



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE GÜVEN DUYGUSU, PROBLEMLİ SOSYAL
MEDYA KULLANIMI VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Suat UYGUN

**Lefkoşa
Eylül 2022**

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE GÜVEN DUYGUSU, PROBLEMLİ SOSYAL
MEDYA KULLANIMI VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Suat UYGUN

Tez DanıŐmanı

Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER


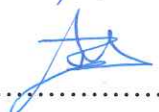
Lefkoşa

Eylül 2022

Tez savunması online (çevrim içi) yapılmıştır. Jüri üyeleri onaylarını sözlü olarak vermişlerdir. Tüm süreç kaydedilmiştir.

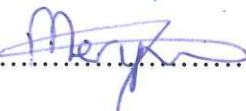
Onay

Suat UYGUN tarafından hazırlanan “**Romantik İlişkilerde Güven Duygusu, Problemlili Sosyal Medya Kullanımı ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler**” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak 14/09/2022 tarihinde kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Yrd.Doç.Dr. Sözen İNAK	
Jüri Üyesi:	Dr. Bingül HARMANCI	
Danışman:	Yrd.Doç.Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER

Anabilim Dalı Başkanı Onayı

14/09/2022



Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Anabilim Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı


1988/09/2022

(V) Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü

Etik İlkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.



Suat UYGUN

14/09/2022

Teşekkür

Çalışmamda bana yön gösteren, destek ve emeklerini esirgemeyen, beni yüreklendiren tez danışmanım sayın Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY'a, Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI'ya, Beykent Üniversitesi Dekan Yrd. Hukuk Bölüm Başkanı Dr. Mehmet BAĞCI'ya, hayatım boyunca beni destekleyen, haklarını asla ödeyemeyeceğim anneme, babama, kardeşim Taşkın UYGUN'a, ve benim bugünlere gelmemi sağlayan tüm hocalarım ve arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Suat UYGUN



Özet

Romantik İlişkilerde Güven Duygusu, Problemlı Sosyal Medya Kullanımı ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler

Uygun, Suat

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Bilim Dalı

09.2022, 91 sayfa

Bu çalışmada bireylerin içinde bulunduğu romantik ilişkilerde partnerine karşı duyduğu güven, romantik ilişkisinden sağladığı doyum ve problemlı sosyal medya kullanımı arasında bir ilişki olup olmadığını saptamak amaçlanmıştır. Araştırma deseni olarak ilişkişel araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırma örneklemini belirlenirken amaçsal örnekleme yöntemi esas alınmıştır. Araştırmaya bir romantik ilişkisi olan 336 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcıların 220'si kadın 116'sı erkektir. Yapılan analizler sonucunda problemlı sosyal medya kullanımının cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi, ilişki süresi, romantik ilişki içerisinde bulunan bireyle sosyal medyadan tanışıp tanışmama ve çocuk sahibi olup olmama gibi birçok demografik değişkene göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Buna ek olarak, güven duygusu ve ilişki doyumunun problemlı sosyal medya kullanımı ile ters yönlü bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Güven duygusu ve ilişki doyumunun ise kendi aralarında pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulguları sosyalleşme becerileri, beğenilme arzusu, sorumluluk algısı, çocuk bakımının zorlukları çerçevesinde tartışılmıştır. Çalışma sonuçları bağlamında sosyal medya bağımlılığını tetikleyen diğer faktörlerin neler olduğunu nitel araştırmalarla da incelenebileceği, sosyal medya bağımlılığının tedavisinde aile içi iletişim ve etkileşimi güçlendirerek bireylerin sosyal medyada vakit geçirmek yerine birbirleriyle zaman geçirmesini sağlayacak etkinliklerin yararlı olacağı önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: romantik ilişkilerde güven, problemlı sosyal medya kullanımı, ilişki doyumunu

Abstract

The Relations Between The Feeling Of Trust, Problematic Use Of Social Media And Relationship Satisfied In Romantic Relationships

Suat UYGUN

MA, Department of Clinical Psychology

09.2022, 91 pages

In this study, it was aimed to determine whether there is a relationship between the trust of individuals in their romantic relationships, the satisfaction they get from their romantic relationship, and problematic social media use. The relational research model was used as the research design. Purposive sampling method was taken as basis while determining the research sample. 336 participants with a romantic relationship were included in the study. 220 of the participants were female and 116 were male. As a result of the analyzes made, it was determined that problematic social media use differs significantly according to many demographic variables such as gender, marital status, education level, income level, duration of relationship, whether to meet the person in a romantic relationship through social media and whether or not they have children. In addition, it was found that the sense of trust and relationship satisfaction have an inverse relationship with problematic social media use. It has been concluded that the feeling of trust and relationship satisfaction have a positive relationship with each other. Research findings were discussed within the framework of socialization skills, desire to be liked, perception of responsibility, and difficulties of child care. In the context of the results of the study, it is suggested that the other factors that trigger social media addiction can be examined with qualitative research, and activities that will enable individuals to spend time with each other instead of spending time on social media by strengthening family communication and interaction in the treatment of social media addiction are suggested.

Keywords: trust in romantic relationships, problematic social media use, relationship satisfaction

İçindekiler

Onay Sayfası	i
Etik İlkelerine Uygunluk Beyanı	ii
Teşekkür	iii
Özet	iv
Abstract	iv
İçindekiler	vi
Tablolar Listesi.....	ix
Kısaltmalar	xi

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Tanımı.....	1
Araştırmanın Amacı	3
Alt Amaçlar	4
Araştırmanın Önemi	5
Araştırmanın Sınırlılıkları	5
Tanımlar	6

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller / Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar	7
Romantik İlişkilerde Güven Duygusu.....	7
Güven Kavramının Tanımı.....	7
Güven Kavramına İlişkin Kuramsal Bakış Açıları.....	8
Psikososyal Kuram.....	8
Piaget'in Kuramı	9
Oyun Kuramı.....	9
Bağlanma Kuramı	9
Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi	11
Psikososyal Gelişim Kuramı	11
Romantik İlişkilerde Güven Duygusuna Yönelik Araştırmalar	11
Romantik İlişkilerde Güven Duygusunu Oluşturan Bileşenler	11
Romantik İlişki Doyumu	12
Sosyal Medya Bağımlılığı	15

Sosyal Medya Bağımlılığı Kavramının Tanımı	15
Sosyal Medya Bağımlılığının Etiyolojisi	18
Sosyal Medya Bağımlılığında Kuramsal Çerçeve.....	19
Davranışçı Öğrenme Teorisi	19
Kavramsal Model	20
Sosyal Medya Bağımlılığında Tedavi	21
İlgili Araştırmalar	22

BÖLÜM III

Yöntem.....	25
Araştırma Modeli	25
Evren ve Örneklem.....	25
Araştırma Yeri ve Zamanı.....	27
Veri Toplama Araçları	27
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu.....	27
İkili İlişkiler Ölçeği	28
İlişki Doyumu Ölçeği	29
Verilerin Analizi ve Yorumlanması	29
Çalışma Planı.....	30
Etik Konular	31

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar	32
Katılımcıların Bireysel Özellikleri ile Sosyal Medya Bağımlılığı Yetişkin Formu Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	32
Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu, İkili İlişkiler Güven Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği'nden Aldıkları Puanların İlişkisi.....	38
İkili İlişkiler Güven Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu Puanlarını Yordama Durumu	39

BÖLÜM V

Tartışma.....	40
Katılımcıların Bireysel Özellikleri ile Sosyal Medya Bağımlılığı Yetişkin Formu Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	40
Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu, İkili İlişkiler Güven Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği'nden Aldıkları Puanların İlişkisime İlişkin Bulguların Tartışılması.....	47
İkili İlişkiler Güven Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu Puanlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması.....	49

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	51
Sonuç.....	51
Öneriler.....	52
Araştırmacılara Öneriler.....	52
Uygulayıcılara Öneriler.....	53
Kurumlara Öneriler.....	54
Politikacılara Öneriler.....	54
Kaynakça.....	55
EKLER.....	67
EK-1. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	67
EK-2. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	68
EK-3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu.....	70
EK-4. İkili İlişkiler Güven Ölçeği.....	71
EK-5. İlişki Doyumu Ölçeği.....	72
EK-6. Etik Kurul İzni.....	73
EK-7. İkili İlişkiler Güven Ölçeği İzni.....	74
EK-8. İlişki Doyumu Ölçeği İzni.....	75
EK-9. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu İzni.....	76
EK-10. Özgeçmiş.....	77
EK-11. İntihal Raporu.....	78

Tablolar Listesi

	Sayfa
Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı	26
Tablo 2. Normallik Dağılımı Tablosu	30
Tablo 3. Tezin Çalışma Planı	30
Tablo 4. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Cinsiyet Arasındaki Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları	32
Tablo 5. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Medya Olmadığında Verimli İletişim Sağlama Durumu Arasındaki Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları	33
Tablo 6. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Medyadan Aracılığıyla Tanışma Durumu Arasındaki Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları	33
Tablo 7. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Çocuk Sahibi Olup Olmama Durumu Arasındaki Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları	34
Tablo 8. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Medeni Durum Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları	34
Tablo 9. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Eğitim Düzeyi Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları	35
Tablo 10. Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Süresi Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları	36
Tablo 11. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Gelir Düzeyi Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları	36
Tablo 12. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Saati Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları	37

Tablo 13. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları	38
Tablo 14. Sosyal Medya Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	39

Kısaltmalar

ANOVA	:	Analysis of Variances (varyans analizi)
SMBÖ-YF:		Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu
SPSS	:	Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)

BÖLÜM I

Giriş

Bu bölümde araştırmanın problemine, amacına, önemine, sınırlılıklarına ve tanımlara yer verilmiştir.

Problem Tanımı

Bireyler yaşamları boyunca birçok güçlükle karşı karşıya kalabilmektedir. Bu problemler içsel ya da çevresel faktörler kaynaklı ortaya çıkabilmektedir. Örneğin, bir kişinin genetik özellikleri dolayısıyla yaşadığı öfke problemleri o kişinin doğasıyla yani içsel süreçleriyle ilişkilidir. Aynı zamanda bireylerin çevresinde birçok stres verici unsur olduğu için de bireyler çeşitli fiziksel, sosyal ya da psikolojik sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu stres verici unsurların bazıları sosyal ya da romantik ilişkilerden kaynaklı ortaya çıkabilmektedir. Örneğin, bireylerin sosyal ilişkilerinde yaşadığı dışlanma ya da damgalanma yalnızlık duygusuna ve bu yalnızlık duygusu da depresyon veya kaygı gibi psikolojik rahatsızlıkları meydana getirebilmektedir. Buna ek olarak, bireylerin psikolojik rahatsızlarının ya da içsel sıkıntılarının oluşmasında içinde bulunduğu romantik ilişkilerinde rolü söz konusudur (Ruhmann ve ark., 2018).

Romantik ilişkiler, bireylerin karşılıklı olarak sevme ve sevilme ihtiyacının karşılandığı ve güven duygusu üzerine inşa edilen ikili ilişkilerdir. Romantik ilişkilerdeki deneyimler, aile ve çocukları arasında bulunan bağa ve bireyin gelişim dönemindeki yaşantılarıyla ilgilidir. Kişiler romantik ilişki geliştirmeye genel olarak erken yetişkinlik döneminde başlasa da çoğu araştırma söz konusu romantik ilişkilerin özelliklerinin çocukluk dönemi yaşantılarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Beştav, 2007; Soğancı, 2017).

Bireyin bebeklik dönemi bağlanma örüntülerinin, yetişkinlik de ikili ilişkilerde kurulan yakınlığın sürdürülmesiyle ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Bu yaklaşıma göre bireyin bebeklik dönemi bağlanma örüntülerinin oluşumu, beslenme, fiziksel yakınlığın sağlanması, çocuğun kendini güvende hissetmesi ve tehdit edici unsurların çevresinde olmaması ile ilişkilidir. Bağlanma üzerine yapılan daha sonraki çalışmalar bebeklik döneminde bağlanma sisteminin ortaya çıkmasında sadece fiziksel ihtiyaçların karşılanması değil aynı zaman da güven duygusunun oluşumu

gibi duygusal yakınlıkların da sağlanmasının oldukça önemli olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla romantik ilişkilerde güven duygusunun sağlanmasının tüm gelişim dönemleriyle iç içe olduğu söylenebilir (Jorgensen-Wells ve ark., 2021).

Romantik ilişkilerde güven duygusunun ne olduğunun net olarak anlaşılabilmesi için öncelikle güven duygusunun tanımının açık ve yalın bir şekilde yapılması gerekmektedir. Güven, ilişki süresince bireylerin verdiği sözlere ne kadar bağlı kaldığı ile ilişkili bir kavramdır. Ayrıca güven duygusunu zedeleyici ya da geliştirici birçok etmen de bulunmaktadır. Bu etmenler arasında bireylerin birbirlerine hangi sıklıkta yalan söylediği, ilişkilerinde sadık olup olmadığı ve ortak sınırlara saygı duyulup duyulmadığı bulunmaktadır. Aynı zamanda bireylerin ilişkilerine yönelik tahmin gerçekleştirdiği zaman tahminlerinin doğru olup olmaması da romantik ilişkilerde güven duygusunu etkileyebilmektedir (Campbell ve Stanton, 2019).

Birçok faktörden etkilenebilen ve birçok faktör üzerinde etkisi bulunan güven duygusu, romantik ilişkilerin birçok sosyal ve psikolojik niteliğiyle ilişkilidir. Bu niteliklerden bir tanesi romantik ilişkilerden alınan doyum düzeyidir. Romantik ilişkiler bireylerin hayatlarında büyük bir yeri kapladığı için bu ilişkilerden alınan doyum çok önemlidir. Çünkü romantik ilişkilerden alınan yüksek doyum bireyin öznel iyi oluşuna katkı verip, hayatta yüz yüze kalınan sorunlarda psikolojik dayanıklılığını arttırabilmektedir. Dolayısıyla romantik ilişkilerden alınan doyumun bireyin mutlu olup olmamasıyla ve kendini güvende hissedip hissetmemesiyle ilişkili olduğu ifade edilebilmektedir (Kleinert ve ark., 2020).

Literatür incelendiğinde romantik ilişki doyumunu kavramına yönelik birçok tanımlama yapıldığı görülmüştür. Örneğin Hawkins ilişki doyumunu, bireylerin ilişki içerisindeki mutlu, memnun olma ve haz alma hislerinin öznel olarak yorumlanması olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanıma göre ise ilişki doyumunu, bireylerin ilişkilerine yönelik hisleri, bilişsel yapıları ve tutumları, ilişkiye karşı bağlılıkları, kendilerini ifade etme ve ilişkiye yönelik yatırımlarla ilgili olan durumdur (Campbell ve Stanton, 2019). Romantik ilişkilerden alınan doyum birçok faktöre göre değişkenlik gösterebilmektedir. Son zamanlarda yapılan araştırmalar, romantik ilişki doyumunun güven gibi duygusal süreçlerin yanı sıra Sosyal medya bağımlılığı gibi psikolojik ve davranışsal süreçlerin de etkileyebileceğini göstermektedir (Taneja ve Goyal, 2020).

Problemlili sosyal medya kullanımı ise literatürde sosyal medya bağımlılığı veya aşırı sosyal medya kullanımı gibi isimlerle de kullanılmaktadır. Genellikle kullanılan isim sosyal medya bağımlılığı olduğundan bu tez çalışmasında da yaygın şekilde sosyal medya bağımlılığı kavramı kullanılacaktır. Sosyal medya bağımlılığının romantik ilişkilerde güven duygusu ve romantik ilişki doyumunu ile olan ilişkisinin daha iyi yapılabilmesi için öncelikle bağımlılık kavramının genel olarak tanımlanması gerekmektedir. Bağımlılık, bir madde ya da davranışı kullanmayı bırakamama veya kontrol edememe şeklinde tanımlanabilmektedir. Fiziksel bir maddeye dayanmayan, davranış tabanlı; yeme bağımlılığı, oyun bağımlılığı, seks bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, internet bağımlılığı vb. bağımlılıklardan da söz edilebilir. Sosyal medyanın kullanım amaçları çok çeşitlidir. Örneğin, bireyler sosyal medya üzerinden yeni kişilerle tanışıp farklı ilişkiler geliştirebilir. Bu durumun da bireyin içinde bulunduğu romantik ilişkideki güven duygusunu zedeleyici bir unsur olduğu belirtilebilir. Güven duygusunun zarar görmesi de romantik ilişkiden alınan doyumunu sınırlandırabilmektedir (Fitzpatrick ve Lafontaine, 2017).

Özetle, romantik ilişki içerisinde bulunan bireyler için birbirlerine duydukları güven duygusu çok önemlidir. Söz konusu olan bu güven duygusu, bireyin bebeklik döneminden itibaren bağlanma örüntüleri aracılığıyla şekillenmektedir. Bireyin romantik ilişkiden elde ettiği doyumunu da etkileyen güven duygusu aynı zamanda sosyal medya bağımlılığıyla da ilişkilidir. Araştırmacı tarafından beklenen ilişki sosyal medya bağımlılığı arttıkça romantik ilişkilerde güven duygusunun ve ilişki doyumunun azalması şeklindedir. Ayrıca romantik ilişkilerde güven duygusu arttıkça ilişki doyumunun da artması beklenmektedir. Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığının seçilmesinin temel nedeni günümüzde romantik ilişkilerin sosyal medya aracılığı ile de başlayabilmesi ve romantik ilişki içerisindeki partnerlerin birbirleri ile ilgilenmekten daha çok sosyal medyada vakit geçirmesidir. Partnerlerin birbirleri yerine sosyal medyada daha fazla vakit geçirmeleri düşünülmekte ve bu durumun ilişkilerindeki güveni ve doyumunu olumsuz etkilediği şeklinde değerlendirilmektedir. Buna bağlı olarak, çalışmada sosyal medya bağımlılığının çalışılmasına karar verilmiştir.

Araştırmanın Amacı

Sosyal medya kullanımı her geçen gün artmaktadır. Her yaş grubundan kullanıcısı olan sosyal medyayı en aktif 18 yaş üstü genç yetişkinler kullanmaktadır.

Bu kullanımlar, genç yetişkinlerin ilişkilerini yaşama alışkanlıklarında ve biçimlerinde birtakım değişiklikler yaratmıştır (Bozkurt vd., 2016). Sosyal medya üzerinden yeni kişilerle tanışma, iletişimi güçlendirme, ilişkileri sürdürme ve flört etme gibi yüz yüze iletişimin yerini alan yeni durumlar ortaya çıkmıştır (Kaya, 2021). Öte yandan sosyal medyada geçirilen zaman da artmaya başlamıştır (Balcı ve Baloğlu, 2018; Doğan, 2021). Sosyal medya kullanımının artması yakın ilişkileri zedeleyebilmekte ve ilişki kalitesini düşürebilmektedir (Düvenci, 2012). Yapılan literatür taramasında sosyal medyanın romantik ilişkilere yansımaları konu alan çalışmaların sınırlılığı dikkat çekmiş ve konunun araştırılması gerekliliği duyulmuştur. Bu araştırmanın genel amacı romantik ilişki içerisinde bulunan yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, romantik ilişkilerindeki güven duygusu ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu çalışmanın sonunda sosyal medya kullanımının romantik ilişkilere etkileri üzerine bireylerin bilinçlendirilmesi de hedeflenmektedir.

Bu bağlamda araştırmanın temel amacının elde edilen veriler incelenerek sosyal medya bağımlılığı düzeyi, romantik ilişkilerde güven duygusu ve ilişki doyumu arasında bir ilişki olup olmadığını incelemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın temel problem cümlesinin şu şekilde kurulmuştur:

- Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığı düzeyi, romantik ilişkilerde güven duygusu ve ilişki doyumu değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Alt Amaçlar

Sosyal medya bağımlılığının demografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığının araştırılması ve romantik ilişki doyumu ile romantik ilişkilerde güven düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde yordayıcı bir etkisinin olup olmadığını incelemek bu çalışmanın alt amaçlarındadır. Bu alt amaçlara yönelik kurulan araştırma problemleri ise şu şekildedir:

- Yetişkin bireylerin problemleri sosyal medya kullanımı demografik değişkenlere göre anlamlı şekilde farklılık göstermekte midir?
- Yetişkin bireylerde romantik ilişkilerde güven düzeyi ile romantik ilişki doyumunun problemleri sosyal medya kullanımı üzerinde anlamlı yordayıcı etkisi var mıdır?

Yetişkin bireylerin romantik ilişkilerinde güven düzeyi, romantik ilişkilerinden aldığı doyum ve sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi

amacıyla yapılan bu araştırmada sunulan araştırma sorularının yanıtlanması hedeflenmektedir.

- Romantik ilişkilerde güven düzeyi ile ilişki doyumu düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Romantik ilişkilerde güven düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Romantik ilişki doyumu düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Literatür incelendiğinde araştırmada kullanılan sosyal medya bağımlılığı, romantik ilişki doyumu düzeyi ve romantik ilişkilerde güven düzeyi değişkenlerini ayrı ayrı inceleyen birçok araştırma olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, kullanılan üç değişkenin birlikte ele alındığı araştırma sayısının oldukça sınırlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle yapılan araştırmanın ilgili literatürü zenginleştirdiği ve alana katkı sunduğu şeklinde düşünölmektedir. Buna ek olarak, günümüzde sosyal medya kullanımı giderek artış göstermektedir (Balcı ve Baloğlu, 2018; Doğan, 2021). Bu artış sadece bireylerin kendisini değil aynı zamanda sosyal ve romantik ilişki içerisinde olduğu bireyleri de etkilemektedir (Dinçsoy, 2021). Örneğin, çiftlerden birisi partnerinin kendisiyle ilgilenmesi yerine sosyal medyada vakit geçirmesinden dolayı üzülebilmekte veya öfkelenebilmektedir. Bu durum da ilişki içerisinde çatışmayı arttırmaktadır (Kılıç, 2020). Özellikle çift terapilerinde romantik ilişkilerde yaşanılan çatışmalar üzerine çalışıldığından ve mevcut araştırmada söz konusu bu çatışmaları ve çatışmaların bireyler üzerindeki etkilerini araştırılacağından dolayı alana katkı sunulacağı düşünölmektedir. Literatürde bu düşünöneyi destekleyen araştırmalara rastlamak mümkündür. Gökdemir (2021) yapmış olduğu araştırmada sık sosyal medya kullanımının çift ilişkilerini olumsuz şekilde etkilediğini ifade etmiştir. Gerçekleştirilen diğer bir çalışmada ise Ubiwa (2020), sosyal medya bağımlılığının romantik ilişki içerisinde bulunan çift ilişkilerini olumsuz etkileyebileceği ve çift terapisinin ortaya çıkan bu olumsuz etkiyi azaltma veya ortadan kaldırma konusunda etkili olabileceği vurgulanmıştır. Mevcut çalışmanın da benzer konulara odaklandığı düşünöldüğünde bu araştırmanın dikkate değer bir yapısının olduğu şeklinde değerlendirilmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1) Araştırmanın amacı ve alt amaçları bağlamında veri toplanırken Covid-19 salgını nedeniyle uygulama online şekilde olmak zorunda kalmıştır. Bu durum uygulama sürecinde katılımcının ölçek sorularına ne kadar içtenlikle ve ciddi olarak yanıt verdiği hakkında bilgi edinilmesini sınırlandırmıştır. Ayrıca bu durum bilgisayar kullanamayan katılımcılara ulaşım imkanında sınırlamalar meydana getirmiştir.
- 2) Araştırma kapsamında elde edilen bulgular Sosyal medya bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu, İkili İlişkiler Güven Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlandırılmıştır.
- 3) Yapılan araştırma 336 kişilik örneklem genişliği ile sınırlandırılmıştır.
- 4) Bu çalışma 2021-2022 güz döneminde toplanan veriler ile sınırlandırılmıştır.
- 5) Araştırma, 18 yaş üstü ve romantik ilişkisi olan bireyler ile sınırlandırılmıştır.
- 6) Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, nicel veri analizi yöntemleri ile sınırlandırılmıştır.

Tanımlar

Araştırma değişkenlerine yönelik tanımlamalar aşağıda gösterilmektedir.

Romantik İlişkilerde Güven

İdeal ilişkilerin en önemli bileşenleri olan sevgi ve bağlılık kavramlarıyla birlikte ve bağlantılı olarak sıklıkla kullanılmaktadır (Bulut Genç, 2019).

Problemlili Sosyal Medya Kullanımı

Problemlili sosyal medya kullanımı, bir kullanıcının sosyal medyaya çok fazla zaman harcadığı, bu sürenin giderek artış gösterdiği, sosyal medya kullanımının günlük yaşantısının diğer yönlerini olumsuz yönde etkilediği durumda kullanılan bir terimdir (Walker, 2011; Otu, 2015).

İlişki Doyumu

Öznel değerlendirmeler olumlu ise kişinin ilişkiden doyum aldığı eğer öznel değerlendirme olumsuzsa doğru gidiyorsa kişinin ilişkiden doyum almadığı olarak yorumlanmaktadır (Türk ve Yıldız, 2017).

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller / Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırma ile ilgili kavramsal açıklamalara, tanımlamalara ve araştırma ile ilgili literatürde geçen ve daha önce yapılmış olan araştırmalara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Romantik İlişkilerde Güven Duygusu

Literatürde romantik ilişkilerde güven duygusuna yönelik birçok araştırma gerçekleştirilmiş ve bu konuya yönelik birçok tanım yapılmıştır. Araştırmanın bu bölümünde söz konusu bu araştırmalar ve tanımlar hakkında bilgi verilmiştir.

Güven Kavramının Tanımı

Türk Dil Kurumu sözlüğünde güven kelimesinin tanımı “Korku, çekinme ve kuşku duymadan inanma ve bağlanma duygusu, itimat.” Olarak yapılmıştır (TDK). Güven, bir ilişkide tarafların birbirlerinin zayıf yönlerini kullanmayacakları yani istismar etmeyeceklerinden emin olmaları durumudur (Başak, 2010). Whitener’in güven tanımı güvenin üç yönünü içermektedir: İlk yön, güven, bireyin karşı tarafın davranışlarının niyetinin iyi olacağına ilişkin inancı ve beklentisidir. İkinci yön, birey diğer tarafı bu beklentiye uygun davranması için zorlayamaz ve kontrol edemez. Çünkü güven diğer tarafın o beklentiye yerine getiremeyeceği ihtimaline rağmen tüm riskleri göze alarak bu duruma karşı koymama gönüllülüğünü barındırır. Üçüncü yön ise bireyin karşı tarafa belirli bir miktarda bağımlılığını içermektedir. Bu bağımlılık ile karşı tarafın davranışları bireyin elde ettiği sonuçları etkilemektedir (Çetinel, 2008). Güven kaygı ve şüphe inanma ve bağlanmadır. İlişkide sadık kalmayı ve söz vermeyi içerir. Bireyin diğer bir bireyden hiçbir fayda beklemeden ona ve gelecekteki davranışlarına yönelik inançlarıdır (Halis ve Şenkal, 2009). M. Deutsch güveni “Bir kişinin diğer bir kişiden istediğini bulacağına dair beklentisi” güvensizliği ise “Bir kişinin diğer bir kişiden zararlı bir davranış beklentisi” olarak tanımlamaktadır (Kutay ve ark., 2011). Bir mübadele/alışverişte partnerlerden biri diğerinin güvenine uygun olduğu zaman güvenilirdir. Güven partnerler arasındaki ilişkinin bir özelliğidir. Güvenirlik, partnerin bir özelliğidir (Korczynski, 2003, Başak ve Öztaş, 2010).

Tanımlaması zor ve karmaşık olan güven kavramı içinde güvenilirlik, tahmin edilebilirlik, dürüstlük, adanmışlık, sadakat ve ortak sınırlar gibi öğeleri bulundurur (Sungur, 2017). Güvenilirlik ilişki içerisinde verilen sözlerin ne kadar tutulduğu ve gerçekleştirildiği ile ilgili bir kavramdır. Tahmin edilebilirlik karşımızdaki kişinin neyi yapıp neyi yapmayacağını tahmin ettiğimizde bu tahminlerimizin doğru çıkması durumu olarak tanımlanabilir. Eğer bu tahminler doğru çıkıyorsa o kişiyi iyi tanıdığımız ve böylelikle güvenebileceğimiz söylenebilir. Birinin dürüstlüğüne inanmamız o kişinin söylediklerinin doğruluğu oranında artmaktadır. Adanmışlık, zor zamanlarda da olunması gereken yerde olabilmekle ilgiliyken, ortak sınırlar bir ilişkiye devam ettirebilmek için gerekli olan tutum ve davranışlardan oluşmaktadır (Sungur, 2017).

Güven kavramına alanyazında yıllar içerisinde farklı tanımlamalar getirilmiştir. Son yıllarda güven kavramı ile ilgili yürütülen çalışmalara bakıldığında farklı değişkenlerin ölçüldüğü görülmektedir. Türkiye’de Sargut (2001), Adaman ve Çarkoğlu (2000), Gökalp (2003) gibi isimler güven konusunda derinlemesine incelemeler yapmışlardır (Başak, 2010).

Özetle, romantik ilişkilerde güven kavramının literatürde diğer birçok araştırmacı tarafından çalışıldığı, tanımının yapıldığı ve birçok değişkenle ilişkisi olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde güven kavramına ilişkin kuramsal bir altyapı olduğu da söylenebilir.

Güven Kavramına İlişkin Kuramsal Bakış Açıları

İnsan hayatında bu kadar önemli ve kritik rol oynayan güven kavramı kriminoloji, sosyoloji, ilaç, psikoloji, politik bilimler, iş dünyası ve din gibi birçok disiplinde önemli bir yere sahiptir. Güvenin kavramsallaştırılmasında gelişimsel, sosyal, nörolojik ve organizasyonel olmak üzere dört alandan bahsedildiği görülmüştür (Rotenberg, 2020).

Psikososyal Kuram

Güven kavramının irdelendiği psikoloji metinlerine bakıldığında en çok Erikson’un psikososyal teorisine atıf yapıldığı görülmektedir. Bu teori, psikanalitik görüşün bir ürünüdür ve gelişimin sekiz aşamalı psikososyal bir gelişimden oluştuğunu ileri sürmektedir. Her gelişim aşaması sağlıklı ve sağlıklı bir tarzda çözülebilecek bir çatışmayı da beraberinde getirir. Bir aşamadaki karar, bireyin sonraki aşamaları çözme kapasitesini de etkiler. “Güven ve güvensizlik” in ilk aşaması bebeğin doğumundan 18 aylık olana kadarki dönemde belirgindir. Erikson’a

göre bu dönemde güven bebeğin değer verildiği ve ihtiyaçlarının karşılanacağı olan inancına ilişkin duygusudur. Teoriye göre, bir bebek ona bakan kişiden sıcaklık ve nezaket arar. Eğer bebeğin bu ihtiyacı karşılanıyorsa temel güven duygusu oluşur. Buna karşılık, eğer bebek ihtiyacı olan sıcaklığı alamazsa ve reddedilirse temel bir güvensizlik duygusu oluşur. Bu teoriye göre, temel güven duygusunu kazanan bebek, haz alma duygusunu geciktirebilir ve bedeninin fonksiyonları üzerinde kontrol sahibi olabilir (Duran, 2017).

Piaget'in Kuramı

Piaget (çocukların diğer davranışlarının yanı sıra yalanı nasıl değerlendirdiklerini ahlaki gelişimlerinin bir kanıtı olarak incelemiştir. Piaget'te göre, 7 yaş ve altındaki çocuklar eylemlerinin altında yatan niyetleri dikkate almayarak ahlaki gerçekçilik/ objektif ahlak göstermektedirler. Küçük çocuklar için bilgiyi kazara yanlış iletmek yalan ve ahlaki olarak kabul edilemez bir davranış olarak görülmektedir. Aksine daha büyük çocuklar iletişimi yönlendiren amaçlara büyük önem vererek ve başkalarını aldatma niyetleri olduğunda ahlaki açıdan zayıf bir iletişim sürdürerek "sübjektif ahlak" göstermiştir. Yetişkinler ve daha büyük çocuklar ise yalan söylemeyi güvenin bir parçası olarak görmektedirler. Bu aynı zamanda kişilerarası ilişkilerde güveni baltalayan bir parçadır (Şahin, 2019).

Oyun Kuramı

Berg ve arkadaşları tarafından "güven oyunu" çalışması güveni ölçmek için standart laboratuvar deneyi haline gelmiştir. Güven oyununda, ilk hamle yapan rastgele ve anonim olarak ikinci hamle yapacak kişi ile eşleştirilir. Her iki kişiye de belli bir para bağışlanır, ilk kişi bağışın bir kısmını ya da hepsini ikinci kişiye aktarabilir. Bu aktarım deneyi yapan kişi tarafından üç katına çıkarılır ve ikinci kişiye aktarılır ve sonunda ikinci kişi aktarılan paranın bir kısmını ya da hepsini geri döndürebilir. İlk hamle yapanın aktarımları bir güven belirtisi olarak yorumlanmakta ve ikinci hamle yapanın aktarımları ise güvenilirlik belirtisi olarak yorumlanmaktadır. (Brühlhart ve Usunier, 2010) Güven oyunu, güven davranışlarını etkileyen faktörleri değiştirmek için kesin bir yol sağlarken nedensellik için de deneysel kanıtlar vermektedir. Bu kuramla ilgili en büyük endişe, gerçek yaşam etkileşimleriyle ilgili olup olmadığıdır. (Rotenberg, 2020).

Bağlanma Kuramı

Bowlby'nin geliştirdiği bağlanma kuramında güvenli üs kavramı ön plana çıkmaktadır. Buna göre, yeni doğanların korunma, avunma ve duygu düzenleme için

bağlanma figürlerine ihtiyaçları vardır. Bağlanma davranışı tehdit anında tetiklenir ve diğer davranışsal sistemleri (sosyalleşme gibi) doğrudan etkiler. Tehdit ortadan kalkınca bağlanma davranışı söner ve diğer sistemler etkinleşir (Pizzirani ve ark., 2021).

Güvenli üs fenomeni, özel bir kişiye yönelik davranış, düşünce ve duyguların farklı zaman ve durumlardaki koordinasyonunu tanımlar. Güvenli üs olarak tanımlanan kişinin ulaşılabilir ve duyarlı olması, kendi ihtiyaçlarından çok bakımını sağladığı kişinin ihtiyaçlarına öncelik vermesi gerekmektedir. Normal şartlar altında; güvenli üsün sağlıklı gelişim ve öğrenme için önemli olan bağımsızlığı ve keşif davranışlarını destekleyeceği varsayılır. Acil durumlarda ise güvenli üs figürü güvenli bir sığınak olarak kullanılır. Güvenli üs ile sağlanan bağlanmanın zarar görmesi yetişkinlik dönemindeki bağlanma örüntülerini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Örneğin birey, yetişkinlik döneminde romantik ve sosyal ilişkilerinde güvensiz, kayıtsız ve saplantılı bir şekilde bağlanma yaşayabilir (Doğan, 2016).

Bir başka ifade ile bu yaklaşıma göre, bireylerin insanlara güvenme durumunda yaşamlarının ilk yıllarında geçirilen deneyimleri etkili olmaktadır. Bebeğin yaşamını sürdürebilmesi için bağımlı olduğu bakım verenin bebeğin temel ihtiyaçlarını karşılayıp karşılamaması büyük önem taşımaktadır. İhtiyaçları karşılanamayan bir bebekte insanların güvenilmez oldukları biçiminde bir duygu yerleşebilir (Akbaş, 2005). İhtiyaçları giderilen bir bebek çevresindeki insanlara güvenmeyi öğrenecektir (Can, 2002). Bebeğe bakım veren kişinin sık sık değişmesi güven duygusunun yerleşmesini zorlaştırabilmektedir (Bacanlı, 2003). Bebeklik yıllarında güven duygusunun gelişmesi için gerekli etkenler yaşamın diğer yıllarında da gereklidir. Temel ihtiyaçlarının giderildiği, bireylerin davranışlarında süreklilik ve tutarlılık olan ve olan açık bir iletişimin bulunduğu toplumlarda yaşayan bireylerin güven düzeylerinin daha yüksek olması beklenmektedir (Akbaş, 2005). İngiliz psikiyatrist John Bowlby geliştirdiği Bağlanma Teosi'nde güven üzerine vurgu yapmaktadır. Güven, kişilik gelişiminin bir parçası olup temelleri bebeklikte atılmaktadır. Bowlby, bebek ve ebeveyn bağının yaşam boyunca hem kişinin kendisi hem de başkalarıyla olan ilişkilerin kalitesini şekillendirdiğini belirtmektedir (Santrock, 2012). Güvensiz ve kaygılı bağlanma stiline sahip olan bireyler şiddet davranışına başvurmaya daha yatkındır. Eşe duyulan güvensiz bağlanmanın istismar etme ve istismara uğrama arasında ilişkinin saptandığı araştırmalar bulunmaktadır

(Kılınçer ve Dost, 2014). Bowlby'nin Bağlanma Teori, Ericson'ın psiko-sosyal gelişim teorisi ve birçok benzer çalışma, yaşamın erken dönemlerinde daha fazla güvene sahip bebeklerin, yetişkinlik dönemlerinde daha iyi işleyen ilişkiler kurdukları ve daha mutlu oldukları varsayımına dayanmaktadır (Campbell ve ark., 2010).

Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı

Maslow, insanların birtakım ihtiyaçları olduğunu belirtmektedir. Hazırladığı hiyerarşiye göre fizyolojik ihtiyaçlardan sonra güvenlik temel ihtiyacı gelmektedir. Maslow'a göre açlık, susuzluk ve cinsellik gibi fizyolojik ihtiyaçların giderilmesiyle birlikte bireylerin güven ihtiyaçları oluşmaktadır. Güvenlik ihtiyacı yaşayan bir birey güvenlik kaygısı yaşamaktadır. Bu bireylerin gündemini, kaygının ortadan kalkması oluşturmaktadır. Bu yüzden sevgi, saygı, aitlik gibi ihtiyaçları ortaya çıkmayacaktır (Kula ve Çakar, 2015). Kendini güvende hissetmeyen birey saldırganlık gibi davranış bozuklukları sergileyebilir (Akbaş, 2005).

Psikososyal Gelişim Kuramı

Erik Erickson'a göre yaşamın ilk yılı "güvene karşı güvensizlik" dönemi olarak nitelendirilmektedir. Erikson, bebeklere tutarlı ve sıcak bir bakım verilmesi ile bebeklerin güveni öğrenebileceklerini ifade etmektedir. Tutarlı bir şekilde iyi beslenmeyen ve sıcak bir ortamda tutulmayan bebekte güvensizlik duygusu gelişebilir. Erikson'a göre, bebeklerde güvenin yerleşmesinde duyarlı bakım ve fiziksel rahatlık önemli noktalardır (Santrock, 2012).

Romantik İlişkilerde Güven Duygusuna Yönelik Araştırmalar

Son yıllarda güven kavramının üzerinde birçok çalışma yürütülmektedir. Güven ile ilişkili olan değişkenler ölçülmektedir. Türkiye'de Sargut (2001, 2003), Adaman ve Çarkoğlu (2000), Gökalp (2003) gibi isimler güven konusunda derinlemesine incelemeler yapmışlardır (Başak, 2010). Güven, ülkelerin gelişmişlik seviyelerinden ilişkinin istikrarına kadar birçok konu ile ilişkili bulunmuştur (Fukuyama, 2005). Ayrıca güven, bireyin fizyolojik durumu ve beyin çalışması üzerinde etkilidir (Caine ve Caine 2002) Yapılan çalışmalarda güvensizlik ortamının bireyin bilişsel işlevlerinden bazılarını etkilediği görülmektedir. Öğrenme ve problem çözme, yaratıcılık, açık uçlu düşünme ve sorgulama yeteneği etkilenen bilişsel işlevlerden bazılarıdır (Akbaş, 2005).

Romantik İlişkilerde Güven Duygusunu Oluşturan Bileşenler

Güven geçmiş deneyim ve ilk etkileşimlerden evrilmektedir. İlişkiler bu şekilde olgunlaşmaktadır. Deutsch'a göre güven, partnerin tepkilerinden doğan his, kendini güvende olarak hissetme ve ilişkinin gücüdür. Oluşturduğu güven modelinin bileşenlerini tahmin edilebilirlik, bağlılık ve inanç oluşturmaktadır. Tahmin edilebilirlik; partnerin davranışlarını tahmin etmeyi ve tekrarlayan davranışların tutarlılığı oluşturmaktadır. Partnerin davranışlarına ilişkin öngörüler ilişkinin geçmiş deneyimleri ve sergilenen davranışın tutarlılığına bağlı olarak yapılmaktadır. Bağlılık; ilişkinin ilerleyen dönemlerinde partnerin davranışları, atfedilen nitelik ve özelliklerinin değerlendirilmesinde değişimler olur. Yapılan değerlendirmeler sonrasında güven o kişi üzerine yerleşmektedir. Güven o kişinin spesifik davranışlarından ziyade kendisine atfedilmektedir (Campbell ve Stanton, 2019). İlişkinin ilerleyen zamanlarında ilişki yeni stresör ve güçlerle karşılaşabilir. Bu durumda bireylerin amaçları ve değerleri değişebilir. Modelin üçüncü bileşeni inanç; yapılan varsayımı kabul etmek için mevcut kanıtların ötesine geçmesi gereken bir inancı ifade etmektedir. Partnerin, kendisine ilişkin öngörünün doğru olduğunu kanıtlayacak davranışlarda bulunacağından emin olma beklentisi ile harekete geçilir. İlişkiye dair umut ve arzuların gerçekleşeceğine dair garanti bulunmamaktadır. Bu durum göz önüne alındığında, ilişkiyi sürdürme ve inanca olan bağlılık, inanç sıçraması olarak ifade edilmektedir (Mogilski ve ark., 2019).

Yapılan diğer bir araştırma sonucuna göre, ilişki öncesinde eşin güvenini güçlendiren davranışlara ilişkin algıların bireylerin ilişkilerine bağlı olmaya olan gönüllülüklerini artırmaktadır (İlhan ve Işık, 2017). Büyükşahin ve Hovardaoğlu (2007) tarafından yürütülen bir çalışmanın sonuçlarına göre ise ilişkide güvende hissetme ve eşe duyulan güven; ilişki bağlılığı ve ilişkiye yapılan yatırımlar üzerindeki güçlü yordayıcılardır.

Romantik İlişki Doyumu

İnsan hayatının birçok yönünde etkisi görülen yakın ve romantik ilişkiden sağlanan doyumun, birçok tanımı bulunmaktadır. İlişki doyumu kavramı, kişinin yaşadığı ilişkilerin kalitesine ve niteliğine yönelik yaptığı öznel değerlendirmelerdir (Satici, 2018). Olumlu değerlendirmeler bireyin romantik ilişkilerinden doyum aldığının göstergesi iken, olumsuz değerlendirmeler ilişkiden doyum alınmadığını ortaya koymaktadır. Kişinin doyum aldığı ilişkilerinin olması mutluluğu, iyilik hali ve yaşam kalitesi açısından önem taşımaktadır. Öte yandan bireyin yaşamında destek almayı umduğu bireylerden destek alıp almaması, yakın ilişkilerindeki desteğin

niteliği de yaşam kalitesi ile yakından ilişkilidir (Özabacı, 2011). Bireyin içinde bulunduğu romantik ilişkisinin kalitesi ile ilgili yaptığı kendi öznel değerlendirmeler, romantik ilişkisinden aldığı doyumunu tanımlamaktadır. Pozitif değerlendirmeler ilişkiden alınan doyum seviyesinin yüksek olduğunu, negatif değerlendirmeler ise doyumsuzluğu göstermektedir (Özkan, 2019).

Romantik ilişki, bireylerin nasıl düşündükleri, hissettikleri ve davrandıkları ile ilgili benzerliklerini ve farklılıklarını keşfetmeyi amaçladıkları bir süreçtir (Özel, 2021). Ayrıca bireylerin romantik ilişkilerde farklı bazı özelliklerini öne çıkardıklarını belirtmiştir. Bunlar bilişsel, duygusal ve davranışsal özelliklerdir. Bilişsel özellikler bireyin kendini açma ya da ifade etme konusundaki istekliliği ile ilişkilidir. Başka bir deyişle, bireyler ilişkilerde kendileriyle ilgili bilgileri açıklamakta özgür olduklarını hissederler. Duygusal özellikler, çiftlerin birbirlerine karşı duydukları en derin duygularını ifade eder ve çiftler birbirlerini çok önemser. Davranışsal özellikler, çiftlerin birbirlerine yaklaştıklarında mutlu hissettikleri fiziksel etkileşimleri ve dokunuşları içerir (Atılğan, 2020). Diğer bir yaklaşımda ise romantik ilişkilerin beş farklı boyutu olduğunu öne sürmektedir. Birincisi, bireyin ilişkide yaşadığı olumlu ya da olumsuz deneyimlerin bir sonucu olarak ilişkiyi sürdürme konusunda ne kadar istekli olduğudur. İkinci boyut olan duygusal yakınlık çiftlerin en derin duygularını paylaşmaları ve birbirlerinin duygusal dünyalarının farkında olmalarını ifade etmektedir. Üçüncü boyut olan bilişsel yakınlık ise bireylerin bilişsel düzeylerinde meydana gelen değişimin farkında olmalarıdır. Dördüncü boyut olan fiziksel yakınlık fiziksel etkileşim ile ilgilidir. Son olarak, beşinci boyut, karşılıklılık, ilişkinin sürdürülmesi için çiftin gerçekleştirdiği etkileşimleri ve çabaları ifade etmektedir (Savaş, 2021).

İnsan davranışları içinde yetiştiği ve yaşadığı kültürden etkilenmektedir. Dolayısıyla romantik ilişkilerin şekillenmesinde de kültürel etkiler önemli bir rol oynamaktadır (Kağıtçıbaşı, 2010). Erden- İmamoğlu (2009) tarafından yapılan çalışmada ülkemizde bir ilişkiyi romantik ilişki olarak tanımlamak için temel kriterlerin eşlerin birbirlerini karşılıklı olarak koruması ve birbirlerini mutlu etme isteğine sahip olması olduğu öne sürülmüştür. Gönüllülük ve karşılıklılık, Türk kültüründe romantik ilişkilerin vazgeçilmezleri olarak kabul edilebilir. Başka bir ifade ile eşlerin birbirlerini korumaları ve destek olmaları romantik ilişkilerde oldukça önemlidir. Bireyin romantik ilişkilerinde sosyal destek, derinlik ve çatışmaya ilişkin algıları ilişkinin niteliğini ifade etmektedir. İlişki niteliği ilişkilerde

partnerinden sosyal destek almaya ilişkin beklentilerinin ne düzeyde karşılandığını ifade etmektedir (Özabacı, 2001).

Eryılmaz ve Atak (2009) Türk kültüründe romantik bir ilişkiye başlamanın beş belirtisi olduğunu belirtmişlerdir. İlk belirti davranışsal yakınlıktır, ilgilenilen kişi ile birlikte zaman geçirme ya da onun telefon numarasını alma gibi davranışları içermektedir. İkinci belirti duygusal ve bilişsel yakınlık olarak adlandırılır. Bu bireylerin bilişsel ve duygusal farkındalıklarının derinliğini kapsar. Üçüncü belirti olan romantik özelleştirme ya da sözlü anlatım, ilgilenen kişiye anlamlı sözler söylemeyi ya da şiir yazmayı içerir. Öz-algılama, romantik ilişkilere başlamanın dördüncü belirleyicisidir ve zeka, sempatiklik ve çekicilik gibi kişisel yetkinliklere ilişkin değerlendirmeleri içerir. Beşinci belirti, dürüstlük, güven ve başkalarının duygu ve düşüncelerine saygıya ilişkin öz-bilgidir.

Romantik ilişkilerin kurulabilmesi ve sürdürülebilmesi için ilişkiden alınan doyum önemli bir etkiye sahiptir. Çiftler yaşadıkları ilişkiden ne kadar doyum sağlarsa o ilişkiye daha fazla bağlanarak sürdürmek isterler ve mutlu olurlar. İlişki doyumunu bireyin yaşadığı ilişkinin tüm yönlerine ilişkin yaptığı öznel değerlendirmeleri içermektedir. Yapılan değerlendirmelerin sonucunun olumlu olması bireyin ilişkiden yüksek doyum alması anlamına gelirken, olumsuz sonuçlar ilişkiden doyum sağlanamaması ile ilişkilidir. Kişi yaşadığı ilişkide partneriyle duygu, düşünce davranış yönünden uyumlu olduğu oranda doyum alabilmektedir (Miller ve Poston, 2020). Her birey yaşadığı ilişkiden yüksek düzeyde ya da düşük düzeyde doyum yaşayabilir. Bireyin yaşadığı ilişkiyi farklı yönlerden değerlendirdiğinde ilişkiden aldığı mutluluk, zevk ve memnuniyet düzeyi ilişki doyumunu ile ilişkilidir. İlişki niteliği ve kalitesi ilişki doyumunu ile yakından ilişkilidir ve bireyin mutluluk düzeyinin önemli belirleyicileri olarak değerlendirilmektedir. İlişki doyumunu ilişki içindeki duygu, düşünce ve davranışları ifade etmektedir. İlişkinin niteliği cinsel doyum, çiftlerin birbirlerine duydukları sevgi, bağlılık ve kendilerini açma düzeyleri ile bağlantılıdır (Demir, 2008).

Bireyin yaşadığı romantik ilişkideki partnerine karşı duyduğu olumlu duyguların yoğunluğu ve ilişki çekimine ilişkin öznel değerlendirmeleri içeren ilişki doyumunu bireyin beklentileri ve bu beklentilere karşın partnerin sergilediği davranış biçimlerinin birleşimidir. İlişki istikrarı ve niteliği ile yakından ilişkili olan hatta birbirlerinin yerine kullanılabilen ilişki doyumunu öznel iyi oluşun temel belirleyicilerin biri olarak değerlendirilmektedir. Bireyin ilişkilerinden doyum alması

olumlu duygular yaşamasına katkı sağlarken, doyum düzeyinin düşük olması stres ve depresyon ile yakından ilişkilidir (Saraç, 2013).

Romantik ilişki her iki bireyin karşılıklı olarak kabul ettiği ve gönüllü olarak katılarak sürdürdüğü ilişkidir. İki kişinin kişisel bir şeyler paylaşmasını, pozitif duygulara ve karşılıklı anlayışa sahip olmalarını içerir. Bireyin romantik ilişkilerini sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesinin en temel yolu hem kendisinin hem de partnerinin bu ilişkiden doyum almasıdır. Romantik ilişkilerden alınan doyum ilişkinin gelişimini önemli düzeyde etkilemektedir. İlişki doyumunu bireyin ilişkiden beklentilerinin partneri tarafından ne kadar karşılandığı ve partnerinin davranışları ile bu beklentiler arasındaki ilişki olarak tanımlanmaktadır. İlişki doyumunu ilişkinin niteliği ve uyumu ile de eşdeğer bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Stapley ve Murdock, 2020).

Sosyal Medya Bağımlılığı

Literatürde sosyal medya bağımlılığı konusuna yönelik birçok araştırma gerçekleştirilmiş ve bu konuya yönelik birçok tanım yapılmıştır. Araştırmanın bu bölümünde söz konusu bu araştırmalar ve tanımlar hakkında bilgi verilmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Kavramının Tanımı

Günümüzde teknolojinin hızlı gelişiminden dolayı sürekli bir yenilikle karşılaşabilmektedir. Sosyal medyanın da bu yeniliklerden birisi olduğu söylenebilir. Sosyal medyanın yaygınlaşması günlük hayatta birçok olayın daha hızlı ve kolay yapılmasını sağlamıştır. Bununla birlikte, sosyal medya kullanımının yaygınlaşması aşırı sosyal medya kullanımını ve buna bağlı olarak gelişen sosyal medya bağımlılığını da beraberinde getirmiştir. Sosyal medya bağımlılığı gelişimini daha iyi anlayabilmek için öncelikle bağımlılık kavramının ne olduğu anlaşılması gerekmektedir.

Bağımlılık, somut ya da soyut bir nesneye karşı geliştirilen, durdurulamaz bir arzu duyma, bağımlı olunan nesneyi bırakamama olarak tanımlanabilir (Uğurlu ve ark., 2012). Bu kavram psikoloji, psikofarmakoloji, sosyal hizmet... gibi birçok alanda çalışılmaktadır. Bağımlı bireylerde sağlıklı bireylerde görünmeyen birçok belirti görülmektedir. Bağımlı olunan nesne yokluğunda görülen titreme, öfke nöbetleri gibi yoksunluk belirtileri, bireyin kendisini denetleyememesi, bağımlı olunan nesneyi kullanmak için gösterilen yoğun çaba, bireyin işlevselliğinin düşmesi... bu belirtilerden bazılarıdır (Gökler ve Koçak, 2008). Bağımlılığın birçok türü vardır. Alkol, sigara, kafein, uyuşturucu gibi madde bağımlılığı ya da

onaylanma, ilgi ve sevgi bağımlılığı gibi psikolojik bağımlılıklar bu türlere örnek olarak gösterilebilir. Günümüzde özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik çağında olan bireylerin geliştirdiği bir bağımlılık türü daha vardır. Bu bağımlılık türü Sosyal medya bağımlılığı olarak adlandırılmaktadır ve toplumda yaygınlığı zaman geçtikçe artmaktadır (Bozkurt ve ark., 2016). Sosyal medya her ne kadar günlük hayatımızı kolaylaştırır da sosyal medyanın aşırı kullanımı çeşitli olumsuz etkileri de beraberinde getirmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, bireyin sosyal medyayı aşırı kullanma isteğini durduramaması, sosyal medyanın yokluğunda yoksunluk belirtileri göstermesi, sosyal medyada fazla vakit geçirmekten dolayı günlük işlerini aksatması ve bireyin sosyal işlevselliğini olumsuz olarak etkilemesi olarak tanımlanabilir. Sosyal medya bağımlılığı, diğer bağımlılıklarda olduğu gibi bireyin aile, romantik ve kişilerarası ilişkilerini olumsuz olarak etkileyebilir. Sosyal medya bağımlılığının birçok belirtisi vardır (Çelik, 2020). Bu belirtiler şu şekilde sıralanabilmektedir:

- Herhangi bir teknolojik cihazı (bilgisayar, telefon, tablet...) üzerinden sosyal medyada çok fazla vakit geçirmek.
- Bireyin uyku, beslenme gibi temel gereksinimlerini göz ardı ederek sosyal medyada aşırı kalması
- Bireyin sosyal ilişkiler geliştirmek yerine sosyal medyada kalmayı tercih etmesi

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili tanı kriterleri literatürde bulunmasa da Young (2004), internet bağımlılığıyla ilişkili tanı kriterleri tanımlamıştır. Bu tanı kriterlerinin sosyal medya bağımlılığı için de geçerli olduğu söylenebilir. Bireyin haz almak için giderek daha fazla internet kullanması, internetle ilgili sürekli düşünme, internet kullanımını denetlemede zorluk yaşama, internette kalma süresi ile ilgili diğer insanlara yalan söyleme, interneti hayat içinde yaşanan sorunlardan kaçmak için bir araç olarak kullanma, okul, iş, ev gibi alanlarda işleri aksatma, sosyal medyanın yavaşladığı ya da kesildiği zamanlarda gerginlik ve öfke yaşama Young'ın tanı kriterleri arasındadır (Köroğlu ve ark., 2006). Bu kriterlerin hepsinin Sosyal medya bağımlılığı için de söylenmesi mümkündür.

Sosyal medya bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi bireylerin hayatlarında fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlara yol açabilmektedir. Sosyal medya bağımlılığının yol açtığı fiziksel problemlere bakıldığında temelinde hareketsizlik yattığı görülmektedir. Bu problemler uyku bozukluğu, kilo sorunları, bel ve sert ağrıları, gözlerde bozulma ve boyun ağrıları olarak sıralanabilir. Literatür

tarandığında Sosyal medya bağımlılığının depresyon gibi birçok diğer psikolojik rahatsızlık ile birlikte gözüktüğü sonucuna ulaşılmıştır (Arısoy, 2009). Bu sonuç Sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkardığı psikolojik problemlere örnek olarak gösterilebilir. Sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkardığı sosyal problemlere ise akademik alanda düşüş, sosyal çekilme ve bireyin yalnızlaşması örnek olarak gösterilebilir (Medikoğlu, 2018).

Literatürde sosyal medya bağımlılığı kavramına yönelik herhangi bir tanımlama kriterine rastlanmamıştır. Bununla birlikte, internet bağımlılığı ile sosyal medya bağımlılığı kavramı birçok benzerlikler göstermektedir. Bu nedenle Young tarafından tanımlanan internet bağımlılığı kriterlerinin Sosyal medya bağımlılığı için de geçerli olduğu düşünülmektedir. Bu kriterler şu şekilde sıralanabilmektedir (Dicle, 2021):

- İnternete yönelik sürekli zihinsel uğraş (Sürekli internetle ilişkili hayal kurma ya da sürekli interneti düşünme)
- İnternet kullanımından haz alabilmek için zaman geçtikçe daha fazla internet kullanmak
- İnternet kullanımının denetiminde başarısız girişimler yaşamak
- İnternet kullanımının engellenmesi sonucunda öfke ya da huzursuzluk duygularının ortaya çıkması
- Bireyin planladığından daha uzun sürede internette vakit geçirmesi
- Aşırı internet kullanımından dolayı aile, sosyal, okul ve/veya iş ilişkilerinde problem yaşama
- İnternet kullanım süresiyle ilgili yalan söyleme
- İnterneti yaşanan olumsuz durum ya da duygularla baş etmek için kullanma

Sosyal medya bağımlılığı birçok diğer psikolojik rahatsızlıkla eş tanımlı olarak gözüken bir psikolojik bozukluktur. Örneğin, sosyal medya bağımlılığının birlikte en fazla görüldüğü psikolojik rahatsızlardan bir tanesi depresyondur. Literatür incelendiğinde depresyon yükseldikçe Sosyal medya bağımlılığının da yükseldiğini gösteren birçok araştırma bulgusuna rastlanmıştır (Günay ve ark., 2015).

Literatür tarandığında sosyal medya bağımlılığının ilişkili olduğu diğer bir patolojinin de sosyal kaygı bozukluğu olduğu görülmektedir. Örneğin Bıyıklı'nın (2019) yapmış olduğu çalışma sonucuna göre, bireylerin Sosyal medya bağımlılığı düzeyi yükseldikçe sosyal kaygı ve kaçınma düzeyleri de artış göstermektedir.

Dolayısıyla Sosyal medya bağımlılığı ve sosyal kaygı bozukluğu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir.

Sosyal medya bağımlılığının ilişkili olduğu diğer bir patoloji ise dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve dürtüselliktir. Özsoy ve Kulu'nun (2020) yapmış olduğu araştırma sonucuna göre, gençlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, DEHB'in tüm alt boyutları ve motor dürtüsellik puan ortalamaları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Belirtilen patolojilere ek olarak, literatürde yapılan araştırmalar sosyal medya bağımlılığının madde kullanımı, duygu durum bozukluğu, kaygı bozukluğu, psikotik bozukluk, distimi, kompulsif alışveriş, kompulsif seks bağımlılığı gibi patolojilerle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Doğan, 2013).

Sosyal Medya Bağımlılığının Etiyolojisi

Sosyal medya bağımlılığının gelişiminde rol oynayan birçok faktör vardır. Bu faktörler psikolojik, sosyal ya da aile kaynaklı olabilmektedir. Sosyal medya bağımlılığının etiyolojisinde psikolojik faktörler incelendiğinde akran ilişkilerinin, bağlanma stillerinin, yalnızlık, güvensizlik, düşük öz yeterlilik, düşük benlik saygısı ve özgüven eksikliği gibi olumsuz duyguların ön plana çıktığı görülmektedir (Dingeç, 2020). Örneğin, Savcı ve Aysan'ın (2016) yaptığı araştırmada bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve olumsuz duyguların Sosyal medya bağımlılığı üzerinde yordayıcı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Sosyal medya bağımlılığının gelişiminde psikolojik örüntülere bakıldığında en önemli etmenlerden birisinin özgüven olduğu görülmektedir. Özgüven, bireyin kendisini değerli görmesi ve kendi kimliğini tanıması ile ilişkili olan bir kavramdır. Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığının benlik saygısı ile doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir (Aydın ve Sarı, 2011).

Sosyal medya bağımlılığının etiyolojisinde sosyal etkenlere bakıldığında ise sosyal beceri yetersizliğinin vurgulandığı görülmektedir. Bu yaklaşıma göre, sosyal beceri yetersizliği yaşayan bireyler bilgisayar ve sosyal medya kullanımını bir kaçınma yolu olarak görebilirler. Bu bireylerin sosyal medyada kaldığı süre uzadıkça diğer insanlarla sosyal ilişki geliştirme olanakları azalacaktır. Bu nedenle de sosyal yetersiz duygusunu daha az hissedeceklerdir. Bunun sonucu olarak da bireylerin Sosyal medya bağımlılığı geliştirme olasılığı artacaktır (Çeliker, 2020). Chou ve arkadaşlarının (2020) yapmış oldukları araştırmada sosyal beceri yetersizliği ile Sosyal medya bağımlılığı arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Bu

araştırma sonucuna göre, sosyal beceri yetersizliği Sosyal medya bağımlılığını doğrudan ve anlamlı şekilde yordayan bir değişkendir.

Sosyal medya bağımlılığının gelişiminde ailesel faktörler de önemli bir rol oynamaktadır. Literatür incelendiğinde aile içi şiddetin yüksek, aile ilişkilerinin kopuk, aile içindeki sınırların belirsiz olduğu aile yapılarında Sosyal medya bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (örn: Ayas ve Horzum, 2016). Örneğin, Çırak, Yetiş ve Gürbüz'ün (2018) yaptığı araştırma sonucuna göre, ailesi ile zaman geçirmekten keyif alan ve hayat içinde yaşadığı problemleri ailesiyle paylaşan üniversite öğrencilerinin Sosyal medya bağımlılığı düzeyi ailesi ile zaman geçirmekten keyif almayan ve problemlerini ailesiyle paylaşmayan bireylere göre daha düşük bulunmuştur. Yao ve Zhang'un (2014) yapmış oldukları çalışmada yalnızlık, sosyal iletişim ve sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki incelenmiştir. Bu araştırma sonucuna göre, yalnızlık, sosyal izolasyon ve sosyal medya bağımlılığı arasında bir ilişki vardır. Aile ve arkadaşlar ile var olan güçlü sosyal iletişimin Sosyal medya bağımlılığını azaltan bir etkisinin olabileceği bu çalışmada elde edilen diğer bir bulgudur.

Sosyal medya bağımlılığının gelişiminde genetik faktörlere bakıldığında ise herhangi genetik bir faktörün Sosyal medya bağımlılığını doğrudan açıklayıcı nitelikte olduğunu gösteren bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Bununla birlikte, Pallanti ve arkadaşlarına (2009) göre, sosyal medya bağımlılığının gelişiminde frontal korteks ve korteksaltı monoaminerjik sistemler önemli bir rol oynamaktadır. Buna ek olarak, Sosyal medya bağımlılığının sürdürülmesi ile ödül kazanmayla ilgili olan dopaminerjik sistemin ilişkili olduğu şeklinde düşünülmektedir (Beard, 2005).

Sosyal Medya Bağımlılığında Kuramsal Çerçeve

Sosyal medya bağımlılığı da dahil olmak üzere bireylerin herhangi bir nesneye karşı bağımlılık geliştirmeleri farklı kuramlar tarafından ele alınmıştır.

Davranışçı Öğrenme Teorisi

Davranışçı öğrenme teorisi, pekiştirmelerin ve ödüllendirmelerin davranışı şekillendirdiğini vurgulayan kuramsal bir yaklaşımdır. Bu kuramsal yaklaşıma göre, bireylerin tüm davranışları uyarıcı-tepki bağlamında gelişir ve buna göre şekillenir. Bu görüşün temelini Thorndike'in etki yasası oluşturur. Etki yasasına göre, organizmanın yaptığı eylemler ödüllendirilse o eylem artış gösterir fakat eğer cezalandırılırsa o eylem azalış gösterir. Bağımlılık da bir davranış biçimi olduğundan

dolayı davranışçı öğrenme teorisine göre açıklanabilmektedir. Bu açıklamanın temeli koşullanma prensibine göre dayanmaktadır. Bu yaklaşıma göre, sosyal medya bireylerde ödüllendirilme, heyecan, coşku gibi olumlu hislerin ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Bu olumlu hisler bir pozitif pekiştirici rolünü alır ve bireyin daha çok sosyal medya kullanmasına neden olur. Bunun sonucu olarak ise bireyde Sosyal medya bağımlılığı gelişir (Taş, 2015). Örneğin, bir bireyin sosyal medyada vakit geçirirken eğlendiğini, vaktin nasıl geçtiğini anlamadığını söylediğini düşünelim. Bu birey için sosyal medya bir pozitif pekiştiricidir. Çünkü bireyde olumlu hisler uyandırmaktadır. Bu nedenle örnekte söz konusu olan bireyin sosyal medya kullanım sıklığının artması ve Sosyal medya bağımlılığı geliştirmesinin beklenebileceği söylenebilir.

Bu teoriye göre, dıştan gelen herhangi bir ödül davranışı tekrarlamasını sağlar. Bireylerin sosyal medya kullandığı zaman dışarıdan birçok ödül alma potansiyeli söz konusudur. Aile üyelerinden birisinin olumlu geri bildirim, sosyal medya üzerinden para kazanılması ya da sosyal medya sayesinde yeni bir kız/erkek arkadaş edinme bu ödüllere örnek olarak gösterilebilir. Dolayısıyla Sosyal medya bağımlılığının davranışçı öğrenme teorisi çerçevesinde açıklanabileceği ve bu teoride esas noktanın bireyin sosyal medya kullanım davranışıyla bireyin sağladığı ödül ilişkisi olduğu söylenebilmektedir.

Kavramsal Model

Douglas ve meslektaşları tarafından geliştirilen bu modelde bireylerin sosyal medyayı fazla kullanmasının etiolojisinde kimliklerin anonim olabilmesinin, içsel ihtiyaçların, kişinin motivasyonu, sosyal medyanın bireyi problemlerden uzaklaştırması yatmaktadır. Buna ek olarak, bireylerin sosyal medyaya kolay ulaşım imkanının olması, sosyal medyaya uzun yıllar boyunca maruz kalmak, bireyin sosyal çevresi tarafından anlaşılamadığını ya da yanlış anlaşıldığı hissine kapılması ya da bireyin kendisini derinden yalnız hissetmesi Sosyal medya bağımlılığının gelişiminde önemli rol oynar (Altıntaş, 2020).

Kavramsal Model, bağımlılık geliştirici uygulamalara ulaşılması, sosyal medyadan her konudan bilgiye kolayca ulaşılabilmesi, sosyal ilişki içinde bulunma ve farklı fikirler hakkında tartışmak, sosyal medyanın var olan seçenekler arasından en kolay ve hızlı şekilde haberleşmeyi sağlaması gibi cezbedici özelliklerinin olduğunu belirtir. Bu modele göre, sosyal medyanın çekici özelliklerinin itici özelliklerinden fazla olması Sosyal medya bağımlılığını arttırıcı bir faktördür

(Karaer, 2018). Sosyal medyanın çekici özellikleri birey için ne kadar yüksekse o bireyin Sosyal medya bağımlılığını da geliştirme olasılığı o kadar yükselmektedir.

Kavramsal Model'e göre, sosyal medya bağımlılığı sadece bireyin hayatını fiziksel, psikolojik, sosyal, akademik ve ekonomik yönden olumsuz olarak etkilemez aynı zamanda bireyin normal dışı davranışlar geliştirmesine de neden olur.

Ayrıca bu modele göre, bireyin Sosyal medya bağımlılığı geliştirmesinde iki temel faktör esas alınır. Bunlar:

- 1) İçsel faktörler olarak adlandırılan ve ağırlıkla sosyal gereksinimler temelli etmenler
- 2) Dışsal faktörler olarak adlandırılan, bireyin kimliğini saklayabilmesi ve sosyal medyanın rahatlatıcı etkisi

Bu modele göre, Sosyal medya bağımlılığı tedavisinde bireyin içgörü kazanımı oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle yapılacak bireyin psikolojik sağlığını geri kazanım noktasında mutlaka iç görünüm geliştirilmesi vurgulanmaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığında Tedavi

Sosyal medya bağımlılığı geliştiren bireylerin tedavisinde çeşitli psikoterapi yaklaşımları kendi terapi tekniklerine göre tedavi yöntemleri uygulamaktadırlar. Bu psikoterapi yaklaşımlarının başında günümüzde geçerliği güvenilirliği birçok araştırma bulgusuyla desteklenen bilişsel davranışçı psikoterapi yaklaşımı gelmektedir (Şenormancı ve ark., 2010).

Sosyal medya bağımlılığının bilişsel davranışçı psikoterapi tedavisinde olumsuz bilişler vurgulanır. Bu tedavi yaklaşımına göre, sosyal medya bağımlılığı bireylerin göstermiş olduğu bir telafi davranışdır. Birey yaşamında başarısız olduğu noktaları telafi etmek için sosyal medya bağımlılığını bir davranış biçimi olarak geliştirir.

Ayrıca bilişsel davranışçı psikoterapi ekolüne göre sosyal medya bağımlılığı, bireyin yalnızlık, hayal kırıklığı, özgüven eksikliği gibi olumsuz duygularıyla baş etmesini sağlayan bir davranış örüntüsüdür. Bu nedenle aşırı sosyal medya kullanma davranışı öğrenme mekanizmaları aracılığıyla bir ödül olarak hareket eder ve Sosyal medya bağımlılığını ortaya çıkarır.

Bilişsel davranışçı terapide sosyal medya bağımlılığı için uygulanan terapi teknikleri çeşitlilik göstermektedir. Sosyal medya kullanım zamanını ters yönünde kullanırmak, danışanla birlikte sosyal medya kullanımına yönelik yeni amaçlar belirlemek, dış durdurucular kullanılması bu tekniklerden bazılarıdır. Bu üç teknik

sosyal medya kullanım süresinin ayarlanması ile ilişkilidir. Terapist danışana sosyal medya kullanım zamanını ters yönünde kullandırma tekniğinde terapist öncelikle danışanın hangi saatlerde sosyal medyada olduğu ya da Sosyal medyada saat kaçta girdiği gibi bilgileri alır ve danışanın sosyal medya kullanım saatine ilişkin bir taslak oluşturur. Daha sonra bireyin sosyal medya kullanım zamanına yönelik değişimler yapılmaya çalışılır. Örneğin, birey sabah uyandığında daha yataktan kalkmadan sosyal medyaya giriyor ve zamanını öyle geçiriyorsa danışana ilk olarak kahvaltı yapma ya da duş alma alışkanlığı kazandırılmaya çalışılır. Dış durdurucu tekniğinde bireyin sosyal medya kullanımını kesmek için somut birtakım araçlar kullanılır. Bu dış durdurucu bir çalar saat ya da benzeri bir araç olabilir. Danışanla birlikte sosyal medya kullanımına yönelik yeni hedefler belirleme süreci de daha çok sosyal medya kullanımının süresine yöneliktir. Örneğin, danışanın sosyal medya kullanım saati kademeli olarak azaltılabilir ya da sosyal medya kullanım zamanı çeşitli dilimlere bölünebilir (Arısoy, 2009). Bilişsel davranışçı terapide belirtilen üç tekniğe ek olarak, sosyal destek sağlamak için destek grubuna üye olmak, aile terapileri, sosyal medya kullanım amaçlarını belirlemek ve sosyal medya kullanımıyla ilgili hatırlatıcı kartlar kullanmak terapi sürecinde kullanılan diğer tekniklerdir (Arısoy, 2009).

İlgili Araştırmalar

Türkçe ve yabancı literatür incelendiğinde romantik ilişkilerde güven duygusu, sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumuna yönelik birçok araştırma yapıldığı görülmektedir. Örneğin, Wanlin (2000) yaptığı çalışmada güven, başarı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çalışmada ilişkilerinde güven düzeyi daha yüksek olan bireylerin daha başarılı olduğu ve yaşamdan daha fazla doyum aldıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Peterson (2001) ise değişime daha açık olan bireylerin romantik ilişkilerinde güven duygusunun daha fazla olabileceğini vurgulamıştır.

Pollitt (2002) yaptığı çalışmasında duygu düzenleme becerisi ile romantik ilişkideki güven düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bu çalışma sonucuna göre, duygularını daha kolay düzenleyebilen bireylerin romantik ilişkilerinde güven düzeyi de daha yüksek olmaktadır.

Robinson (2003) gerçekleştirdiği çalışmada lezbiyen çiftlerde ilişki doyumu ve güven düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve lezbiyen çiftlerin birbirlerine karşı olan güven düzeyi arttıkça ilişkilerinden daha fazla doyum aldıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Kallstrom-Fuqua ve arkadaşları (2004) yaptıkları araştırmada çocukluk ve ergenlik çağında istismara maruz kalma ile ilişkilerde güven düzeyi arasında bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırma sonucuna göre, çocukluk ya da ergenlik çağında istismara maruz kalan bireylerin ilişkilerinde güven düzeyi daha düşük olmaktadır.

Reinke (2005), romantik ilişkilerde güven duygusu ve evlilik alınan doyum arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu araştırmaya göre, evliliklerinden daha fazla doyum alan bireylerin partnerlerine daha fazla güvendikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Sümer (2006) gerçekleştirdiği araştırmada ilişkiye bağlılık, bağlanma biçimleri, ilişki doyumu ve duygusal zekâ değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu araştırmaya göre, güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin romantik ilişkilerinden aldıkları tatmin daha yüksek olmaktadır.

Beştav (2007), yaptığı araştırmada ilişki doyumu ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırma sonucuna göre, bireyin akılcı olmayan inançları arttıkça romantik ilişkilerinden aldığı doyum azalış göstermektedir.

Feyzioğlu (2008), bağlanma stilleri ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve kaçınmacı bağlanma stili ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sciangua ve Morry (2009), benlik saygısı ve ilişki doyumu değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu araştırma sonucuna göre, bireylerin benlik saygıları düştükçe ilişki doyumları da düşüş gösterme eğilimindedir.

Malouff ve arkadaşları (2010) yaptıkları araştırmada bireylerin romantik ilişki doyumu ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu araştırmada nörotisizm ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunurken, dışadönüklük, yumuşak başlılık ve sorumluluk kişilik özellikleri ile ilişki doyumu arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Paap ve Gardner (2011), bireylerin beden algısı bozuklukları ile romantik ilişkilerinden aldıkları doyum arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırmışlardır. Bu araştırma sonucuna göre, bireylerin kendi bedenlerine yönelik algıları bozuldukça, romantik ilişkilerinden aldıkları doyum da azalış göstermektedir.

Whitton ve Kuryluk (2012) yaptıkları araştırmada ilişki doyumu ile depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırmaya göre, bireylerin

depresif semptomları yükseldikçe romantik ilişkilerinden aldıkları doyum azalmaktadır.

Özbiçer (2013), gerçekleştirdiği araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile ilişki doyumları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu araştırma sonucuna göre, bireylerin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça, ilişki doyumları da yükselmektedir.

Beştav-Arıca (2014) yaptığı araştırmada erken dönem uyumsuz şemalar ve yalnızlık duygusunun ilişki doyumu üzerindeki etkisini araştırmıştır. Bu çalışmaya göre, birey erken dönem uyumsuz şemalara sahip oldukça ve yalnızlık duygusu arttıkça ilişki doyumu düşüş göstermektedir.

Tunç (2015), üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde sahip olduğu ilişki doyumu ile yaşadıkları istismar, affetme ve kıskançlık düzeyleri arasındaki ilişkiler üzerine bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu araştırma sonucuna göre, ilişki doyumu ile affetme ve yaşanan istismar değişkenleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Uzun ve arkadaşları (2016) yaptıkları araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmış ve bu iki değişken arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Blackwell ve arkadaşları (2017) yaptıkları araştırmada dışadönüklük ve nörotisizm kişilik özellikleri ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanma tarzlarının sosyal medya bağımlılığını anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Choi (2018) yaptığı araştırmada narsisizm kişilik özelliği ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu iki değişken arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu rapor etmiştir.

Ekşi ve arkadaşları (2019) yaptıkları araştırmada öz kontrolü düşük ve genel erteleme davranışı gösterme eğilimi olan bireylerde sosyal medya bağımlılığının daha fazla geliştiği bulunmuştur.

Liu ve Ma (2020) yaptıkları araştırmada sosyal medya bağımlılığının tükenmişlik üzerinde anlamlı bir yordayıcı olup olmadığı araştırmışlardır. Bu araştırmadan elde edilen sonuca göre, sosyal medya bağımlılığı arttıkça bireylerin tükenmişlik düzeyleri de artış göstermektedir.

Aydın ve arkadaşları (2021) yaptıkları araştırmada sosyal medya bağımlılığı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Aras (2022) ise yaptığı araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre, bireyin sosyal medya kullanım sıklığı arttıkça duygularını düzenlemesi daha güç hale gelmektedir.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın bu kısmında yöntemsel bilgiler ve verilerin analizinde hangi istatistiksel analizlerin kullanıldığı sunulmuştur. İlk olarak, çalışma grubunun özellikleri ve veri toplama araçlarının nasıl uygulandığının bilgisi verilmiştir. Daha sonra veri toplama araçları açıklanacak ve ölçüklerin geçerlik ve güvenilirlik ölçütleri tartışılmıştır. Son olarak araştırmada toplanan veriler için hangi analizlerin kullanıldığı aktarılmıştır.

Araştırma Modeli

Yapılan bu çalışmada araştırma modeli olarak ilişkisel (korelasyonel) araştırma modeli benimsenmiştir. Bu model, iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ya da bu değişimin düzeyini belirlemeyi amaçlayan araştırmalarda kullanılır. Bu tür bir araştırmada aralarında ilişki aranacak değişkenler, ayrı ayrı toplanarak sembolleştirilir. Bununla birlikte, bu sembolleştirme ilişkisel bir çözümlenmeye olanak sağlayacak şekilde yapılır. Bu araştırmanın temel araştırma sorusu 18 yaş üstü ve romantik ilişkisi olan bireylerin romantik ilişkilerde güven duygusu, ilişki doyumu ve problemlili sosyal medya kullanımı değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek olduğundan bu araştırma modelinin uygun olduğu şeklinde düşünülmektedir (Işık ve Kar, 2011).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye Cumhuriyeti'nde ikamet eden ve 18 yaş üstü ve romantik ilişkisi olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırma örnekleme ise 116 tanesi erkek ve 220 tanesi kadın olmak üzere toplam 336 bireyden oluşmaktadır. Araştırma örnekleme amaçsal örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Amaçsal örnekleme yönteminde, araştırmanın problemi hakkında daha fazla bilgi içerebilecek durumları seçilir. Bu örnekleme yöntemi, belirli ölçüt ve özelliklere sahip özel durumlar ile çalışırken tercih edilmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2012). Bu araştırmada da 18 yaş üstü ve romantik ilişkisi olan bireylere ulaşılması hedeflendiğinden amaçsal örnekleme yönteminin kullanılmasının uygun olduğu düşünülmektedir. Araştırma örnekleme yönelik detaylı bilgi bulgular bölümünde Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1.

Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	220	65,50
Erkek	116	34,50
Medeni Durum		
İlişkisi var	168	50,00
Nişanlı/sözlü	32	9,50
Evli	136	40,50
Eğitim Düzeyi		
İlkokul/ortaokul	108	13,50
Lise	104	13,00
Lisans	293	36,63
Yüksek lisans/doktora	295	36,88
Devam Eden İlişki Süresi		
0-1 yıl	132	39,30
2-5 yıl	84	25,00
6-10 yıl	52	15,50
+10 yıl	68	20,20
Günlük Sosyal Medya Kullanım Saati		
1 saatten az	80	23,80
1-3 saat	144	42,90
4-6 saat	88	26,20
+7 saat	24	7,20
Çocuk Sahibi Olma Durumu		
Evet	108	32,10
Hayır	228	67,90
Gelir Düzeyi		
2000 liradan az	12	3,60
2001-6000 lira	68	20,20

6001-8000 lira	64	19,00
8001- 10.000 lira	88	26,20
10.000 liradan daha fazla	104	31,00
Sosyal Medyadan Tanışma Durumu		
Evet	60	17,90
Hayır	276	82,10
Verimli İletişim Sağlama Durumu		
Evet	272	81,00
Hayır	64	19,00

Tablo 1’de araştırmaya dahil edilen katılımcıların sosyodemografik bilgileri gösterilmektedir. Bu tabloya göre, katılımcıların %65,50’si kadın, %34,50’si erkek, %50’sinin ilişkisi var, %9,50’sinin nişanlı/sözlü ve %40,50’sinin evli olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, katılımcıların %13,50’si ilkokul/ortaokul, %13,00’ü lise, %36,63’ü lisans ve %36,88’i yüksek lisans/doktora mezunudur. Katılımcıların %39,30’unun 0-1 yıl, %25,00’inin 2-5 yıl, %15,50’sinin 6-10 yıl arasında ve %20,20’sinin 10 yıl ve üzeri devam eden bir romantik ilişkisi bulunmaktadır. Katılımcıların %23,80’inin günlük sosyal medya kullanım saati 1 saatten az, %44,90’ının 1-3 saat, %26,20’sinin 4-6 saat ve %7,20’sinin 7 saat ve üzeri günlük sosyal medya kullanım saati bulunmaktadır. Ayrıca %32,10’unun çocuğu bulunurken, %67,90’ının çocuğu bulunmamaktadır. Katılımcıların gelir düzeyi incelendiğinde ise %3,60’ının 2000 liradan az, %20,20’sinin 2001-6000 lira, %19,00’unun 6001-8000 lira, %26,20’sinin 8001-10.000 lira ve %31’inin 10.000 lira ve üzeri geliri olduğu görülmektedir. Katılımcıların %17,90’ı romantik ilişki olduğu kişi ile sosyal medyadan tanışırken, %82,10’u sosyal medya aracılığıyla tanışmamıştır. Katılımcıların %81,00’i sosyal medya olmadığı zaman partneri ile daha verimli iletişim kurduğunu düşünürken, %19,00’u daha verimli iletişim sağladığını düşünmemektedir.

Araştırma Yeri ve Zamanı

Araştırma 2020-2021 güz ve bahar döneminde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçekler katılımcılara Covid-19 salgını nedeniyle online bir şekilde uygulanmıştır. Ölçeklerin oluşturulması için ‘Google Dökümanlar’ platformu kullanılmıştır. Bu platformda sırasıyla katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu, sosyodemografik bilgi formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu, İkili İlişkiler Güven Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği sunulmuştur. Katılımcılar bu form ve ölçekleri bilgisayar üzerinden doldurduktan sonra araştırmacıya

göndermişlerdir. Katılımcılara ölçekler sunulmadan önce bilgilendirilmiş onam formunda araştırmanın gönüllük esasına bağlı olarak gerçekleştirildiği bilgisi verilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, romantik ilişkilerde güven düzeyi ve ilişki doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu, İkili İlişkiler Güven Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği katılımcılara sunulmuştur. Ayrıca katılımcılara cinsiyet, yaş, medeni durum... gibi bilgilerini almak için sosyo-demografik bilgi formu da verilmiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu

Orijinal formu Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilen ve araştırmaya katılan katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan bu ölçekte 20 madde bulunmaktadır. Ölçek 18-60 yaş arası bireyler için uygundur. Ölçek 5'li Likert yapıya ve sanal tolerans ve sanal iletişim olmak üzere iki alt boyuta sahiptir. Ölçekte yer alan 1-11 arası maddeler sanal tolerans alt boyutlarını, 12-20 arası maddeler ise sanal iletişim boyutlarını temsil etmektedir. Ölçekte 2 (5 ve 11) ters madde bulunmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan ne kadar yüksekse sosyal medya bağımlılığı da o kadar yüksektir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında toplam puan için Cronbach Alfa katsayı değeri .94 olarak bulunmuştur. Mevcut araştırmada ise sosyal medya bağımlılığı-yetişkin formu toplam puanının Cronbach alfa katsayı değeri 0.90 olarak hesaplanmıştır.

İkili İlişkiler Güven Ölçeği

İkili İlişkiler Güven Ölçeği (İİGÖ), Larzelere ve Huston (1980) tarafından romantik ilişkisi veya evlilik ilişkisi olan bireylerin bu ilişkilerde yaşadıkları güveni ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin yazarlarından Ted Huston'dan izin alınarak Türkçe'ye çevrilmesi ve uyarlaması yapılmıştır. Ölçeğin çevirisi hem İngilizce hem de psikoloji ve psikolojik danışma alanında uzman üç araştırmacı tarafından yapılmıştır. Çeviriler orijinal maddelerle birlikte Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi'ndeki bir öğretim üyesine verilmiş ve maddelerin en uygun ifadeleri belirlenmiştir.

Çetinkaya ve arkadaşları (2008) tarafından İkili İlişkiler Güven Ölçeği'nin Türkçe'ye çevirisi ve ölçeğin (İİGÖ) geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin kanıtların incelenmesi amacıyla çalışma yürütülmüştür. İİGÖ'nün iç tutarlık katsayısı .89; iki

yarı güvenilirliği .86 bulunmuştur. Çalışmanın sonuçları, ölçeğin ülkemizde kullanılabilir, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

Ölçeğin madde-artık puan korelasyonu ise .38 (1. madde) ile .83 (4. madde) arasında değişmektedir. Ölçeğin iki yarı test güvenilirliğini saptamak amacıyla ölçek tek ve çift numaralı maddeler olmak üzere ikiye ayrılmıştır. İki ayrı set arasındaki korelasyon katsayısı pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($r = .86$, $p < .001$). Sonuçlar, ölçeğin ölçtüğü davranış alanına ilişkin bir tutarlılığa sahip olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında 1. ve 2. maddeler ters kodlanarak diğer maddeler ise katılımcıların işaretledikleri şekliyle hesaplanır. Maddelerin toplam puanından elde edilen yüksek puan ilişkide güven seviyesinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Türkçe'ye uyarlama çalışmasında İkili İlişkiler Güven Ölçeği'nin Cronbach alfa katsayısı ile hesaplanan iç tutarlık katsayısı .89'dur. Bu tez araştırmasında ise İkili İlişkiler Güven Ölçeği toplam puanı için .90 Cronbach Alfa katsayı değeri bulunmuştur.

İlişki Doyum Ölçeği

İlişki Doyumu Ölçeği, Hendrick (1988) tarafından katılımcıların ilişki doyumlarına ait veri elde etmek için geliştirilmiştir. Yedi maddeden oluşan ölçek, yedi basamaklı likert tipte oluşturulmuştur. Ölçekten yüksek puan alınması yüksek ilişki doyumunu, düşük puan alınması ise düşük ilişki doyumunu göstermektedir. Ölçekteki 4. ve 7. maddeler ters maddelerdir. Ölçekte maddeler 1 (hiç karşılamıyor), 7 (çok iyi karşılıyor) aralığında puanlanmıştır. İDÖ özgün formuna bağlı kalınarak, Curun (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve her iki formunda da ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise İlişki Doyumu Ölçeği toplam puanı için Cronbach Alfa katsayı değeri .87 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırmada yapılan veri analizleri Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (SPSS 22.0) paket programı aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Ölçek puanlarının tanımlayıcı istatistiksel bilgilerini elde etmek için betimsel istatistikler, problemler sosyal medya kullanımı, romantik ilişkilerde güven düzeyi ve ilişki doyumunu değişkenleri arasındaki ilişkiyi göstermek için Pearson korelasyon analizi, romantik ilişkilerde güven düzeyi ve ilişki doyumunu değişkenlerinin problemler sosyal medya kullanımı üzerinde yordayıcı bir etkisinin olup olmadığını göstermek için çoklu regresyon analizi, araştırma değişkenlerinin iki kategorili demografik değişkenlere göre problemler sosyal medya kullanımının anlamlı şekilde farklılaşp

farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi ve en az üç düzeyi olan demografik değişkenlere problemleri sosyal medya kullanımının anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Tek yönlü ANOVA analizinde hangi grupların birbirinden farklılaştığını incelemek amacıyla ise Tukey takip testi gerçekleştirilmiştir. Araştırma ölçeklerinin normallik dağılımına ilişkin detaylı bilgi Tablo 2’de gösterilmektedir:

Tablo 2.

Normallik Dağılımı Tablosu

	Kolmogorov-Smirnov			Kurtosis	Skewness
	Değer	sd	p		
Sosyal Medya Bağımlılığı	0,084	336	0,000	0,398	-0,257
Romantik İlişkilerde Güven	0,136	336	0,000	-0,949	0,619
İlişki Doyumu	0,139	336	0,000	-0,975	0,377

Tablo 2’de Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu, İkili İlişkiler Güven Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği’nin normallik dağılımı varsayımını karşılayıp karşılamadığını incelemek için elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri ile Kolmogorov-Smirnov testi analiz sonuçları gösterilmektedir. Kolmogorov-Smirnov testinin sonuçları anlamlı çıktığı için normallik dağılımı varsayımının karşılanmadığını göstermektedir fakat çarpıklık ve basıklık değerleri +3 ile -3 sınırları (Tabachnick ve Fidel, 2013) içerisinde yer aldığı için araştırma kapsamında kullanılan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu, İkili İlişkiler Güven Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği’nin normal bir dağılım gösterdiği söylenebilmektedir.

Çalışma Planı

Tablo 3.

Tezin Çalışma Planı

İşlem	Tarih
Tez öneri formu, etik kurula sunulmuştur.	23.09.2021
Etik kurul izin formu alınmıştır.	07.10.2021
Literatür taraması gerçekleştirilmiştir.	15.10.2021-15.01.2022
‘Google Dökümanlar’ platformu aracılığıyla katılımcılara ulaşılmış ve veri toplanmıştır.	20.01.2022-01.03.2022
Toplanan veriler analiz edilmiştir.	01.03.2022-05.04.2022
Analiz sonuçları literatür çerçevesinde tartışılmış ve araştırmacılara, uygulayıcılara, kurumlara ve devlete çeşitli önerilerde bulunulmuştur.	05.04.2022-15.06.2022

Araştırmaya başlamadan önce tez öneri formu oluşturulmuş ve etik kurula sunulmuştur. Etik kurul izin formu alındıktan sonra ise literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Daha sonra veriler, Covid-19 salgını döneminde toplandığı için katılımcılara ölçek formları ‘Google Dökümanlar’ platformu ve çeşitli sosyal medya araçları (Facebook, Whatsapp, Instagram) araçları ile toplanmıştır. Katılımcılara ölçek formları sunulmadan önce çalışmanın gönüllülük esasına bağlı olarak gerçekleştiği bilgisi verilmiş ve çevrimiçi şekilde yazılı onamları alınmıştır. Daha sonra toplanan veriler parametrik testler aracılığı ile analiz edilerek raporlanmıştır. Elde edilen sonuçlar literatür çerçevesinde tartışılmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Etik Konular

Gerçekleştirilen araştırmanın etik kurul izni Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurul’undan (Proje no: YDÜ/SB/2021/1096) alınmıştır. Çalışma kapsamında kullanılan ölçeklerin izinleri ise veri toplama süreci başlamadan önce ölçeği geliştiren veya ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasını yapan araştırmacılardan mail yolu ile alınmıştır. Katılımcılardan veri toplama ve verilerinin saklanması sürecinde gizlilik ilkesine bağlı kalınarak hareket edilmiştir. Araştırmada kullanılan veriler iki yıl boyunca araştırmacının ‘Google Drive’ hesabında muhafaza edilecek ve saklama süresinin sonunda silinecektir.

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar

Bulgular kısmının ilk bölümünde katılımcıların demografik özelliklerine göre frekans dağılımı, ölçek puanlarının normallik dağılım tablosu ve araştırma örnekleminin ölçek puanlarından aldığı betimleyici istatistikler verilmiştir. Bulgular kısmının ikinci bölümünde ise araştırma hipotezlerinin test edilmesine yönelik bulgular paylaşılmıştır.

Katılımcıların Bireysel Özellikleri ile Sosyal Medya Bağımlılığı Yetişkin Formu Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Tablo 4.

Sosyal Medya Bağımlılığı ve Cinsiyet Arasındaki Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları

	Cinsiyet	N	\bar{x}	SS	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Kadın	220	49,83	17,54	2,12	0.035
	Erkek	116	46,13	13,79		

Tablo 4 incelendiğinde kadın ve erkeklerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi bulguları görülmektedir. Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, kadınların sosyal medya bağımlılığı düzeyi ($Ort.=49,83$ $SS=17,54$), erkeklerin sosyal medya bağımlılığı düzeyine ($Ort=46,13$ $SS=13,79$) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(334)= 2,12$, $p=0.035$).

Tablo 5.

Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Medya Olmadığında Verimli İletişim Sağlama Durumu Arasındaki Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları

	Verimli İletişim	N	\bar{x}	SS	t	p
Sosyal Medya	Evet	272	49,57	16,53	2,34	0.019
Bağımlılığı	Hayır	64	44,25	15,32		

Tablo 5'te sosyal medya olmadığında verimli iletişim sağlayan bireyler ile sosyal medya olmadığında verimli iletişim sağlayamayan bireyler arasındaki sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi bulguları görülmektedir. Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, sosyal medya olmadığında verimli iletişim sağlayan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyi ($Ort.=49,57$ $SS=16,53$), sosyal medya olmadığında verimli iletişim sağlayamayan bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyine ($Ort.=44,25$ $SS=15,32$) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(334)=2,34$ $p=0.019$).

Tablo 6.

Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal Medyadan Aracılığıyla Tanışma Durumu Arasındaki Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları

	Tanışma	N	\bar{x}	SS	t	p
Sosyal Medya	Evet	60	56,73	14,57	4,36	0.000
Bağımlılığı	Hayır	276	46,78	16,28		

Tablo 6’da sosyal medya aracılığıyla tanışan ve tanışmayan bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi bulguları görülmektedir. Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, sosyal medyadan tanışan bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi ($Ort.=56,73$ $SS=14,57$), sosyal medya aracılığıyla tanışmayan bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyine ($Ort.=46,78$ $SS=16,28$) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(334)= 4.36$ $p<.001$).

Tablo 7.

Sosyal Medya Bağımlılığı ve Çocuk Sahibi Olup Olmama Durumu Arasındaki Bağımsız Örneklem t Testi Bulguları

	Çocuk	N	\bar{x}	SS	t	p
Sosyal Medya	Var	108	52,82	16,79	-7,46	0.000
Bağımlılığı	Yok	228	39,55	14,42		

Tablo 7’de çocuk sahibi olan ve olmayan bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi bulguları görülmektedir. Bağımsız örneklem t testi sonuçlarına göre, çocuk sahibi olan bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi ($Ort.= 52,82$ $SS=16,79$), çocuk sahibi olmayan bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyine ($Ort.= 39,55$ $SS=14,42$) göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(334)= -7,46$ $p<.001$).

Tablo 8.

Sosyal Medya Bağımlılığı ve Medeni Durum Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

	n	\bar{x}	SS	F	p	Fark
1. İlişkisi var	168	52,90	12,67			1-2
2. Nişanlı/sözlü	32	49,75	13,77	15,194	0.000	1-3
3. Evli	136	42,91	19,26			

Tablo 8’de ilişkisi olan, evli ve boşanmış bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi testi bulguları görülmektedir. Tek yönlü varyans analizi sonuçları, medeni duruma göre sosyal medya bağımlılığı düzeyinin anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ($F(3,333)=15,194$, $p<.001$). Medeni durum değişkeninin hangi düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma olduğunu bulmak amacıyla Tukey takip testi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, evli ($Ort.=42,91$, $SS=19,26$) ve nişanlı/sözlü ($Ort.=49,75$, $SS=13,77$) bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi, sadece ilişkisi olan bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyine ($Ort.=52,90$, $SS=12,67$) göre anlamlı şekilde daha düşüktür ($p<0.001$).

Tablo 9.

Sosyal Medya Bağımlılığı ve Eğitim Düzeyi Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

	n	\bar{x}	SS	F	p	Fark
1.İlkokul/ortaokul	16	36,00	28,62			1-3
2.Lise	24	33,00	9,26	12,988	0.000	1-4
3.Lisans	228	50,70	15,64			2-3
4.Yüksek lisans/doktora	68	49,82	12,83			2-4

Tablo 9’da ilkokul/ortaokul, lise, üniversite ve yüksek lisans/doktora mezunu bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi testi bulguları görülmektedir. Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre, sosyal medya bağımlılığı eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($F(3, 332)= 12,988$, $p<.001$).

Eğitim düzeyi değişkeninin hangi düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma olduğunu bulmak amacıyla Tukey takip testi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, ilkokul/ortaokul mezunlarının sosyal medya bağımlılığı düzeyi ($Ort.=36,00$ $SS=28,62$),  niversite mezunu ($Ort.=50,70$ $SS=15,64$) ve yüksek lisans/doktora mezunu ($Ort.=49,82$ $SS=12,83$) bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyine göre anlamlı Şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p=.002$; $p=.008$). Buna ek olarak, lise mezunu bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi de ($Ort.=33,00$ $SS=9,26$),  niversite ve yüksek lisans/doktora mezunu bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyine göre anlamlı Şekilde düşük bulunmuştur (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$).

Tablo 10.

Sosyal Medya Bağımlılığı ve İlişki Süresi Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

	n	\bar{x}	SS	F	p	Fark
1. 0-1 yıl	132	51,69	10,74			
2. 2-5 yıl	84	46,95	16,27	4,347	0.000	1-4
3. 6-10 yıl	52	49,92	20,45			
4. +10 yıl	68	43,41	20,62			

Tablo 10’da 0-1 yıl arasında, 2-5 yıl arasında, 6-10 yıl arasında ve 10 yıldan daha fazla ilişki süresine sahip bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi testi bulguları görülmektedir. Tek yönlü varyans analizi sonuçları ilişki süresine göre sosyal medya bağımlılığı düzeyinin anlamlı bir Şekilde farklılaştığını göstermektedir ($F(3, 332)=4,347$, $p=0.005$). İlişki süresi değişkeninin hangi düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma olduğunu bulmak amacıyla Tukey takip testi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, 0-1 yıl arasında ilişki süresine sahip olan bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi ($Ort.=51,69$, $SS=10,74$), 10 yıldan uzun süredir

ilişki süresine sahip bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyine ($Ort.= 43,41$, $SS= 20,62$) göre kullanan bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p= 0.004$).

Tablo 11.

Sosyal Medya Bağımlılığı ve Gelir Düzeyi Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

	n	\bar{x}	SS	F	p	Fark
1. 2000 liradan az	132	60,66	9,03			1-3
2. 2001-6000 lira	84	50,52	15,92	3,911	0.004	1-4
3. 6001-8000 lira	52	43,93	12,75			
4. 8001-10.000 lira	68	46,59	18,93			
5. 10.000 liradan fazla	104	50,38	16,17			

Tablo 11’de gelir durumuna göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları görülmektedir. Tek yönlü varyans analizi sonuçları gelir düzeyine göre sosyal medya bağımlılığı düzeyinin anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ($F(4,331)=3,911$, $p=0.004$). Gelir düzeyi değişkeninin hangi düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma olduğunu bulmak amacıyla Tukey takip testi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, 2000 tl’den daha az kazanan bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi ($Ort.=60,66$, $SS=9,03$), 6001-8000 tl arasında ($Ort.= 43,93$ $SS=12,75$) ve 8001-10.000 tl arasında ($Ort.= 46,59$ $SS=18,93$) arasında kazanan bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur (sırasıyla; $p= 0.010$; $p= 0.039$).

Tablo 12.

Sosyal Medya Bağımlılığı ve Günlük Ortalama Sosyal Medya Kullanım Saati Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

	n	\bar{x}	SS	F	p	Fark
1. 1 saatten az	80	34,05	13,66			1-2
2. 1-3 saat	144	48,25	12,75	54,689	0.000	1-3
3. 4-6 saat	88	58,68	14,20			1-4

4. +7 saat	24	58,00	14,57	2-3
				2-4

Tablo 12’de günlük ortalama sosyal medya kullanım saatine göre sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi bulguları görülmektedir. Tek yönlü varyans analizi sonuçları günlük sosyal medya kullanım saatine göre sosyal medya bağımlılığı düzeyinin anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ($F(3, 332)=54,689$, $p<0.001$). Günlük ortalama sosyal medya kullanım saati değişkeninin hangi düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma olduğunu bulmak amacıyla Tukey takip testi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, 1 saatten daha az sosyal medyada vakit geçiren bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi ($Ort.=34,05$ $SS=13,86$), 1-3 saat arasında ($Ort.=48,25$ $SS=12,75$), 4-6 saat arasında ($Ort.=59,68$ $SS=14,20$) ve 7 saatten daha fazla ($Ort.=58,00$ $SS=14,57$) sosyal medyada vakit geçiren bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyine göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p<0.001$; $p<0.001$; $p<0.001$). Buna ek olarak, günde 1-3 saat sosyal medyada vakit geçiren bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi, 4-6 saat arasında ve 7 saat ve üzeri sosyal medyada vakit geçiren bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyine göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur (sırasıyla; $p<0.001$; $p=0.006$).

Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu, İkili İlişkiler Güven Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği’nden Aldıkları Puanların İlişkisi

Tablo 13.

Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Bulguları

		Sosyal Medya Bağımlılığı	Güven Duygusu	İlişki Doyumu
Sosyal Medya Bağımlılığı	r	1		
	p			
Güven Duygusu	r	-.406	1	

	p	.000		
İlişki Doyumu	r	-.477	.811	
	p	.000	.000	1

Tablo 13'te sosyal medya bağımlılığı, güven duygusu ve ilişki doyumu değişkenleri arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi tablosu görülmektedir. Yapılan korelasyon analizine göre, sosyal medya bağımlılığı ile güven duygusu ve ilişki doyumu değişkenleri arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir (*sırasıyla*; $r = -.406$, $p < 0.001$; $r = -.477$, $p < 0.001$). Ayrıca güven duygusu ve ilişki doyumu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = .811$ $p < .001$).

İkili İlişkiler Güven Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu Puanlarını Yordama Durumu

Tablo 14.

Sosyal Medya Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart hata	Beta	t	p
(Constant)	82.146	3.47		23.649	.000
İlişki					
Doyumu	-.778	.149	-.430	-5.228	.000
Güven					
Duygusu	-.093	.132	-.058	-0.702	.483

$R = .478$, $R^2 = .229$, $F_{(2, 333)} = 49,323$, $p = .000$

Tablo 14'te güven duygusu ve ilişki doyumu değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığını yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları gösterilmektedir. Elde edilen sonuçlar bağımsız değişkenlerin tamamının bağımlı değişkenin (sosyal medya bağımlılığı) toplam varyansının %22'sini açıkladığını göstermektedir. Değişkenlerin kendi aralarında olan korelasyon sonuçlarına ve VIF değerlerine bakıldığında çoklu doğrusallık sorununun olmadığı sonucu elde edilmiştir. Bağımsız değişkenlerden yola çıkarak sosyal medya bağımlılığının yordanmasına ilişkin yapılan F testi sonrası istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuç elde edilmiştir ($F_{(2, 333)} = 49,323, p < .001$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) ve hangi değişkenlerin yordamada daha etkili olduğuna bakmak için yapılan t testi sonuçlarına göre ilişki doyumunun ($\beta = -.430$) sosyal medya bağımlılığı değişkenini anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir ($p < .001$). Bununla birlikte, güven duygusunun sosyal medya bağımlılığını anlamlı şekilde yordamadığı saptanmıştır ($p > 0.05$).

BÖLÜM V

Tartışma

Sosyal medya bağımlılığı, romantik ilişkilerde güven duygusu ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bu tez çalışmasının bulguları araştırmanın bu kısmında tartışılmış ve daha önce yapılan literatür çalışmalarıyla karşılaştırılmıştır.

Katılımcıların Bireysel Özellikleri ile Sosyal Medya Bağımlılığı Yetişkin Formu Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Sosyal medya kullanımı günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte hemen her yaştan birey için vazgeçilmez bir bağımlılık haline gelmiştir. Genç erişkinlerde özellikle akıllı cep telefonları ve tablet kullanımı oldukça yaygınlaşmış ve bu nedenle sosyal medya özellikle gençler arasında vazgeçilmez bir yere sahip olmayı başarmıştır. Yapılan bir araştırmada gençler arası sosyal medya kullanımının artmasına yönelik bulgular gençlerin günün neredeyse yarısını cep telefonları veya tabletler üzerinden sosyal medya kullanımı ile geçirdikleri saptanmıştır (Chary ve ark., 2017). Bu çalışmada erişkinlerde sosyal medya bağımlılığının romantik ilişkilerde güven duygusu ve ilişki doyumu ile olan ilişkisi incelenmiş ve cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi, çocuk sahibi olup olmama gibi demografik değişkenlere göre ölçülüp yorumlanmıştır.

Problemlili sosyal kullanımının cinsiyete göre incelendiğinde kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde problemlili sosyal medya kullanımı gösterdiği bulunmuştur. Bu durumun sosyal medya kullanımının amaçlarıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Sosyal medya kullanımı eğlence, haber takip etme, yeni kişilerle tanışma, romantik ilişki geliştirme, sosyal çevre edinme, oyun oynama ya da müzik dinleme gibi birçok amaçla kullanılmaktadır. Bu amaçlardan birçoğunun kadınlara erkeklere daha fazla hitap ettiği şeklinde değerlendirilmektedir. Örneğin, kadınlar erkeklere göre sosyal medya araçlarını çevrimiçi şekilde alışveriş yapma, modayı ve gündemi takip etmek için daha çok kullanmaktadır. Bu durumun kadınların erkeklere göre daha fazla sosyal medyada vakit geçirmesine ve problemlili sosyal medya kullanımı düzeylerinin daha yüksek olmasına yol açtığı düşünülmektedir. Ayrıca kadınların sosyal medya üzerinden erkeklere göre daha fazla maddi gelir elde edebilmekte ve daha fazla yeni kişilerle tanışabilmektedir. Bu gibi durumların kadınlar için bir ödül niteliğinde olduğu, bu ödülün kadınlarda dopamin salgılanmasını ve bu nedenle kadınların sosyal medya kullandığına kendilerini daha mutlu hissetmesini sağladığı yönünde düşünülmektedir. Bu ödül sistemi ve dopamin salgılanması durumunun bağımlılıkla doğrudan ilişkisi olduğu daha önceki literatür çalışmalarıyla desteklenmektedir (Hou ve ark., 2012). Dolayısıyla kadınların erkeklere göre sosyal medya üzerinden daha yüksek düzeyde kazanım elde etmesine bağlı olarak sosyal medyaya karşı daha fazla bağımlılık geliştirdikleri ve bu durumun problemlili sosyal medya kullanımı davranışını ortaya çıkardığı şeklinde bir yorum yapılmaktadır. Bu durumun diğer bağımlılık türleriyle benzer olarak beyin içi bir aktivite olduğu ve sosyal medya olmadığına bireylerin öfkelenme, huzursuzluk ya

da saldırganlık gibi yoksunluk belirtileri gösterebileceği söylenebilir (Zhang ve ark., 2013). Tüm bu bilgiler ışığında kadınların erkeklere göre daha fazla problemlili sosyal medya kullanımı gerçekleştirmesinin beklenebilecek bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Literatürdeki benzer konularla yapılan araştırmalar incelendiğinde yapılan tez çalışmasında elde edilen bulgular ile paralellik gösterdiği saptanmıştır (Yen ve ark., 2009; Mo ve ark., 2020). Sczesny ve Kaufman (2018) sosyal medya kullanımına yönelik yaptıkları çalışmada kadınlar ile erkeklerin sosyal medya kullanımlarının birbirinden daha farklı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan araştırmada kadınlar erkeklere göre çok daha fazla sosyal medya kullanımı yaşamakta ve daha çeşitli paylaşımlar yapmaktadır (Sczesny ve Kaufman, 2018). Gerçekleştirilen diğer bir araştırmada ise Yılmazsoy ve Kahraman (2017) cinsiyete göre sosyal medya bağımlılığını incelemiş ve kadınların erkeklere göre daha yüksek sosyal medya bağımlılığı düzeyine sahip olduğunu tespit etmişlerdir.

Diğer literatür çalışmalarına bakıldığında da kadınların sosyal ağları daha aktif kullandıklarını söyleyen çalışmalar mevcuttur (Hargittai, 2007; Lenhart ve ark., 2007; Ahn, 2011; Mansumittrchai ve ark., 2012; Ekşi ve ark., 2019; Konuk, 2019). Ünlü (2018)'nin 18-24 yaş arası gençlerle yaptığı araştırmada kadınların sosyal medya bağımlılıklarının ve sanal toleranslarının erkeklere göre anlamlı olarak yüksek bulunmuş ancak sanal iletişimde cinsiyetler arasında fark olmadığını tespit etmiştir. Şeker (2018) çalışmasında kadınların sosyal medya bağımlılıklarının ve sanal toleranslarının erkeklere göre anlamlı olarak yüksek olduğunu ve sanal iletişimin ise cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Çömlekçi ve Başol (2019) üniversite öğrencisi kadınların erkeklere kıyasla sosyal medyada günde 40 dakika daha fazla zaman geçirdikleri saptanmıştır. Yine Diker ve Uçar (2016) da yaptıkları araştırmada kadın öğrencilerin sosyal ağları erkek öğrencilerden daha aktif kullandıklarını tespit etmişlerdir. Ganjayeva (2019) ise kullanım motivasyonlarından (diğerleriyle sosyal etkileşim kurmak, fotoğraf paylaşmak, diğerlerini takip etmek) kaynaklı olarak sosyal medya bağımlılığının kadınlarda daha yaygın olabildiğini belirtmiştir. Buna benzer olarak Tutkun Ünal (2015) da kadınların erkeklere göre sosyal medyada daha fazla meşgul olduğunu söylemiştir. Balcı ve Gölcü (2013) kadınların Facebook bağımlılıklarının erkeklere daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Sosyodemografik veri formundaki kriterlerden biri olan sosyal medya kullanım süresi de sosyal medya bağımlılığını etkileyen bir faktördür. Günde 7

saatten fazla sosyal medya kullanan katılımcıların günde ortalama daha az sosyal medyada vakit geçiren katılımcılara göre daha fazla sosyal medya bağımlılığına sahip oldukları saptanmıştır. Bağımlı bireylerin bağımlılık geliştirdikleri nesnelere yönelik daha yüksek düzeyde ihtiyaç duyduğu ve bu nesnelere her an ulaşmak isteyebileceği söylenebilir. Bu durum sosyal medya bağımlılığı geliştiren bireyler için de söz konusudur. Sosyal medya bağımlısı olan birey, diğer sağlıklı bireylere göre daha fazla sosyal medya kullanma ihtiyacı hissedebilmekte ve sosyal medyaya her an ulaşmak isteyebilmektedir. Araştırma sonuçları da bu durumu desteklemektedir. Yapılan araştırmada sosyal medya bağımlılık düzeyinin günlük ortalama sosyal medya kullanım saatine göre nasıl bir farklılaşma içinde olduğu incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, 1 saatten daha az sosyal medya kullanan bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi, 1-3 saat, 4-6 saat ve 7 saatten daha fazla sosyal medya kullanan bireylere göre daha düşüktür. Bu sonucun bağımlılık tanı kriterleri ile ilişkilendirilebilmektedir. Bağımlılık tanı kriterlerinden bir tanesi arzu duyulan nesneye karşı durdurulamaz bir kullanma isteği ve o nesnenin olmadığı durumlarda aşırı öfkelenme, titreme, huzursuzluk gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkmasıdır. Bu nedenle bağımlı bireyin arzu duyduğu nesneyi kullanma sıklığı sağlıklı bireye göre daha yüksek olmaktadır. Bu çerçevede sosyal medya bağımlılığında semptom göstermeyen bireylerin daha az sosyal medya kullanması beklenmektedir ve elde edilen araştırma sonucu da bu beklentiyi karşılamaktadır. Çünkü araştırma sonucunda daha az sosyal medya kullanan bireylerin daha düşük bir sosyal medya bağımlılığı düzeyi olduğu görülmektedir.

Literatür incelendiğinde bu araştırma sonucuyla benzer birçok araştırmanın olduğu görülmektedir. Örneğin, Uzun ve arkadaşlarının (2014) yapmış olduğu araştırmada günlük sosyal medya kullanım saatine göre sosyal medya bağımlılık düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışır (2019) sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medya kullanımını arasında anlamlı bir ilişki ortaya koymuştur. Aynı şekilde Yüksel (2019)'de sosyal medya kullanım sıklığı ile sosyal medya bağımlılık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Çiftçi (2018) sosyal medyada geçirilen süre arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığını ifade etmiştir. Balcı ve Gölcü (2013) üniversite öğrencilerinde Facebook bağımlılığını araştırdıkları çalışmalarında sosyal medyada geçirilen sürenin artmasının bağımlılığı arttırdığını, bağımlılığın ortaya çıkmamasının en önemli yollarından birinin kullanım süresinin kontrol altına alınması olduğunu ifade

etmişlerdir. Bilge, Baydili ve Göktaş (2020) günlük sosyal medya kullanım süresi 3 saat ve üstü olan katılımcıların sosyal medya bağımlılık puanlarının günlük kullanım süresi 3 saatten az olan katılımcılardan daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Kırık, Arslan, Çetinkaya ve Gül (2015) yaptıkları çalışmada, sosyal medya bağımlılığında belirleyici olan faktörlerden birinin de sosyal medyada geçirilen süre olduğunu ve sosyal medya kullanıcılarının profillerini kontrol etme sıklığı arttıkça sosyal medya bağımlılığının da arttığını ifade etmişlerdir. Bu araştırmadan elde edilen sonuca göre, günlük sosyal medya kullanım saati daha fazla olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyi de daha yüksektir. Gupta, Khan, Rajoura ve Srivastava'nın (2018) yapmış olduğu araştırmada sosyal medya kullanım sıklığı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırma sonucuna göre, sosyal medyayı daha sık kullanan bireylerde sosyal medya bağımlılığı daha yüksek düzeyde görülmektedir. Uzun, Ünal ve Tokel'in (2014) yapmış olduğu diğer bir araştırmada ise günlük sosyal medya kullanım saatine göre sosyal medya bağımlılık düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu araştırmadan elde edilen sonuca göre, günlük sosyal medya kullanım saati daha fazla olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyi de daha yüksektir. Deniz ve Gürültü (2018) ise lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre farklılık göstermediğini ancak ölçek alt boyutlarında kızların daha yüksek puanlar aldığını belirtmiştir.

İlişkisi olan bireylerin, sözlü/nişanlı ve evli bireylere göre sosyal medya bağımlılığı daha yüksek bulunmuştur. Bu durumun sözlü/nişanlı veya evli bireylerin sadece romantik ilişkisi bulunan bireylere göre daha fazla sorumluluğu olması nedeniyle ortaya çıktığı düşünülmektedir (Taysi, 2010). Özellikle evli bireylerde ev işi ve çocuk bakımı gibi sorumlulukların internet kullanımı süresinin kısıtladığını ve bunun problemlili sosyal medya kullanımını önlediği yönünde değerlendirilmektedir. Diğer bir deyişle, evli bireylerin aile olma sorumluluğu ve bazı evli bireylerin çocuk sahibi olduğu düşünüldüğünde yaşam rolleri sebebiyle sosyal medyada daha az vakit geçirmeleri dolayısıyla da sosyal medya bağımlılık puanlarının daha düşük olması mümkün görünmektedir. Sözlü/nişanlı olan bireylerde de benzer şekilde evlilik hazırlıkları, bireylerin karşı tarafın ailesini tanınması ve ailelerin birbirleriyle tanıştırılması gibi sorumlulukların ve işlerin olması nedeniyle sözlü/nişanlı bireylerin sosyal medya kullanımı süresinin daha sınırlı olduğu düşünülmektedir (Öztürk, 2016). Sadece romantik ilişkide bulunan fakat bu romantik ilişkide herhangi bir

resmiyet olmaması sebebiyle bireylerin ilişkide daha az sorumluluğa sahip olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Daha az sorumluluğun getirmiş olduğu geniş zaman ile de daha fazla internette vakit geçirilebileceği ve bu durumun problemlili sosyal medya kullanımına yol açabileceği yönünde düşünülmektedir (Doğan ve Sunal, 2011). Elde edilen bu sonucun literatür tarafından desteklendiği ifade edilebilir. Koçak ve arkadaşlarının (2021) yapmış olduğu bir araştırmada evli bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi bekar bireylere göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur. Asiri, Fallahi, Ghanbari ve Kazemnejad-Leili (2013) sosyal medya bağımlılığıyla ilgili yaptığı araştırmasında evli bireylerin bekar bireylere göre daha yüksek düzeyde sosyal medya bağımlılığı düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Şeker (2018) de benzer şekilde araştırmasında evli katılımcıların sosyal medya bağımlılık puanlarının bekar katılımcılardan yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Çocuk sahibi olan çiftlerin sosyal medya bağımlılığının, çocuk sahibi olmayan çiftlerin sosyal medya bağımlılığına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç araştırmacı tarafından beklenen bir bulgudur. Çünkü çocuk yetiştirmenin oldukça zor ve uzun bir süreç olduğu, romantik ilişkide bulunan bireylerin zamanlarının çoğunu çocuk bakımına ayırdıkları ve bu sorumlulukların yarattığı baskıdan uzaklaşmak için sosyal medyayı bir kaçış aracı olarak gördükleri şeklinde düşünülmektedir (Bayhan, 2013). Özellikle yeni doğmuş bebeklerin her anlamda bakıma ihtiyaçları olması dolayısıyla çiftlerin enerjisini bu sorumluluğu tamamlamak için harcadığı şeklinde yorumlanmaktadır (Arıbaş ve Özşahin, 2022). Dolayısıyla çocuk sahibi olan bireylerin kendilerine ayırdığı vakit çocukların bakımı nedeniyle oldukça sınırlanmaktadır. Bireylerin bu sınırlı sürede evde yapabilecekleri aktivitenin başında sosyal medyada dolaşmak gelmektedir. Bu durum bireylerin sosyal medyada eğlenceli vakit geçirmesini, haberleri takip etmesini veya sosyal medya üzerinden hobileri yönünde aktiviteler yapmasını arttırmaktadır (Sancar, 2017). Ortaya çıkan bu durumun ise çocuk sahibi olan bireylerde sosyal medya bağımlılığını arttırdığı yönünde düşünülmektedir. Bu araştırmada çocuk sahibi olan çiftlerin sosyal medya bağımlılığının, çocuk sahibi olmayan çiftlerin sosyal medya bağımlılığına göre daha yüksek olduğu sonucunun bulunması da bu durumu desteklemektedir. Erişir ve Erişir'in (2018) yaptığı literatür çalışmasında da aile olgusunun olduğu ilk dönemlerde yeni çocuk sahibi olan bireylerin sosyal hayattan uzaklaşabileceği, yalnız hissedeabileceği ve dijital dünyanın anne-babalara bu çıkmazdan kurtulmak için rahatça kullanabileceği fırsatlar sunabileceği ifade edilerek yeni evli ve çocuk

sahibi olan bireylerde sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olabileceği ifade edilmiştir.

Çakmak'ın (2014) gerçekleştirdiği araştırmasında sosyal medya kullanım süreleri incelendiğinde; kişilerin sosyal medya kullanım süreleri 1-5 saat aralığında (%44,9) yoğunluk göstermektedir (Çakmak, 2014). Yapılan çalışmada kişilerin sosyal medya kullanım süreleri incelendiğinde bu çalışmayla paralel olan sonuçlar elde edildiği söylenebilmektedir. Araştırmaya katılan kişilerin sosyal medya kullanım sıklıkları 1-3 saat aralığında (%42,9) yoğunluk göstermekte ve Çakmak'ın çalışmasını destekler nitelikte olmaktadır.

İlişki süresi 0-1 yıl arasında olan bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi, ilişki süresi 10 yıl ve üzeri olan bireylerin sosyal medya bağımlılığı düzeyine göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Daha uzun süre birlikte olan çiftlerin birbirlerinden daha fazla sosyal destek gördükleri, daha az yalnızlık çektikleri, sosyal medyada sosyalleşmek yerine partneriyle gerçek hayatta sosyalleşerek doyum elde ettikleri düşünülmekte ve bu nedenle çalışmada bu sonuca ulaşıldığı şeklinde değerlendirilmektedir. Kurt (2019) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin ilişki süreleri arttıkça sosyal medyada iletişimi başlatma düzeylerinin azaldığını belirtmiştir. Aynı çalışmada öğrencilerin ilişki süreleri arttıkça sosyal medyada iletişim kurma düzeylerinin azaldığı ifade edilmektedir.

Bu çalışmada eğitim durumu yükseldikçe sosyal medya bağımlılığı düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre, ilkökul ve lise eğitim düzeyine sahip bireylerin üniversite ve yüksek lisans eğitim düzeyine sahip bireylere göre daha düşük düzeyde sosyal medya bağımlılığına sahip olduğu söylenebilir. Bu sonucun eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal medyanın yeniliklerine daha hızlı adapte olmasıyla ve bu adaptasyonla birlikte sosyal medyaya karşı daha yüksek bağımlılık geliştirmesiyle ilgili olabileceği düşünülmektedir (Sanusi, 2014; Alemri, 2018). Göksel (2018) 'in yapmış olduğu çalışmaya göre, sosyal medya yoluyla kişilerin iletişime daha fazla geçmesi ve iletişimdeki gider durumunun daha azalması sebebiyle üniversite öğrencileri tarafından sosyal medya kullanımının yüksektir. Bu çalışmaya benzer şekilde yapılan çalışmada öğrenim düzeyine göre sosyal medya bağımlılığı incelendiğinde üniversite öğrencilerin daha yüksek oranda sonuç verdikleri görülmektedir. Bu da alandaki çalışmalarla benzer sonuçlara ulaşıldığını göstermektedir.

Bu arařtırmada gelir durumu dūřtūķe sosyal medya baęımlılıęı dūzeyinin de arttıęı sonucuna ulařılmıřtır. Bu sonuēlara gōre, gelir dūzeyi 2000 liradan az olan bireylerin sosyal medya baęımlılıęı dūzeyi, geliri 6001-8000 ve 8001-10.000 lira arasında olan bireylerin sosyal medya baęımlılıęı dūzeyine gōre anlamlı Őekilde daha yūksektir. Bu sonucun bireylerin gelir dūzeyine gōre sosyalleřmesiyle iliřkili olduęu dūřūnūlmektedir. Gūnūmūzde sosyalleřme alanları genellikle kafe ve bar gibi alanlardır. Bireyler bu alanlarda hem bir Őeyler tūketip hem de sohbet ederek sosyalleřebilmektedir. Bu aktivitelerin gerēekleřtirilebilmesi iēin bireylerin belirli bir seviyede gelire sahip olması gerekmektedir. Aksi takdirde bireyler bu tūr sosyalleřme aktivitelerine karřı kaēınma davranıřı gōsterecektir. Bununla birlikte, sosyalleřme bireyin bir ihtiyaēı olduęundan birey bu ihtiyaēını sosyal medyada dięer bireylerle iletiřim halinde olarak saęlayabilmektedir (Tekin ve Turhan, 2021; Caner ve ark., 2022). Bu nedenle gelir dūzeyi daha dūřūk olan bireylerde sosyal medya baęımlılıęının daha yūksekte olması arařtırmacı tarafından beklenen bir bulgu olarak gōrūlmektedir. Altın ve Kıvrak (2018) yaptıęı arařtırmasında gelir dūzeyi daha dūřūk olan bireylerin daha yūksekte sosyal medya baęımlılıęı geliřtirdiklerini rapor etmiřlerdir. ēelebi ve Őzkul'un (2020) yaptıęı dięer arařtırmada benzer Őekilde gelir dūzeyi dūřtūķe sosyal medya baęımlılıęının artıř gōsterdięi saptanmıřtır.

Gerēekleřtirilen tez ēalıřmasında sosyal medyadan tanıřan bireylerin sosyal medya baęımlılıęı dūzeyi, sosyal medyadan tanıřmayan bireylerin sosyal medya baęımlılıęı dūzeyine gōre daha yūksekte bulunmuřtur. Sosyal medya baęımlılıęının esas gōstergelerinden bir tanesi bireylerin sosyal medya kullanımından kopamaması ve uzun saatler sosyal medyada vakit geēirmesidir (Dalton ve Cassidy, 2020). Sosyal medyada geēirilen vakit sūresince sosyal medya ūzerinden yapılacak aktivitelerde farklılařmaktadır. Bu aktivitelerden bir tanesi de yeni kiřilerle tanıřmaktır (Yıldız ve Demir, 2016). Dolayısıyla bu amaēla hareket eden bireylerin sosyal medyada daha fazla vakit geēirdięi ve buna baęlı olarak da daha yūksekte sosyal medya baęımlılıęına sahip olabileceęi dūřūnūlmektedir. Kılıē (2020) yaptıęı ēalıřmasında sosyal medyadan tanıřıp, flōrt eden ēiftlerin sosyal medya baęımlılıę dūzeylerinin sosyal medyadan tanıřmayan ēiftlerin sosyal medya baęımlılıę dūzeylerine gōre anlamlı Őekilde daha yūksekte olduęu sonucuna ulařmıřtır.

Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetiřkin Formu, İkili İlişkiler Gūven Őlēeęi ve İlişki Doyumu Őlēeęi'nden Aldıkları Puanların İlişkisine İlişkin Bulguların Tartışılması

Yapılan araştırmada sosyal medya bağımlılığı arttıkça bireyin romantik ilişkilerindeki güven duygusunun ve ilişki doyumunun düştüğü bulunmuştur. Bu durumun temel nedeninin sosyal medya kullanım amaçlarıyla ilişkili olduğu düşünölmektedir. Çünkü birey sosyal medyayı karşı cinsten bireyler ile tanışmak ve/veya onları etkilemek için de kullanabilir (Yıldırım, 2019). Bu nedenlerden dolayı sosyal medyanın sık kullanılması romantik ilişki içerisinde bulunan partnerlerde şüpheler yaratabilmektedir. Ortaya çıkan bu şüpheler ise bireylerde güven duygusunun zayıflamasını ortaya çıkarabilmektedir (Gülkanat, 2021). Romantik ilişki içerisinde güven duygusunun azalması ile birlikte çiftler ilişki içerisinde daha sık çatışma, kavga ve tartışma yaşayabilir. Bunun sonucunda ise bireylerin romantik ilişkilerinden aldıkları doyum düşüş gösterabilmektedir (Küçükaraslan ve Gizir, 2014). Dolayısıyla sosyal medya platformlarında sık vakit geçirilmesi partnerlerin birbirlerine olan bağlılık duygularını zayıflatabilmekte ve ilişkiye zarar verebilmektedir (Yıldırım, 2019).

Ayrıca sosyal medya kullanım süresinin artması yalnızlığı da arttırmaktadır (Savcı ve Aysan, 2017). Kurt (2019) bireyin yakın çevresinde izole bir şekilde sosyal medyada vakit geçirmesinin romantik ilişkilerini etkileyeceğini ifade etmiştir. Bireyler sosyal medyayı sıklıkla fotoğraf paylaşmak, bilgi almak, mesajlaşmak, paylaşım yapmak için kullanmaktadırlar. Bireylerin kişiler arası iletişimini sosyal medya aracılığı ile gerçekleştirmesi, beğenilme, onaylanma gibi ihtiyaçlarını buradan karşılaması hatta bu platformlar aracılığı ile arkadaş edinmesi onları gerçek hayattan uzaklaştıracaktır. Bu durumun partnerler arası çatışmalara sebep olarak ilişki doyumunu etkileyeceği düşünölmektedir. Buna bağı olarak, araştırma kapsamında ortaya konan sosyal medya bağımlılığı arttıkça bireyin romantik ilişkilerindeki güven duygusunun ve ilişki doyumunun düştüğü bulgusu anlam kazanmaktadır.

Literatürde benzer çalışmaları mevcuttur. Demircioğlu ve Göncü-Köse (2021) yaptıkları araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile ilişki doyumunu değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemişler ve sosyal medya bağımlılığı yükseldikçe ilişki doyumunun azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan diğer bir araştırmada ise Satıcı ve arkadaşları (2021) ilişki doyumunun sosyal medya bağımlılığını negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuç, ilişki doyumunu azaldıkça sosyal medya bağımlılığının artış göstereceğine işaret etmektedir. Bouffard ve arkadaşları (2021) ise yaptıkları araştırmada sosyal medya kullanımını romantik ilişki bağlamında ele almışlardır. Bu araştırma sonuçlarına göre, sık sosyal medya kullanımının romantik

ilişki içerisinde olan çiftlerde güven kaybı kaynaklı çatışmalara yol açabileceği vurgulanmıştır.

Yacoub ve arkadaşları (2018) sosyal medyanın manipüle edici yönüne vurgu yaparak medya bağımlılığının ilişki kalitesini etkilediğini belirtmişlerdir. Ona göre sosyal medyanın aşırı kullanımı daha az tatmin edici ilişkilerin yaşanmasına sebep olmaktadır. Aşırı sosyal medya kullanımının ilişki kalitesinden ziyade ilişkide güveni etkilediğini söyleyen çalışmalarda mevcuttur (Norton ve Baptist, 2014).

Gerçekleştirilen analizler sonucunda romantik ilişkide güven duygusu arttıkça ilişki doyumunun da yükseldiği saptanmıştır. Güven, romantik ilişkilerde oldukça zor kazanılan ve kaybedilmesi kolay bir unsurdur (Bulut-Genç, 2019). Romantik ilişkilerde tarafların birbirlerine güvenebilmeleri için birlikte vakit geçirmeleri, birbirlerini tanımaları, anlamaları, saygı duymaları, sınırlarını bilmeleri gerekmektedir. Zaman geçtikçe çiftler arasında sağlamlaşan güven duygusu, partnerlerden birisinin şüpheli veya uygunsuz bir davranışı sonucunda yıkılabilir (Güldür, 2020). Güven duygusunun ortadan kalkmasıyla birlikte ise ilişki sonlanma sürecine kadar gidebilir. Bu nedenle özellikle romantik ilişkilerde güven duygusu büyük bir öneme sahiptir. Güven duygusunun sağlam bir şekilde sağlandığı romantik ilişkilerde ise birey, partnerinin davranışlarından, duygularından ve düşüncelerinden emin olduğu için psikolojik bir rahatlama sağlayabilir (Kara ve Yüksel-Şahin, 2021). Bu psikolojik rahatlama ile birlikte bireyin içinde bulunduğu romantik ilişkiden aldığı doyum da yükselebilir. Dinçsoy (2021) yaptığı çalışmada romantik ilişki içerisinde güven duygusu yükseldikçe ilişki doyumunun da artış göstereceği bulgusuna ulaşmıştır. Diğer bir çalışmada Aksoy (2021) benzer şekilde romantik ilişkilerde güven ve ilişki doyumu düzeyleri arasında pozitif yönlü bir korelasyon olduğu sonucunu rapor etmiştir.

İkili İlişkiler Güven Ölçeği ve İlişki Doyumu Ölçeği Puanlarının Sosyal Medya Bağımlılığı-Yetişkin Formu Puanlarını Yordama Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonucunda ilişki doyumunun sosyal medya bağımlılığını anlamlı ve negatif şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, bireylerin romantik ilişkilerinde ilişki doyumu düzeyi düştükçe sosyal medya bağımlılıklarının arttığını göstermektedir. Bağımlılık; bir maddeye veya bir eyleme karşı duyulan bastırılmaz bir dürtü ve istek sonucu ortaya çıkan, kompulsif

denebilecek davranışlardır. Bir davranışın bağımlılık olarak tanımlanmasındaki temel nokta davranışın sıklığı ve bağımlı olunan maddeye ulaşım veya eylem gerçekleştirilemediğinde ortaya ne kadar olumsuz bir tablo çıktığıyla ilgilidir. Kişinin bağımlı olarak tanımlanması için yaptığı davranışın, günlük yaşamındaki başka alanları olumsuz etkiliyor olması gerekmektedir; bu durum, bağımlılığın türüne göre kişiye kimi zaman fiziksel, kimi zaman sosyal, kimi zaman akademik veya başka anlamlarda zararlar vermesi olarak değişkenlik gösterebilir (D'Arienzo ve ark., 2019). Bağımlılıkların gelişmesinde ve sürdürülmesinde birçok etmen rol oynamaktadır. Aile ilişkilerinde ve sosyal ilişkilerde yaşanan problemler, akademik başarısızlık ve/veya ekonomik problemler bu etmenlerden bazılarıdır. Bu etmenlerin bağımlılığın gelişiminde ve sürdürülmesinde rol oynamasının temel nedeni bireyin stres düzeyini arttıracak yaşam olayları olmalarıdır (Ayhan ve Köselören, 2019).

Nitekim literatürde bulunan Stres-Yatkınlık Modeli de bu görüşü desteklemektedir. Bu modele göre, herhangi bir psikopatolojinin gelişiminde bireyin genetik yatkınlığa sahip olmasının yanı sıra çevreden gelen stres verici uyarıcılar ile de baş etmekte zorlanması gerekmektedir. Zorlayıcı yaşam olayları karşısında stres düzeyi artan bireyin psikopatoloji geliştirme ve bu psikopatolojinin varlığını sürdürmesi kolaylaşmaktadır (Yüksel ve Arslantaş, 2021). Romantik ilişkilerde yaşanan problemlerin de bireyin stres düzeyini arttırdığı ve sosyal medya bağımlılığının da bağımlılığın bir türü olduğu düşünüldüğünde romantik ilişkilerinde ilişki doyumu daha düşük olan bireylerin daha fazla sosyal medya bağımlılığı geliştirdiği sonucu araştırmacı tarafından kabul edilebilir görülmektedir. Ayrıca sosyal medyanın sosyal destek alma gibi bir yönü de bulunmaktadır. Kendini yalnız hisseden kişi sosyal destek alabilmek için sosyal medyaya yönelerek gerçek yaşamdaki ilişkilerinin daha fazla zedelenmesine sebep olabilmektedir (Yücekaya, 2019).

Alanyazında sosyal medya bağımlılığının kişilerarası ilişkileri ve romantik ilişkileri olumsuz etkilediğine dair araştırmalar mevcuttur (Christofides ve Desmarais, 2009; Muise, Abhijit, 2011; McIntyre, Wiener ve Saliba, 2015; Tutkun Ünal, 2015; Bilgin, 2018; Kurt, 2019). Aşırı sosyal medya kullanımı romantik ilişkide problemler medyada getirirken, gerçek hayattaki sosyal ilişkilerin işlevselliğini de olumsuz etkilemektedir (Abhijit, 2011). Akçay (2011) sosyal medyada geçirilen zamanın artmasıyla kişinin yakın ilişkilerinin zedelenmesini

belirtmiştir. Pew (2019) raporuna göre kişiler partnerlerinin sosyal medyada geçirdikleri zamandan rahatsız olmaktadır. Kurt (2019) da sosyal medya platformlarında harcanan zamanın ilişki doyumunu azalttığını tespit etmiştir. Bu çalışmaya göre, Kurt (2019) iş birliği, iletişimi başlatma, içerik paylaşma sosyal medya kullanım amaçları ile romantik ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmış ve bu boyutlarda kullanımın artmasının romantik ilişki doyumunu azalttığını belirtmiştir. Öztürk (2015) ise araştırmasında bireylerin sosyal medyada eğlenceli vakit geçirme düzeylerinin artmasının romantik ilişki doyumlarını azalttığını ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, yapılan bu tez çalışmasında literatürü genişletecek birçok araştırma sonucunun elde edildiği görülmektedir. Elde edilen araştırma bulgularının literatürde bulunan diğer birçok araştırma sonucuyla benzerlik gösterdiği ve desteklendiği saptanmıştır. Bu durumun araştırmanın güvenilirliğini ve geçerliğini yükseltici nitelikte olduğu şeklinde düşünülmektedir. Buna ek olarak, bu çalışmada araştırma bulgularının bir kuramsal altyapıya dayandırılmasının ise araştırmanın geçerliğini yükseltici nitelikte olduğu şeklinde düşünülmektedir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırmanın amaç ve alt amaçları doğrultusunda ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlardan yola çıkarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

Sonuç

Yapılan araştırma ile sosyal medya bağımlılığı, güven duygusu ve ilişki doyumu arasında nasıl bir ilişki olduğu, güven duygusu ve ilişki doyumunun sosyal bağımlılığını yordayıp yormadığı ve sosyal medya bağımlılığının cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu gibi demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelemek istenmiştir. Bu amaçla 18 yaş üstü ve romantik ilişkisi olan 336 birey çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırma kapsamında toplanan veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik testler kullanılmıştır. Yapılan çalışma ile yetişkin bireylerin demografik özelliklerine göre sosyal medya bağımlılığı ile ilgili ve sosyal medya bağımlılığı ile güven duygusu ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiye yönelik karşılaştırmalı ve somut bilgiler sunulmaktadır.

Gerçekleştirilen analizler sonucunda elde edilen bulgular, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, ilişki süresi, çocuk sahibi olup olmama, günlük ortalama sosyal medya kullanım saati, sosyal medyadan tanışıp tanışmama gibi demografik değişkenlere sosyal medya bağımlılık düzeyinin farklılaştığını göstermektedir. Bu sonuçlara göre; kadınlar, evli ya da nişanlı/sözlü olmayıp ilişkisi olan bireyler, daha yüksek eğitim düzeyine sahip olan kişiler, daha az ilişki süresine sahip olanlar, sosyal medyada daha fazla süre geçirenler, daha az sürede romantik ilişki içerisinde olanların, çocuk sahibi olanların ve sosyal medyadan tanışan ve romantik ilişkisine başlayan kişilerin sosyal medya bağımlılığı daha yüksektir.

Ayrıca bu araştırmada değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri de incelenmiştir. Buna göre, sosyal medya bağımlılığı ile güven duygusu ve ilişki doyumu arasında ters yönlü ilişkiler saptanmıştır. Bu sonuçlar, sosyal medya bağımlılığı yükseldikçe romantik ilişkilerde güven duygusunun ve ilişki doyumunun azaldığını göstermektedir. Buna ek olarak, güven duygusu ile ilişki doyumu arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuç ise romantik ilişkilerde güven duygusu arttıkça partnerlerin ilişkilerinden daha fazla doyum aldığına işaret etmektedir.

Yapılan regresyon analizi sonucunda ise ilişki doyumunun sosyal medya bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordadığı saptanırken, güven duygusunun sosyal medya bağımlılığını anlamlı bir şekilde yormadığı sonucu elde edilmiştir.

Öneriler

Yetişkin bireylerin romantik ilişkilerde güven duygusu, problemleri sosyal medya kullanımını ve ilişki doyumları arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan bu çalışmada araştırmacılara, klinisyenlere ve politikacılara çeşitli önerilerde bulunulmuştur:

Araştırmacılara Öneriler

- Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının demografik değişkenlere göre karşılaştırmalı olarak betimlendiği ve güven duygusu, sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasında nasıl bir ilişkisi olduğunu ortaya koyan bu çalışmada nicel yöntemler kullanılıp, buna göre analizler gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda sosyal medya bağımlılığının hangi değişkenlere göre farklılaştığı ve araştırma değişkenleriyle nasıl bir ilişkisi olduğu hakkında bilgiler edinilmiştir. Bununla birlikte, sosyal medya bağımlılığını tetikleyen diğer faktörlerin neler olduğunu nitel araştırmalarla da incelenebileceği ve bu nedenle ileride yapılacak çalışmalarda araştırmacıların yöntemsel açıdan nitel ve nicel yöntemleri birlikte kullanarak daha detaylı bilgi sağlayabileceği şeklinde düşünülmektedir.
- Sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili faktörlerin kapsamlı bir biçimde anlaşılması adına ve etkin müdahale yöntemlerinin yapılandırılması amacıyla çalışmanın tekrar edilebileceği düşünülmektedir. Çalışmanın tekrar edilmesinde, daha önce hem ulusal hem de uluslararası literatürde örnekleri bulunan değişkenlerin çalışmaya dahil edilmesiyle kapsam genişletilebilir.
- Araştırmada katılımcılar gönüllü olarak seçilmiş ve ölçeklerde ve sosyodemografik veri formundaki sorulara dürüstlikle cevap verdikleri düşünülmüş sonuçlara ulaşılmıştır. Farklı araştırmalarda daha fazla örneklem ile çalışılarak daha büyük kitlelere hitap edilmesi ve daha farklı sonuçlara ulaşılması mümkündür. Bu nedenle gelecekte benzer konularda araştırma yapacak katılımcıların daha geniş bir örneklem grubuyla çalışması önerilmektedir.

Uygulayıcılara Öneriler

- Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda sosyal medya kullanımının problemli olduğu gruplar gençler, eğitim düzeyi yüksek katılımcılar ve evli ya da nişanlı/sözlü olmayıp ilişkisi olanlar olması sebebiyle önleyici ve bilgilendirici amaçlı psikoeğitimlerin önemli olduğu düşünülebilir. Sosyal medyanın bilinçli kullanımı hususunda verilecek olan eğitimlerin özellikle sosyal medya bağımlılığı sonucunda görülebilecek fiziksel ve psikolojik problemlerin önlenmesine yardımcı olacaktır.

- Yapılan çalışmada günlük sosyal medya kullanım zamanına göre sosyal medya bağımlılık düzeyinin arttığı görülmektedir. Aile içi iletişim ve etkileşimi güçlendirerek bireylerin sosyal medyada vakit geçirmek yerine ailesiyle zaman geçirmesini sağlayacak etkinliklerin yararlı olacağı ön görülmektedir ve bu etkinliklerin sıklaştırılması önerilmektedir. Araştırma sonucunda romantik ilişkide güven duygusunun sosyal medya bağımlılığı üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Sosyal medya bağımlılığı geliştiren ve romantik bir ilişki içerisinde olan bireylere romantik ilişkilerini daha sağlıklı bir şekilde yürütmesini sağlaması için çeşitli psikososyal destek programlarının gerçekleştirilmesinin faydalı olacağı şeklinde düşünülmekte ve önerilmektedir.
- Özellikle genç bireylere yönelik sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili kamu spotlarının oluşturulmasının bu bireylerde farkındalığı arttıracığı şeklinde değerlendirilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı günümüzde oldukça hızlı ilerleyen bir psikolojik rahatsızlık olduğu için önleme çalışmalarının sıklaştırılmasının ortaya çıkacak olumsuz sonuçları azaltabileceği şeklinde düşünülmektedir.
- Bu araştırmada güven duygusu, ilişki doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasında bir ilişki saptanmıştır. Romantik ilişkilerde güven duygusunu sağlamada en büyük faktörlerinden birisinin sosyal beceri yeterliliği olduğu düşünüldüğünde gerçekleştirilecek sosyal beceri eğitimlerinin bireylerin romantik ilişkilerinde güven duygusunu sağlama becerilerini yükselteceği ve bu durumun sosyal medya bağımlılığını azaltacağı şeklinde düşünülmektedir.

Kurumlara Öneriler

- Bireyler tarafından sosyal medyaya ulaşım cep telefonları, tabletler, dizüstü ve masaüstü bilgisayarları gibi hemen hemen herkesin sahip olduğu cihazlar tarafından sağlanabildiği için bireylerin dikkatleri kolay bir şekilde dağılabilmekte ve bu durum iş performansını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle devlet ve özel sektör kurumların çalışanlarına sık sosyal medya kullanımının zararlarına yönelik eğitim vermesi önerilmektedir.

- Araştırma sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı ile romantik ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçtan yola çıkarak sosyal medya bağımlılığının kişilerarası ilişkilere zarar verebildiği söylenebilmektedir. Bireylerin kişilerarası ilişkilerinin zarar görmesi özellikle iş yerlerinde aksamaya yol açabileceği şeklinde düşünülmektedir. Bu nedenle söz konusu kurumların bu alana yönelik çalışanlarına çevrimiçi ve/veya yüz yüze eğitim vermesi önerilmektedir.

Politikacılara Öneriler

- Sosyal medya bağımlılığı bireylerin işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu olumsuz etkilenmenin aynı zamanda devlet kurumlarında işleyişe de sekte vurabileceği düşünülmektedir. Ayrıca gelecek neslin sosyal medya bağımlılığı özelinde daha fazla risk faktörüne sahip olduğu için devletin önlemler alması gerektiği şeklinde değerlendirilmektedir. Bu önlemlerin alınması amacıyla devlet tarafından gençlere yönelik sosyal medya bağımlılığının zararlarını anlatan kurslar ve eğitimlerin verilmesi önerilmektedir.
- İlkokuldan itibaren bireylere bilinçli sosyal medya kullanımının nasıl olması gerektiğine yönelik derslerin devlet destekli olarak müfredata alınmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle alanında uzman kişiler tarafından sosyal medyanın ne olduğunun ve bilinçli internet kullanımının nasıl sağlanması gerektiği hakkında dersler verilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akbaş, O. (2005). Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Sınıf İçi Güven Düzeylerinin Belirlenmesi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 25(2), 275-292.
- Alamri, B. (2018). The Role of Social Media in Intercultural Adaptation: A Review of the Literature. *English Language Teaching*, 11(12), 77-85.

- Altıntaş, A. (2020). *Lise öğrencilerinde problemlili internet kullanımının duygusal zeka ve yaşam doyumu açısından incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Altın, M., & Kivrak, A. O. (2018). The Social Media Addiction among Turkish University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 13-20.
- Aras, İ. (2022). *Sosyal medya bağımlılığı, erken dönem uyumsuz şemalar, narsisizm ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Arıbaş, A. N., & Özşahin, F. (2022). İş Yaşamında Yalnızlığın Sosyal Medya Bağımlılığına Etkisinin İncelenmesi. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(1), 37-46.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Ayas, T., ve Horzum, M. B. (2016). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(39).
- Aydın, B., ve San, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: the role of self-esteem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500-3505.
- Aydın, S., Koçak, O., Shaw, T. A., Buber, B., Akpınar, E. Z., & Younis, M. Z. (2021). Investigation of the effect of social media addiction on adults with depression. In *Healthcare* (Vol. 9, No. 4, p. 450). MDPI.
- Bacanlı, H. (2003). *Gelişim ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Balcı, Ş., & Baloğlu, E. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: "Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması". *İleti-s-im*, (29).
- Başak, S. (2010). Genelleşmiş Güven ve Toplumsal Cinsiyet. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, Cilt 27, Sayı 1.
- Başak, S. ve Öztaş, N. (2010). Güven Ağbağları, Sosyal Sermaye ve Toplumsal Cinsiyet. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12/1.
- Bayhan, V. (2013). Gençlik, sosyal medya ve internet bağımlılığı. *Düşünce Dünyasında Türkiz Siyaset ve Kültür Dergisi*, 23, 61-80.

- Beştav Arica, F. G. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve yalnızlık hissinin ilişki doyumu üzerine etkisi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Beştav, F. G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Bıyıklı, İ. (2019). *Yetişkin bireylerde depresyon ve sosyal kaygı düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences, 116*, 69-72.
- Bouffard, S., Giglio, D., & Zheng, Z. (2021). Social media and romantic relationship: Excessive social media use leads to relationship conflicts, negative outcomes, and addiction via mediated pathways. *Social Science Computer Review, 08944393211013566*.
- Bozkurt, H., Şahin, S., ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi, 6(3)*, 235-247.
- Brühlhart, M., ve Usunier, J.C. (2012). Does the trust game measure trust? *Economic Letters, Volume 115, Issue 1*: 20-23.
- Bulut Genç, C. (2019). *Romantik ilişki yaşayan bireylerde çok boyutlu kıskançlık ile ilişkili değişkenler* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Caine, R.N ve Caine, G. (2002). *Beyin Temelli Öğrenme*. (Çeviri Editörü: Gülten Ülgen) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Campbell, L., Simpson, J.A., Boldry, J.G. ve Rubin, H. (2010). Trust, Variability in Relationship Evaluations, and Relationship Processes. *Journal of Personality and Social Psychology, Vol 99, No 1*, 14-31.
- Campbell, L., ve Stanton, S. C. (2019). Adult attachment and trust in romantic relationships. *Current opinion in psychology, 25*, 148-151.

- Can, G. (2002). Kişilik Gelişimi. (Editör: B. Yeşilyaprak) Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Caner, N., Efe, Y. S., & Başdaş, Ö. (2022). The contribution of social media addiction to adolescent LIFE: Social appearance anxiety. *Current Psychology*, 1-10.
- Chary, M., Genes, N., Giraud-Carrier, C., Hanson, C., Nelson, L. S., & Manini, A. F. (2017). Epidemiology from tweets: estimating misuse of prescription opioids in the USA from social media. *Journal of Medical Toxicology*, 13(4), 278-286.
- Choi, Y. (2018). Narcissism and social media addiction in workplace. *The Journal of Asian Finance, Economics and Business*, 5(2), 95-104.
- Chou, W. J., Huang, M. F., Chang, Y. P., Chen, Y. M., Hu, H. F., ve Yen, C. F. (2016). Social skills deficits and their association with Internet addiction and activities in adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of behavioral addictions*, 6(1), 42-50.
- Çelebi, M., & Özkul, K. (2020). Examining the Relationship between University Students' Social Media Addiction and Goal Commitment. *African Educational Research Journal*, 8, 260-265.
- Çelik, T. (2020). *İnternet bağımlılığı sosyal uyum ilişkisi: İlköğretim örneği* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Çeliker, V. B. (2020). *6. ve 7. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişki* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Çetinel, E. (2008). Örgütsel Güven İle Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Örnek Olay. Sakarya Üniversitesi, 6-8.
- Dalton, F., ve Cassidy, T. (2020). Problematic Internet usage, personality, loneliness, and psychological well-being in emerging adulthood. *Analyses of Social Issues and Public Policy*.
- Demir, M. (2008). "Sweetheart you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adulthood." *Journal of Happiness Studies*, 9, 257-277.

- Demircioğlu, Z. I., & Göncü Köse, A. (2021). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Current Psychology*, 40(1), 414-428.
- Dicle, A. N. (2021). An Educational Approach for Decreasing Internet Addiction: Motivational Interviewing Psycho-Education Program. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (94).
- Dinçsoy, B. (2021). *Sosyal medya bağımlılığının, romantik ilişkilerdeki güven duygusu ve ilişki doyumu açısından incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Dinçsoy, B. (2021). *Sosyal medya bağımlılığının, romantik ilişkilerdeki güven duygusu ve ilişki doyumu açısından incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Dingeç, İ. Ö. (2020). *Problemlili internet kullanımı, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tutumlarının ilişkisi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Doğan, A. (2013). *İnternet bağımlılığı yaygınlığı* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Doğan, M. V. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtilerinin ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Doğan, Ö. A., & Sunal, A. B. (2011). Evliliklerde Olumlu Yanılsama: İlişki Bağlanımı ile Nedensellik ve Sorumluluk Yüklemeleri Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- Doğan, T. (2016). Ergenlerde ana-babaya bağlanma: Türkiye profili. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(4), 406-419.
- Ekşi, H., Turgut, T., & Sevim, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz kontrol ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde genel erteleme davranışlarının aracı rolü. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 717-745.
- Erişir, R. M., & Erişir, D. (2018). Yeni medya ve çocuk: Instagram özelinde “sharenting” “paylaşanabalık” örneği. *Yeni Medya*, (4), 50-64.

- Eryılmaz, A. ve Atak, H. (2009). "Ready or not? Markers of starting romantic intimacy at emerging adulthood." The Turkish experience. *International Journal of Human and Social Sciences*, 4(1), 31-38.
- Feyzioğlu, S. E. (2008). *Bağlanma stilleri, problem çözme becerileri ve hükümlülük özellikleri arasındaki ilişkiler* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Fitzpatrick, J., ve Lafontaine, M. F. (2017). Attachment, trust, and satisfaction in relationships: Investigating actor, partner, and mediating effects. *Personal Relationships*, 24(3), 640-662.
- Fukuyama, F. (2005). Güven: Sosyal Erdemler ve Refahın Yaratılması (çev. Ahmet Buğdaycı, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları).
- Gökler, R., ve Koçak, R. (2008). Uyuşturucu ve madde bağımlılığı. *Sosyal bilimler araştırmaları dergisi*, 3(1), 89-104.
- Göksel A.G. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim aracı olarak sosyal medya kullanımlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor metre*, 16(1): 39-48.
- Güldür, M. (2020). *Romantik kıskançlık ve bağlanma stillerinin romantik ilişkilerle ilişkisi* (Master's thesis, Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Gülkanat, G. (2021). *Beliren yetişkinlerde ve genç yetişkinlerde sosyal medya kullanımının ve ilişki doyumunun aldatmaya yönelik niyeti yordaması* (Doctoral dissertation).
- Günay, O., Öztürk, A., ve Arslantaş, E. E. (2018). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve depresyon düzeyleri. *Neurological Sciences*, 31, 79-88.
- Halis, Muhsin ve Abdulkadir Şenkal (2009). Türk İşletme Kültüründe Ortaklık Ve Güven Hazırlayanlar. İstanbul Ticaret Odası Yayınları, 47-59.
- Hatfield, E. (1988). "Passionate and companionate love." In R. J. Sternberg. ve M. L. Barnes (Eds.), *The Psychology of Love* (191-213), New Haven, CT: Yale University Press.
- Hendrick, S. S. (1988). "A generic measure of relationship satisfaction." *Journal of Marriage and the Family*, 93-98.
- Hendrick, S., ve Hendrick, C. (1995). "Gender differences and similarities in sex and love." *Personal Relationships*, 2, 55-65.

- Hsieh, K. Y., Hsiao, R. C., Yang, Y. H., Liu, T. L., & Yen, C. F. (2018). Predictive effects of sex, age, depression, and problematic behaviors on the incidence and remission of internet addiction in college students: a prospective study. *International journal of environmental research and public health*, 15(12), 2861.
- Işık, C., ve Kar, T. (2011). İlköğretim 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin sayı algılama ve rutin olmayan problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 57-72.
- İlhan, T.S. , Işık, Ş. (2017). Evli Bireylerin İlişki Bağlanımları: Yatırım Modeli Temelli Nitel Bir Çalışma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt 15, Sayı 2, 184-199.
- Jorgensen-Wells, M. A., James, S. L., ve Holmes, E. K. (2021). Attachment development in adolescent romantic relationships: A conceptual model. *Journal of Family Theory ve Review*, 13(1), 128-142.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). “Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi- Kültürel Psikoloji.” İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kallstrom-Fuqua, A. C., Weston, R., & Marshall, L. L. (2004). Childhood and adolescent sexual abuse of community women: mediated effects on psychological distress and social relationships. *Journal of consulting and clinical psychology*, 72(6), 980.
- Kara, E. ve Yüksel-Şahin, F. (2021). Examination of the Trust and Self Efficacy Levels in the Romantic Relations of Married Individuals Who Were Exposed to Physical, Sexual and Emotional Abuse in Childhood. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 50(1), 180-216.
- Karaer, Y. (2018). Patolojik internet kullanımı olan ergenlerde anne baba tutumları, algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme becerileri.
- Kaya, B. (2021). Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Sosyal Medya Bağımlılığı. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 8(1), 23-42.
- Kaya, B. (2021). Beliren Yetişkinlik Döneminde Romantik İlişki Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Sosyal Medya Bağımlılığı. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 8(1), 23-42.

- Kılıç, A. (2020). *Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal medya kullanım amaçları ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Kılıç, A. (2020). *Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, sosyal medya kullanım amaçları ve romantik ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Kılınçer, S.A., ve Dost, M. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Algıladıkları İstismar. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (42),160-177.
- Kleinert, T., Schiller, B., Fischbacher, U., Grigutsch, L. A., Koranyi, N., Rothermund, K., ve Heinrichs, M. (2020). The Trust Game for Couples (TGC): A new standardized paradigm to assess trust in romantic relationships. *PloS one*, 15(3), e0230776.
- Koçak, O., İlme, E., & Younis, M. Z. (2021). Mediating role of satisfaction with life in the effect of self-esteem and education on social media addiction in Turkey. *Sustainability*, 13(16), 9097.
- Korczynski, M. (2003). Güven Ekonomi Politigi, Sosyal Bilimlerde Güven (ed.) Ferda Erdem, Ankara: Vadi Yayınları. ss. 61-88.
- Köroğlu, G., Öztürk, Ö., Tellioglu, N., Genç, Y., Mırsal, H., ve Beyazyürek, M. (2006). Problemlili internet kullanımıyla başvuran iki uçlu bir hasta nedeniyle psikiyatrik ek tanı tartışması: Olgu sunumu. *Journal of Dependence*, 7, 150-154.
- Kula, S., Çakar, B. (2015). Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Bağlamında Toplumda Bireylerin Güvenlik Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. dergisi*, Cilt 6, Sayı 12.
- Kutay, M., Dicle, S.Z. ve Çağlayan, M.U. (2011). İnternet Servislerinde Güven Modellenmesi. Akademik Bilişim'11 - XIII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri 2 - 4 Şubat 2011 İnönü Üniversitesi, Malatya, 337-363.
- Küçükarslan, M., & Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(42).

- Liu, C., & Ma, J. (2020). Social media addiction and burnout: The mediating roles of envy and social media use anxiety. *Current Psychology*, 39(6), 1883-1891.
- Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Schutte, N. S., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2010). The five-factor model of personality and relationship satisfaction of intimate partners: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 44(1), 124-127.
- Mayer, R.C. ve James, H.D. ve David, S. (1995). An Integrative Model Of Organizational Trust, *Academy of Management Review*, July, 20: 3, ss. 709–34.
- Medikoğlu, O. (2018). *İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Moss, B. F. ve Schwebel, A. I. (1993). “Defining intimacy in romantic relationships.” *Family Relations*, 42(1), 31-37.
- Özabacı, N. (2001). “İlişki Niteliği Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması.” *Eğitim ve Bilim*, 36(162).
- Özbiçer, S. (2013). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile romantik ilişki doyumları ve eşlerinin ilişki doyumlarına yönelik algıları* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Özkan, Ö. S. (2019). Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) tanısı almış hastalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ve agresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). *Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Özsoy, F., ve Kulu, M. (2020). İnternet kafelerdeki sık zaman geçiren gençlerde internet bağımlılığı, dikkat eksikliği ve dürtüsellik. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 24(1), 12-22.
- Öztürk, R. (2016). *Üniversite mezunu çalışan evli bireylerde evlilik çatışmasının nedensellik-sorumluluk yükleme tarzları ve algılanan güç açısından incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Paap, C. E., & Gardner, R. M. (2011). Body image disturbance and relationship satisfaction among college students. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 715-719.

- Peterson, M. (2001). Attachment style, trust, and exchange orientation: A mediational model.
- Pizzirani, B., Karantzas, G. C., Roisman, G. I., ve Simpson, J. A. (2021). Early childhood antecedents of dehumanization perpetration in adult romantic relationships. *Social Psychological and Personality Science*, 12(7), 1175-1183.
- Pollitt, L. K. (2002). *Attachment, mood regulation expectancies and trust in adult romantic relationships*. California State University, Fullerton.
- Reinke, L. (2005). *Christianity, forgiveness, and marital satisfaction: Is there a common thread that links them?*. The Chicago School of Professional Psychology.
- Rempel, J.K., Holmes, J.G., Zanna, M.P. (1985). Trust in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 49, No 1, 95-112.
- Robinson, C. E. (2003). *Relationships among childhood sexual abuse status, trust, and relationship satisfaction in lesbian couples*. Alliant International University, San Diego.
- Rotenberg, K. J. (2020). *The Psychology of Interpersonal Trust, Theory and Research*. 1st. Edition. London: Routledge.
- Ruhlmann, L. M., Nelson Goff, B. S., Novak, J. R., Fuss, C., Gnagi, T., ve Schiferl, M. (2018). Psychological and relational health profiles of soldiers in committed romantic relationships. *Journal of Family Psychology*, 32(8), 1057.
- Sabatelli, R., N. (1988). "Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice." *Family Relations*. 37(2), 217-222.
- Sahin, C. (2017). The Predictive Level of Social Media Addiction for Life Satisfaction: A Study on University Students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 16(4), 120-125.
- Sancar, E. (2017). Kadınlarda internet bağımlılığı ile ilgili bir araştırma: İstanbul örneği. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (13), 296-320.
- Santrock, W.J. (2012). Yaşam Boyu Gelişim: Gelişim Psikolojisi. Çev. Ed. Yüksel, G., Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Sanusi, B. O. (2014). Adapting social media for formal learning in Nigeria: Challenges and prospects.
- Saraç, A. (2013). "Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü." Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Satici, B., Kayis, A. R., & Griffiths, M. D. (2021). Exploring the association between social media addiction and relationship satisfaction: psychological distress as a mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15.
- Savcı, M., ve Aysan, F. (2016). Bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve duyguların internet bağımlılığını yordamadaki katkıları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 401-432.
- Scianguola, A., & Morry, M. M. (2009). Self-esteem and perceived regard: How I see myself affects my relationship satisfaction. *The Journal of social psychology*, 149(2), 143-158.
- Sczesny, S., and Kaufmann, M.C., 2018, "Self-presentation in online Professional networks: Men's higher and women's lower facial prominence in selfcreated profile images." *Frontiers in Psychology* 8(JAN).
- Simpson, J. A., ve Rholes, W. S. (2017). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current opinion in psychology*, 13, 19-24.
- Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Sternberg, R. J. (1997). "Construct validation of a Triangular Love Scale." *European Journal of Social Psychology*, 27, 313-333.
- Sungur, M. Z., (2017). *Aşk Evlilik Sadakatsizlik, Şeytan Üçgeni*. 44. Baskı. Ankara: Büyükada Yayıncılık.
- Sümer, M. (2006). *Yetişkinlerin bağlanma stillerinin duygusal zeka, ilişkiye bağlılık, ilişkide algılanan tatmin ve bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Şenormancı, Ö., Konkan, R., ve Sungur, M. Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Psychiatry, 11*, 261-268.
- Taneja, S., ve Goyal, P. (2020). Impact of Physical Proximity in Romantic Relationships on Trust, Commitment and Relationship Satisfaction among Young Adults. *Indian Journal of Mental Health, 7*(1).
- Taş, İ. (2015). Psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerde internet bağımlılığına etkisi.
- Taysi, E. (2010). Evlilikte bağslama: Evlilik uyumu ve yüklemelerin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi, 25*(65), 40.
- Tekin, O. A., & Turhan, A. A. (2021). Does Social Media Addiction Differ by Personality Traits? A Study on Undergraduate Tourism Students: Reference: Tekin, ÖA, & Turhan, AA (2020). Does Social Media Addiction Differ by Personality Traits? A Study on Undergraduate Tourism Students. *Journal of Tourism and Services, 22* (12), 23-41. *Journal of Tourism and Services, 12*(22), 23-41.
- Tunç, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde yaşadıkları istismar ile ilişki doyumu, affetme ve kıskançlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Uğurlu, T. T., Şengül, C. B., ve Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4*(1), 37-50.
- Uslaner, E. M. (1999). "Democracy and Social Capital". *Democracy and Trust*. Ed. M. E. Warren. Cambridge: Cambridge University Press 121-150.
- Uzun, A. M., Ünal, E., ve Tokel, S. T. (2014). Exploring internet addiction, academic procrastination and general procrastination among pre-service ICT teachers. *Online Submission, 4*(1), 189-201.
- Uzun, Ö., Yıldırım, V., ve Uzun, E. (2016). Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek ilişkisi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care, 10*(3), 142-147.
- Vaughn, M. J., ve Baier, M.E. (1999). "Reliability and validity of relationship assesment scale." *American Journal of Family Theraphy, 27*, 137-148.

- Wanlin, C. M. (2000). *The relationships between communication, trust, success, satisfaction, and longevity in ice dancing and pairs skating*. West Virginia University.
- Whitton, S. W., & Kuryluk, A. D. (2012). Relationship satisfaction and depressive symptoms in emerging adults: cross-sectional associations and moderating effects of relationship characteristics. *Journal of Family Psychology, 26*(2), 226.
- Yao, M. Z., ve Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior, 30*, 164-170.
- Yıldırım, N. H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile evliliğe yükledikleri anlam ve eş seçme kriterleri arasındaki ilişki* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Yıldız, A., ve Demir, F. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanım amaçlarının belirlenmesine yönelik bir araştırma: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Örneği. *Mugla Sıtkı Kocman University Journal of Social Sciences, 37*.
- Yılmazsoy, B., ve Kahraman, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyayı eğitsel amaçlı kullanımları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Facebook örneği. *Journal of Instructional Technologies ve Teacher Education, 6*(1), 9-20.
- Young, K. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences, *The American Behavioral Scientist, 48*(1).

EKLER

EK 1: BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcı,

Bu çalışma Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji yüksek lisans programı öğrencisi olan Suat Uygun tarafından yüksek lisans tezi kapsamında gerçekleştirilmektedir.

6698 sayılı kişisel verilerin korunması kanunu ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacak ve verdiğiniz cevaplar **kesinlikle** gizli tutulacaktır. Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Sizden sorulan sorulara içtenlikle cevap vermenizi ve size en uygun gelen seçeneği işaretleme yapmanız beklenmektedir. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir şikâyet, öneriniz veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacısı olan Suat Uygun ile iletişime geçebilirsiniz.

Çalışmaya, bilime sağlayacağınız katkılarınızdan ve sabrınızdan dolayı teşekkür ederim.

Suat Uygun

Yakın Doğu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü / Klinik Psikoloji Bölümü

İletişim: 0552 082 99 45

suatuygun79@gmail.com

EK 2: SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Aşağıdaki kişisel içerikli soruları lütfen cevaplayınız.

1- Cinsiyetiniz: () Kadın

() Erkek

2- Yaşınız :

3- Medeni Durum: () Evli

() Nişanlı/sözlü

() İlişkisi var

4- Eğitim Durumu: ()

İlkokul/ortaokul

() Lise

() Üniversite

() Yüksek

lisans/doktora

5- Şu an devam eden ilişkinizin süresi:

() 0-1 yıl

() 2-5 yıl

() 6-10 yıl

() 10 yıldan daha fazla

6- Günde kaç saat sosyal medyada geçirirsiniz?

1. () 1 saatten az 2.() 1-3 saat 3.() 3-6 saat 4.() 6-12 saat 5.() 12 saatten fazla

7- Çocuğunuz var mı? ()

Evet

() Hayır

8- Evet ise sayısını belirtiniz.

9- Size göre ailenizin toplam aylık gelirini aşağıdaki uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz.

- 2000 liradan daha az
 2001-6000
 6001-8000
 8001-10000
 10.000 liradan daha fazla

10- Ne kadar zamandır birlikteyiz? Belirtiniz

11- Romantik ilişkide bulunduğunuz kişi ile sosyal medya aracılığıyla mı tanıştınız?

- Evet
 Hayır

12- İlişkide bulunduğunuz kişi sosyal medyayı ortalama kaç saat kullanıyor? Belirtiniz

13- Sosyal medyanın olmadığı zamanlarda partnerinizle daha verimli iletişim sağladığınızı düşünüyor musunuz?

- Evet
 Hayır

**EK 3: SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ-
YETİŞKİN FORMU (SMBÖ-YF)**

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

- ① Bana Hiç Uygun Değil ② Bana Uygun Değil ③ Kararsızım
④ Bana Uygun ⑤ Bana Çok Uygun

1	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	①	②	③	④	⑤
2	Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.	①	②	③	④	⑤
3	Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.	①	②	③	④	⑤

EK 4: İKİLİ İLİŞKİLER GÜVEN ÖLÇEĞİ

Her bir ifadenin size uygunluğunu 7 dereceli ölçek üzerinde değerlendirip uygun sayıyı işaretleyiniz.

		Asla						Her zaman
1.	Eşim öncelikle kendi iyiliğini/rahatını düşünür.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Eşimin güvenilir olmadığı zamanlar vardır.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Eşim bana karşı tamamen dürüst ve samimidir.	1	2	3	4	5	6	7

EK 5: İLİŞKİ DOYUM ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki sorulara 1'den (en düşük) 7'ye (en yüksek)
kadar kaç puan verirsiniz? İşaretleyiniz.

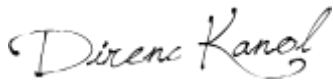
	Düşük							Yüksek
	1	2	3	4	5	6	7	
1. Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?								
2. Genel olarak ilişkiniz sizin için ne kadar doyurucu?								
3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?								

Sayın Suat Uygun

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2021/1096 proje numaralı ve **“Romantik İlişkilerde Güven Duygusu, Problemlı Sosyal Medya Kullanımı ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

EK 7: İKİLİ İLİŞKİLER ÖLÇEĞİ İZİNİ

Fwd: İkili İlişkiler Güven Ölçeği - - x

mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#inbox/FMfcgzGkZswvXnfnkXXQmczqHZqpNkmpI

Gmail Postalarda arayın

Oluştur

Gelen Kutusu 1.031

Yıldızlı

Ertelenenler

Gönderilmiş Postalar

Taslaqlar 42

Meet

Yeni toplantı

Toplantıya katıl

Hangouts

Suat

Telefon arama özelliği kullanılmıyor. [Daha fazla bilgi](#)

Fwd: İkili İlişkiler Güven Ölçeği (Gelen Kutusu x)

evrim çetinkaya yıldız

Alıcı: ben

19 Ağustos Per 09:45 (4 gün önce)

Suat hocam selamlar,
çalışmanızda İİGÖ'yü kullanmanızdan mutluluk duyarız. Ekteki dosyadan gerekli bilgilere ve ölçeğe ulaşabilirsiniz.
Kolaylıklar dilerim, iyi çalışmalar.

...

Doç. Dr. Evrim Çetinkaya Yıldız
Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

...

Doç. Dr. Evrim Çetinkaya Yıldız
Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

ikili ilişkiler güven ...

Aramak için buraya yazın

38°C Güneşli 13:21 23.08.2021

EK 8: İLİŞKİ DOYUMU ÖLÇEĞİ İZİNİ

mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm8ogbl#inbox/KtbxLzFzSbrVrXPsxHzWbDFCIBXhPdVrL

Gmail

Postalarda arayın

Oluştur

Gelen Kutusu 1.031

Yıldızlı

Ertelenenler

Gönderilmiş Postalar

Taslaklar 42

Meet

Yeni toplantı

Toplantıya katıl

Hangouts

Suat

Telefon arama özelliği kullanılmıyor. [Daha fazla bilgi](#)

İzin. Gelen Kutusu x

3.076 ileti dizisinden 6.

Suat Uygun 19 Ağustos Per 09:17 (4 gün önce)

Sayın Doç. Dr. Ferzan Curun, Romantik ilişkilerde Güven Duygusu, Problemlili Sosyal Medya Kullanımı ve İlişki Doyumu Arasındaki İlişkiler. baş...

Ferzan Curun 19 Ağustos Per 09:31 (4 gün önce)

Alıcı: ben

Merhaba,
Elbette kullanabilirsiniz. Merhaba,
Ölçek ve ilgili bilgiler ekteki master tezimde.
İyi dileklerle

Suat Uygun <suatuygun79@gmail.com>, 19 Ağu 2021 Per, 09:17 tarihinde şunu yazdı:

Doç.Dr.Ferzan Curun
Maltepe Üniversitesi
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
İngilizce Psikoloji Bölümü

Aramak için buraya yazın

38°C Güneşli 13:25 23.08.2021

EK 9: SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ-YETİŞKİN FORMU İZİNİ

The screenshot shows a Gmail inbox on a desktop browser. The main email is from Mustafa Yağcı to Suat Uygun, dated August 20, 2021. The email content is as follows:

İzin başvurusu. (Gelen Kutusu x)

Suat Uygun
19 Ağustos Per 09:11 (4 gün önce)

Sayın Doç. Dr. Mustafa Yağcı, Romantik ilişkilerde Güven Duygusu, Problemlü Sosyal Medya Kullanımı ve İlişki Dayumu Arasındaki İlişkiler. ba...

Mustafa yağcı
20 Ağustos Cum 10:45 (3 gün önce)

Alıcı: ben

Merhaba sayın Suat Uygun;
Ölçeğe ait bilgiler ektedir.
İyi çalışmalar dilerim.

Suat Uygun <suatuygun79@gmail.com>, 19 Ağu 2021 Per, 09:11 tarihinde şunu yazdı:

...

Dr. Mustafa YAĞCI
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Mühendislik Mimarlık Fakültesi
Bilgisayar Mühendisliği Bölümü

The interface includes a search bar, navigation icons, and a sidebar with folders like 'Gelen Kutusu' (1,031), 'Yıldızlı', 'Ertelenenler', 'Gönderilmiş Postalar', 'Taslaqlar' (42), 'Meet', and 'Hangouts'.

EK 10: ÖZGEÇMİŞ



KİŞİSEL

Elektronik posta adresi
suatuygun79@gmail.com

Telefon numarası
5488585145

Adres
Olcay Apt. No:7 Gönyeli/
Lefkoşa

Şehir / İlçe
LEFKOŞA

Doğum tarihi
23.12.1977

Doğum yeri
Balıkesir

Sürücü belgesi
B

Cinsiyeti
Erkek

Milliyeti
TÜRK

Medeni hali
BEKAR

BECERİLER

Word, Excel,
Power Point

Network Ağları

Yüzme, Koşu,
Basketbol,
Voleybol ve
Satranç

DİL

İngilizce
Orta seviye

Suat UYGUN

EĞİTİMLER VE SERTİFİKALAR

İktisat fakültesi Maliye Bölümü Lisans	Tem 2000 - Haz 2008
Anadolu Üniversitesi, Türkiye	
Hukuk Fakültesi Adalet Ön Lisans	Tem 2016 - Haz 2018
Anadolu Üniversitesi, Türkiye	
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Lisans	Tem 2019 -Haz 2022
Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, LEFKOŞA	

ROMANTİK İLİŞKİLERDE GÜVEN DUYGUSU, PROBLEMLİ SOSYAL MEDYA KULLANIMI VE İLİŞKİ DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLER

ORJİNALLİK RAPORU

% 12 BENZERLİK ENDEKSİ	% 11 İNTERNET KAYNAKLARI	% 2 YAYINLAR	% 6 ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ
----------------------------------	------------------------------------	------------------------	--------------------------------

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
2	9lib.net İnternet Kaynağı	% 1
3	openaccess.maltepe.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	openaccess.izu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	www.slideserve.com İnternet Kaynağı	<% 1
6	Submitted to University of Duhok Öğrenci Ödevi	<% 1
7	Submitted to Bogazici University Öğrenci Ödevi	<% 1
8	2019.pdrkongreleri.org İnternet Kaynağı	<% 1

Submitted to Istanbul Gelisim University