



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**AKILLI TELEFON KULLANIMININ ROMANTİK İLİŞKİLER,
İLİŞKİ DOYUMU VE İLETİŞİMCİ BİÇİMLERİ İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Berfin ÇATALTAŞ

Lefkoşa

Haziran, 2023

Berfin Çataltaş

AKILLI TELEFON KULLANIMININ ROMANTİK
İLİŞKİLER, İLİŞKİ DOYUMU VE İLETİŞİMCİ
BİÇİMLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2023

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

**AKILLI TELEFON KULLANIMININ ROMANTİK İLİŞKİLER,
İLİŞKİ DOYUMU VE İLETİŞİMCİ BİÇİMLERİ İLE
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Berfin ÇATALTAŞ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Eş Danışman


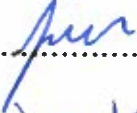

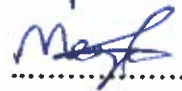

Doç. Dr. Ece MÜEZZİN

Lefkoşa

Haziran, 2023

Onay

Berfin Çataltaş tarafından hazırlanan “Akıllı Telefon Kullanımının Romantik İlişkiler, İlişki Doyumu ve İletişimci Biçimleri İle İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma,14.06.2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz Tarafından Yüksek Lisans Yeterlilik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Juri Başkanı:	Dr.Fahriye BALKIR 
Juri Üyesi:	Yar. Doç.Dr. Buse KESKİNDAG 
Juri Üyesi:	Yar. Doç.Dr. İpek ALKAN 
Danışman:	Doç.Dr. Meryem KARAAZİZ 
Eş Danışman:	Doç. Dr. Ece MÜEZZİN 

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

...../...../20...


Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 20...

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.

Berfin Çataltaş

...../...../2023

Teşekkür

Bu çalışmamın ortaya çıkmasında desteğini asla esirgemeyen, kendisinin danışmanlığında bir çalışma ortaya koyma şerefine nail olduğum için kendimi şanslı,hissettiğim, her pes edişimde cesaretlendiren,çalışmamın sonuçlanması için fedakârlıklarda bulunup ilham veren,ben dursam bile konuşmalarıyla motive eden, tez eş danışmanım Doç.Dr. Ece E. MÜEZZİN' e sonsuz şükranlarımı sunar ve teşekkür ederim.

Çalışmam boyunca yardımlarını esirgemeyen tez danışmanım Doç. Dr.Meryem KARAAZİZ'e teşekkür ederim.

Tüm eğitim hayatım boyunca desteklerini hep arkamda hissettiğim,attığım her adımda ve verdiğim her kararda yanımda duran canım babam Mehmet Sedat Çataltaş'a ve biricik annem Pervin Çataltaş'a teşekkür ederim.

Berfin Çataltaş

Özet

Akıllı Telefon Kullanımının Romantik İlişkiler, İlişki Doyumu ve İletişimci Biçimleri ile İlişkinin İncelenmesi

Çataltaş, Berfin

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Haziran 2023, 143sayfa

Bu çalışmada akıllı telefon kullanımının romantik ilişkiler, ilişki doyumu ve iletişimci biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır ve nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini KKTC ve TC 'de yaşayan 20 yaş ve üstü bireyler oluşturmuştur. Örneklemi ise amaçsal örnekleme modelinden, ölçütsel örnekleme yöntemi ile 385 kişi oluşturmuştur. Katılımcıların Kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği, İletişimci Biçimleri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulgusunda, akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile ilişki doyumu düzeyi arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile iletişimci biçimleri ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bu, daha yüksek akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile daha yüksek rahat, tartışmacı, kesin, dramatize eden ve baskın iletişim biçimleri arasında bir bağlantı olduğunu gösterir. Akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile iletişimci biçimleri ölçeği alt boyutları arkadaş canlısı, etki bırakan, ilgili, sözlü iletişim, açık ve iletişimci imajı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu, bu özelliklerin, akıllı telefon bağımlılığı ile birlikte değişmediği anlamına gelir. Bununla birlikte akıllı telefon bağımlılığı yüksek olan bireylere psikologlar tarafından eğitimler verilebilir.

Anahtar kelimeler: akıllı telefon, romantik ilişki, ilişki doyumu, iletişimci biçimi

Abstract

Examining the Relationship of Smartphone Use with Romantic Relationships, Relationship Satisfaction, and Communicative Styles

Çataltaş, Berfin

MA, Department of Clinical Psychology

June 2023, 143 pages

In this study, the aim was to examine the relationship between smartphone usage, romantic relationships, relationship satisfaction, and communication styles using a quantitative research design with a correlational survey model. The population of the study consisted of individuals aged 20 and above residing in Northern Cyprus and Turkey. The sample was composed of 385 participants selected through purposive sampling and criterion sampling methods. Socio-demographic Information Form, Smartphone Addiction Scale, Relationship Satisfaction Scale, and Communication Styles Scale were used to collect data regarding participants' personal information. The findings of the study revealed a negative and low significant relationship between the level of smartphone addiction and the level of relationship satisfaction. There was a positive and low significant relationship between the level of smartphone addiction and the sub-dimensions of the communication styles scale. This indicates a link between higher levels of smartphone addiction and more relaxed, argumentative, precise, dramatic, and dominant communication styles. No statistically significant relationship was found between the level of smartphone addiction and the sub-dimensions of communication styles scale such as friendly, influential, relevant, verbal communication, open, and communicative image. This means that these characteristics do not change along with smartphone addiction. However, individuals with high levels of smartphone addiction can be provided with training by psychologists.

Keywords: smartphone, romantic relationship, relationship satisfaction, communicative style

İçindekiler

Onay	i
Etik İlkeler Uygunluk Beyanı	ii
Teşekkür	iii
Özet	iv
Abstract	v
İçindekiler	vi
TablolarListesi	viii
Kısaltmalar	ix

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Problem Cümlesi.....	4
Alt Problemler.....	4
Araştırmanın Önem ve Gerekçesi.....	4
Sınırlılıklar	5
Tanımlar.....	5

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller Ve İlgili Araştırmalar	7
Akıllı Telefon Bağımlılığına Yönelik Literatür Taraması	7
Akıllı Telefon Kavramı	7
Bağımlılık Tanımı	8
Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	10
Akıllı telefon bağımlılığının etkileri	13
Akıllı telefon bağımlılığını etkileyen unsurlar	17
Kişilik	17
Cinsiyet.....	18
Benlik saygısı	18
Akıllı telefon bağımlılığının olumsuz etkileri.....	19
Akıllı Telefon Bağımlılığına Yönelik Araştırmalar	21
Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	21

Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	27
Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Literatür Taraması	29
İlişki	29
Romantik İlişki.....	30
Romantik İlişki Doyumu.....	33
Romantik İlişki Boyutları.....	37
Romantik İlişki ve Aşk	37
İlişki Doyumuna Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar	43
İlişki Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	45
Romantik İlişkilerde Çatışma.....	47
Romantik İlişkilerde Çatışmanın Temelleri	48
Romantik İlişkilerde Çatışmanın Nedenleri	49
Romantik İlişkinin Sona Ermesi	50
Romantik İlişkinin Sona Ermesinin Nedenleri.....	50
Yoksunluk	51
Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Araştırmalar	52
İletişimci Biçimlerine Yönelik Literatür Taraması.....	55
İletişimci Biçimleri.....	55
İletişim Türleri	62
Kişinin kendisi ile iletişimi.....	62
Kişilerarası iletişim.....	62
Grup iletişimi.....	63
Örgütsel iletişim	63
Örgütsel iletişim kanalları.....	63
Kitle iletişimi	66
İletişimci Biçimleri ile ilgili Araştırmalar.....	67

BÖLÜM III

Yöntem.....	71
Araştırmanın Modeli.....	71
Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	71
Veri Toplama Araçları	72
Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği	72
İlişki Doyum Ölçeği.....	73

İletişimci Biçimleri Ölçeği.....	73
Sosyo-demografik bilgi formu	74
Verilerin Toplanması	74
Verilerin Analizi	75
Çalışma Planı	75

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar	77
----------------------------	----

BÖLÜM V

Tartışma	90
----------------	----

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	100
Sonuç.....	100
Öneriler.....	103
Kaynakça.....	101
Ekler.....	124
Ek-1: Katılımcı Bilgilendirme Formu.....	124
Ek-2: Katılımcı Onam Formu	125
Ek-3: Sosyo-Demografik Bilgi Formu:	127
Ek-4: Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği	128
Ek-5: İlişki Doyum Ölçeği.....	129
Ek-6: İletişimci Biçimleri Ölçeği.....	130
Ek-7: Ölçek İzinleri	131
Ek-8: Etik Kurul Onayı.....	136
Ek-9: İntihal Raporu.....	137
Özgeçmiş.....	138

Tablolar Listesi

Tablo 1. Cinsiyet, Medeni Durum, İlişki Süresi, Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi Ve En Çok Kullanılan Uygulama Dağılım Tablosu	72
Tablo 2. Ölçeklere İlişki Normallik Testi Tablosu.....	75
Tablo 3. Çalışma Planı	75
Tablo 4. Cinsiyete Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ve İlişki Doyumu Karşılaştırma Tablosu.....	77
Tablo 5. Cinsiyete Göre İletişimci Biçimleri Karşılaştırma Tablosu	78
Tablo 6. Medeni Durumagöre Akıllı Telefon Bağımlılığı Ve İlişki Doyumu Ve İletişimci Biçimleri Karşılaştırma Tablosu	79
Tablo 7. Medeni Durumagöre İletişimci Biçimleri Karşılaştırma Tablosu.....	80
Tablo 8. İlişki Süresinegöre Telefon Bağımlılığı Ve İlişki Doyumu Ve İletişimci Biçimleri Karşılaştırma Tablosu	81
Tablo 9. İlişki Süresinegöre İletişimci Biçimleri Karşılaştırma Tablosu	82
Tablo 10. Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresinegöre Telefon Bağımlılığı Ve İlişki Doyumu Ve İletişimci Biçimleri Karşılaştırma Tablosu	84
Tablo 11. Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresinegöre İletişimci Biçimleri Karşılaştırma Tablosu	85
Tablo 12. Akıllı Telefon Bağımlılığı, İlişki Doyumu Ve İletişimci Biçimleri İlişki Tablosu.....	87
Tablo 13. İlişki Doyumu Ve İletişimci Biçimleri İle Akıllı Telefon Bağımlılığiregresyon Tablosu.....	89

Kısaltmalar

Ark	: arkadaşları
KKTC	: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
TC	:Türkiye Cumhuriyeti
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
Vd	: ve diğerleri
Vb	: ve benzeri

BÖLÜM I

Giriş

Akıllı telefonlar, sosyal medya, mesajlaşma uygulamaları, e-posta ve diğer iletişim araçlarıyla insanlar arasındaki bağlantıyı güçlendirmiştir. Aynı zamanda, çevrimiçi alışveriş, mobil bankacılık ve diğer dijital hizmetlerin yaygınlaşmasıyla günlük yaşamımızın bir parçası haline gelmiştir (Ayaz, 2020). Mobil uygulamalar ve oyunlar da kullanıcıların eğlence ve boş zamanlarını değerlendirmelerine yardımcı olmaktadır. Ancak, akıllı telefonların yaygın kullanımı beraberinde bazı endişeleri de getirmiştir. Özellikle, aşırı kullanım, bağımlılık, dikkat dağılması, sosyal izolasyon, uyku sorunları ve güvenlik konuları gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Ayrıca, akıllı telefon kullanımının fiziksel sağlık üzerindeki etkileri de araştırılan bir konudur. Örneğin, ekran süresi ve düzensiz uyku arasında bir ilişki olduğu ve aşırı telefon kullanımının göz yorgunluğu, boyun ağrısı ve duruş bozuklukları gibi sorunlara neden olabileceği belirtilmektedir (Gümüş & Örgen, 2015).

Günümüzde akıllı telefonlar, iletişim araçlarından kişisel eğlenceye, bilgiye erişimden sosyal medya paylaşımlarına kadar pek çok işlevi yerine getiren yaygın bir teknolojik araç haline gelmiştir. Bu durum, akıllı telefonların insanların günlük yaşamında önemli bir rol oynamasına ve ilişkiler üzerinde etkili olabileceğine işaret etmektedir (Karaaslan & Budak, 2012).

Akıllı telefonların romantik ilişkiler üzerindeki etkisini anlamak için birçok çalışma yapılmıştır (Uğurlu, 2013; Ryan, 2019; Vatandaş, 2019). Bu çalışmalar, akıllı telefon kullanımının romantik ilişkilerde zaman ve dikkat eksikliğine neden olabileceğini ve bu durumun ilişki doyumunu olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Örneğin, akıllı telefonların sürekli olarak kontrol edilmesi, partnerler arasındaki yüz yüze iletişimi engelleyebilir ve zamanın çoğunu telefonla meşgul olmaya harcamak, romantik partnerler arasında duygusal bağlantının zayıflamasına yol açabilir (Uğurlu, 2013).

Johnson ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada, akıllı telefon bağımlılığı düzeyi arttıkça, romantik ilişkilerdeki iletişim kalitesinin azaldığını ve duygusal bağlantının azaldığını göstermiştir (Johnson, & diğ., 2018). Bu durum, akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerin, daha az ilgi ve zaman ayırarak partnerleriyle

iletişim kurma eğiliminde olduğunu ve bu nedenle iletişim sorunlarının ortaya çıktığını göstermektedir.

Bununla birlikte, akıllı telefon kullanımının ilişkiler üzerindeki etkisi sadece iletişimi değil, iletişimci biçimleri de etkileyebilir. Akıllı telefon bağımlılığı olan bireyler, iletişimlerinde daha rahat, tartışmacı, kesin ve dramatize eden bir tarz sergileyebilirler. Bunun nedeni, sürekli olarak sosyal medyada aktif olma ve anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanma eğilimidir. Bu da romantik partnerler arasındaki iletişimin daha yüzeysel ve hızlı bir şekilde gerçekleşmesine yol açabilir. Örneğin, akıllı telefon bağımlılığı olan bireyler arasında yapılan bir araştırma, daha fazla akıllı telefon kullanımının, romantik ilişkilerde daha az samimiyet ve daha fazla yüzeysel iletişimle ilişkili olduğunu bulmuştur (Pertegal,& diğ., 2020). Ayrıca, akıllı telefonların sosyal medya paylaşımları ve mesajlaşma uygulamaları üzerinden iletişimi kolaylaştırıcı bir rol oynayabileceği ve bu sayede romantik partnerler arasındaki güvenin artmasına ve sosyal desteğin artırılmasına yardımcı olabileceği de vurgulanmıştır (Van den Eijnden,& diğ., 2016).

Problem Durumu

Bir araştırma, akıllı telefon kullanımının romantik ilişkilerde iletişim kalitesini azalttığını ortaya koymuştur. Çalışmada, çiftlerin akıllı telefon kullanımını azaltmalarının, romantik ilişkilerinde iletişim kalitesini artırdığı bulunmuştur. Benzer şekilde, bir başka araştırma da, akıllı telefon kullanımının romantik ilişkilerde cinsel tatmin oranlarını azalttığını göstermiştir (Ada & Tatlı, 2012).

Bununla birlikte, akıllı telefonlar, romantik ilişkilerde de olumlu etkileri olan bir araç olabilir. Bir araştırma, akıllı telefon kullanımının, çiftler arasındaki ayrılıkları önlemeye yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada, akıllı telefonların, çiftlerin birbirleriyle daha sıkı bir şekilde bağlantı kurmasına ve romantik ilişkilerini güçlendirmesine yardımcı olduğu belirtilmiştir (Tohumcu, & diğ., 2019).

Başka bir çalışmada ise, akıllı telefonların, çiftlerin birbirleriyle daha fazla iletişim kurmasına ve romantik ilişkilerinde daha fazla yakınlık hissetmelerine yardımcı olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada, akıllı telefonların, romantik ilişkilerde pozitif bir rol oynadığına dikkat çekilmiştir (Kuyucu, 2017).

Son zamanlarda mobil aletler yaşamlarımızın büyük bir bölümünde yer edinmeye başlamış, ayrıca sadece sesli iletişim ve mesaj gönderimi olarak kullanılan cep telefonları geliştirilerek, bilgisayar özelliklerini de alıp günümüzde büyük bir değişim sağlayarak varlığını devam ettirmektedir (Ada & Tatlı, 2012).

Teknolojideki gelişimin devam etmesi, akıllı telefon kapasitelerinin de artmasına neden olmuş ve bu gelişim nedeniyle kullanım sıklığı da artmış, gündelik hayatlarımızda da daha fazla yer bulmasına neden olmuştur (Kuyucu, 2017).

Akıllı telefon, gündelik yaşamı kolaylaştırdığı gibi bu kolaylık bazı sorunların da ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bunlar arasında akıllı telefonun her yeni çıkan modelle değişiminin istenmesi, telefon alabilmek için suç işlemeye kadar giden davranışsal sorunlar ve genel işlevsellik gibi bazı sorunları beraberinde getirmektedir (Tohumcu, & diğ., 2019).

İnternetin evlere girişiyle ve gelişen teknolojiyle birlikte akıllı telefonların da hayatlarımıza girişi telefondan birçok uygulamaya anlık ulaşım sağlamıştır (Kaya, 2021).

Akıllı telefonların gelişimiyle birlikte kullanım sıklığı arttığı gibi kullanım amaçları da değişiklik göstermiştir. Önceden iletişim için kullanılan telefonlar sonrasında internet kullanımı, sosyal medya, oyun oynama, internet bankacılığı, online görüşmeler, online ödeme yapma, alışveriş gibi amaçlarla kullanım alanı genişlemiştir. Geçmişte insanlar sosyalleşme gereksinimi duyarken günümüzde psikoloji olarak sosyalleşme gereksinimi artmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı psikolojik olarak insanların sosyalleşmesi yönünde engelleyici bir faktöre sahiptir ve nedeni ise insanları kendi iç dünyalarında ve sanal gerçekliklerinde mahkum durumda bırakmasıdır (Tohumcu, & diğ., 2019).

Birey yetişkinlik döneminde yakınlık kurma ihtiyacı hisseder. Yakın ilişkilere baktığımızda diğer bir biçimi de romantik ilişkilere. Romantik ilişkiler birçok araştırmacının araştırma konusu olmuş, farklı değişkenlerle ilişkisi incelendiği gibi bireylerin hayatlarındaki önemi ortaya konulmuştur (Yüceol, 2016).

Akıllı telefon uygulamalarına baktığımızda insanlar oldukları gerçeklik dışında görünmek istedikleri gibi ya da olmak istedikleri imaj doğrultusunda, kendi gerçek benliği dışında nasıl algılanmak istiyorsa o şekilde paylaşımlar yapmakta kendini göstermektedir. Sanal ortamlar bireylere farklı duygular ve deneyimler sağlamaktadırlar, ortamın oluşturduğu cazibe algısı bireyin farklı karakterlere bürünmesine neden olmaktadır bu nedenle sanal gerçekliği içerisinde yaşayan birinin

gerçek hayattaki yüz yüze olan etkileşimi ve ilişkisi arasında farklar olabilir (Dursun, 2011).

Problem Cümlesi

Araştırmanın problemi “Akıllı telefon kullanımının romantik ilişkiler, ilişki doyumu ve iletişimci biçimleri arasında ilişki var mıdır?” şeklindedir.

Alt Problemler

Araştırmanın problemi doğrultusunda oluşturulan alt problemler aşağıdaki gibidir;

1. Akıllı telefon bağımlılığı, ilişki doyumu ve iletişimci biçimleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?

2. Akıllı telefon bağımlılığı, ilişki doyumu ve iletişimci biçimleri medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?

3. Akıllı telefon bağımlılığı, ilişki doyumu ve iletişimci biçimleri ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?

4. Akıllı telefon bağımlılığı, ilişki doyumu ve iletişimci biçimleri günlük akıllı telefon kullanım süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?

5. Akıllı telefon bağımlılığı, ilişki doyumu ve iletişimci biçimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?

6. Yetişkin bireylerde ilişki doyumu ve iletişimci biçimleri akıllı telefon bağımlılığı üzerinde yordayıcı mıdır?

Araştırmanın Önem ve Gerekçesi

Akıllı telefon kullanımı, romantik ilişkiler, ilişki doyumu ve iletişimci biçimler arasında birçok araştırma yapılmıştır. Bazı araştırmalar, akıllı telefon kullanımının romantik ilişkileri olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Özellikle, akıllı telefonların sürekli olarak kontrol edilmesi, partnerin dikkatini dağıtabilir ve iletişim bozukluğuna neden olabilir. Bu da ilişki doyumunu düşürebilir. Öte yandan, akıllı telefonların iletişimde kullanımı da ilişki doyumunu artırabilir. Mesajlaşma, video görüşme ve sosyal medya gibi araçlar, uzakta olan çiftler arasında iletişimi kolaylaştırabilir ve iletişim kalitesini artırabilir. Ayrıca, bazı araştırmalar, çiftlerin romantik ilişkilerinde akıllı telefon kullanımının ilişki doyumunu etkilemediğini de göstermektedir. İletişim biçimleri açısından ise, akıllı telefon kullanımının iletişimci

biçimler üzerinde olumlu veya olumsuz etkileri olabilir. Örneğin, sürekli mesajlaşma ve sosyal medya kullanımı, arkadaş canlısı ve rahat bir iletişim biçimini destekleyebilirken, yüz yüze iletişimi azaltarak dramatik ve baskın bir iletişim biçimine neden olabilir. Sonuç olarak, akıllı telefon kullanımının romantik ilişkiler, ilişki doyumu ve iletişimci biçimler üzerindeki etkisi karmaşıktır ve kullanım biçimi ve sıklığına bağlı olarak değişebilir (Arslan, 2020).

Son yıllarda artan akıllı telefon kullanımının bireylerde ne gibi değişiklikler gösterdiğini anlamak amacıyla; yetişkin bireylerin akıllı telefon kullanımının romantik ilişki içerisindeyken ilişki doyumlarının ve iletişimci biçimlerinin nasıl etkilendiğine dair bir çalışma hedeflenmektedir. Bu çalışmayla akıllı telefon kullanımların romantik bir birliktelik yaşayan insanların hayatlarını, iletişimlerini ne şekilde etkilediğini ve aralarındaki ilişkiyi araştırmak amaçlanmıştır. Günümüzde akıllı telefon kullanım süresindeki değişiklik ilişkilere de yansımakta ve bu yansımanın ilişkileri ne denli etkilediği hedeflenmiştir.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın bulguları KKTC ve TC bulunan 20 yaş üstü en az bir kez romantik birliktelik yaşamış ve çalışmaya dahil edilen bireylerle sınırlıdır.

Akıllı telefon kullanımını Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği, ilişki doyumunu; İlişki Doyum Ölçeği, iletişimi ise İletişim Biçimleri Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Bağımlılık: Amerikan Psikiyatri Birliği'nin "Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı" tarafından "önemli bir psikolojik bozukluğa yol açan uyumsuz bir madde kullanımı" olarak tanımlanmaktadır (Bian & Leung, 2015).

Romantik ilişki: Romantik ilişki, iki insan arasındaki romantik duygusal bağlantıyı ifade eder. Bu bağlantı, iki kişi arasındaki romantik veya cinsel bir ilişkiyi kapsayabileceği gibi, sadece duygusal bir bağlantıyı da ifade edebilir. Romantik ilişkiler genellikle iki kişinin birbirleriyle yakınlaşması ve birbirlerine karşı derin bir sevgi, saygı ve sadakat hissetmeleriyle karakterizedir. Bu ilişkiler, ortak ilgi alanları, değerler ve tutumlar gibi benzerlikler üzerine kurulabilir ve zamanla gelişerek daha derin bir bağa dönüşebilir (Arslan, 2020).

İlişki doyumu: İlişki doyumu, bir ilişkideki tatmin düzeyidir. İki kişi arasındaki romantik ilişkide, ilişki doyumu, bireylerin birbirlerinden ne kadar memnun olduklarını, ilişkilerinin ne kadar tatmin edici olduğunu ifade eder. İlişki doyumunun yüksek olması, çiftlerin birbirleriyle daha mutlu ve uyumlu olmalarına, ilişkilerinin daha sağlıklı ve uzun ömürlü olmasına neden olabilir (Beştav, 2007).

İletişim biçimleri: İletişim biçimleri, bir kişinin iletişim kurarken kullandığı sözlü ve sözsüz davranışlar, ifade biçimleri, beden dili gibi unsurların tümüdür. Kişinin iletişim biçimleri, kişiliği, yetiştirme tarzı, kültürü ve sosyal çevresi gibi birçok faktörden etkilenir. İletişim biçimleri, iletişim kalitesini etkileyen en önemli faktörlerden biridir ve bir ilişkideki iletişim biçimleri, ilişkinin sağlığı ve kalitesi açısından son derece önemlidir. İyi bir iletişim biçimi, doğru anlaşılma, anlaşmazlıkların çözülmesi, güven ve yakınlık hissi gibi birçok olumlu sonuç doğurabilirken, kötü bir iletişim biçimi ilişkinin çatışmalı ve mutsuz bir hale gelmesine yol açabilir(Ayaz, 2020).

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

Akıllı Telefon Bağımlılığına Yönelik Literatür Taraması

Akıllı Telefon Kavramı

Günümüzün önemli bir ihtiyacı olan teknolojiye dayalı cihazların tüketimi günden güne artış göstermektedir. Teknolojiye dayalı bu tüketimdeki artış insanın yaşamında harcanan zaman ve enerji bağlamında önemli kazanımlara daha ekonomik ulaşmayı sağlamaktadır. Diğer taraftan bazı teknolojik cihazlarda kullanılan internetle, insanlar, zamanlarını daha bilinçli ve yerinde tüketmektedir. Bunun yanı sıra internetin uygunsuz tüketimi insana pek çok olumsuz durumlar da yaşatmaktadır. Bu bilgiler ışığında; sorunlu internet tüketimi veya internete bağımlı olma gibi farklı kavramlarla anılan sağlıklı olmayan internet tüketimi, çağımızda çokça dile getirilen bir kavram olarak ortaya çıkmıştır. Alan yazın incelendiğinde, internet tüketiminin daha çok 16-24 yaşları arasında yaygın olduğu görülmektedir (Ayaz, 2020).

Gençler teknolojik cihazlara oldukça fazla ilgi göstermekte ve bu cihazları sağlıksız bir şekilde kullanmaktadır. Bu durum, internet ve internetin tüketildiği cihazlara bağımlılığı geliştirmekte ve gençlerin birçok yönden gelişimlerini olumsuz yönde etkilemektedir (Demtrovics, & diğ., 2008).

19.yy dan 21.yy'la kadar uzanan süreçte farklı yerlerde bulunan bireyler arasında iletişimi gerçekleştiren telefonlar, en önemli haberleşme ve bilgi kaynağı olarak kullanımının yanında, politik, iktisadi ve kültürel alanlarda aktif bir rol üstlenmiştir. Graham Bell'in 1876 yılında telefonu buluşu ile beraber haberleşmede bir çağ başlamış oldu (Uğurlu, 2013). İcadı ilk gerçekleştiren telefon; ahizeli yapıya sahip telefonlardır ve bunu sırasıyla radyo frekans telefonlar, tuşlu telefonlar, cep telefonları ve akıllı cep telefonları takip etmektedir. İlk olarak 1983'te Martin Cooper'ın çalışmalarıyla ortaya çıkan mobil telefonlar, Türkiye'de kullanımı geniş bir kitleye ulaşmıştır. Ayrıca akıllı telefonun kullanıcıyla buluşması 1994 yılında gerçekleşmiştir (Ryan, 2019).

Teknolojinin gelişimi ile birlikte internet, teknolojik cihazlarda (akıllı telefon, tablet, bilgisayar vb.) yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır. İnternet yoluyla cihazların birbirine bağlanması dünyayı küresel bir köy haline getirmiş ve özellikle

taşınabilme özelliğine sahip olan akıllı telefonlar, yaşamın sürdüğü her yere kolaylıkla girmiştir (Gümüş &Örgev, 2015). Sanal ortamda gençlerin sosyalleşme süreci çevrimiçi olarak sürmekte, vakit ve yer konusu engel oluşturmamaktadır. Günlük rutinin sağlandığı durumda akıllı telefonlar, içeriğinde yer alan zengin teknolojik donanım ve yazılım sayesinde kullanıcılarına haberleşme ve verileri paylaşma olanağı sunmaktadır. Ayrıca akıllı telefonların taşınabilir bir bilgisayar özelliğine sahip olması ve internete uzaktan bağlanması ile gençlerin yakından takip ettiği bir cihaz olma özeliğini sürdürmektedir (Karaaslan &Budak, 2012).

Kullanımının basit olması, her telefonun kendine ait uygulama indirme mağazasının olması, çevrim içi uygulamalara sahip olması ve faaliyetlerin çokluğu ile akıllı telefonlar, bilgisayarlardan çok kullanılmaktadır. Bu telefonlar, mekân ve zaman bağlamında herhangi bir engelleme olmadan insanlara, iletişim ve etkileşim olanağı sağlamaktadır. Ayrıca aile fertlerinin ve arkadaşlarının internet üzerinden ya da arama yapmak suretiyle görüşmesi veya hoşça vakit geçirmesi (oyun, müzik, vb.) gibi olanaklara sahip olan akıllı telefonlar, kullanıcılarına büyük kolaylıklar sunmaktadır (Vatandaş, 2019).

Bağımlılık Tanımı

İngilizcede “dependence” terimi genellikle bir maddeye karşı tolerans ve yoksunluk ile karakterize edilen fiziksel bağımlılık için kullanılırken, “addiction” teriminin hem fiziksel hem de zihinsel boyutları olan maddeyi arama ve kullanma konusundaki takıntılı davranışlarla ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Dobbs, & diğ., 2020). Ayrıca addiction kavramının sürekli ve aşırı bağımlılığa karşılık geldiği üzerinde durulmuştur (Lee, & diğ., 2016). Yine de bu iki kavram arasındaki farklılığa ilişkin olarak net bir görüş birliğinden söz etmenin olası olmadığı bildirilmiştir (West &Brown, 2013). Bununla birlikte ilgili alanda addiction ve dependence kelimelerinin yaygın olarak birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir (Morgan &Christie, 2011). Bu çalışma kapsamında bağımlılık terimi “addiction” anlamında kullanılmıştır.

Bağımlılık, bir maddenin veya davranışın, bir maddeyi kullanmayı bırakamamanın veya davranışı kontrol edememenin bir sonucu olarak bir kişinin günlük yaşamına zorunlu olarak aktarılması olarak tanımlanabilir (Egger &Rauterberg, 1996). Başka bir tanıma göre, zararlı bir maddeye fiziksel ve zihinsel bağımlılık halidir (Collin, 2005). Bağımlılığın olumsuz etkilerine rağmen, bir kişi tatmin edici veya yararlı davranışlarla yakalandığını hisseder ve düzeltmek veya

durdurmak istemez (Herie & Skinner, 2014). Bu, bir kişinin genetik yatkınlığı, psikolojik yapısı ve sosyal çevresi de dahil olmak üzere birçok faktör arasındaki etkileşimden kaynaklanabilir (Griffiths, 2003). Tanımdan aşağıdaki gibi, bağımlılığın birçok bileşeni vardır. Bunlar arasında tolerans, yoksunluk, sigarayı bırakmaya yönelik başarısız girişimler, zarara rağmen kullanım, zaman kaybı, aşırı kullanım, kontrol edememe, madde kullanımı sayılabilir (Ögel, 2017). Bu bağlamda bağımlılık aslında sosyal, biyolojik ve davranışsal boyutları olan bir hastalık olarak kendini göstermektedir (Ögel, & diğ., 1998).

Maliyeti çok yüksek olan bağımlılık (Koob, & diğ., 2014), yıkıcı potansiyeline rağmen davranışın yararlı bir tekrarıdır (West & Brown, 2013). Bir terim olarak bağımlılık, bir kişinin günlük aktivitelerini bozan belirli bir aktiviteye takıntılı olmak için kullanılır (Thamarai Selvi, & diğ., 2019). Bu bağlamda, bağımlılıklar, bir kişinin katılmayı seçtiği davranışın zararlı sonuçları olduğunda ortaya çıkar (Herie & Skinner, 2014). Başka bir deyişle, bir davranış kalıbının bağımlılık olarak nitelendirilebilmesi için, davranış kalıbının günlük yaşam üzerindeki etkisi, davranış değişkenleri, tekrarlama sıklığı veya sosyal kabul edilebilirlikten daha önemlidir (Goodman, 1990).

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin ruhsal bozuklukların tanısı hakkındaki kitabı DSM V'te madde bağımlılığı tanısı için "uzun süreli kullanım", "büyük bir istek duyma", "kendini baskı altında hissetme", "görev ve sorumlulukları yerine getiremememe", "olumsuz etkilerine rağmen kullanma" ve "kullanmadığında sıkıntı yaşama" olmak üzere çeşitli kriterlerin yer aldığı görülmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Kriterler sayıca fazla olsa da bağımlılığın "zorlanma veya dayanılmaz bir istek", "kontrol kaybı" ve "tüm zararlarına rağmen ısrarlı kullanım" şeklinde üç önemli özelliğinin öne plana çıktığı bildirilmiştir (Shaffer, & diğ., 2000).

Egger ve Rauterberg (1996) bağımlılığı hem maddeler hem de davranışlar açısından ele almıştır. Benzer şekilde bağımlılık kavramı madde kullanımının yanı sıra kumar, internet, oyun ve aşırı telefon kullanımı gibi davranışsal bağımlılıklar için de kullanılmıştır (Lee, 2006). Başka bir ifadeyle, sadece fiziksel bir maddeye değil aynı zamanda sorunlu bir davranışa da bağımlılık kazanılabileceği bildirilmiştir (Kim & Kim, 2002). Bir anlamda davranışsal bağımlılıklar belirli bir zihinsel ve davranışsal bozukluk grubu olarak değerlendirilmiştir (Demetrovics & Griffiths, 2012). Her ne kadar tartışmalı bir terim olsa da davranışsal bağımlılıkta olumsuz sonuçlarına rağmen ödül üreten bir davranış üzerinde kontrolün azalması söz

konusudur (Grant, & diğ., 2010). Bununa birlikte davranışsal bağımlılığın en iyi örneklerden birisinin de teknoloji bağımlılığı olduğu ileri sürülmüştür (Thamarai Selvi, & diğ., 2019).

Akıllı Telefon Bağımlılığı

Akıllı telefonlar, diğer cep telefonlarından farklı olarak daha gelişmiş işlemler yapabilen, yüksek bilgi işleme ve bağlanabilirlik özellikleri sunan mobil cihazlardır. Bu cihazlar sayesinde günümüzde veri gönderimi, internet erişimi, e-postaların ve mesajların iletimi, dijital uygulamaların kullanımı ve şirket içi veri transferi gibi birçok işlem kolayca gerçekleştirilebilmektedir (Kim & Hovav, 2011). Akıllı telefonlar, GPS, Wi-Fi, Bluetooth gibi ileri bağlantı teknolojileri, mobil internet bağlantısı, uygulama mağazalarından indirilebilen geniş bir uygulama yelpazesi, dokunmatik ekran, çoklu görev yapabilme, görüntü ve ses kaydı gibi birçok teknolojik özelliklerle donatılmıştır. Bu özellikler sayesinde akıllı telefonlar, bankacılık, sağlıklı yaşam, multimedya, bilgiye hızlı erişim, eğitim, alışveriş ve diğer birçok alanda kolaylık sağlamaktadır. Hayatımızın neredeyse her alanında kullanabileceğimiz uygulamalar sunan akıllı telefonlar, yaşamımızı kolaylaştırmakta ve vazgeçilmez bir araç haline gelmiştir (Akın, 2018). Corbonell ve arkadaşları (2013) ise akıllı telefonların cezbedici özellikleri olduğunu belirtmektedirler. Bu özellikler, memnuniyet, artan güvenlik ve kontrol, iletişim, statü veya kimlik göstergesi, özgürlük, duygusal ifade, kalıcı ulaşılabilirlik ve eğlence/oyun olarak sıralanmaktadır.

Akıllı telefonlar, birçok özelliğiyle günlük yaşamı kolaylaştırdığı gibi, bireyler ve toplum açısından bazı zararları da beraberinde getirmektedir. Özellikle Z kuşağı ve sonraki nesillerin teknolojik bir ortamda büyümesiyle birlikte yaygınlaşan akıllı telefon kullanımı, gençlerin risk altında olduğunu göstermektedir (Aktaş & Yılmaz, 2017). Aşırı ve problemlili kullanım sonucunda, özellikle psikolojik ve fizyolojik problemler ortaya çıkabilmektedir. Fizyolojik problemler arasında en sık görülenler; el ve bilek ağrıları, sırt ve kas ağrıları, göz hastalıkları, boyun tutulması ve uyku problemleri yer almaktadır (Choi, & diğ., 2015; Mustafaoglu, & diğ., 2021; Thomée, & diğ., 2011; Tamura, & diğ., 2017). Ayrıca, bu problemlili kullanım bireylerin iş veya okul hayatında konsantrasyon kaybına yol açabilmekte, sosyal kaygı ve iletişim bozukluklarına neden olarak psikolojik sorunları tetikleyebilmektedir (Choi, & diğ., 2015). Dahası, depresyon ve kaygı gibi ciddi

sorunlara neden olabilmektedir (Aktan & Kutlay, 2021). Aşırı ve problemlili kullanım sonucunda ortaya çıkan bir başka sorun ise akıllı telefon bağımlılığıdır.

Bağımlılık, kişilerin ilgilendikleri maddelerden veya olaylardan kopamama durumudur (Gümüş, 2018; Kızıltoprak, 2018). Bu durum, bağımlı olan kişilerin olumsuz sonuçlarını bile bile bağımlı oldukları madde veya nesneden uzak kalamaması ile kendini gösterir. Bağımlılık, kişilerin rutin işlerini yerine getirmekte zorlanmalarına ve uzak kaldıklarında rahatsız olmalarına neden olur. Bilinmesi gereken bir diğer önemli nokta ise heyecan ve haz uyandıran her şeyin bağımlılık yapabilme potansiyeline sahip olmasıdır. Bu bağlamda, akıllı telefonlar da bağımlılık yapıcı bir öge olarak karşımıza çıkar. Davranışçı yaklaşıma göre, kişiler olumsuz durumlardan kurtulmak veya doyuma ulaşmak için bir davranışı seçebilirler. Akıllı telefonlar da bu amaçla kullanıldığında, bağımlılık yapıcı bir etki yaratır ve kişileri heyecan ve haz uyandırarak bağımlı hale getirebilir (Ünal, 2015).

Akıllı telefon bağımlılığı, ilk kez incelenen bir kavram olmasına rağmen, önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmacılar, akıllı telefon bağımlılığı ile alkol, uyuşturucu madde ve kumar bağımlılıkları arasında benzerlikler bulmuşlardır. Young (1996), akıllı telefon bağımlılığının artmasıyla birlikte iş veya özel hayatta olumsuzluklar yaşanabileceğine dikkat çekmiştir. Ayrıca, akıllı telefonu düşünmeden edememe, telefonu elinden bıraktığında depresif, mutsuz, kaygılı ve tedirgin hissetme gibi belirtiler de akıllı telefon bağımlılığının işaretleri arasındadır.

Griffiths (1996), teknolojik bağımlılıkların klinik uygulamalarda sözü geçen davranışsal bağımlılıkların bir alt kümesi olduğunu ve insan-makine etkileşimini kapsadığını belirtmiştir. Bu tür bağımlılıklar şiddetli olumsuz durumlara yol açabilir ve kişilerin kendilerini kontrol edemeyerek stresten kaçınmak için haz arayışına girdikleri davranışlardır.

Bolle (2014)'ye göre, akıllı telefon bağımlılığı diğer kimyasal bağımlılık türleri olan alkol, sigara ve madde bağımlılığından farklılık göstermektedir. Ancak, benzer şekilde insanların hayatını olumsuz etkileyebilir ve önemli bir konu olarak ele alınması gerekmektedir. Sonuç olarak, akıllı telefon bağımlılığı günümüzde hızla artan bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır ve ciddiye alınması gerekmektedir. Bu bağımlılığın etkilerini minimize etmek için bireylerin bilinçli bir şekilde teknoloji kullanımına özen göstermesi ve gerekli önlemleri alması önemlidir.

Akıllı telefon bağımlılığı, farklı kaynaklarda "sorunlu cep telefonu kullanımı", "problemlili akıllı telefon kullanımı" ve "akıllı telefon bağımlılığı" gibi

farklı terimlerle tanımlanmaktadır (Al-Barashdi, & diğ., 2015). Ancak, henüz tam ve ortak bir tanım birliği oluşmamıştır. Genel olarak, akıllı telefona aşırı bağımlılık olarak ifade edilmektedir (Aktaş & Yılmaz, 2016). Akıllı telefon bağımlılığına yol açan temel nedenlerden biri, mobil internetin yaygınlaşmasıdır (Sevgi, 2013). İnternet kullanımı arttıkça, akıllı telefonlara olan bağımlılık da artmaktadır. Ayrıca, bireylerin yalnızlıklarını giderebilmek amacıyla da akıllı telefon bağımlılığına yöneldikleri görülmektedir (Çakır & Oğuz, 2017; Mert & Özdemir, 2018; Gezgini, & diğ., 2020). Bunun yanı sıra, sosyal becerileri ve özsaygısı düşük olan bireylerin de akıllı telefon bağımlılığına daha yatkın olduğu alanyazında ifade edilmektedir (Philips, & diğ., 2011).

Günümüzün akıllı telefonları kısmen mini bilgisayar ve kısmen cep telefonudur. İnternete bağlı olarak, bireylerin herhangi biriyle iletişim kurmasına, bilgi aramasına, e-posta veya sosyal medya hesaplarını kontrol etmesine, oyun oynamasına, bankacılık işlemleri yapmasına, sipariş vermesine, filmleri, spor karşılaşmalarını veya televizyon programlarını izlemesine ve yol tarifi almasına imkan sağlamaktadır (Choi, & diğ., 2015). Hatta son yıllarda akıllı telefonlar için geliştirilen uygulamalar sayesinde akıllı telefonlar çevre koşullarının (örneğin alarm, ışıklar, ısıtma/soğutma programları) kontrol edilmesinde de kullanılmaktadır (Derevensky, & diğ., 2019).

Akıllı telefon bağımlılığı kavramı ve tanı kriterleri Amerikan Psikiyatri Birliği Teşhis ve İstatistik El Kitabı, Beşinci Baskıda (DSM-5, 2013) yer almamaktadır (Chóliz, 2010). Bu yüzden akıllı telefon bağımlılığının kavram olarak literatürde kullanılmasıyla ilgili farklı düşünceler vardır. Bilim insanlarının çoğu problematik telefon kullanımını genellikle bir tür teknoloji bağımlılığı olarak kavramsallaştırarak "akıllı telefon bağımlılığı" terimini benimsemektedir (Panova & Carbonell, 2018). Teknoloji bağımlılığı ise operasyonel olarak "insan-makine etkileşimlerini içeren kimyasal olmayan, davranışsal bağımlılıklar" olarak tanımlanmıştır (Griffiths, 1996). Bazı bilim insanları ise yaygın insan davranışlarının aşırı patolojikleştirilmesinden kaçınılması gerektiğini savunarak bu terimi kullanmaktan kaçınmaktadır (Billieux, & diğ., 2015).

Ülkemizde yapılan bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığı; "kullanıcıların günlük hayatlarını rahatsız edecek ölçüde akıllı telefonların aşırı kullanımı" olarak tanımlanmıştır (Demirci, & diğ., 2014). Biz çalışmamızda Türkçe literatürde yaygın kullanımı nedeniyle "akıllı telefon bağımlılığı" terimini kullanmaya devam edeceğiz.

Akıllı telefon kullanımının pek çok avantajına (örneğin; iletişim, bilgiye anında erişim yeteneği, sosyal ağ kurma) rağmen artan popülaritesi ve adölesanlar tarafından aşırı kullanımı birçok sağlık soruna neden olmaktadır (Choi, & diğ., 2015). Aşırı akıllı telefon kullanımının psikolojik sonuçları arasında depresyon, kaygı, dürtüsellik, zayıf öz düzenleme, akademik zorluklar, sosyal etkileşimde azalma ve aile içi etkileşim eksikliği sayılmaktadır (Aker, & diğ., 2017). Ayrıca, akıllı telefonlarda harcanan zamanın daha düşük fiziksel aktivite ve daha fazla hareketsiz davranış, uyku bozuklukları ve bir dizi fiziksel sorunla (boyun sertliği, bulanık görme, bilek veya sırt ağrısı) ilişkili olduğu da gösterilmiştir (Hwanghkh, & diğ., 2012; macCárthaigh, & diğ., 2020).

Akıllı telefon bağımlılığının etkileri

Akıllı telefona olan bağımlılıkları sebebi ile insanların dış dünya ile olan bağı zayıflamaktadır. Kendi içine kapanan insanlar zamanla asosyalleşmektedir. Sosyal hayata duyulan ilgi ve yüz yüze olan iletişim de sosyal medya platformları nedeniyle gün geçtikçe azalmaktadır ve bireyler birbirlerinden uzaklaşmaktadır.

Yapılan çalışmalara bakıldığında akıllı telefona sahip olmak kişiler tarafından saygınlık elde etme, teknolojik yenilikleri takip etme, eğlence kaynağı olma ve sosyal ilişki kurmayı kolaylaştırdığı için tercih edilmektedir (Wei &Lo, 2006).

İnsanların bir bölümü akıllı telefonlarını ihtiyaçları doğrultusunda kullanabilirken, bir kısmı bunu başaramamaktadır ve akıllı telefon kullanımına bağlı problemler yaşamaktadır. Akıllı telefonlar çağımızın önemli bilgi iletişim araçlarından olmalarının yanı sıra aşırı kullanımları ruh sağlığı bozukluklarını da beraberinde getirmektedir (Abu-Shanab &Haddad, 2015).

Akıllı telefonun problemleri kullanımı bağımlılık haline geldiğinde bireye ruhsal, bedensel, ekonomik ve sosyal açıdan birçok olumsuz etkisi olmaktadır (Şata, Çelik, & diğ., 2016).

Akıllı telefon bağımlılığının sosyal hayat perspektifinden negatif etkileri incelendiğinde çok fazla telefon kullanımının kişinin arkadaşlarıyla, ailesiyle olan ilişkilerini ve iş performansını, akademik başarısını olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır (Çetinkaya Bozkurt &Minaz, 2017).

Aslan ve Aylaz (2014) akıllı telefon bağımlılığının neden olduğu fiziksel problemleri şu şekilde sıralamıştır:

- El bileği sendromu

- Boyun kaslarında tutulma
- Uyku saatlerinde azalma
- Gözlerde yorgunluk

Bunların yanında akıllı telefon bağımlılığının doğurduğu diğer olumsuz etkilerin bazıları şunlardır:

- Casus programlar sebebiyle insanların mahremiyetinin ihlal edilebilmesi ve şifrelerinin çalınabilmesi gibi birçok problemin ortaya çıkmasına neden olmuştur (Ünal, 2015).
- Akıllı telefonlar evde, iş yerinde ve trafikte kazalara sebep olabilmektedirler (Nasar, & diğ., 2008).
- Sürekli akıllı telefonunu kontrol etme isteği sebebiyle odaklanma sorunlarının oluşması
- Bireyin sürekli olarak ekrana bakmasından kaynaklanan göz bozukluğu, baş ağrısı, uyku problemleri gibi sağlık problemleri oluşmaktadır (Kwon, & diğ., 2013).

Literatüre bakıldığında akıllı telefon bağımlılığının birçok psikolojik sorunun temelinde yer aldığı görülmekte ve bağımlılık seviyesinin öğrencilerin hiperaktiflikleri ve dikkatleri üzerinde negatif bir etkisi olduğu gösterilmiştir (Şata, & diğ., 2016). Yine Haverlag (2013) akıllı telefon bağımlılığı olan kişilerin telefonlarından uzak kaldıklarında panik atak semptomları gösterebildiklerini ifade etmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili yapılmış olan başka bir çalışmada ise kişilik özelliği dışa dönük olan kişilerin, kişilik özelliği içe dönük olan bireylerle kıyaslandığında, daha fazla akıllı telefon bağımlılığı riski taşıdıkları görülmüştür. Nevrotik kişilik özelliğine sahip insanların akıllı telefon bağımlılığı geliştirme risklerinin normale oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olarak sosyal medya sitelerini çok sık ziyaret eden kişiler ile narsistik kişilik bozukluğu arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Akıllı telefon kullanım sıklığının artması ile kaygı, stres ve depresyonun artış gösterdiği izlenmiştir (Özata, 2019). Yapılan başka bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumu, anksiyete ve akademik başarı arasındaki ilişki incelenmiş ve çalışmanın sonuçlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ile

akademik başarı arasında negatif ilişki, akıllı telefon bağımlılığı ile anksiyete arasında ise pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Lepp, & diğ., 2014).

Muğla’ da Anadolu Liseleri’nde yapılan bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal ağ kullanımı ve sosyal kaygı düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre ise öğrencilerin sosyal kaygı düzeyi arttıkça sosyal ağ kullanım düzeyleri artmış ve buna ek olarak da sosyal ağ kullanımı arttıkça akıllı telefon bağımlılık düzeyinin arttığı gözlemlenmiştir (Doğan & İlçin Tosun, 2016).

Akıllı telefonların aşırı kullanımının bireyler üzerinde stres, huzursuzluk, bağımlılık gibi negatif ruhsal etkileri olmaktadır. Birey akıllı telefonuna ulaşamadığında kaygı ve korku duyabilmektedir. Akıllı telefonlarının yanlarında olmaması bireylerin kendilerini huzursuz hissetmelerine neden olabilmektedir. İnsanlar akıllı telefonlarından uzak kalamamakta, akıllı telefonları yanlarında olmadan yapamamaktadırlar. Bu duruma da “nomofobi” denmektedir. Bu kaygı ve huzursuzluk hali insanların günlük işlerine yoğunlaşmalarını da negatif anlamda etkilemektedir.

Nomofobiye eğilimli olan bireyler gün içinde sık sık telefonlarını kontrol etmekte, yanlarında şarj aleti taşımakta, akıllı telefonlarını gece kapatmamakta, uyandıkları zaman hemen telefonlarını ellerine almaktadırlar (Kaplan Akıllı &Gezgin, 2016).

Nomofobiye eğilimli olan bireylerde görülen özellikler ise şu şekildedir:

- Sürekli akıllı telefonu yanında mı değil mi kontrol eder,
- Telefonunu açık tutmak için olağanüstü çaba sarf eder,
- Birey cep telefonunu kaybedeceğini düşünerek endişelenir,
- Bireyin gündelik hayatını ve sağlığını olumsuz etkiler (Erdem, & diğ., 2016).

Genç bireyler teknolojik gelişmeleri daha yakından takip etmeye yatkın olduklarından nomofobinin etkisinde kalmaya daha fazla eğilimlidirler. Nomofobik genç bireyler uyku sorunları yaşayabilmekte ve öğrenmeye karşı ilgi kaybı duyabilmektedirler. Bu tür nedenler genç bireylerin akademik performansını olumsuz yönde etkilemektedir (Erdem, & diğ., 2016).

Akıllı telefonların popülerliği çıktığı günden itibaren artarak devam etmektedir. Akıllı telefonlar hem kullanım açısından hem de sağladığı kolaylıklar bakımından dünyanın en görkemli unvanına sahiptir. Ancak bu prestij kullanıcılarına

fiziksel ve ruhsal açıdan birçok olumsuz pekiştireçle geri bildirim sağlamaktadır. Akıllı telefonlarla gerçekleşen iletişimin yüz yüze olmaması; bireyin giderek sosyal etkileşimden uzak kalmasına, düzenli davranışlar sergileyememesine ve sosyal izolasyona yol açarak olumsuz hislere neden olduğu ve ekonomik problemler gibi pek çok sorunun doğmasına yol açmaktadır (Bekaroğlu & Yılmaz, 2020). Nomofobi rahatsızlığı, trafik sorunlarının yanı sıra bazı fiziksel belirtilere, iyi ve kötü duygulara, patolojik bağımlılıklara, depresyona, korku-kaygı, üretkenlik ve düşük akademik başarı gibi belirtilere yol açmaktadır (Durak, 2017). Özellikle nomofobik davranışlar, trafik akışı sırasında telefon ile konuşmak veya mesajlaşmak gibi davranışların kazaya sebebiyet (Nasar, & diğ., 2008) vererek yaralanma ve ölüm gibi maddi ve manevi ciddi zararlara neden olabilir. Kurumlar hem sürücülerin hem de yayaların trafik kazalarına neden olmaması için çeşitli çözüm önerileri geliştirmektedir. Örneğin; Almanya'nın Köln kentinde yayaların yolun karşısına geçerken akıllı telefon yoğunluğuyla kazalara sebebiyet vermemesi için yere sabitlenmiş trafik ışıkları mevcuttur. New Jersey'de ise, trafik bölgelerinde mesajlaşma yaparak trafiği tehlikeye atanlara para cezası uygulanmaktadır (Duke & Montag, 2017: 366). Kronikleşmiş stres, duygusal değişimler ve yaşanan depresyon durumuyla nomofobi arasında sıkı ilişkilerin yanı sıra (Augner & Hacker, 2011; Chen, 2004; Elhai, & diğ., 2016; Elhai, & diğ., 2017; Shensa, & diğ., 2018) psikolojik kaygı ve yalnızlık duygusuyla da arkadaş olduğu (Bian & Leung, 2015; Hussain, & diğ., 2017; Gao, & diğ., 2016) ifade edilmektedir. Ancak yapılan bazı çalışmalar nomofobiye depresyon ya da stresin neden olmadığı (Kuss, & diğ., 2018; Lopez-fernandez, & diğ., 2017; Murdock., 2013) karşılıklı olarak birbiriyle ilişki içerisinde oldukları ifade edilmektedir. Nomofobinin belirlenen her bir boyutu, telefonlar aracılığıyla erişilen yüksek kapasitedeki kaynaklarla ilişkilidir. Kaynaklara erişim bireyler açısından stresi deneyimleme de önemli bir rol oynar ve bu sorunlarla başa çıkma davranışı olarak görülmektedir. Dolayısıyla akıllı cihazlar aracılığıyla kaynaklara erişimin özellikle önemli olduğu yani stresin yüksek olduğu durumlarda bu davranışın gösterilmesi ve nomofobinin bu sebeple yüksek olması makul görülmektedir (Wolfers, 2020: 3). Ancak bu yoğun tüketim yalnızca belirli durumlarda geçerli bir olgu olduğu unutulmamalıdır. Yani akıllı cihazlar aracılığıyla başa çıkılması gereken sorunlara yalnızca geçici olarak yardımcı olduğu asla bu sorunların giderilmesi konusunda çözüm sağladığı yanılgısına düşülmemelidir. Başka bir ifadeyle; akıllı telefonu aşırı kullanımı, bir tür problem çözme

stratejisinden ziyade, bir tür uyumsuz başa çıkma stratejisi olabilir (Hook,& diğ., 2020). Spear King ve arkadaşları tarafından 2014 yılında panik rahatsızlığı ile nomofobinin belirtilerinin karşılaştırıldığı araştırmada panik rahatsızlığı olan hastaların akıllı telefonlarını yanlarında taşıdıklarında rahatsızlığın nüks etmeyeceğini yani cep telefonu varlığının bile panik rahatsızlığın giderilmesinde yardımcı olduğu ifade edilmektedir. Başka bir deyişle nomofobinin depresyon, stres, anksiyete gibi sorun yaşayan bireyler tarafından gerçekleştirilebileceği gibi ifade edilen psikolojik sorunlar olmadan da gerçekleştirilebilir. Yani karşılıklı bir ilişkinin olduğu bildirilmektedir (Van den Eijnden,& diğ., 2008).

Nomofobik davranışlar teknolojiyle sıkı bir yaşam süren gençler tarafından daha çok tercih edilmektedir. Ancak bu yoğunluk gençlerin hem ders esnasında hem de ders çalışırken telefon tarafından sürekli çalışmasının kesintiye uğraması başarıyı doğrudan olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Nomofobi yalnızca bireyin içsel sıkıntılar (anksiyete, stres ve depresyon gibi) yaşamasına değil fiziksel (İnal,& diğ., 2015; Kwon,& diğ., 2013) ve akademik başarısında da (Erdem,& diğ., 2016; Dixit,& diğ., 2010; Duke & Montag., 2017) doğrudan etkili olarak bireyin üretimini ciddi anlamda kısıtlamaktadır. Ayrıca nomofobiyle geçirilen uzun vakitler kişinin uyku kalitesini de doğrudan etkilediği (Şahin,& diğ., 2013; Vernom,& diğ., 2018; Soni,& diğ., 2017; King,& diğ., 2013) tespit edilmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığını etkileyen unsurlar

Akıllı telefon bağımlılığını etkileyen unsurlar, kişilik ve cinsiyet ile benlik saygısı olmak üzere üç kategoride incelenmektedir.

Kişilik

Literatürde akıllı telefon kullanımı ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, bireyin kişilik yapısının akıllı telefon bağımlılığını etkilediği görülmektedir. Bugün, akıllı telefon bağımlılığı dışa dönük, sosyal, kendine güvenen ve iddialı insanlarda daha az görülürken, zayıf sosyal ilişkileri ve düşük benlik saygısı olan içe dönük kişilerde daha yaygındır. (Özen & Topçu, 2017). Takao (2014) çalışmasında dışa dönüklük ve akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Bir kişilik özelliği tüm bağımlılıkları açıklayamadığı için, kişilik araştırması belirli davranışsal bağımlılıklar için gerekli kişilik özelliklerine daha fazla

odaklanmaktadır (Cocorada, & diğ., 2018). Örneğin, hırslı, endişeli, agresif, sabırsız ve yüksek bir kişiliğe sahip olan A tipi kişilerin, duygu düzenleme becerilerini ve stresle başa çıkma mekanizmalarını yeterince kullanmayabilecekleri için akıllı telefonlara bağımlı olma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Boumosleh&Jaalouk, 2017). Akıllı telefon bağımlılığının, sıklıkla demoralizasyon ve depresyon yaşayan pasif-agresif, kendine güvenen, sosyal olarak uyumsuz, takıntılı, bağımlı veya antisosyal kişilerde yüksek olduğu görülebilmektedir (Sevi,& diğ., 2014).

Cinsiyet

Literatürde akıllı telefon kullanımı ile ilgili çalışmalar incelenirken fikir birliği olmamasına rağmen, akıllı telefon bağımlılığının genel olarak cinsiyete bağlı olarak değiştiği açıktır (Cocorada,& diğ., 2018). Bazı çalışmalar kadınların akıllı telefon bağımlılık puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu bulurken, bazı çalışmalar erkeklerin akıllı telefon bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur (Yuchang,& diğ., 2017). Bu fark, insanların psikolojik durumu, sosyal çevre, akıllı telefon kullanım amacı (sosyal medya, mesajlaşma, fotoğraflama, arama) ve akıllı telefon kullanım zamanı gibi değişkenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir (Carbonell,& diğ., 2013).

Benlik saygısı

Benlik, kişinin kendisi hakkındaki düşünce ve davranışlarının değerlendirilmesiyle zihinde oluşan bir benlik algısı olarak tanımlanır. Benlik saygısı kavramı, bireyin algıladığı benlik ile ulaşmaya çalıştığı benlik arasındaki yakınlık hali olarak açıklanmaktadır (Akyol & Salı, 2013). Benlik saygısı, bir kişinin kendilerini nasıl gördükleri ve değerlendirdikleri hakkındaki duygularını içerir. Yani, benlik sisteminin duygusal tarafını oluşturur. Ayrıca benlik saygısının göreceli doğası gereği değişime açık olduğu genel olarak kabul edilmektedir (Gelbal,& diğ., 2010). Benlik bir kimlik veya kişiliğin özü olarak nitelendirildiğinden, literatürde benlik saygısı yerine "benlik saygısı" kavramının kullanılması da dikkat çekicidir.

Akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı kavramı arasındaki bağlantıyı inceleyen çalışmalar, akıllı telefon bağımlılığı olan kişilerin düşük benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir (Bianchi & Phillips, 2005). Bu durumun nedeni olarak; akıllı telefonlarla kurulan sosyal ilişkilerin, akıllı telefon bağımlısı kişilerin

yüz yüze kurmak istemediği bir ilişki gereksinimine hizmet ettiği gösterilmiştir. Böylece, düşük benlik saygısına sahip akıllı telefon bağımlıları, fiziksel ortamda gelişen ilişkilerin yarattığı stresli süreçten kurtulabilirler (Hawi & Samaha, 2016).

Bianchi ve Phillips (2005) tarafından yapılan bir araştırma, dışadönüklük, genç yaş, benlik saygısı ve akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir bağlantı buldu. Ayrıca, düşük benlik saygısı olan kişilerin genellikle akıllı telefonlar kullandıkları ve düşük benlik saygılarını artırmak için cep telefonlarını giderek daha fazla kullandıkları bulunmuştur.

Akıllı telefon bağımlılığı olan kişiler düşük benlik saygısına sahip olabilirken, düşük benlik saygısı olan kişilerin akıllı telefon bağımlılığı riski daha yüksektir (Yuchang,& diğ., 2017). Bu konuda yapılan çalışmalar, düşük benlik saygısının bireylerde akıllı telefon bağımlılığı gelişme riskini artırdığını, bireylerin işlevsel olmayan olumsuz davranışlarının ise kişinin benlik saygısında azalmaya neden olduğunu göstermektedir. Benlik saygısının ve bireysel yeterliliğin artırılmasının akıllı telefon bağımlılığı riskini azaltabileceği vurgulanmaktadır (Doğan & Tosun, 2016).

Akıllı telefon bağımlılığının olumsuz etkileri

Akıllı telefon bağımlılığı, kullanıcının günlük yaşamını etkileyecek düzeyde akıllı telefon kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Demirci,& diğ., 2014). Bazı insanlar akıllı telefonlarını sadece bir çağrı cihazı veya sağladıkları eğlence nedeniyle zaman geçirmek için bir araç olarak değil, bir arkadaş olarak görmeye başlamışlardır (Kwon,& diğ., 2013). Sonuç olarak, insanlar akıllı telefonun arkasında geçirdikleri zamanı, insanların gerçek dünyadan kopmaya başlamasına neden olan sosyal aktivitelere tercih etmeye başlarlar (Choliz, 2012; Park & Li, 2014; Bian & Leung, 2015; Jeong, & diğ., 2016). Bu nedenle, akıllı telefonlar aşırı kullanımın bir sonucu olarak bir bağımlılığa dönüşmekte ve bu da insanların günlük yaşamda birçok olumsuzluk yaşamasına neden olmaktadır.

Akıllı telefonlar insanlar tarafından ihtiyaçlarına göre kullanıldığında herhangi bir soruna neden olmazken, aşırı kullanıldığında fiziksel, psikolojik, çevresel ve finansal sorunlara neden olabilirler. Aşırı kullanımdan kaynaklanabilecek bağımlılık gibi ruhsal bozukluklar ciddi endişe kaynağıdır (Emad & Haddad, 2015). Bu bağlamda günümüzde madde bağımlılığı gibi bağımlılık düzeyinde akıllı telefon

kullanımının da araştırma ve tartışma konusu haline geldiği görülmektedir (Günel & Pekçetin, 2018).

Aşırı akıllı telefon kullanımı kişilerde stres ve kaygı gibi psikolojik etkilere neden olmaktadır (Kuyucu, 2017). Araştırmalar, akıllı telefon bağımlılığının dikkat eksikliği bozukluğu, hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi ve anksiyete gibi kişinin iletişim becerilerini olumsuz yönde etkileyen psikolojik etkileri olduğunu göstermektedir (Alikaşifolu, 2012; Cerit,& diğ., 2018; Kyrja & Kutluturkan, 2019; Lee & Kim, 2017). Öyle ki, bazı bireylerde akıllı telefon o kadar canlandı ki, birey nomofobi ile ifade edilen telefonu kaybetme korkusu oluşturmaya başlamıştır. Nomofobik insanlar, telefonlarını kullanamadıklarında çok fazla stres ve gerginlik yaşarlar. Bu durum bireyin günlük yaşamdaki görevlere yoğunlaşmasını etkiler ve gerektiğinde iş yapmasını engeller (Dixit,& diğ., 2010; King,& diğ., 2013; Lightning & Correia, 2015; Rosen,& diğ., 2016). İnsanda oluşan bu korku, "başkalarıyla iletişim kuramama" veya "bilgiye ulaşamama" gibi durumlarda daha çok kendini göstermektedir (Yıldırım,& diğ., 2016).

Akıllı telefon bağımlısı olan kişiler kişisel temaslarını keserek çevre ile ilişkilerini tamamen kopardıkları bir duruma gelebilmektedirler (Minaz & Bozkurt, 2017). Phillips ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan bir araştırma, aşırı akıllı telefon kullanımının insanların benlik saygısında bir azalmaya neden olduğunu ve bu kişilerin benlik saygısını artırmak için telefonlarını kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Telefonun sık kullanımı akademik performansı da olumsuz yönde etkilemektedir. Çeşitli çalışmalar ayrıca insanların cep telefonlarını terk ettiklerinde, ayrılma kaygısına eşdeğer bir duygusal durum yaşadıklarını göstermektedir (Leep,& diğ., 2014).

Akıllı telefon bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasında bir bağlantı olduğunu ortaya koyan çalışmalar da var. Karaaziz ve Keskindağ (2015), nevrotik kişilik özelliklerine sahip kişilerin akıllı telefon bağımlılığı riskinin yüksek olduğunu, sosyal medya sitelerini kullanan kişilerin genellikle narsistik kişilik özelliklerine sahip olduğunu belirtmiştir. Öte yandan akıllı telefonların hiperaktif kişileri olumsuz etkilediği ve telefona ulaşamamanın panik atakları tetikleyebileceği de belirlendi. Tekin (2012) tarafından yapılan bir araştırma, öğrencilerin sık akıllı telefon kullanımıyla ilgili şikayetlerini inceledi. Araştırmada, öğrencilerin %28,9'u bu konuda herhangi bir şikayette bulunmadığını; %1,8'i kekemelik, %5,5'i depresyon belirtileri, %6,8'i diyetlerinde bozulma, %7,1'i reflekslerde azalma, %11,3'ü

anksiyete duyguları, %12,6'sı sosyal ilişkilerde zayıflık, %16,6'sı uyumakta güçlük çektiğini, %16,8'inin gözleri yandığını, %18,2'sinin üretkenlikte azaldığını, %21,8'inin unutkanlık, %22,4'ünün yorgunluk hissi yaşadığını; %23.7'sinde kulak çınlaması, %31.3'ünde baş ağrısı ve %49.7'sinde zaman kaybı vardı.

Yapılan çalışmalara göre akıllı telefonların aşırı kullanımından kaynaklanan sorunlar şu şekilde sıralanabilir (Tekin, 2012; Aslan & Aylaz, 2014; Ünal, 2015; Minaz & Bozkurt, 2017):

- Casus yazılım kullanan diğer kişiler tarafından bir cihazdaki parolaların öğrenilmesi gizlilik kaybına ve bazı finansal sorunlara yol açabilir.
- Telefonu sürekli kontrol etme takıntısı kaygının artmasına neden olur.
- Boyun sertliği ve bilek sendromu gibi fiziksel problemler ortaya çıkabilir.
- Sık sık yapılan denetimler nedeniyle, dikkatin azalması evde, yolda ve işte çeşitli kazalara yol açabilir.
- Konsantrasyonla ilgili bir sorun oluşur.
- Yeni insanlarla tanışmanızı sağlayan akıllı telefon uygulamaları, yüz yüze iletişimin imkansızlığına, birbirinizi tanıyamamalarına, kişisel iletişimin sağlanamamasına ve güvensiz ilişkilerin kurulmasına yol açabilmektedir.
- Sürekli ekrana bakmak bulanık görmeye, baş ağrısına ve uyku sorunlarına neden olabilir

Akıllı Telefon Bağımlılığına Yönelik Araştırmalar

Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Karahancı (2018) üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki konulu araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma 402 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak sosyodemografik bilgi formu, beck depresyon ölçeği, uluslararası kişilik envanteri ve akıllı telefon bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler için bilgisayar paket programı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla akıllı telefon bağımlılığı risk oranlarının yüksek olduğu ve kişilik özellikleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca yaşın artmasıyla birlikte akıllı telefon bağımlılığı risk puanlarının azaldığı görülmektedir.

Tok (2019) üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının iletişim becerileri ve yalnızlık algısı bakımından incelenmesi konulu araştırmada, tarama araştırma yöntemi kullanılmıştır. Çalışma 305 öğrenci ile yürütülmüştür. Veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, iletişim becerileri ölçeği, ucla yalnızlık ölçeği - kısa formu, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği - kısa formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda yer alan değişkenlerden cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve aylık gelirin akıllı telefon bağımlılığı ile anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. İletişim becerileri ile akıllı telefon bağımlılığı risk puanları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Katılımcıların yalnızlık düzeyi ve akıllı telefon bağımlılığı riski arasında olumlu yönde bir ilişki görülmemiştir.

Sarıgül (2019) psikoloji öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin amaçlandığı çalışmada, İlişkisel tarama modeliyle kullanılmıştır. Çalışma, İzmir ilinde bulunan devlet ve vakıf üniversitelerinde öğrenim gören 471 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği, beğenilme arzusu ölçeği, ucla yalnızlık ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler için bilgisayar paket programı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, sosyal medya kullanımının akıllı telefon bağımlılığına anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Katılımcıların %49'u akıllı telefonu kullanma süresi 3 saat ve üzeri olduğu saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin sınıf düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Yumuşak (2019), üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, uyku kalitesi ve yaşam doyumu düzeyleri konulu çalışmada, tanımlayıcı ve analitik bir yöntem kullanmıştır. Araştırma, Aksaray Üniversitede öğrenim gören 1030 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırmada veri toplam aracı olarak akıllı telefon bağımlılığı ölçeği kısa formu, pittsburg uyku kalitesi indeksi, yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler için bilgisayar paket programı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, uyku kalitesi ve yaşam doyumu ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca kadınların, akıllı telefonu 6 saat ve üzeri kullananların ve yatma sürecinde akıllı telefonu yanında olanların bağımlılık risklerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aggöl (2019) tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yaygınlığı, öngörücüleri, karakter-mizaç özellikleri ile olan ilişkisi ve akademik başarıya etkisini amaçladığı araştırmasında, kesitsel çalışma yöntemi kullanmıştır.

Araştırma 233 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak sosyodemografik veri formu, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği kısa formu, ucla yalnızlık ölçeği, liebowitz sosyal anksiyete ölçeği, beck depresyon ölçeği, beck anksiyete ölçeği ve cloninger'in mizaç ve karakter ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler için bilgisayar paket programı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların akademik not ortalaması ile akıllı telefon bağımlılığı arasında istatistiksel bağlamda anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon ve sosyal anksiyete arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı ile kendini yönetme ve iş birliği alt ölçek puanları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Karaköse (2019) üniversite öğrencilerindeki akıllı telefon bağımlılığının yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesinin amaçlandığı çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma 393 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak yaşam doyumu, akıllı telefon bağımlılığı envanteri ve beck depresyon envanteri kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerle bilgisayar paket programı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, akıllı telefon bağımlılığı ile yaşamdan alınan doyum arasında ters yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon ve akıllı telefon bağımlılığı ile iş doyumu başka bir deyişle üniversite öğrencisinin kampüste geçirdiği zaman ile pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Özcan (2019) uyku kalitesinin incelenmesi ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisinin araştırılmasının amaçlandığı çalışmada, kesitsel tipte bir araştırma modeli kullanılmıştır. Çalışma 1545 öğrenci üzerinden yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak 18 maddeden oluşan pittsburgh uyku kalitesi indeksi, 10 maddeden oluşan akıllı telefon bağımlılığı ölçeği kısa formu ve 30 maddeden oluşan araştırma veri formu kullanılmıştır. Veriler, bilgisayar paket programında değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, çalışma grubunun tamamında akıllı telefon bağımlılığı risk oranı %34,6 28 olarak saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların istatistiksel olarak kötü uyku kalitesi sıklığı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Levent (2020) üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu araştırmada, ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Çalışma, 440 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Ölçek olarak demografik bilgi formu, iletişim becerileri ölçeği ve akıllı telefon

bağımlılığı ölçeği kısa formu kullanılmıştır. Veri analizinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı kısa ölçeğinden aldıkları risk puanları ve akıllı telefonu kullanım zamanları arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu görülürken, iletişim becerileri ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeği kısa formu risk puanları arasında olumsuz(negatif) bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, akıllı telefon bağımlılığı riski iletişim becerisi ile ters orantılıdır.

Bayrak (2020), üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve erişkin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi temalı çalışmada, ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Çalışma, 18-40 yaşları arası 440 öğrenci ile yürütülmüştür. Ölçek olarak, demografik bilgi formu, akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formu ve iletişim becerileri ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 20 paket programına tabi tutulmuştur. Çalışma sonucunda akıllı telefona bağımlılık risk puanları yüksek olanların interneti kullanma oranının diğer katılımcılara göre yüksek olduğu görülmüştür. Akıllı telefon bağımlılık risk puanı ile akıllı telefon kullanım zamanı ve akıllı telefon bağımlılık ölçeği puanı ile akıllı telefonunda kullandığı GB miktarı arasında pozitif ilişki belirlenmiştir. Ayrıca akıllı telefonu deneyimleme yaşı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında ters yönde bir korelasyon olduğu saptanmıştır.

Oruçoğlu (2020), üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesinin hedeflendiği çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma, 436 üniversite öğrencisini kapsamaktadır. Ölçek olarak, demografik bilgi formu, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği, nomofobi ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır. Veriler, SPSS 22.0 paket programında analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, akıllı telefon bağımlılığı ile nomofobi arasında olumlu (pozitif) yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Akıllı telefon kullanım süreleri ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanı arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Kullanım amacı bakımından sosyal medya kullanıcılarının kullanım süreleriyle akıllı telefon bağımlılığı riski arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı riski ile yaşam doyumu arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Kars (2020), akıllı telefon bağımlılığının (nomofobi) kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisinin incelenmesi konulu çalışmada, ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Araştırma, 430 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırmada

veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu, kişiler arası ilişki boyutları ölçeği ve akıllı telefon bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler için bilgisayar paket programı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, erkekler kadınlardan daha az nomofobi eğilimi gördüğü saptanmıştır. Kişiler arası ilişki duygularında düşüş yaşanırken akıllı telefon bağımlılığı algılarında pozitif yönde bir artış olduğu belirlenmiştir. Ayrıca araştırma kapsamında incelenen öğrenci verileri, akıllı telefon bağımlılık puanları ve kişiler arası ilişki algılarının orta düzeyde olduğu görülmüştür.

Gezgin ve arkadaşları (2020), üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı: çok boyutlu yalnızlığın yordayıcı rolü konulu çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma, 407 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Çalışmada veri toplama aracı olarak akıllı telefon bağımlılığı-kısa formu ve sosyalduygusal yalnızlık ölçeği kullanılmıştır. Çalışma verileri için bilgisayar paket programı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, akıllı telefon bağımlılığı risk düzeyi ile sosyal ilişkilerde yalnızlık arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bundan farklı olarak akıllı telefon bağımlılığı ile romantik ilişkilerde yalnızlık ve aile arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Ulutaş ve arkadaşları (2020), Sakarya Üniversitesi öğrencilerinin akıllı telefon kullanma düzeyleri ve yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu çalışma, 507 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırmada veri toplamak amacıyla kişisel bilgi formu, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, katılımcılardan kadınlar erkeklerden, yüksek harcama yapanların düşük harcama yapanlardan, yaş grubu düşük olanların yaş grubu yüksek olanlardan akıllı telefon bağımlılık oranlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı maddeleri ile yaşam kalitesi alt 30 parametreleri arasında (sosyal ilişkiler, psikolojik, fiziksel ve çevresel sağlık) ters bir ilişki olduğu görülmüştür.

Güngör ve Koçak (2020), üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu araştırma, 412 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Çalışmada veri toplama aracı olarak akıllı telefon bağımlılığı ölçeği-kısa form, akademik erteleme ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Toplanan veriler için bilgisayar paket programı kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, akıllı telefon bağımlılığı ile akademik erteleme ve akıllı telefon kullanım süresi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Gedik (2021), üniversite öğrencilerinin rekreatif faaliyetlere katılım davranışları ve serbest zaman yönetimi ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkileri belirlemenin amaçlandığı çalışmada ilişkisel tarama yöntemine göre tasarlanan nicel yöntem kullanılmıştır. Araştırma Türkiye'nin farklı üniversite ve bölümlerden kayıtlı toplamda 591 üniversite öğrencisiyle yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, rekreatif faaliyetlere katılım formu, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve boş zaman yönetimi ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler için bilgisayar paket programı kullanılmıştır. Farklı üniversitelerde ve bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin yer aldığı çalışmada akıllı telefon bağımlılığı riskinin düşük olduğu saptanmıştır. Son olarak, serbest zamanlarda bireyin reaktif faaliyetlere (fiziksel, sosyal, kültürel, sanatsal, turistik vb.) katılımın yüksek olan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı riskinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Özetle, üniversite öğrencilerinin boş vakitlerini değerlendirme becerisi ne kadar yüksekse ise akıllı telefona bağımlılık riskinin düzeyi de o kadar düşük olduğu söylenebilir.

Güloğlu Soysal (2021), genç ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı kesitsel çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanmıştır. Çalışma, yaşları 18-22 arasında değişen 317 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği kısa formu ve otomatik düşünceler ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler bilgisayar paket programına tabi tutulmuştur. Çalışmanın sonucunda, ümitsizlik, izolasyon ve yalnızlık değişkenleri bağlamında 20-22 yaş arası katılımcıların, 18-20 yaş arası katılımcılardan düşük olduğu saptanmıştır. Ölçek puanları bağlamında cinsiyetlere göre farklılaşmaya görülmemiştir. Son olarak, negatif otomatik düşünceler ile akıllı telefon bağımlılığı arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Maraş (2021), üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma, 571 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak akıllı telefon bağımlılığı kısa ölçeği, kişisel bilgi formu ve yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler bilgisayar programı ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, çok başarısız/başarısız, 7-12 yıl arası akıllı telefon kullandığını belirten

ve 16 GB ve üzerinde internet tüketimi yapanlar ile akıllı telefon bağımlılığı ölçeği risk puanları arasında yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Çiçek ve arkadaşları (2021), Covid-19 salgın(pandemi) döneminde üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının incelenmesi konulu araştırmada, basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma, Türkiye’de öğrenim gören ve çevrimiçi katılım sağlayan toplamda 337 üniversite öğrencisiyle yürütülmüştür. Araştırmada veri toplam araçları olarak akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, salgın döneminde akıllı telefonu kullanmak için harcanan zamanın arttığı ve katılımcıların akıllı telefonu kullanım amacı bağlamında en çok haberleşme/görüntülü iletişim ve güncel haberleri takip etmek için kullandıkları görülmüştür. Salgından önce günlük ortalama 6, salgından sonra günde ortalama 8 saat üzeri akıllı telefon içeriklerini tükettikleri saptanmıştır. Ayrıca akıllı telefon bağımlısı olduğunu belirten katılımcıların akıllı telefon bağımlısı olduğunu belirtmeyenlere göre; akıllı telefonu günlük 41 defadan fazla kontrol eden katılımcıların diğer katılımcılara göre akıllı telefon bağımlılık risk grubu içinde olduğu tespit edilmiştir.

Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bianchi ve Philips (2005) çalışmalarında dışa dönük kişilik, düşük benlik saygısı, yaş ve cinsiyet faktörleri arasındaki ilişkiyi incelemeye çalışmış ve çalışma 18-85 yaş arası 194 yetişkinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma, gençlerin cep telefonu bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğunu, sorunlu akıllı telefon kullanımının ise insanları fiziksel, sosyal ve finansal olarak olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Telefonun en çok kullanılan işlevinin diğerlerine kıyasla SMS olduğu tespit edilmiştir.

Chóliz (2012) çalışmasında, DSM-IV’ün içeriğindeki bağımlılık kriterlerini gözden geçirerek cep telefonu bağımlılığı anketini iyileştirmeye çalışmıştır. Araştırmanın örneklemini 12-18 yaş arası 2486 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma sonuçlarına göre cep telefonlarının en yoğun kullanıldığı yaşın 15-16 yıl olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, cep telefonu bağımlılığının kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu göstermiştir.

Chen ve arkadaşları (2017) üniversite öğrencilerinin akıllı telefonlara bağımlılığını incelemeye çalıştı ve çalışma Wannan’da okuyan 1441 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak

akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formu kullanılmıştır. Öğrenciler arasında akıllı telefonlara bağımlılık düzeyi %29,8 olarak gerçekleşti. Erkek katılımcılar akıllı telefonlardaki oyun uygulamalarına yöneldi, kaygı düzeyleri normalin üzerindeydi ve uyku kaliteleri düşüktü; Kadın katılımcıların çok fazla sosyal ağ tükettiği ve ayrıca uyku kalitelerinin düşük olduğu ve anksiyete ve depresyon belirtilerinin fark edildiği sonucuna varılmıştır.

Duke ve Montag (2017), akıllı telefon bağımlılığının performans üzerindeki etkisini ölçmek için 2016 yılında web sitesinde 606 kişiyle anket yapmıştır. Katılımcılara akıllı telefon bağımlılığı ve üretkenlik ve aktivite bozukluklarının derecesinin yanı sıra haftada kaç saat telefonda zaman geçirdikleri, kendilerini bağımlı olarak görüp görmedikleri ve akıllı telefon kullanımının işteki ve kişisel yaşamlarındaki üretkenliklerini ne ölçüde etkilediği hakkında sorular sorulmuştur. Veri analizi sonucunda; akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinde yüksek puan alan katılımcıların performansının hem işlerinde hem de kişisel yaşamlarında olumsuz etkilendiği, bu durumun farkında olan katılımcıların akıllı telefon kullanırken davranışlarını kontrol etmekte zorlandıkları tespit edilmiştir.

Herrero ve arkadaşları (2019), akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal desteğin birbirlerini ne ölçüde etkilediğini araştırdı ve çalışma, bir yıl boyunca altı aylık aralıklarla üç farklı boyutta incelenen 15 yaşın üzerindeki 416 kişiyi kapsayacak şekilde gerçekleştirilmiştir. İlk ölçüm, akıllı telefon bağımlılığı, kişilik ve risk eğilimleri hakkındaki verileri içerir. İkinci boyut, sosyal destek ve üçüncü boyut, akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon puanlarına ilişkin verileri değerlendirdi. Çalışmanın sonuçları, akıllı telefonlara bağımlılığın 12 ay içinde arttığını gösterdi; Depresif belirtilerin artmasıyla birlikte kişilerin sosyal yaşamdaki ilişkilerine daha az dikkat ettikleri gösterilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının ampirik bir çalışması olan Alkhunaizan'da (2019), bir anket yöntemi kullanılmıştır. Çalışma 174 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda; Katılımcıların akıllı telefonlarında günde 8 saatten fazla tükettikleri tespit edildi. Ayrıca elde edilen bulgular sonucunda katılımcıların akıllı telefonun faydalarının farkında oldukları belirlenmiştir.

Hanphitakphong ve arkadaşları (2021), yaş ve cinsiyete göre sınıflandırılmış üniversite öğrencileri arasında üst vücut kas-iskelet sistemi septomları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin bir çalışmasında tanımlayıcı bir kesitsel

yöntem kullanmıştır. Çalışma, Tayland'ın Chiang Mai kentinde öğrenim gören 2.027 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Akıllı Telefon Bağımlılık Eğilimleri Ölçeği ve Ulusal Bilgi Toplumu Ajansı (Güney Kore), genel veri hacmi için araç olarak kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, katılımcılar arasında akıllı telefonlara bağımlılığın, üst vücudun kas-iskelet sistemi semptomları bağlamında risk oluşturduğu gözlenmiştir. Ek olarak, erkekler arasında akıllı telefon bağımlılığı prevalansı kadın katılımcılardan daha yüksek olmasına rağmen, bu fark nispeten düşük olarak tespit edilmiştir.

Saadeh ve arkadaşları (2021), COVID-19 karantinası sırasında üniversite öğrencileri arasında akıllı telefon kullanımı çalışmalarında kesitsel yöntemi kullanmıştır. Çalışma, 2020 yılında Covid-19'un yayılmasını en aza indirmek için 10 haftalık bir ev karantinasında olan Ürdün'de okuyan 6157 üniversite öğrencisini içeren çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmada bir tür sosyo-demografik bilgi ve akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa bir versiyonu veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Toplanan verileri analiz etmek için bilgisayar programları kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, öğrencilerin% 42'sinin karantina sırasında 6 saatten fazla bir süre akıllı telefon kullandığı tespit edildi. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek aşırı kullanım oranlarına sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca akademik performans ile mobil bağımlılık arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Hem ulusal hem de uluslararası çalışmalarda ergenlerin, lisans öğrencilerinin ve hastaların akıllı telefon bağımlılığı hakkındaki görüşleri dikkate alınmıştır. Bu çalışmalar daha nicel boyutlarda yapılandırılmıştır. Özellikle hem karma bir çalışmanın hem de önemsiz bir çalışmanın olması bu çalışmanın önemini göstermektedir.

Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Literatür Taraması

İlişki

Morgan'a (2013) göre, insanların yaşamın ilk saatlerinde bile ilişki kurmaları gerekir. Doğumdan önce bile, anneler bebekle duygusal bir bağ kurmaya başlar. Bebekler ilk nefes aldıklarında başka biriyle ilişki içinde olmak isterler. Ağlayan bir bebek, onlarla temas ettikten sonra annesinin cildine yakın hissettiğinde, hayatlarındaki diğer varlığının ne kadar önemli olduğunu fark etmeye başlar.

Erken yaşta çevrelerindeki tehlikelerin farkında olan ya da ihtiyaçlarını karşılamakta güçlük çeken bebekler, rahatları ve güvenlikleri için ebeveynlerine daha yakın olmak isterler ve çocukluğa girdiklerinde rahatlık ve güvenliklerinin sağlandığından emin olduktan sonra çevrelerini keşfetmeye ve ebeveynlerinden uzaklaşmaya başlarlar (Morelli, 2015).

Bebeklik döneminde ihtiyaç duyulan güçlü bağlanma yavaş yavaş çocuklukta bağımsızlığa dönüşmeye başlar. Biliş ve davranış açısından gelişen ve göreceli bağımsızlık isteyen bir çocuğa karşı ebeveyn tutumu, bu dönemde ve hayatının ilerleyen dönemlerinde geliştireceği ilişkilere rehberlik eder. Örnek vermek gerekirse, demokratik bir ailede büyüyen çocuklar, uyumluluk, yeterlilik, güçlü sosyal yetenekler ve akran kabulü açısından olumlu erdemler alabilir ve antisosyal ve / veya saldırgan davranışlar sergilemezler. Öte yandan, otoriter / muhafazakar ebeveynlerin çocukları kaygı, öfke ve saldırgan davranışlar sergileme eğilimindedir ve zayıf iletişim nedeniyle çatışma / endişe daha yaygındır (Broderick & Belwitt, 2015).

Arkadaşlıklar yaşa paralel olarak kalite açısından da değişmektedir. Çocukluğun erken dönemlerinde ortak faaliyetlerden faydalanmak şeklinde başlayan arkadaşlıklar, çocukluğun ilerleyen dönemlerinde karşılıklı sevgiye, ergenlikte ise samimiyete dayalı ilişkilere dönüşür. Ergenlik döneminde insanlar akranlarına bağlanarak ailelerinden özerk olmak isterler. Bu dönemde bireylerin aileleri ile geçirdikleri zaman azalır ve büyük oranda arkadaşlarıyla iletişim halinde olurlar. Akranlarıyla yakın temas halinde olan ergenler, genç yetişkinler döneminde bu ilişkileri romantik birlikteliklere ve romantik ilişkilere dönüştürmeye giderek daha fazla meyillidir (Collins & Madsen, 2016).

İlişkiler insan yaşamında merkezi bir rol kazanmıştır ve yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır. Bunun nedeni, ilişki kavramının türünden bağımsız olarak (arkadaşlık, aşk, eş, ebeveynlik vb.), İnsan hayatını ilginç ve tatmin edici kılmasıdır (Kail & Cavanaugh, 2015).

Romantik İlişki

Temel metabolik gereksinimlerimiz dışında, psikolojik ve fiziksel esenliğimiz için en önemli gereksinimlerden biri, bizi tanıyan ve bizimle samimi olarak ilgilenen yakın sosyal partnerlerle düzenli iletişim ihtiyacıdır. İnsanlar kendi başlarına oldukları zamana kıyasla, başkalarının yanında olduklarında neredeyse evrensel

olarak daha mutludurlar. Sosyal ilişkiler içinde özellikle romantik ilişkiler yetişkinlerin en yakın ve önemli kişiler arası ilişkileridir (Fagundes & Diamond, 2013).

Önemli ve olumlu kişiler arası ilişkiler geliştirme ve ait hissetme ihtiyacı temel motivasyonlarımız olarak romantik ilişkilerimizi de belirler. İlişkiler birbirinin yerine geçebilir olgular olmadığından, romantik ilişkiler, romantik olmayan ve cinsellik içermeyen arkadaşlık ilişkileri yoluyla kolayca elde edilemeyen bir tatmin sağlayabilmektedir (Baumeister & Leary, 1995).

Romantik ilişkiler, olağan dışı yoğun yaşanan ve bu yoğunluğun fiziksel ifadeleri de içeren şefkat ifadeleriyle iletildiği, şimdi olmasa bile eninde sonunda yaşanacak olan cinsel ilişkinin beklentisiyle de karakterize olan, çiftin yalnızca bir üyesi tarafından değil, karşılıklı olarak kabul edilen ve devam eden gönüllü etkileşimlerdir (Furman, & diğ., 1999; Reis & Shaver, 1988; akt. Collins, 2003).

Romantik aşk ise; kendini kaptırma, özgecilik, bağlanma, çekicilik, önemseme, bağlılık, bağımlılık, oyun oynama, idealleştirme, yakınlık, ilgi, hoşlanma, tutku, heyecan arama, cinsellik, uyarılma ve güven gibi kavramlarla tanımlanmıştır (Marston, & diğ., 1998).

Günümüzün stresli yaşamında, sağlıklı romantik ilişkiler, birey için stresi azaltan etkileşimlerdir. Bu sebeplerle kaliteli ve sürdürülebilir bir ilişki, her çiftin ihtiyacı haline gelmiştir (Sidhu, & diğ., 2019). Romantik ilişkiler, yakınlık ve duygusal katılım içermekte ve bu yüzden de duygusal yeteneklerin etkin rol oynadığı önemli bir sosyal adaptasyon alanını temsil etmektedir (Bracket, & diğ., 2005).

1950’li yıllardan bu yana, romantik aşkın doğası ve deneyimine ilişkin sosyal bilimsel araştırmalar çoğalmış ve bunun sonucunda kavramsal zenginlikle karakterize geniş bir literatür ortaya çıkmıştır (Marston, & diğ., 1998). Alan literatüründe sıklıkla “romantik ilişkiler” olarak geçen aşk ilişkilerini oluşturan farklı bileşenleri değerlendirmek için çeşitli ölçekler de geliştirilmiştir (Overbeek, & diğ., 2007).

Hortaçsu’ya göre 1970’li yıllardan sonra ortaya konulmuş hoşlanma ve sevgi ile ilgili kuramların çoğu tüm insan ilişkilerini içeren bütüncül çerçevede çalışmalar değildir ve her kuram, kuramı ortaya koyan bilim insanının tercih ettiği temalar doğrultusunda şekillenmiştir. Sternberg’in üçgen aşk kuramı, hem farklı ilişkileri hem de ilişkilerin zaman geçtikçe nasıl ve ne yönde değişip geliştiklerini açıklayabilen, ilişki konusuna bireysel bakış açısıyla yaklaşmasına rağmen sosyal

çevrenin, beklenti ve ideallerin de ilişki üzerindeki etkilerine değinen, geniş kapsamlı bir kuramdır (Hortaçsu, 1997).

İnsanların romantik ilişkilerde aşkı neden ve nasıl deneyimlediklerini açıklamak için çeşitli aşk tipolojileri ve teoriler ortaya konulmuştur. Bu kapsamda Rubin (1973), öncelikle hoşlanma ile sevme arasındaki ayrımı gözetmek gerektiğini iddia etmiş; Hatfield (1988), tutkulu ve şefkatli aşk arasındaki tezatlığı önemli bulmuş; Lee (1977) ve sonra Hendrick ve Hendrick (1986), eros, ludus, storge, mania, agape ve pragma olmak üzere altı ana aşk stili olduğunu öne sürmüşlerdir (Troy, 2005).

Romantik ilişkilerin fiziksel sağlık ve ruh sağlığı üzerine etkilerini inceleyen Goleman (2006), bireyi besleyen ve tatmin eden ilişkilerin sağlık ve refah için büyük bir iyilik kaynağı olduğunu, stresli ve çekişmeli ilişkilerin ise sistemimiz için toksik etkili olduğunu savunmaktadır (Farooqi, 2014). Benzer şekilde, sağlıklı romantik ilişkiler fiziksel sağlık ve mutlulukla ilişkili bulunurken (Baumeister & Leary, 1995), sağlıksız romantik ilişkiler ise cinsel işlev bozukluğu (Metz & Epstein, 2002) ve yeme bozuklukları gibi fiziksel sağlık sorunlarıyla ilişkili bulunmuştur (Hill, 2009).

Romantik ilişkilerin gelişimini daha iyi anlamak için, erkek ve kadınların ilk romantik ilişkilerinde aşkı nasıl algıladıklarını ve bu algılarının yaşamın sonraki aşamalarındaki aşk algılarıyla nasıl karşılaştırıldığını araştırmak çok önemlidir (Sumter, 2013). Kesitsel araştırma sonuçları göstermiştir ki; yapıcı iletişim kalıpları ilişki tatmini ile ilişkiliyken, talep etme-esirgeme (demand-withdraw) davranışları, karşılıklı kaçınma ve kendini sakınma gibi daha işlevsiz kalıplar, ilişki memnuniyetsizliği ile ilişkilidir (Smith, & diğ., 2008).

Erken çocukluk ilişkilerinin bireyin bugünkü yaşamında ve özellikle de romantik ilişkilerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Bağlanma boyutları kişilik özelliklerini etkilerken, kişilik özellikleri ise bir baş etme mekanizması olarak mizahın kullanılmasında, psikolojik sağlıkta ve romantik ilişkilerde hissedilen yakınlık üzerinde önemli etkenler olarak görülmektedir. Güvenli bağlanma ve düşük negatif değerlik, romantik ilişkilerde daha fazla yakınlık hissedilmesine neden olmaktadır. Romantik ilişkiler söz konusu olduğunda yeterince önem verilmemiş bir unsur olarak mizahın önemi göze çarpmaktadır. Bireyin mizah stili öfkenin ifade edilmesini ve buna bağlı olarak da yakınlığı ve ilişki tatminini etkilemekte; saldırgan mizah, düşmanlık ve öfkenin olumsuz ifadesi, ilişki ve yaşam tatminini

azaltmaktadır. İlişkide yüksek yakınlık düzeyi daha az öfke hissedilmesine, bu da daha fazla tatmine neden olmaktadır (Sevim, 2011).

Romantik ilişki içindeki bireylerin kişilik özellikleri, ilişki tatmini düzeyleri üzerinde etkili olabilmektedir. Kişilik özellikleri; bireyin ilişkiyi nasıl gördüğünü, nasıl partner seçtiğini, ilişki içinde nasıl davranışlar sergilediğini belirleyebilmektedir (Malouff, & diğ., 2014). İlave olarak, romantik ilişkilerin fiziksel yanı da oldukça önemlidir ve konuyu incelerken dışarıda bırakılamamalıdır. Örneğin fiziksel şefkat, romantik ilişki tatminini etkileyen önemli bir etkidir. Fiziksel şefkat ifadesinin yüksekliği ilişki tatminin yüksekliğini gösterirken, fiziksel şefkatin eksikliği düşük ilişki tatminine işaret etmektedir (Hill, 2009).

Romantik ilişkinin niteliğini belirleyen tüm sonuç ve unsurlar, bir kısır döngüde olduğu gibi birbirleriyle bağlantılıdır ve duygusal zekâ, bütün bu sonuç ve unsurları birleştiren bir bağ gibi işlev görmektedir (Sidhu, & diğ., 2019).

Romantik İlişki Doyumu

Romantik ilişkiler pek çok bireyin hayatında önemli bir yere sahiptir. Yapılan çalışmalar da bireylerin diğerleriyle yakın ilişki içerisinde olmasını gelişim süreçleri açısından ele almaktadır. Örneğin, Erikson'ın (1968) geliştirdiği psikososyal gelişim kuramında yer alan gelişim evrelerinden "Yakınlığa karşı Yalnızlık" evresi 20-40 yaş aralığına denk gelmektedir. Bu evrede bireyin yakın ilişkiler kurması bireyin kendi gelişiminde önemli katkı sağlamaktadır. Arkadaşlık, akraba ilişkileri, romantik ilişkiler yakın ilişki türleri arasında yer almaktadır. Romantik ilişki; her iki partnerin isteyerek ve gönüllü olarak devam ettirdiği ve karşılıklı duygusal alışverişin olduğu bir tür beraberlik biçimidir (Collins, 2003).

Sağlıklı romantik bir ilişkinin olmazsa olmazı ilişkidende elde edilen doyumdur. Bradbury ve arkadaşları (2000)'e göre romantik ilişki doyumunu, ilişkilerin olumlu etkilerinin olumsuz etkilerinden daha baskın olduğuna yönelik öznel değerlendirmeleridir. İlgili araştırmacılara göre kişinin yaşadığı ilişki ile ilgili yaptığı öznel değerlendirmeleri ilişki doyumunu göstermektedir. Bu değerlendirmeler olumlu ise bireyin ilişkidende tatmin olduğunu, olumsuz ise ilişkidende tatmin olmadığını göstermektedir. Ayrıca bireyler yaşadıkları ilişkidende ne kadar çok doyum alırsa, partnerine daha fazla bağlanarak ilişkilerini uzun süre sürdürmek istemektedir. Birey yaşadığı ilişkidende partneri ile duygu, düşünce ve davranış yönünden ne kadar çok uyum gösterirse, alacağı doyum da bir o kadar yüksek olabilir (Hendrick&Hendrick,

1988). Aynı zamanda ilişkiden alınan doyum bireye kişisel huzur sağlamaktadır (Dush & Amato, 2005).

Birçok araştırmacı romantik ilişkideki “ilişki doyumu” kavramını tanımlamıştır. Hawkings’e (1968) göre ilişki doyumu; bireyin ilişkiye karşı heyecan, sevgi ve tatmin duygularını ilişki içinde yaşıyor ve karşılıyor durumda olmasıdır. Hendrick’e (1988) göre ilişki doyumu kavramı ilişkiye yapılan yatırım, cinsellikle ilgili tutumlar, ilişkideki duygu, düşünce ve davranışlar ile partnerlerin birbirlerine ifade ettikleri sevgi sözcükleri olarak ifade edilmiştir. Rusbult (1983) ilişki doyumunu, bireyin partnerine olan duygularının olumluluğu ve ilişkinin kişiler arası değerlendirmesi olarak tanımlamıştır. Campbell (1976)’a göre ilişki doyumu ise bireylerin mutluluğunun ve genel iyilik halinin önemli bir noktasıdır. Sabatelli (1988)’e göre ise ilişki doyumu partnerin ilişkideki davranışları ile diğer partnerin ilişkiye dair beklentileri arasındaki etkileşimdir.

Thibaut ve Kelley (1961)’e göre ilişki doyumunun kuramsal temeli “Etkileşim Kuramı’na” kadar gitmektedir. Bu kuram; ilişkilerin başlatılmasına, sürdürülmesine ve sonlandırılmasına yönelik bazı açıklamalar getirmektedir. Bu kuram doğrultusunda bireyler ilişki doyumuna ilişkin kararlar verirken öznel ölçütlerden yararlanmaktadırlar. Bu ölçütler “karşılaştırma düzeyi” ve “seçenekler arası karşılaştırma düzeyi” şeklinde iki ayrı ölçüt olarak adlandırılır. Bireylerin ilişkilerine yönelik bakış açıları, kendi yaşantısı ve gözlemleri sonucunda oluşturdukları karşılaştırma düzeyi tatmin ve tatminsizlik boyutları arasındaki orta noktayı işaret etmektedir. İlişkiye dair ölçümler bu noktanın üzerinde ise kişi ilişkiyi doyum verici, ilgili ölçümler ilgili noktanın altında ise kişi ilişkiyi doyumuz olarak değerlendirmektedir. Diğer ölçüt ise seçenekler arası karşılaştırma düzeyidir. Bu düzey de bireyin ilişkisinden aldığı duygusal tatmin ile olası farklı bir ilişkiden alacağı duygusal tatmine yönelik beklentilerini ifade eder. Eğer alternatif ilişkilerin sağlayacağı duygusal tatmin fazla ise kişi mevcut ilişkisini ya terk eder ya da ilgili ilişkisinde partnerini aldatma yoluna gider.

Yakın ilişkilerin bir türü olan romantik ilişkiler, iki bireyin kendi arasında oluşturduğu aşk ve bağı ifade etmektedir (Heath, 1976). Romantik ilişkilerin tanımlanmasında yakınlık, tutku ve özgür iradeyle katılım gibi durumlar referans alınmaktadır. Ayrıca, romantik ilişkilerin içinde aşk, bağlanma, ait olma benzeri pek çok değişken bulunmaktadır (Terzi & Özbay, 2016). Bağlanma ve doyum düzeyi bir ilişkinin süresi ve kalitesi hakkında referans olmaktadır. Bireylerin romantik olarak

başka kişilerle ilişki yaşamasının genellikle iyi oluş düzeyini yükselttiği ve hayati süreçlerin kalitesini yükselttiği bilinmektedir. Fakat ilişki kurmak kadar, kurulan ilişkinin her iki tarafa zevk ve doyum vermesi de önem arz etmektedir (Ezer, 2017). İlişkilerin sürdürülebilmesindeki en kritik etkenlerden bir tanesi ilişki doyumudur (Hendrick, & diğ., 1988).

İlişki doyumunu kavramı pek çok farklı biçimde açıklanmıştır. Romantik ilişkilerde doyum, bireyin içerisinde bulunduğu ilişkiye dair pozitif bir tutum veya cazibe olarak tanımlanmıştır (Rusbult, 1983). Başka bir tanıma göre ise; partnerlerin sevgilerini dile getirmeleri, cinsel yaklaşımları, ilişkiye dair yaptıkları yatırımlar, birbirlerine karşı tutum ve bakış açıları ilişki doyumunu olarak değerlendirilmektedir (Demirtaş & Esin, 2012).

Komplike bir kavram olan ilişki doyumunu; literatürde süreklilik, ahenk, kalite ve benzeri sözcüklerle ifade edilmiştir. Bireyin istekleri ve partnerin tutumları arasındaki ilişkinin bir sonucu olarak değerlendirilmiş ve ilişki doyumunun süregelen romantik ilişki deneyimleri, partnerin istek ve tutumları sebebiyle farklılaşabileceği ifade edilmiştir (Sabatelli, 1988). Pek çok birey ilişki doyumunu anlamı, faydası ve ilişkilerinin devamlılığı ile ilişkilendirilebilmesi açısından ele almaktadır. Romantik ilişkilerde doyum, ilişkinin niteliği ve iyi oluşuyla alakalı bir ölçüm aracı niteliğindedir (Hendrick, 1988). Bireyin yaşadığı sağlık, duygu ve bedensel rahatsızlıklarında ilişki doyumunun etkisi olduğu belirtilmiş ve doyumlu bir ilişki için ihtiyaç olan çeşitli özelliklerden bahsedilmiştir (Fincham&Beach, 2006). Bunlar;

İletişim ve empati: Bireyler için iletişim içerisinde olup bu iletişimi sürdürebilme ilişki doyumunu açısından değerlidir. Çiftler, birbirleri ile dayanışma içerisinde olup kendilerini hür bir şekilde ifade edebildiklerinde doyumlu bir ilişki sağlayabilir (Hendrick, 1998).

Kendini açma: Partnerlerin yaklaşması ve karşılıklı güven içerisinde olabilmesi için; fikirlerini, niyetlerini, talep ve duygularını dile getirebilmesi önemlidir. İki tarafın da birbirini etkin dinlemesi ve hevesli bir şekilde kendisini açmak istemesi birliktelikten elde edilen doyumunu arttıracaktır.

İdealizasyon: İlişki içerisinde partneri idealize ediyor olmak ilişki doyumuna fayda sağlayacaktır. Çiftler birbirlerini idealize ettikçe ilişki doyumunu yükselecektir.

Çatışma Yöntemi: Çatışma iki kişi arasında karşılıklı yaşanan anlaşmazlıktır (Burger, 2006). Romantik ilişkilerde meydana gelen problemlerde çiftlerin çözüm

yöntemleri, probleme hangi açıdan yaklaşır bunlarla nasıl mücadele ettiği ilişkideki doyuma etki eden faktörlerden biridir (Fincham & Beach, 2006).

Kabul edilmek/Reddedilmek: Birey yargılanmadığı, olduğu kişi gibi kabul gördüğü, değerli hissettiği bir ilişkiden yüksek doyum elde eder(Satıcı &Deniz, 2018).

Sosyal destek: Çiftler arasındaki yakınlığı ve ilişkiden alınan doyumunu arttıracak etkenlerden biri de yaşanan olumsuz durumlarda birbirlerine verdikleri destektir. Güç durumlarda partnerinin yanında olup ona çeşitli perspektifler sağlayabilen ve sorunların giderilmesine yardımcı olan birey ilişkiden alınacak doyuma da katkı sağlamış olur(Satıcı &Deniz, 2018).

Beklentilerin uyumu: Bireyin edindiği tecrübeler neticesinde, ilişkilere ve hayatına dahil edeceği partnere karşı birtakım beklentileri olur. İlişkiye adım attığında bu beklentilerin ne düzeyde karşılık bulunduğunu değerlendirir ve beklentileri karşılık buldukça ilişkiden aldığı doyum da artış gösterir(Satıcı &Deniz, 2018).

Ortak değerler: İlişki içerisinde hayata dair benzer değerlerin varlığı, ilişki doyumunu arttıracaktır(Satıcı &Deniz, 2018).

Romantik ilişkiye uzun süreli, mutlu bir birliktelik beklentisiyle başlayan bireylerin bazılarının bu beklentileri karşılanır iken bazılarının sadece bir kısmı karşılanmakta ya da hiçbiri karşılanmamaktadır. Ayrıca, başlayan tüm romantik ilişkilerin uzun süreli olması mümkün değilken, uzun süreli her romantik ilişki de mutlu devam etmeyebilir. Romantik ilişki içinde bulunan kişiler sürekli olarak ilişkilerini değerlendirmeye yatkındırlar. Bu durum da çiftlerin iyilik hali, ilişkinin süresi ve bu ilişkiden alınan doyuma etki etmektedir (Burger, 2006). İlişkiden doyum alınması kişilerin mutluluğunun sağlanmasında ve bu mutluluğun sürmesinde kilit rol taşımaktadır (Davis &Oathout, 1987).

Araştırmalar, yüksek düzeyde pozitif sosyal davranış stratejisi bulunduran ilişkilerin daha kararlı ve uzun süreli olduğunu; aynı zamanda ilişkiyi paylaşan bireylerin de ilişkide daha doyumlu olduklarını ortaya koymaktadır (Syed &McLean, 2017). Bireyler ilişki doyumunu aldıklarında ve ilişkiye pek çok önemli yatırım yaptıklarında bağlılık düzeyleri de yükselmektedir. Bu yatırımlardan biri kişilerin ilişkiye adadıkları zamandır. İlişkiye yatırılan zamanın miktarı ilişkideki iki kişinin iletişiminin kalitesini de göstermektedir. İlişki doyumunu ilişkiyel kesinlik/ güvenlik ile de ölçülebilmektedir. İnsanlar genellikle belirsizlikten hoşlanmazlar ve belirsizliğin yüksek düzeyde olması ilişkilerde doyumuzsuzluğa yol açabilmektedir. Sonuç olarak

ilişkide belli bir kesinliğin olması ilişki doyumunu arttırmada yararlı gözükmektedir(Satıcı &Deniz, 2018).

Romantik İlişki Boyutları

İnsanlar yaşamlarını daha niteliksel ve kolay bir şekilde sürdürmek, yalnızlıklarını ortadan kaldırmak ve ilişki ihtiyacını karşılamak için yakın ilişkiler kurma eğilimindedir (Sternberg,1986). İnsanların yetişkinlikte samimiyet kurma ihtiyacı ve ilişkiyi tatmin etmek için karşı cinsle olan ilişkileri nasıl etkileyeceği, romantik ilişkilerin boyutunu hatırlatmaktadır(Weisskirch, & diğ., 2017).

Snell vd. romantik ilişkilerin boyutunu belirlemiştir. Bu romantik ilişkinin bir boyutu, ilişkilere tam bir odaklanmadır (Snell, & diğ., 2002). Bu boyut, ilişkilerini hayatlarının merkezine koyan ve ilişkilerle çok meşgul olan insanları kapsamaktadır (Büyükşahin, 2005). Diğer bir boyut ise ilişki tatminidir. İlişki doyumu, bir kişinin karşı cins için güçlü duygulara sahip olmasıdır (Hendrick &Hendrick, 1995). Diğer bir boyut, ilişki korkusu / kaygısı, bir kişinin romantik bir ilişkide korku ve endişe yaşaması ve onlara karşı korku tepkileri geliştirmesidir (Weisskirch, & diğ., 2017). Bir ilişkide bir izlenim belirlemenin ölçüsü, bir kişinin bir ilişkide kendini değerlendirmesi ve olumlu sonuçlar çıkarmasıdır (Du, & diğ., 2015). Dış ilişkilerin kontrolünü ölçmek, insanların ilişkilerinin esas olarak dış faktörlere bağlı olarak oluşacağı (Hou, & diğ., 2017). Son boyut, ilişkilerin girişkenliği, kişinin romantik ilişkilere aktif katılımıdır (Büyükşahin, 2005).

Romantik İlişki ve Aşk

Berne (1964: 180)' ye göre ilişkilerdeki yakınlık kavramı, bireyin bilinçli fakat spontane bir şekilde yapmacık olmadan içten olabilmesidir. Romantik yakınlık kavramı ise "aşk" tan daha geniş bir kavramdır (Moss &Schwebel, 1993). Romantik ilişkiler, karşılıklı olarak devam eden gönüllü etkileşimlerdir (Collins, 2003). Bu etkileşimler neticesinde kişiler arasında aşk ve sevgi gibi duygular oluşabilir veya oluşmayabilir (Moss &Schwebel, 1993). Cinsellik ve romantik aşk tamamen aynı durumu ifade etmese de birbirinden ayrılmaz şekilde bağlantılıdır. Cinsel etkileşimlerin çoğunun temelinde sevgi ve aşkın olmasının yanında; sevgi ve aşkın ifade aracı olarak da cinsel etkileşimler kullanılır (Hendrick &Hendrick, 1987).

Lee aşk kavramı üzerine çalışmalar yapmış ve aşk biçemleri (lovestyles) kuramını oluşturmuştur. Üç ana aşk stilini (tutkulu aşk, oyun gibi aşk, arkadaşça aşk)

tanımlamıştır. Üç ana aşk biçiminin birleşimi ile de ikincil aşk tipleri (mantıklı aşk, sahiplenici aşk, özgeci aşk) oluşmaktadır. Tutkulu aşk (eros), fiziksel görünüm ve cinsel çekimin ön planda olduğu aşk türüdür. Bunun yanı sıra ilişkide; iletişime açıklık, sevecenlik, yakınlık duygusu ve risk almaya hazır olma tutkulu aşkı tanımlayan diğer özelliklerdir. Oyun gibi aşkın (ludus) temel güdüsü eğlencedir. Bu aşk türünde cinsel haz ve heyecan arayışı ön plandayken ilişkide kurulan duygusal bağ ve ilişkiye bağlılık kararı arka plandadır. Üçüncü temel aşk biçemi olan arkadaşça aşkın (storge) temelinde benzer ilgi ve özellikler ile ortak paylaşımlar dahilinde arkadaşlığın ve tutkunun gelişmesi vardır (Hendrick & Hendrick, 2006).

Tutkulu aşk ve özgeci aşk biçimlerinin romantik ilişki doyumu artırmasına karşın oyun gibi aşk biçemi ise romantik ilişki doyumunu azalttığı söylenebilir (Hendrick, & diğ., 1988). Dolayısıyla bir ilişki içerisinde cinsellik ve temasın yanı sıra iletişimin ve yakınlık 32 duygusunun var olması ilişki doyumunu artırırken duygusal bağ olmaksızın cinsel haz ve heyecan arayışı ilişki doyumunu azaltmaktadır denilebilir (Hendrick & Hendrick, 2006).

Sternberg (1986), yakın ilişkilerin altında yatan aşk kavramını daha iyi açıklayabilmek adına üçgen aşk teorisini (triangular theory of love) ortaya atmıştır. Teori; aşkın yakınlık (intimacy), tutku (passion) ve karar/ bağlılık (decision/commitment) olmak üzere üç bileşeni olduğundan bahseder. Yakınlık, sevgi dolu ilişkilerdeki karşılıklı bağ kurma, iletişimde olma ve içtenlik duygularını içerir. Tutku bileşeni; aşk ilişkisindeki romantizm, fiziksel ve cinsel çekimi anlatır. Karar/ bağlılık ise; kısa vadede kişinin karşısındakini sevdiği kararını ve uzun vadede ilişkiyi sürdürme noktasındaki kararlılığını içermektedir. Sternberg (1986) bu üç bileşenin sevgi içeren bir ilişkide önemli rolleri olduğunu belirtmektedir. Fakat bu üç bileşenin önem derecesi ilişkiden ilişkiye değişiklik gösterebilir. Dahası ilişkinin içerisindeki aşk bileşenleri zamanla değişebilir. Sternberg (1986) aşkın türlerini sekiz alt kümeye ayırarak tanımlamıştır:

Aşksızlık, ilişkilerimizin büyük çoğunluğunu oluşturan aşk içermeyen sıradan etkileşimleri ifade eder. Hoşlanma, yoğun tutku veya uzun vadede bağlılık duyguları olmadan hissedilen yakınlık, samimiyet, sıcaklık hislerini içerir. Çılgınca aşk, kısaca ilk görüşte aşk olarak tanımlanabilir. Çok yoğun tutkulu duyguların hissedilmesinin yanında yakınlık veya karar/ bağlılık bileşenlerini içermez. Dolayısıyla; kişi idealize ettiği kişiye aşkıttır denilebilir. Duygusuz aşk, yakınlık ve tutku hisleri olmadan sevgi ve bağlılık kararının verildiği ilişki türünü anlatır. Bu aşk türü bazen yıllardır devam

eden fakat zamanla duygusal katılımı ve fiziksel çekimi kaybetmiş durgun ilişkilerde görülebilir. Romantik aşk, bireylerin birbirine hem fiziksel olarak çekim duyduğu hem de duygusal olarak bağlandığı ilişki türünü tanımlar. Arkadaşça aşk, samimiyet ve karar/ bağlılık bileşenlerinin bir kombinasyonunu içerir. Tutkunun bittiği evlilik veya ilişkilerde, uzun süreli devam eden adanmış dostluğu tanımlar(Hendrick &Hendrick, 2006).

Aptalca aşk, yakınlık duyguları gelişmeden tutku ile sevgi ve bağlılık taahhüdünün alındığı ilişki türlerini anlatır. “Samimi katılımın dengeleyici unsur olmadan” tanıştıktan kısa bir süre sonra tutkuyla evlilik kararının alındığı Hollywoodvari ilişkiler bu aşk türüne örnek verilebilir. Mükemmel aşk, üç bileşenin kombinasyonundan oluşur. Fakat mükemmel kombinasyona ulaşmak, bunun sürdürülebileceğinin garantisini içermemektedir(Cramer, 2004).

Stenberg’ in üçlü aşk bileşeninden yakınlık ve tutku kavramları, romantik ilişki doyumuyla yakından ilişkili bulunmuştur (Silberman, 1995).Moss ve Schwebel (1993) romantik ilişkilerdeki yakınlığı; karşılıklılık arz eden bir ilişkide bireyin partneriyle deneyimlediği bağlılık düzeyi ve olumlu duygusal, fiziksel ve bilişsel yakınlık düzeyi olarak tanımlamıştır. Bu tanım doğrultusunda, romantik ilişkilerdeki yakınlık kavramı; bağlılık (commitment), duygusal yakınlık (affectiveintimacy), bilişsel yakınlık (cognitiveintimacy), fiziksel yakınlık (physicalintimacy), karşılıklılık (mutuality) olarak beş bileşen halinde ele alınmıştır. Moss ve Schwebel (1993)’ün tanımladığı romantik yakınlığın beş bileşeni ile Sternberg (1986)’ in üçgen aşk teorisi arasında çeşitli benzerlikler ve farklılıklar bulunmaktadır. Moss ve Schwebel’ in tanımladığı bilişsel ve duygusal yakınlık bileşenleri, Sternberg (1986)’ in üçgenindeki yakınlık bileşeniyle; fiziksel yakınlık, üçgendeki tutku bileşeniyle; bağlılık ve karşılıklılık bileşenleri ise üçgenin son ayağı karar/bağlılık bileşeniyle benzemektedir. Bu benzerliklerin yanı sıra Moss ve Schwebel (1993) romantik yakınlık kavramının “aşk” tan daha geniş bir kavram olduğunu ileri sürmüştür. Kavramlar arasında özellikle karar/bağlılık bileşeninde önemli farklılıklar olduğunu belirtmiştir. Moss ve Schwebel (1993)’ e göre; bir başkasıyla deneyimlenen romantik yakınlığa her zaman aşk ve bağlanma kararı eşlik etmez. Birey önce yaşanan bu yakınlığın düzeyini değerlendirir ve devamında beklentileri ile eşleştiğine karar verdiğinde sevgiyi deneyimleyebilir. Bir diğer fark ise; aşk ve yakınlık kavramlarının karşılıklılık (mutuality) üzerinde aynı etkiye sahip olmamasıdır. Buna göre, birey karşılıksız bir aşk hissedebilir fakat karşılıksız bir samimiyet ve yakınlık hissedemez.

Partnerler arasındaki yakınlık hisleri her zaman simetrik olmayabilir; fakat yine de yakınlık kavramının oluşabilmesi için karşılıklı bir paylaşım gereklidir (Rochlen, & diğ., 2008).

Snell ve arkadaşları (2002) bireylerin yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimleri değerlendirmek için “Çok Boyutlu İlişki Anketi” ni geliştirmişlerdir. Bu ankette kadın ve erkeklerin kurduğu samimi ilişkileri etkileme olasılığı yüksek olan boyutları aşağıdaki gibi tanımlamışlardır:

1. İlişkisel Benlik Saygısı (Relational-Esteem): Bireyin, diğer bir insanla kurduğu yakın ilişkiye dair kapasitesini olumlu olarak değerlendirme eğilimi.
2. İlişkisel Meşguliyet (Relational-Preoccupation): Bireyin ilişkiyle zihinsel olarak meşgul olması, ilişkinin içine girme eğilimi.
3. İçsel İlişki Kontrolü (Internal Relational Control): Bireyin yakın ilişkilerinin kendi kişisel kontrolüyle belirlendiği inancı.
4. İlişkisel Bilinç (Relational-Consciousness): Bireyin yakın ilişkilerin doğası hakkında düşünme eğilimi.
5. İlişkisel Motivasyon: Bireyin yakın ilişkiye katılmaya dair istek ve arzu duyması.
6. İlişkisel Anksiyete: Bireyin yakın ilişkilere dair kaygılı hissetme eğilimi.
7. İlişkisel Girişgenlik: Bireyin yakın ilişkilerde kendine güvenmesi, iddialı olması.
8. İlişkisel Depresyon: Bireyin yakın ilişkileriyle alakalı durumlar ile ilgili depresif hissetmesi.
9. Dışsal İlişki Kontrolü: Bireyin yakın ilişkilerinin şans gibi dış etkenlerle belirlendiği inancı.
10. İlişkisel Gözleme: Bireyin yakın ilişkilerinin başkaları üzerinde yarattığı algının farkında olması.
11. Yakın İlişki Korkusu: Samimi ilişkiler kurmaktan korkmak.
12. İlişki doyumu: Bireyin yakın ilişkilerinden memnun olma durumu.

Snell ve arkadaşları (2002) tanımladığı bu alt ölçeklerden yola çıkarak yakın ilişkilerin çok boyutlu bir yapı olduğunu ve birçok değişkenden etkilendiğini söyleyebiliriz. Romantik ilişki doyumu da bu boyutlardan birisidir.

İlişki doyumu, romantik ilişkinin partnerlerin beklentileri, ihtiyaç ve arzularını ne derecede karşıladığını değerlendirerek genel ilişki kalitesini ortaya koyar (Ta, 2017). Bireyin romantik ilişkisine dair hissettiği olumlu hisler ilişki

doyumunu anlatır (Rusbult, 1983). İlişki sosyal bir varlık olan insanın hayatında kaçınılmaz bir yer tutmaktadır. Dolayısıyla özellikle partnerle kurulan ilişkilerin doyumunu etkileyen değişkenler araştırmacılar için merak konusu olmuştur. Yapılan çalışmalar ilişki doyumunun; adanmışlık (Rusbult, 1983), ilişkide öz yeterlik algısı (Riggio, & diğ., 2013; Lopez, & diğ., 2007), güç etkileşimleri (Gray-Little ve Burks, 1983), görev dağılımı (Fowers, 1991), destekleyici olmak (Cramer, 2004), algılanan sosyal destek (Rochlen, & diğ., 2008), stres (Bodenmann, 1997), yaşam doyumunu (Headey, & diğ., 2005), empatik davranış (Davis & Oathout, 1987), ödül ve bedeller (Sabatelli, 1988), iletişim (Vangelisti & Banski, 1993), cinsel doyum (Cupach ve Comstock, 1990), gelecek zaman yönelimliliği (Öner 2000), bağlanma stilleri (Stackert & Bursik, 2003), romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar (Metts & Cupach, 1990; Stackert & Bursik, 2003; Bradbury & Fincham, 1988), problem çözme becerileri (Metts & Cupach, 1990) gibi insan hayatını etkileyen birçok değişkenle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Yapılan araştırmalardan yola çıkarak romantik ilişkide partnerlerin doyumunun birçok faktör etrafında şekillendiği görülmektedir. Bu faktörlerden biri, ilişkiyi sürdürmeye dair isteklilik ve psikolojik olarak ilişkiye ve partnere bağlılık olarak açıklanan “adanmışlıktır” (Rusbult, 1983). Romantik ilişkiye dair adanmışlığı yüksek olan bireylerin ilişki doyumlarının yüksek olduğu görülmüştür (Rusbult, 1983). Romantik ilişkide öz yeterlik algıları ilişki memnuniyetini açıklayan diğer bir değişkendir. İlişkilerinde beklentileri karşılayıp bir ilişkiyi sürdürebileceğine inanan bireylerin ilişkideki öz yeterlik algılarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Romantik ilişkinin getirdiği birtakım sorumlulukları üstlenip ilişkinin taleplerine etkili bir şekilde yanıt verebileceğine inanan bireylerin ilişki doyumları artmaktadır (Riggio, & diğ., 2011).

Cramer’e (2004) göre, romantik bir ilişkinin içindeki algılanan destek, yaşanan çatışmalardan daha fazla ilişkinin memnuniyetini etkilemektedir. Dolayısıyla partnerlerin ilişki içindeki farklılıkları ve çatışmaları nasıl daha iyi çözeceklerine odaklanmaktan çok destekleyici olmaya odaklanması ilişkinin memnuniyetini daha fazla artırabilir. Çünkü ilişkide desteğin yüksek olması partnerlerin farklılıklar ve çatışmalarla daha yapıcı bir şekilde baş etmesini kolaylaştırabilir. Kendilerini güçlü bir sosyal destek ağına sahip olarak algılayan bireyler, sosyal destek ağını zayıf algılayan bireylere göre daha düşük düzeyde sıkıntı ve daha yüksek yaşam doyumunu ve ilişki doyumunu bildirmişlerdir (Rochlen vd.,

2008). Bunun yanı sıra stres, yakın ilişkilerin kalitesi ve istikrarı açısından önemli bir faktör olarak bulunmuştur. Romantik ilişkilerdeki düşük ilişki doyumu, yüksek stres seviyesiyle ilişkilidir (Bodenmann, 1997). Düşük evlilik memnuniyeti kaygı ve depresyonu artırarak benlik saygısını azaltma eğilimindedir. Bu durum ayrıca psikolojik iyi oluşun azalmasına da öncülük ediyor olabilir (Fowers, 1991). Romantik ilişki doyumu, yaşam doyumunu güçlü bir şekilde yordamaktadır (Çelen-Demirtaş, 2010). Mutlu bir evliliğe sahip olmak bireylerin yaşam memnuniyetini artırmaktadır. Bu model iki yönlü de geçerlidir denebilir. Mutlu insanların mutlu evlilikler sürdürmeleri daha olası olduğu gibi mutsuz insanların da mutsuz evlilikleri sürdürme eğiliminde olduğu görülmüştür (Headey, & diğ., 2005: 410).

İlişkinin içinde empatik tutumun var olması bireyin partnerinin davranışını algılama ve yorumlama stilini etkilemektedir. Partnerin davranışından ziyade bu davranışının nasıl algılandığı, partnerin ilişki memnuniyetini güçlü bir şekilde etkilemektedir (Davis & Oathout, 1987). Bireylerin bir ilişkiden tatmin edici sonuçlar alacağı beklentisi romantik ilişki doyumunu etkilemektedir. İlişki içinde elde edilen ödüller ve ilişki içinde olmanın bedelleri toplamı o ilişkinin doyumunu göstermektedir. Bu algılanan sonuçların düzeyi, matematiksel bir işlem olmaktan öte, çiftlerin birbirlerinin kişisel özelliklerini ve ilişkideki etkileşimin kalitesini algılama stilini temel alır (Sabatelli, 1988). Bunun yanı sıra çiftlerin birbirleriyle zaman geçirmeleri, gün içinde yaşadıkları olay, duygu ve düşünceleri birbirleriyle paylaşmaları ilişki doyumlarını olumlu yönde etkilemektedir (Vangelisti & Banski, 1993: 149). Buna ek olarak evliliklerinde cinsel iletişimlerinden memnun olan çiftlerin ilişkilerinden de daha yüksek doyum aldıkları ve eşleriyle daha uyumlu hissettikleri söylenebilir (Cupach & Comstock, 1990). İlişkinin içinde erkeğin duygusal olarak kendini geri çekmesi ise kadının ilişkideki doyumunu düşürmektedir. İlişkide erkeğin olumsuz davranışları karşısında eşinin de olumsuz davranışlarının artması ise erkeğin ilişki doyumunu düşüren bir unsur olarak bulunmuştur (Levenson & Gottman, 1985).

İlişkilerinden memnun olan bireylerin ilişkilerinde daha az geleceğe odaklı oldukları görülmüştür. Gelecek zaman odaklı olan bireyler bir ilişkiye başlarken daha temkinli davranabilirler. Dolayısıyla bireylerin ilişkinin şu anda kalamayıp yaşadıkları bu ilişkinin gelecekte kalıcı olup olmayacağıyla ilgili endişe etmeleri ilişkilerinin doyumunu düşürmektedir. Aksine ilişki doyumu yüksek olan çiftler ilişkilerinin geleceği hakkında düşünmeye daha az odaklıdır (Öner, 2000).

Bağlanma stilleri ilişki doyumunu etkileyen bir diğer faktördür. Güvensiz bir bağlanma tarzına (endişeli-kararsız, kaçınan) sahip olan bireyler romantik ilişkilerdeki doyum düzeylerini daha az bildirmişlerdir (Stackert &Bursik, 2003). Bebekken tatmin edici ve doyurucu olmayan ilişkiler yaşayan ve ebeveynleriyle güvenli bağlanamayan bireyler yetişkinliklerinde de muhtemelen benzer beklentileri içeren bir ilişki ortamı seçerek tatmin edici olmayan romantik ilişkiler içerisine girmektedir (Stackert &Bursik, 2003). Bunun yanı sıra ilişkilere dair güçlü irrasyonel inançları olan bireylerin de evlilik ve ilişki doyumları düşük bulunmuştur (Metts &Cupach, 1990; Stackert &Bursik, 2003; Bradbury &Fincham, 1988). İlişkiye özgü akılcı olmayan inançların; romantik bir ilişkiye ve partnere dair gerçekçi olmayan sabit inançlar, beklentiler olduğu düşünüldüğünde bu inançlara yapışmanın romantik ilişkinin memnuniyetini etkileyebileceği söylenebilir. Örneğin, ilişkinin içinde, partnerinin değişmeyeceğine inanan birey ilişkiyi düzeltmeye dair çabalarını azaltabilir (Stackert &Bursik, 2003). Bununla birlikte ilişki memnuniyeti çiftlerin problem çözme stillerini de etkileyen bir faktördür. Genellikle çiftler ilişkilerinden memnun olmadıklarında problemlerini daha yıkıcı bir şekilde çözme eğiliminde olabilirler. Bu durum ise çiftlerin ilişkileri hakkındaki işlevsiz inançlarını artırmaktadır denilebilir (Metts &Cupach, 1990).

Romantik ilişki ile bağlantılı olabilecek bir faktör olan güç etkileşimlerine bakıldığında, evliliklerde eşitlikçi olan çiftlerin ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu görülürken kadının baskın olduğu evliliklerin daha mutsuz olduğu görülmüştür (Gray-Little &Burks, 1983). Benzer şekilde aile içindeki görevlerin adaletsiz dağılımı evlilik memnuniyetini azaltan bir faktör olarak söylenebilir (Fowers, 1991). Erkeklerin daha geleneksel bir bakış açısıyla cinselliği yorumlaması ve birtakım cinsel mitlere sahip olması ilişki doyumunu azaltan bir faktör olarak bulunmuştur. Kadınlarda ise ilişkinin içindeki anlaşmazlığın yıkıcı olduğuna dair düşüncelerin varlığı ilişki doyumunu azaltan bir faktör olarak bulunmuştur (Stackert &Bursik, 2003).

İlişki Doyumuna Yönelik Kuramsal Yaklaşımlar

Sosyal etkileşim teorisi, kişilerarası ilişkinin önemli bir temelini oluşturmaktadır. (Bales, 1950). Hinde (1987) bir ilişkiyi belirli bir zaman içindeki bir dizi etkileşim olarak tanımlar. Birici olarak, romantik ilişkilerde, sosyal etkileşimler karşılıklı olarak önemlidir; partnerler karşılıklı olarak etkili davranışlara değer

verirler. İkinci olarak, sosyal etkileşimler karşılıklı bağımlılığı yansıtır ve bağlanma teorisi ile açıklanabilir (Lewin, 1948: 84). Üçüncü olarak, romantik ilişkiler, her bir partnere ödül ve maliyet sağlar (Goffman, 1961).

Öncelikle romantik ilişkilerde sosyal değişimin teorisine baktığımızda bu teori bireylerin, ödülleri en üst düzeye çıkarmayı ve maliyetleri en aza indirmeyi amaçlayan bir zihinsel süreç tarafından motive edildiğini varsayar (Thibaut & Kelley, 1961). Bireyler ödülleri (olumlu sonuçlar) ve maliyetleri (olumsuz sonuçlar veya yatırımlar) zevkli veya engelleyici şeklinde yorumlama eğilimindedirler. Her ilişki katılımcısı, sosyal etkileşimlerden tercihli sonuçlar (yani maliyetlerden daha fazla ödül) arar. Tipik olarak, romantik ilişkiler, karşılıklı yararları maksimize etme etrafında organize edilir (Berscheid & Reis, 1998). Karşılıklı bağımlılık, ilişkinin sürdürülmesinin temelidir ve taraflar sosyal değişimden sağlanan çıkarlardan memnun olduklarında her bir partner beklenen yararların sürekliliğini garanti altına alma amacıyla ilişkiye bağımlı hale gelir. Teoride yapılan sonraki revizyonlar, katılımcılar giderek birbirine bağımlı hale geldikçe sosyal değiş tokuşların değiştiğini öne sürmektedir (Kelley & Thibaut, 2008).

Romantik ilişkilerde sosyal değişimler, büyük fedakarlıkların ve az sayıda alternatifin, faydalar ne olursa olsun sürekli karşılıklı bağımlılığı garanti edebileceği algısıyla sürer. Bu nedenle, ilişki sonuçları eşitlik ve romantik ilişkilerden elde edilen faydaların kişisel katkılarla orantılı olması beklenir (Walster, & diğ., 1973). İlişki için katılan maliyet ve ödüllerin maliyetlere oranı her iki partner için aynı olduğunda eşitlik elde edilir. Genel olarak, eşitlikçi ve karşılıklı yarar sağlayan romantik ilişkilerdeki değişim karşılıklı bağımlılığı teşvik eder. İlişki karşılıklı bağımlılık ve uzun vadeli eşitlik korunduğu sürece, kısa vadeli eşitsizliklere tolerans gösterilir. Romantik ilişkiler, sonuçlardan ziyade karşılıklı bağımlılıklar tarafından organize edilmektedir, çünkü gerçek veya algılanan karşılıklı değişimin eşitlik ve hakkaniyete ulaşma derecesi bireyler ve ilişkiler arasında farklılık gösterir. Davranışlar ve sonuçlar farklılık gösterebilir, ancak bütün romantik ilişkiler, katılımcıların karşılıklı bağımlılığını besleyen bir sosyal alışveriş ağıyla birbirine bağlanması açısından benzerdir. (Berscheid, & diğ., 1969).

Yetişkinlerin romantik deneyimlerini inceleyen araştırmacılar, tekrar tekrar maruz kalmanın, yakınlığın ve benzerliğin ilişki partnerlerini bir araya getirmede önemli faktörler olduğunu rapor etmişlerdir (Byrne, 1961). Akran grupları, okul, kurs ve benzeri mekanlarda ders veya ders dışı etkinlikler romantik deneyimlerin

ortaya çıkmasına olanak sağlar. Bu gruplar, tekrarlayan, birbirine sıkı sıkıya bağlı ve tanım gereği nispeten benzer ergenlerden oluşan gruplardır ve zaman boyunca mekânlar ve grup üyeleri değişebilir. Teorisyenler, romantik ilişki deneyimlerinin gelişiminin aşamalı bir model olduğunu dolayısıyla ilerlemenin olduğu ancak bireysel ve mekânsal değişkenliğe izin veren bir model sunmaktadırlar (Kohlberg & Ryncarz 1990). Romantik deneyimlerinin ilk olarak akran grubunun aynı cinsiyetten gruplardan karma cinsiyetli gruplara geçişinden kaynaklandığı ortaya konmuştur, sonrasında karma cinsiyet grupları giderek daha samimi romantik çift gruplarını oluşturmuştur (Dunphy, 1963; Levesque, 2014).

İlişki Doyumunu Etkileyen Faktörler

Partnerlerin romantik ilişkilerinden aldıkları doyum, ilişkinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesi adına önemlidir. Ancak kişiler arası ilişkilerin tamamen problemsiz olduğu söylenemez. Romantik ilişkileri de kapsayan kişiler arası ilişkilerin tamamında problemler ve anlaşmazlıklar yaşanabilmektedir. Bu sorunlar bireylerin ilişkiden aldıkları doyumun olumsuz olarak etkilenmesine sebep olurlar (Çırakoğlu & Tezer, 2010). Bireylerin romantik ilişkileri ve bu ilişkilerden elde edecekleri ilişki doyumunun kişinin iyilik haline ve yaşam doyumuna etkisi yadsınamaz. Partnerlerin ilişki doyumlarını arttıran faktörlerin saptanarak partnerler arası farklılıkların incelenmesi ve bu doğrultuda çalışmalar yapılması önemlidir. Bireylerin romantik ilişkilerinde yeterli doyum sağlamamaları, çatışmalara sebep olarak problem oluşturabilir. Bu sebeple partnerlerin ilişki doyumlarına etki eden faktörlerin araştırılması önem taşımaktadır (Özen, & diğ., 2016). İlişki doyum kavramının önemi, ilişkinin sürekliliğini sağlayan faktörleri de kapsamından kaynaklanmaktadır. Bu faktörler arasında depresyon, affetme, utangaçlık, bağlanma, stresle baş etme, kişilik özellikleri ve cinsellik gösterilebilir (Arroyo & Harwood, 2010; Gürcan, 2015; Kleinplatz & Menard, 2007). Tolpin ve arkadaşları (2006), bireylerin depresyon semptomlarının azalmasının ilişki doyumunu arttıracaklarını ifade etmişlerdir.

Bireylerin ilişki doyumunu etkileyen faktörlerin araştırılmasıyla birlikte, romantik ilişkilerde yaşanan problemlerin nedenlerinin belirlenmesi ve problemlerin kaynağının saptanmasının sağlıklı romantik ilişkilerin oluşturulabilmesi adına önemli olduğu düşünülmektedir. Öztürk (2015) bireylerin sosyal medyayı kullanma sebeplerinin ilişki doyumlarını etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Araştırmaya göre

bireyler eğlenceli vakit geçirme, boş zamanı değerlendirme gibi sebeplerle sosyal medyayı kullandıklarında ilişki doyumlarının olumsuz etkilendiği ancak bireylerin sosyal medyada boşa zaman geçirdiklerini düşünme düzeyleri arttıkça ilişki doyumlarının arttığı söylenebilir. SakallıUğurlu (2003), ilişki devamlılığı, partnerlerin beraber geçirdikleri vakit, değer, güç, duygular, karşılıklılık ve bağlılık gibi faktörler ile ilişki doyumunun ilişkili olduğunu; Davis ve Oathout (1987) ise romantik ilişkilerde partnerlerin empatik ilgileri, birbirlerinin bakış açısını anlayabilmeleri ve kişisel sorunların ilişki tutumları oluşmasına sebep olduğunu, bu tutumların ise partnerin davranışlarına ilişkin algıları oluşturduğunu ve algıların ilişki doyumunu etkilediğini belirtmişlerdir. Empatik davranışlar, problem çözme becerileri, iletişim tarzları ve bağlanma stilleri de ilişki doyumunu etkileyen faktörler arasında değerlendirilebilir (Saraç, & diğ., 2015; Towler &Stuhlmacher, 2013).

Evlilik yaşamıyla ilişkili psikolojik belirtiler incelendiğinde, evliliğe ilişkin problemlerin yoğun kaygı, duygu durum bozuklukları ve madde kullanımıyla ilişkili 13 olduğu görülmektedir (Whisman, 2007). Yapılan çalışmalar evliliği etkileyen en yaygın psikolojik problemlerden birinin depresyon olduğunu ve kadınlarda görülme oranının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Hafner ve Sprence (1988) partnerlerin evlilik uyumlarının düşük olması ile psikolojik semptomlar geliştirme durumlarının arttığını ve bu durumun kadınlarda daha çok görüldüğünü belirtmiştir. Buna benzer şekilde Whittonve Kuryluk (2012) da kadınlarda erkeklere oranla ilişki doyumunu ve depresyon arasında daha anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. İlişki doyumunu etkileyen faktörlerden biri de akılcı olmayan inançlardır. Bireylerin ilişkileri ve partnerleri hakkında gerçek dışı düşünceleri ve inançları ilişki doyumlarında belirleyicidir (Sarı &Korkut Owen, 2016). Bireylerin ilişkilerine ve partnerlerine yönelik gerçek dışı inançları, partnerlerinin kişiliklerini değiştirmek istemelerine sebep olabilmektedir (Romans &Debord, 1995). Bu durum ilişkide çatışma ve problemlere sebep olarak bireylerin ilişki doyumlarını olumsuz etkilemektedir. Romantik ilişkilerde yaşanabilecek problemlerden biri olan iletişim sorunlarının da ilişki doyumunu etkilediği söylenebilir. İletişim engelleri ya da partnerlerin yanlış iletişim şekilleri kullanması, sorunların çözülmesini zorlaştırabilmekte ve tartışmalara sebep olabilmektedir(Stackert &Bursik, 2003).

Yapılan çalışmalar partnerlerin, çatışma davranışları (Russell-Chapin, & diğ., 2009), ilişkide yaşadıkları stres (Barnes,& diğ., 2007), iletişim tarzları (Olderbak &Figueroa, 2009) ve mükemmeliyetçilik kavramlarının (Stoeber, 2012) romantik

ilişkilerinden aldıkları doyumunu etkileyen unsurlar olduğunu göstermiştir. Saraç (2013) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada flört dönemindeki çiftlerin ilişki doyumunun daha yüksek olduğunu, ilişki durumunun, ilişkiden elde edilecek doyumda belirleyici olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca partnerler arasındaki kıskançlığın, partnerlerin birbirinden farklı düşünce ve aşk tarzlarına sahip olmalarının, partnerlerin birbirlerine yaptıkları atıf ve yüklemelerin ilişki doyumunu etkilediği belirtilmektedir (Kol, 2020). Partnerlerin birbirlerine olumlu atıf yaptıklarında aralarındaki bağın güçlenerek ilişki doyumlarının artması beklenirken, birbirlerine olumsuz atıflarda bulunan çiftlerin daha sık çatışma yaşamaları, olumsuz duygular geliştirmeleri ve ilişki doyumlarının düşük olması beklenir.

Partnerlerin romantik ilişkilerini sağlıklı şekilde devam ettirmeleri fiziksel ve duygusal olarak motive olmalarını sağlamaktadır. Bireylerin motive olmaları ilişkiden de memnuniyet duymalarıyla orantılı şekilde ilişki doyumlarını da etkilemektedir (Kalkan & Yalçın, 2012). Akçay (2011) yaptığı çalışmada sosyal medyada uzun vakit geçiren bireylerin, yakınları ile geçirdikleri zamanın azaldığı ve verimsizleştiği, bireyler bu durumun farkına vardığında dahi durumu değiştiremediklerini ortaya koymuştur. Romantik ilişki yaşayan bireyler, birlikte kaliteli zaman geçirdiklerinde sevgi ve bağlılıkları güçlenir. Partnerlerden birinin kaliteli zaman geçirmeyi engelleyecek şekilde sosyal medyada uzun vakitler geçirmesi durumunda, partnerlerin ilişkiden elde edecekleri doyumun etkilenmesi beklenir. Bu durum çiftin paylaşımlarının azalması ve geçirilen kaliteli zamanın sınırlanmasıyla birlikte ilişkinin sonlanmasına kadar gidebilecek olumsuz durumların yaşanmasına sebep olabilir.

Romantik İlişkilerde Çatışma

Bu bölüm, çatışma ve ilişkilerdeki önemine odaklanmaktadır. İki kişi arasındaki çatışmanın nedenleri arasında farklı istekler, hedefler, tutumlar ve inançlar yer almaktadır. Örneğin, bir kişi yorgun olduğu için evde kalmak isteyebilir, ancak partneri dışarı çıkmak isteyebilir. Bu durumda, bireylerin çatışmayı nasıl yönetecekleri ve çözüme nasıl ulaşacakları önemlidir (Gottman, 1994).

Çatışmanın çözüme kavuşmaması durumunda, ilişkilerde sıkıntılı bir dönem başlayabilir. Bununla birlikte, çatışma ilişkilerin doğal bir parçasıdır ve çözüme ulaşmak için farklı yöntemler vardır. Bireyler çatışmaları farklı şekillerde ele alabilirler. Örneğin, bazıları kızgınlıklarını dışa vurarak çatışmaları ele alırken,

diğerleri sakin kalıp sorunları üstesinden gelmeye çalışırlar.Çatışmanın varlığı, ilişkinin sıkıntılı olduğu anlamına gelmez. Çatışmalar, ilişkilerdeki farklılıkların bir sonucu olarak ortaya çıkabilir. Ancak, çatışmaların çözümsüz kalması ilişkileri olumsuz etkileyebilir. Partnerlerin çatışmalarla nasıl başa çıkacakları önemlidir. Bu süreçte, tutumlar ve olaya bakış açısı da etkili olabilir.Özetle, çatışmaların nedenleri farklı istekler, hedefler, tutumlar ve inançlar olabilir. Çatışmanın doğru bir şekilde ele alınması ve çözüme kavuşturulması önemlidir. Partnerlerin çatışmaları ele alış şekilleri farklı olsa da, ilişkilerdeki farklılıkların doğal olduğu ve çatışmaların çözüme kavuşturulması gerektiği unutulmamalıdır(Brickman,1974).

Romantik İlişkilerde Çatışmanın Temelleri

Çatışmanın bir başlangıç aşaması, bir orta aşaması ve bir son aşaması vardır. Çatışmalar bu aşamalarda gelişir ve çözüme ulaşıp ulaşmadıklarına bakılmaksızın tarafların bu aşamalardaki konumlarıyla doğru orantılı olarak ilerler(Brickman,1974).

Çatışmanın ilk aşaması, herhangi bir sorunun veya ikilemin ortaya çıkmasıyla başlar. Ev işlerine yardım edeceğinizi söylediniz, ama yapmıyorsunuz. Her şeyi yapıyorum. Biraz yardımcı olmaz mısınız? Bu en yaygın örneklerden biridir. Ataerkil bir toplumda, erkek yasalarıyla büyüyen bir birey, model olarak aldığı şeyi reddedemez ve bir ilişkide soruna dönüşür ve kendini karşıt bir ortak olarak ifade eder. Bu, biriken sorunun dışsal bir yansımasıdır(Brickman,1974). Böylece ilk aşama fitilin ateşlenmesiyle başlamış oldu. Orta aşamada ise ilişki ön plana çıkıyor. Ortaklar bu durumu nasıl çözebileceğimize dair bir cevap arıyorlar. Erkek birey, haklısın, yaptığım hata, bundan sonra seni bu durumda bırakmayacağım, yorgun olduğumu biliyorum. Ama bugün çok yorgunum. Şu andan itibaren, sizi bu konuda yalnız bırakmamam için bir orta yol bulabilir ve uzlaşma ile çatışma orta aşamada sona erebilir. Sorun soruna daha fazla odaklanabilir, daha fazla kelime söyleyebilir ve suçlamaya devam edebilir ve diğer tarafın konuyu değiştirme veya koşma eğilimi ile çözülmeyen sorun önlenemez ya da diğer taraf bana bunu söylüyor, ama kaç kez söylüyorum, banyoda makyaj bırakmayın. Karşı suçlamalar şeklinde, cevap verebilir ve çatışmaya devam edebilir. Bu noktada ilişkiden beklentilerin gerçekleşmemesinden kaynaklanan sorundan bahsetmek gerekir. Bu sorunun farkındalığı, çözümü ve devamı, kişinin kendisinin istikrarı ve ait olduğu ilişkiler arzusuyla oluşan bir süreci içerir. Son aşama, orta aşamadaki kurulumlar tarafından belirlenir(Gottman, 1994). Sonuç olarak, çatışmalar çözüme kavuşturulabilir ya da

bir tarafın baskın çıktığı bir duruma dönüşebilir. Ancak, sorunlar biriktirilerek tahammülsüzlük arttırılırsa ilişki ilerleyen dönemlerde sonlanabilir. Doğru yönetilen çatışmalar, partnerleri tanımak, kendini anlamak ve çözüm için çaba sarf etmek, ilişkinin devamı için hayati öneme sahiptir. Etkili iletişim stratejileri, çatışma çözümü için gerekli kavramlardan bazılarıdır. Çoğu çatışma çözülebilir ve çözüme yönelik adımlar atmak, ilişkinin geleceğini belirleyen bir faktördür (Peterson, 1983).

Romantik İlişkilerde Çatışmanın Nedenleri

Bir ilişkide çatışmanın birçok nedeni vardır. Her insan farklı ortamlarda büyümüş, kendini farklı yetiştirmiş, kişilik özelliklerini yaratmış, çevrenin kültürel faktörlerini kendisi için olumlu ya da olumsuz yansıtmış ve yaşarken öğrenmiştir. Bir insan iyi şeyler duymayı sever. Eleştirilmek, kendinize olan yolculuğun bir adımıdır. Ama insan geçmiş hayatından kaçmayı ailesinden, çevresinde öğrendiği okuldan, arkadaşlarından, yani beyinde kodlayacağı her alanda öğrenmiştir. İnsanların kendisinden kaçtığına tanık oldu. Eleştirilmek istemiyor. Bu yüzden kendinize sorma düşüncesi sizi sinirlendirir. Bu yüzden hataları için mazeretler üretiyor. Bir randevuya geç kaldığında, trafiği bir bahane olarak kullanır, ancak eşi geç kaldığında, her zaman yapar. Bir şeyi unuttuğunda o gün kafasının dalgın olduğuna dair bahaneler üretir ve eşini unuttuğunda sizin sorumlu bir insan olmadığınızı düşünür. Kendisi için olumsuz indirmelerden kaçındığı için, diğer taraftan gelen indirmelerde felakete ve çatışmaya neden olur (Buunk & Dijkstra, 1995). Çatışma hayatın her alanında vardır. Evde, okulda, işte, sokaktaki iletişimin her alanında bir çatışma var. Burada önemli olan, kişinin kendi hatalarının farkında olması ve onların ıslahının gücüne inanmasıdır. Önemli olan bir çatışmanın varlığı değil, bireyin zihninde doğru ifadenin yapılıp yapılmadığıdır. Bir kişinin kendisini, çevresini tanıyabilmesi ve doğru karar stratejilerini yapabilmesi önemlidir. Her çatışmanın bir çözümü vardır. Sadece bir insan kendi içinde yapacağı yolculuğu ertelememelidir. Bu yolculuk, kararın ana nedenidir. Anlaşma ve bağlılığın olduğu ilişkilerde, çatışmalar sokakta buluşan ve bir kenara bırakılıp devam eden küçük taşlardan ibarettir. Sorgudan kaçan adamın yolu enkaz altında kalır. Ya geri dönüş yolunu değiştirecek ve bir çözümün önünü açmak uzun zaman alacaktır. Böylece romantik ilişkilerde çatışmanın nedeni değil nasıl çözüldüğü ve çözümlenmesinin istenip istenmediği ön plana çıkmaktadır (Gottman, 1994).

Romantik İlişkinin Sona Ermesi

Bir ilişkinin sona ermesi, bir kişiyi olumsuz yönde etkileyen bir faktördür. Kişi alışkın olduğu, sahip olduğu şeyden ayrılmak istemez. Yalnızlık korkusu, yalnız olmaya alışkın olmayan bir kişinin yalnız kalmaktan korkmasıdır. Bu aynı zamanda evliliklerin sonunda, bir randevuda ayrıldığımızda, bir arkadaşlığı bozduğunuzda da olur. Duygusal acıyı da beraberinde getiren bir süreçtir. Yenileri ve yenmeleri gerekenleri kaybetmenin acısıdır. Bir insan sahip olmaya, ait olmaya vurgu yaparak yaşar. Bu kısa bir süre için gerçekleşse bile, hissettiği taahhütler bir kişinin ihtiyaçlarını karşılamak için yeterli olduğundan, ihtiyacı olanlarla sıkışıp kalarak duygusal bir boşluğa girer. Birçok şey bir ilişkiyi sona erdirebilir. Ölüm bir ilişkinin sona ermesine yol açabilir. Sadakatsizlik bir ilişkiyi sona erdirebilir. Kıskançlık ve güvensizlikle birlikte biriken çatışmalar bir ilişkinin sona ermesine yol açabilir (Buunk &Dijkstra, 1995).

Romantik İlişkinin Sona Ermesinin Nedenleri

Romantik bir ilişkinin sona ermesi doğrudan memnuniyet ile ilgilidir. Memnuniyet, aidiyet ve sevgi ihtiyacı ile birlikte değerlendirilmelidir. İlişkinin bitmesini önlemek için karşılıklı memnuniyet sağlanmalıdır. Bir ilişkiden ne istediğini bilen bir kişi, ait olma ihtiyacına dahil olacak unsurları belirler. Bir kişi, eşinin ihtiyaçlarını karşılayıp karşılayamayacağı sorusuna verdiği cevaba göre yolunu açar. Bu gereksinimler zaman içinde değişebilir. Bu aşamada, yeni hedeflere odaklanıp odaklanmamaya, ortakların birbirlerine olan bağlılıklarına ve ilişkiyi sürdürme stratejilerine bağlı olarak yeni yollar bir araya gelir. Araştırmacılar, bir ilişkiyi sonlandırmanın nedenleri arasında kıskançlık ve sadakatsizliğe odaklanmışlardır (Buunk &Dijkstra, 1995).

Kıskançlık konusu, genellikle imrenme ile karıştırılan bir kavramdır. Güven kavramı kıskanç değildir. Kıskançlıkta güvensizliğe dayalı görüşler ön plandadır. Kıskançlık ve güvensizlik kavramları da sürdürülebilirliği ve bağlılığı engelleyen faktörlerdir (Buunk &Dijkstra, 1995).

Üç tür kıskançlık vurgulanır. Reaktif duygusal kıskançlık türü, partnerin gerçeklik veya düşünce anlamında bir başkasıyla birlikte olup olmadığı konusunda kafada oluşan ve tezahür eden bir kıskançlık türü olarak tanımlanır. Bu tür kıskançlık, partnerlerin birbirine ait olmadığı fikrine verilen bir tepkidir ve bu da

bireylerin bağılılığına zarar verir. Bu noktada, ilişkinin kurulması ve istikrarı için gerekli olan aidiyet duygusunun olmayışı, romantik bir ilişkinin sona ermesine yol açar (Buunk &Dijkstra, 1995).

Endişeli kıskançlık türünde takıntılar ve kaygılar ön plandadır. Birey, partnerinin kendisine ait olmadığını ve başkalarına ait olabileceğini düşünerek hareket eder. Belirsiz bir mülkiyet durumudur (Buunk &Dijkstra, 1995).

Partnerin bir başkasına küçük bir ilgi duyduğu önleyici kıskançlık türünde, bunu önlemek için stratejiler vardır. Kıskançlıkla başa çıkmanın birkaç yolu vardır. Ortakların birbirlerini dinlemeleri en iyisi olsa da bu durumu gizleme ve yeniden düşünme eğilimleri de başa çıkmanın bir yoludur. Bu, aldatma ve aldatma düşüncesinin neden olduğu yoksunluk düşüncesiyle ortaya çıkan davranışları içerir. Aldatma kavramı da ilişkilerin sona ermesine neden olan kavramlardan biridir (Buunk &Dijkstra, 1995). Evrim psikolojisine göre aldatma eylemi, kadın ve erkeğin üreme psikolojisine uygun olarak işler. Ataerkil bir toplumsal yapı esas alındığında erkekler cinsel tatmin kazanmak için daha fazla kadınla birlikte olma eylemine girerler. Bu yine idealin arayışını içerir. Yasak aşk böyle doğar. Aldatmanın merkezinde memnuniyetsizlik vardır. Memnun olmayan bir erkek veya kadın başka bir aramaya başlar. Bir kadın için bu durum daha duygusal bir temelde ilerlerken, erkek cinsel içgüdüleriyle hareket eder. Bu eylemin sonunda ortaklar farklı davranışlar sergilerler. Her iki partner de mevcut duygusal taahhütlerden kopmak istemez. Ama aynı zamanda daha fazlasını elde etmek için kodlanmıştır. Aldatmanın bir sonucu olarak, ortaklar sadakatsizliği kabul ederler ancak kendilerinden kopmak ve çözüm bulmak isterler ya da intikam alma eğilimindedirler. İlişki aidiyet, sahiplik, sevgi ve memnuniyet üzerine kuruludur. Bunlardan biri zarar gördüğünde, ilişki istikrarını kaybeder ve sona erer (Smith &Buss, 2001).

Yoksunluk

İnsan hayatına doğduğu andan itibaren aitlik duygusuyla başlar ve sahip olma arzusuyla yaşar. Bu aitlik duygusu başlangıçta dostlara, aileye, işe, sevgiliye ve hayata karşı hissedilir. Ancak insan kendine ait olma gerçeğini unuttur ve hep başkalarıyla var olduğunu düşünür. Bu nedenle kaybetmek acı verir ve yoksun kalmak istenmez. Bir çocuk bile en sevdiği oyuncakla sıkı bir bağ kurarak ona sarılır ve onunla birlikte uyumak ister. Fakat zamanla çocuğun hayatına yeni oyuncaklar girer ve bağlılık hissi dağılır. İlişkilerin özeti de bu şekildedir. İnsanlar öncelikle

aitlik hissiyle başlarlar, sonra bağıllık evresine geçerler. Aitlik bilinciyle hareket edilir ve bu durumda insanın tatmin edici bir hayatı olur. Ancak insan, karşılıklı doyumları tatmin edebilmek için bir mücadele başlatır. İnsanlar, partnerleri ve ait oldukları şeyler üzerinde kaybetmeyi düşünmeden odaklanırlar. Kayıp sonrası yaşanan boşluk, aitliğin yoksunluğundan kaynaklanır. Bundan sonra ne yapacağına dair düşünceler insanın kendisine sorduğu evrede, yani yoksunluk evresindedir. Bu yoksunluk durumu, yaşa ve tecrübeye göre değişse de, kaybetmenin bir daha ait olamayacağını düşünmenin verdiği ikilem ve boşluk hissi insanı etkiler (McBride & Larson, 1997).

Romantik İlişki Doyumuna Yönelik Araştırmalar

Türkiye'de romantik ilişki doyumu ile ilgili çalışmalara baktığımızda birçok değişkenle birlikte ele alınan çalışmalara rastlamak mümkündür.

Yatırım modeli kullanılarak yapılan çalışma sonucunda: "Bir ilişkide güvenlik duygusu, gelecek zamana odaklanma, ilişkinin olumlu değerlendirilmesi ve ilişkiye bağıllık gibi değişkenlerin ilişkiden önemli düzeyde memnuniyet öngördüğü belirtilmiştir. Yatırım Modeli'nin alt kümelerinden biri olan opsiyonların kalitesinin değerlendirilmesinin, ilişkiden duyulan memnuniyeti olumsuz yönde öngördüğü gözlemlenmiştir. Cinsiyetler arasındaki farklılıklara göre, gelecek için planlama ve erkeklerde ilişki korkusu ve ilişkilere güven ve kadınlarda ilişkilere bağıllık duygusunun ilişki memnuniyetini önemli ölçüde öngördüğü bulunmuştur. Yatırım modeli kullanılarak yapılan bir başka çalışmada ise flört eden çiftlerin ilişkiye yönelik doyumu ve yatırım düzeylerinin sözlü/nişanlı ve evli kişilere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir" (Büyüksahin, 2006).

Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise irrasyonel ilişkilere ilişkin inançların öğrencilerde ilişki doyumu üzerindeki etkileri incelenmiş ve aşırı beklentiler, farklı düşünme ve cinsiyet farklılıklarının ilişki doyumu açısından öngörücü olduğu bulunmuştur (Saraç, & diğ., 2015).

Özkan (2016) tarafından Ankara'da yapılan bir araştırma, romantik birlikteliği olan bireylerde rasyonellik ve ilişkilere dair inançların ilişki doyumu üzerindeki etkilerini incelemiş ve cinsiyet farklılıklarının ilişki doyumu üzerinde öngörücü bir etkiye sahip olduğunu belirlemiştir.

Hacıoğlu tarafından 2019 yılında yapılan bir araştırmada, lisans öğrencilerinin ilişki memnuniyetini etkileyen faktörler belirlenmiş, kişilerarası yetkinlik ve beden algısının ilişki tatminini etkilemediği belirlenmiştir.

Son yıllarda, romantik ilişkilerdeki memnuniyetin nevroitiklik, uyumluluk, bilinç ve dışa dönüklük gibi kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Malouf, & diğ., 2010). Bu ilişkilerin cinsiyete ve medeni duruma göre farklılık göstermediği bildirilmiştir. Uzun bir süre boyunca yapılan bir başka çalışmanın sonuçları incelendiğinde, romantik ilişkilerden memnuniyet geliştirmede iki seviyeli bir süreç modellenmiş ve çiftlerin benlik saygısının gelişiminin hem erkeklerde hem de kadınlarda romantik ilişkilerden memnuniyette artışa yol açtığı görülmüştür (Erol & Orth, 2014).

Özbiçer (2013), üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerindeki ilişki tatminlerini, duygusal zeka düzeylerine ve eşlerinin ilişkilerinden duydukları memnuniyet algısına göre araştırmıştır. Çalışma sonucunda duygusal zeka düzeyinin ilişkilerden duyulan memnuniyeti önemli düzeyde öngördüğü tespit edilmiştir. Kadın ve erkek olup olmadığına bağlı olarak ilişki tatmininde bir fark yoktu. Yaşla ilişki doyumunun düşük olduğu ve anlamlı derecede ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca eşinin duygularına benzer bir algıya sahip olan kişilerin, eşlerinininkine benzer bir algıya sahip olmalarının, ilişkilerinden daha fazla memnuniyet duydukları iddia edilmektedir.

Erdoğan'ın (2019) "Narsisizm, Çocukluk Çağı Travması ve İlişki Doyumu ile Yetişkinlerde Cinsel Tutum ve Davranış" başlıklı çalışmasında 18 yaş üstü genç yetişkinler üzerinde 350 kişi; Çocukluk çağında yaşanan duygusal ihmal ile gençlerde ilişki doyumu arasında negatif korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

Akşemsettinioğlu (2020) tarafından yürütülen "Romantik Bir İlişkide Yaşayan İnsanların Çocukluk Çağı Travmatik Deneyimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İlişki Doyumu ve Evliliğin Beklenen Süresi" başlıklı çalışmada, çocukluk çağında katılımcıların yaşadığı fiziksel ihmal ve duygusal istismarın ilişki doyumu ile olumsuz bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Ekşi'nin İstanbul'da (2021) gerçekleştirdiği "Travmatik Çocukluk Deneyimlerinin Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi: Erken Yıkıcı Şemaların Aracılık Edici Rolü" başlıklı çalışmasında, olumsuz çocukluk deneyimlerinin çiftlerin evliliklerinde yaşadıkları memnuniyetsizliği olumlu bir şekilde öngördüğü ve ilişki doyumunda düşüşe neden olduğu gözlemlenmiştir. İlişki belirsizliğini öngören

değişkenleri araştıran bir çalışmada; "İlişki memnuniyetinin, kendisi, partneri ve ilişkisi hakkındaki belirsizliği önemli ölçüde öngördüğü gözlemlenmiştir. Kadın ya da erkek olmanın romantik bir ilişkiden duyulan memnuniyette anlamlı bir farklılık göstermediği gözlemlenmiştir" (Gürcan, 2015).

Romantik ilişkilerin tatmini ile yurt dışında yapılan birçok çalışma bulunmaktadır.

Yürüttükleri bir çalışmada, White vd. (1995) "kadınlar ve erkekler arasındaki ilişkiden memnuniyet arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemiş ve hiçbir fark bulamamışlardır."

Olderbak ve Figueredo (2009) "iletişim becerilerinin ilişki memnuniyeti üzerindeki etkilerini inceledikleri bir çalışmanın sonuçlarına göre, iletişim becerilerinin ilişki memnuniyeti üzerinde çok yüksek düzeyde bir etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, iletişim becerilerinin ilişki memnuniyetini yaklaşık% 60 oranında öngördüğünü belirttiler. "

Romantik ilişkilerden memnuniyetin erkekler ve kadınlar arasında farklılık gösterip göstermediğine dair bir araştırma, "kadınlarda düşük düzeyde farklılaşma ve daha düşük ilişki memnuniyeti düzeyleri" olduğunu bulmuştur (Jackson, & diğ., 2014).

Norona ve arkadaşları (2018), bir çalışmada "ilişki memnuniyeti ve duygu düzenleme becerilerinin bir ayrılıktan sonra stres ve depresyon ile başa çıkma üzerindeki etkisini" incelemiştir. Çalışmaya göre, "İlişki tatmini ve duygu düzenleme becerilerinin, bir ayrılık sonrası stres ve depresyon ile başa çıkmada etkili olduğu bulunmuştur. Romantik bir ilişkide farkındalığın stres tepkilerini ve ilişki memnuniyetini öngörüp öngörmediği üzerine yapılan bir çalışmada, "romantik ilişkilerde yüksek farkındalığın stres tepkilerini ve ilişki memnuniyetini öngördüğü" bulunmuştur.

İnsanların sevgi biçimleri, mutsuzluğu paylaşma veya aile kalıplarını destekleme yeteneği şeklinde olabilir. Bir kişinin aile modeli güvensizlik, öfke, ihtiyaç, terk edilme / terk edilme veya suçlama gibi olumsuz unsurlar içeriyorsa, kişinin bu unsurları kendi ilişkilerinde tezahür ettirme olasılığı daha yüksektir (Wolynn, 2020).

Duygusal ihmal veya çocuk istismarının sonuçlarını belirlemek çok zordur çünkü herhangi bir fiziksel güçle ilişkili değildir. Ancak bu duruma maruz kalan çocuklar yetişkin olduklarında maruz kaldıkları ihmal ya da şiddet romantik

ilişkilerine de yayılabilir. Wang ve diğerleri tarafından romantik ilişkilerdeki 156 çiftin 2018 yılında yapılan bir araştırması, çocukluk istismarı ile ilişki memnuniyeti arasındaki bağlantıyı inceledi. Bu çalışmada, çocukluk çağında tespit edilen duyguların ihmal veya istismarının evlilik doyumunu ve ilişki doyumunu etkilediği gözlenmiştir (Wang, & diğ., 2018).

Simeone vd. tarafından 2017 yılında İtalya'da yapılan bir başka çalışmada, duygusal ihmal veya istismarın yanı sıra çocuklukta yaşanan diğer travmaların evlilik memnuniyeti ve ilişki memnuniyeti üzerinde olumsuz bir etkisi olabileceği bulunmuştur.

Wiesman (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, herhangi bir travmatik durumla sınırlı kalmadan; Çocukluk çağında yaşanan fiziksel istismar, tecavüz ve fiziksel istismarın katılımcıların romantik birlikteliklerinde bozulmaya yol açabileceği vurgulandı. Aynı yıl Liang vd. tarafından yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Kadınlar üzerinde yapılan bu çalışmada, çocukluk çağında cinsel travmaya maruz kalan kadınların evlilik doyumu ve ilişki doyumunun düşük olduğu bulunmuştur.

Çocukluk çağı istismarının evlilik hayatı üzerindeki etkileri üzerine 414 çift üzerinde yapılan bir çalışmada, çocukluk çağında maruz kalınan istismarın insanlarda ilişki memnuniyetini engellediği, ayrıca daha sık depresyon ve madde kullanımına neden olduğu bulunmuştur (Nguyen, & diğ., 2017).

Paradis ve Boucher (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, çalışmaya 1408 kadın ve 320 erkek olmak üzere toplam 1728 kişi dahil edilmiştir. Fransa'da yapılan bu çalışmada, çocukluk çağında maruz kalınan travmatik olayların çiftler arasındaki ilişkilerde olumsuz sonuçlar doğuracağı belirtilmiş, erkek katılımcıların fiziksel şiddete ve kadın katılımcıların duygusal istismarına maruz kalmalarının ilişkilerde sorunlara yol açtığı, ilişkilerden memnuniyetinin azaldığı gözlemlenmiştir.

İletişimci Biçimlerine Yönelik Literatür Taraması

İletişimci Biçimleri

Aristoteles, konuşmacının hazırladığı konuşmanın izleyiciler üzerinde yaratmak istediği etkinin belirleyici bir faktör olduğunu savunmuştur. Onun iletişim modeli, iletişimin etkililiğinin konuşmacının iletişimsel yeteneğine bağlı olduğunu vurgulamaktadır. İnsanların farklı iletişim tarzları ve bireysel özellikleri, iletişim

sürecini iyi veya kötü bir şekilde etkileyebilir. Bu nedenle, iletişim tarzı ve kurulma biçimi ilişkilerimizi etkileyebilir(Ünal, 2015).

Sherman'a göre (1999, aktaran Bocar, 2017), bireyin yüksek düzeyde kişisel farkındalığı, iyi iletişim becerilerine sahip olmasında önemli bir faktördür. Kişinin kendi iletişim stillerini bilmesi, diğer insanlarda kalıcı ve olumlu izlenimler bırakmasını sağlayabilir. Bu da kişinin başarısı için gerekli şansa sahip olmasına yardımcı olabilir. Literatürde, iletişim becerileri ve tarzlarını belirlemek, ölçmek ve bireylerin iletişim konusundaki yeterliliklerini, becerilerini ve özelliklerini tanımlamak için birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar, farklı gruplara uygulanarak geçerlilik ve güvenilirlikleri sağlanmıştır.

Norton'un ortaya attığı iletişimci biçimler, bireylerin toplum içindeki iletişim ve etkileşim durumlarını daha yakından anlamalarına yardımcı olmaktadır. Bu kavram, sözel ve sözsüz iletişim yollarının daha iyi yorumlanmasına yönelik faydalar sağlamaktadır.

İletişim, birçok farklı şekilde tanımlanmıştır. Dewey (1916) tarafından, iletişim insan davranışının doğal yolu olarak tanımlanmıştır ve bir bireyin toplumdaki varlığını sürdürmek için gereklidir (Akt. Wahlström, 2010). Baltaş (1992) tarafından ise, iletişim düşüncelerin, duyguların veya bilgilerin herhangi bir yolla başka bir kişiye iletilmesi olarak tanımlanmıştır (Baltaş 1992).

Adair (2013) iletişimi, bir kişinin kendini diğerine anlatması ile ortak semboller kullanarak mesajların iki yönde hareket ettiği bir süreç olarak tanımlamıştır. Cüceloğlu (2000) tarafından iletişim, iki kişi arasındaki anlam alışverişi olarak tanımlanmıştır. Çilenti'ye (1984) göre iletişim, davranışı değiştirmek için görüş, bilgi, fikir, duygu ve beceri alışverişi sürecidir. Planalp (1999) iletişimin iletişimcinin ve mesajı alan kişinin duygularını şekillendiren bir süreç olduğunu savunmaktadır.

Psikoloji sözlüğünde iletişim bilginin işaretler ve jestler şeklinde bir yerden başka bir yere aktarılması olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2009). Bu tanımlar öğrenildiğinde iletişimin karşılıklı duygu ve düşünce alışverişi süreci olarak tanımlandığı görülebilir ve bu durumda iletişim birçok unsuru içeren bir süreç olduğu söylenebilir (Özen, 2001).

İletişim, hayatımızın her anını kapsayan ve hayatımızı önemli ölçüde etkileyen bir olgudur. İnsanlar sosyal varlıklar olarak diğer insanlarla birlikte yaşarlar. İletişim bu topluluk içerisinde yer almak, toplumla iyi ilişkiler kurmak,

paylaşmak, yardım etmek ve desteklemek gibi olumlu davranışların temelidir. (Eroğlu, 2015). Güçlü iletişim becerilerine sahip olmak, kişinin sosyal hayatta insanlarla olan ilişkilerini düzenleyebilmesi, çevreye uyum sağlayabilmesi ve dolayısıyla kaliteli bir yaşam sürebilmesinin ön koşuludur (Elkatmış & Ünal, 2014).

İletişim, bir bilgi ya da duygu paylaşma sürecidir. Gönderici tarafından gönderilen bir mesaj, alıcı tarafından alınır ve anlaşılır. İletişim, iki yönlü bir etkileşimdir ve hem gönderici hem de alıcının aktif rolünü gerektirir. (Telman & Ünsal, 2005).

İletişim, insanların birbirleriyle bilgi, duygu, fikir ve düşüncelerini paylaşmasını sağlayan önemli bir araçtır. İnsanlık tarihi boyunca iletişim şekilleri ve yöntemleri gelişerek, kazanılmış deneyimlerin ve bilgi birikiminin daha etkili bir şekilde aktarılmasını sağlamıştır (Güler, 1990). İnsanlık tarihi ile birlikte ortaya çıkan iletişim ihtiyacı, insanların birbirleri ile iletişim kurabilmeleri için çeşitli yöntemler ve araçlar geliştirmelerine neden olmuştur. İletişim için kullanılan en ilkel yöntemler, semboller, duman ve resimler iken, günümüzde telefon, bilgisayar, televizyon ve radyo gibi teknolojik araçlar da kullanılmaktadır (Aziz, 2013).

İletişim ihtiyacının çözümü, iletişim araçları, kişiler, zaman ve mekân gibi faktörlere bağlı olarak değişebilir (Zıllıoğlu, 2003). İletişim, insanlar arasında bilgi, duygu ve fikirlerin paylaşılmasını sağlayan bir olgudur. İnsanlık tarihi kadar eskidir ve farklı disiplinler tarafından farklı yönleriyle incelenmiştir. Bu farklı bakış açıları ve inceleme yöntemleri nedeniyle çeşitli tanımlar ortaya çıkmıştır. İletişim birçok boyutu olan ve sürekli değişen bir olgudur ve etkileyen faktörlerin çeşitli öğelerini içermektedir (Aziz, 2013). İletişim, her gün yaptığımız bir eylem olarak görülse de aslında insanların sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamakta önemli bir rol oynayan bir faktördür. Günümüzde insanların toplumda var olmasını etkileyen birçok faktör arasında iletişim de önemli bir yer tutmaktadır (Ak, 2002).

İletişimi, bireylerin dış dünyadan duyuları vasıtasıyla algıladıkları mesajlara iç dünyalarında anlam kazandırarak anlamlı mesajlara dönüştürdükleri ve bu mesajları da çevrelerine ilettikleri “dinamik bir süreç” olarak tanımlamak mümkündür (Yalçın & Şengül, 2007: 749). Tüm bu ve benzeri tanımlar da vurgulandığı gibi iletişim bir süreçtir. İletişim sürecinin temel öğelerinin ayrı ayrı incelenmesi sürecin daha iyi anlaşılması ve etkili iletişimin gereklerinin ortaya konulması için oldukça önemlidir.

İletişimin temel öğelerinden olan kaynak, iletişim sürecinin başlangıç noktası kabul edilmektedir. Kaynak bir kişi, kişi topluluğu olabileceği gibi grup ya da toplum da olabilir. Kaynak mesajı(iletiyi) alıcıya(hedefe) ileten birimdir. Mesaj içeriği duygu, düşünce, kanaat, istek, ihtiyaç, bilgi, fikir ve iddia olabilir. İletişim türü ne olursa olsun iletişim sürecinde bir kaynak olması zorunludur.

Kaynak diğer bir deyişle kodlayıcı ya da gönderici iletmek isteyen iletinin “kodlayıcısı” konumundadır (Yüksel, 2011: 14). Kaynak bir kez kodlama işlemi sonrası ileti gönderdikten sonra alıcının kodu yorumlama ya da kod açımı konusunda kaynak açısından yapılabilecek bir şey kalmamış demektir. Kaynaktan çıkan ileti alıcının anlamlandırabildiği ölçüde etkiye sahiptir. İletinin nasıl anlamlandırılacağı artık alıcının kişisel, kültürel ve sözel yeteneği ile ilişkilidir.

İplikçi’ye göre (2015: 16) İletişim tüm insanların değişik biçimlerde ve kolayca tanımlayabilecekleri “gösterge “ve” kodlar” bütünüdür. Göstergeler diğer şeylere atıfta bulunan yapılar, kodlar ise ilişkilendirilmiş ve düzenlenmiş göstergelerin bileşkesinden oluşan sistemli mesajlardır.

O halde kaynak tarafından sahip olunan ve iletmek istenen duygu, düşünce ve gereksinimlerin, kültürel yakınlık ve ortak anlamlandırmalar dayanarak oluşturulmuş gösterge ve kodların sıralı, anlamlı ve sistematik şekilde sunulması kodlama olarak tanımlanabilir.

Kodlanarak iletilen mesajın alıcıya ulaşmasının ardından bilişsel ve kültürel alt yapının yol göstericiliğinde kodlara karşılık gelen anlamın alıcı tarafından çözümlenip, anlamlandırılması işlemine ise kod açımı denmektedir. Alıcı tarafından yapılan kod açımı sonrası ortaya çıkan yargı iletilen mesajdan çıkarılan sonuçtur.

En basit haliyle ifade edilecek olursa mesaj(ileti), içerik demektir. Kaynak ile alıcı arasındaki sinyallerin (işaretlerin) tümüdür (Yüksel, 2011: 15). Diğer bir deyişle paylaşılan, aktarılan her şey. Kaynak tarafından kodlanan, alıcı tarafından anlamlandırılan duygu, düşünce, bilgi, ihtiyaç ve isteklerdir.

Sözlü iletişim türünde dinleyici olarak adlandırılan alıcı, iletişim süreci sonunda iletilen mesajdan etkilenmesi gereken, iletinin yönlendirildiği, kod açımını yapan birimdir. Kaynak tarafından iletme hazır hale getirilmiş iletinin muhatabına alıcı veya hedef denir.

Alıcı tek bir kişi olabileceği gibi kitlelerden de oluşabilir. Kitle iletişim araçları yoluyla kurulan iletişimde alıcıların kimliğini tespit etmek oldukça zordur. İletişimin tek yönlü sistematik bir süreç olduğu varsayımına dayanan Shannon ve

Weaver Modeli ne göre iletişim kitleleri etki altına almak için bir araç olabilmektedir. Bu bağlamda iletişim süreci değerlendirildiğinde alıcı milyonlarca insan dahi olabilmektedir (İplikçi, 2015: 18).

Literatürde oluk da denen kanal, iletişim sürecinin fiziksel ortamda karşımıza çıkan ögesidir. İletişim kanalı kaynak ile alıcı arasındaki araca verilen addır. Bu araçlara yüz yüze iletişimde hava; teknolojik iletişimde telefon, bilgisayar; kitle iletişimde tv, radyo, sosyal ağlar örnek olarak verilebilir. Diğer bir deyişle mesajın göndericiden hedefe ve dönütünde hedeften alıcıya gönderilmesine imkân veren ortama ya da yola kanal denilmektedir (Yılmaz, 2003: 20).

İletişimin dinamik bir süreç olarak değerlendirilebilmesini sağlayan öge olarak karşımıza çıkan geri bildirim, iletişimi tek yönlü olmaktan çıkararak karşılıklı bir sürece dönüştürmektedir (Yılmaz, 2003: 20). Geri bildirim, iki işleve sahiptir. Bunlardan ilki kaynaktan gelen iletiye karşı alıcının tepkisini içermesi ikincisi ise kaynak tarafından yapılan kodlamanın alıcı tarafından nasıl yorumlandığının ortaya çıkmasını sağlamasıdır. Alıcıdan kaynağa gelen ileti (geri bildirim) ile iletişimin alıcı üzerinde ne şekilde etki bıraktığına dair fikir edinmek de mümkün olacaktır.

İletişim tarzlarında, bireylerin kabullendikleri roller ve kişilik şekilleriyle ilgili literatürde birçok sınıflama vardır. Bu araştırmada kullanılan ölçek için kaynak alınan çalışmada Norton“ nun yaptığı sınıflama ile kişiler arasında olan iletişim sürecinin ve iletilen mesajların algılanmasının önemli belirleyicisi olarak bir grup iletişimci özellikleri belirlemiştir. Norton, yüz yüze iletişime geçen bireylerin temelde; “arkadaş canlısı”, “rahat”, “kesin”, “sözsüz iletişim kuran”, “dramatik”, “ilgili”, etki bırakan”, “açık”, “baskın” tartışmacı”, ve “iletişimci imajı” olmak üzere 11 temel özelliği bulunduğunu belirtmiştir. Norton bu özellikleri şu şekilde tanımlamaktadır(Norton,1978, Norton 1983)

Arkadaş Canlısı: İnsanlar arasındaki ilişkilerde samimi ve açık davranan arkadaş canlısı bireyler, dürüstlükten ileri samimiyete kadar geniş bir yelpazede değerlendirilirler. İletişim kurdukları kişilerin söylediklerini doğrular ve diğer insanları da içtenlikle dinleyerek iletişim ortamına dahil ederler. Duygusal bir yapıya sahip oldukları için iletişim kurmakta zorlanmazlar ve sosyal bir yapıları vardır.

Etki Bırakan: İletişim biçimiyle hafızalarda yer eden etki bırakan bireyler, iletişim kurdukları kişileri etkilemeyi hedefler. Bu iletişim tarzında hangi davranışların etkili olduğu net olarak bilinmese de, karşı tarafın tatmin olması ve

hatırlanması önemlidir. Etki bırakma iletişim tarzı üzerine henüz yeterli araştırma yapılmamıştır.

Rahat: Sosyal endişeyle ilişkili olan rahatlık kavramı, iletişim sürecinde gerginlik göstermeyen kişileri ifade eder. Kendine güvenli ve sakin bir yapıya sahip olan rahat bireyler, iletişim sırasında daha az gerginlik yaşarlar ve karşı tarafın da rahatlamasına yardımcı olurlar.

Tartışmacı: Tartışmacılar, iletişim sürecinde tartışmaya girmeye yatkın kişilerdir. Bu iletişim tarzı, baskın iletişimci tarzıyla yakın ilişkilidir ve olumsuz özellikleri de içerir. Tartışmacılar, iletişim sırasında karşı tarafın iddialarını kanıtlamasını isterler, olumsuz gördükleri durumların üzerine giderler ve kendi görüş ve düşüncelerini ısrarla savunurlar.

İlgili:İlgili iletişimciler ise etkili şekilde dinleme ve empati kurma becerileriyle tanınırlar. Bu sayede iletişim sırasında karşıdaki kişiyi etkili bir şekilde dinlerler ve iletişim çatışmalarını önlerler. İlgili iletişimciler, baskın ve dramatik kişilik özellikleriyle uyumlu değillerdir.

Kesin:Kesin iletişimciler ise kavramları net bir şekilde açıklayarak iletişim kurarlar ve iddia edilen konuların belgelendirilmesine duyarlıdırlar. Tartışmacı ve baskın olma eğilimleri olsa da, konu hakkında derin bir bilgiye sahiptirler.

Sözsüz İletişim Kuran:Sözsüz iletişimciler ise vücut dilini ve sözsüz iletişim kodlarını çok fazla kullanarak iletişimlerini güçlendirirler. Jest ve mimikleri etkili bir şekilde kullanarak karşısındaki kişiyi etkilerler ve genellikle duygusal olarak algılanırlar. Sözsüz iletişimciler, tiyatral vurgular yaparak iletişim yoğunluğunu değiştirirler ve çekici iletişimciler olarak bilinirler.

Dramatize Eden: Dramatize edenler, iletişim kurarken genellikle abartılı cümleler, metaforlar, hikâyeler kullanan, konuşmalarında ritim olan, ses tonunu konuşmanın içeriğine göre yönlendiren, hayal gücü yüksek, verdikleri mesajların içeriğini güzelleştirmeye çalışan iletişimcilerdir. Daha şeffaf hale getirmek ve özellikle öğrenme üzerinde büyük bir etkiye sahip olmak istiyor. Dramatik iletişim tarzına sahip bir kişi, tüm dikkatini iletmek istediği mesaja veren bir iletişimcidir. Bu kişilerin genellikle duygusal olarak anılmasının nedeni, iletişim sırasında genellikle gerçek duyguları yansıtma ve yansıtma araçlarıdır. Bunlar, dışarıdan açıkça öne çıkan iletişim cihazlarıdır. Benlik saygısı, kaygıyla baş etme, statü toleransı, güvensizlik, popülerlik gibi durumlarla ilişkili olduğu söylenebilir.

Açıklık: Açık iletişim tarzına sahip kişiler, duygu ve düşüncelerini ifade etmekten çekinmezler ve ruh hallerini kolayca sergilerler. Bu insanlar duygu ve hislerini diğerlerine göre daha fazla yansıtır. Bu nedenle açık iletişimcilerin duygusal bir yönü de vardır. Açık bir iletişim tarzına sahip kişilikler, iletişim kurdukları insanlar üzerinde sosyal olarak çekici ve güvenilir bir etkiye sahiptir. Önden bakıldığında dışa dönük, arkadaş canlısı, konuşkan ve cana yakın görünürler. İletişimde kendileri hakkında bilgi verme eğilimindedirler.

Baskın: Baskın iletişim tarzı, sosyal iletişim açısından otoriterliğe benzer. Bu iletişim tarzına sahip insanlar dışa dönük, hevesli, rekabetçi, otoriter, kendine güvenen ve meydan okuyan olma eğilimindedir. Toplumda etkileşime girdiklerinde durumları kontrol etmek isterler. Literatürde ağırlıklı olarak baskın yapıyla ilişkili sözel olmayan ve psikolojik değişkenler ele alınsa da, baskınlığı davranış veya algının yordayıcısı olarak ele alan çalışmalar da mevcuttur.

İletişimci İmajı: İletişimci imajı kişinin kendini konumlandığı iletişim yeteneğini vurgular. İyi iletişimci imajı olan bireyler; arkadaşı, yakını, tanıdığı veya yabancı olmalarını önemsemeyerek bireylerle iletişime geçmeyi ve etkileşimde olmayı zorlanmadan gerçekleştirirler. Kötü iletişim imajı olan kişiler ise iletişim süresince sürekli çekingen davranışları dikkati çeker. Bu sebeple özellikle tanımadığı-yabancı bireylerle iletişime geçmekte zorlanırlar ve kendilerine güvenme konusunda sıkıntı yaşarlar. İletişime geçilen kişilerin benzer referans çerçevelerinin olmaları iletişimin sağlıklı bir temelde oluşmasına yardım etmektedir. Referans çerçevesi kişilerin benzer yapılarının çokluğu ile ilişkilidir. İletişimci biçimlerinde ise bireylerin her zaman benzer yapıya sahip olmaları iletişime pozitif yönde katkısı olmayabilir. Örneğin baskın iletişimci olan kişilerin yine baskın iletişimci kişilerle iletişime geçmekte muhtemelen zorlanırlar. Çünkü kişilerin birbirlerine sahneleyecekleri egemenlik savaşı iletişimi engelleyebilir. Dolayısıyla kişiler arası iletişimde referans çerçevesi kavramıyla; aynı bireysel özelliklerden çok, ortak yaşantı geçmişine ve ortak kültürel yapılara sahip olmak algılanmalıdır (Dursun & Aydın, 2011).

İletişim Türleri

Kişinin kendisi ile iletişimi

Bireylerin kendi ihtiyaçlarının, yeteneklerinin, tutum ve davranışlarının ve değerlerinin farkında olması, düşündüğü ve hissettiği duyguları anlama çabasında olmaları ancak bireyin kendi ile birebir olarak iletişimde olmaları ile mümkündür. Kişi kendisi ile iletişimde hem gönderici hem de alıcı rolündedir. İçeride dönmek olan bu iletişim türü bireylerin kişisel açıdan kendini sorgulama, kimliğini kavrama, ihtiyaçlarının bilincinde olma, kendine motivasyon sağlama vb. kişilik özelliklerinin gelişimini sağlayan ve bunların keşfine olanak tanıyan, başkaları olmadan ihtiyaçlarını karşılayabilmelerine zemin hazırlayan bir araçtır(Dursun & Aydın, 2011).

Kişilerarası iletişim

Örgütlerde çalışan bireyler ve gruplar arasında bilgi ve duyguların paylaşılmasına sebep olan güven altyapılı ilişkilerin oluşmasını sağlayan çift yönlü etkileşim sürecine kişilerarası iletişim adı verilmektedir. Kişilerarası iletişim kurum içinde veya dışındaki bireyler arasında gerçekleştirilen bilgi ve düşünce alışverişini ifade etmektedir. Bu iletişim tarzında asıl önemli olan gönderici ve alıcı arasındaki mesajın iletiminin doğru şekilde sağlanmasıdır. Bu noktada iletişim becerisi önemli bir unsurdur. Etkili bir kişiler arası iletişim alıcının, kaynağın göndermiş olduğu mesajı eksiksiz bir şekilde ve kaynağın iletmek istediği biçimde olmasıyla mümkün olur (Tanrıverdi, & diğ., 2010).

Kişilerarası iletişimin var olması için 3 etmen gereklidir: 1. İletişim kuracak kişiler birbirlerine yakın ve yüz yüze olacak şekilde iletişim kurmalıdırlar. 2. Kişiler arasında gerçekleştirilen iletişim çift yönlü olmalıdır. 3. Kişiler arası iletişim sözlü, sözsüz veya yazılı olarak gerçekleştirilmelidir (Ateş, 2005).

Sözlü iletişim, bireylerin kelime ve ortak semboller yazması veya seslendirmesiyle kurdukları iletişim şeklidir. Sözsüz iletişim ise gönderilecek olan mesajların anlamlarının pekiştirilmesiyle birlikte söz ile ifade edilemeyenlerin ikincil bir mesaj aracılığıyla hedefe ulaştırılmasını sağlayan iletişim türüdür (Tanrıverdi, & diğ., 2010).

Grup iletişimi

Gruplar, önceden belirlenen hedefler doğrultusunda ortak paydada buluşan iki ya da daha çok sayıda bireyin etkileşim içinde oldukları topluluklardır. Grup iletişiminde iletişim, kurum içinde veya dışında gerçekleştirilebilmektedir. Kurumlardaki formel veya informal gruplar arasında gerçekleşen mesaj gönderimine grup iletişimi denilmektedir (Tanrıverdi, & diğ., 2010).

Formel iletişim, önceden belirlenmiş bir çerçevede ve belli sınırlar doğrultusunda gerçekleştirilirken, informal iletişim, meslektaşlar ile yerleşik ilişkiler bütününe ifade etmektedir. Grup iletişimine etki eden faktörlerden bahsedilecek olursa grup oluşumu ve büyüklüğü ve statü ilişkileri örnek verilebilmektedir (Macit, 2010).

Örgütsel iletişim

Örgütsel iletişim, bir kurumun (örgütün) faydalı ve verimli olacak şekilde iletişimde bulunabilme çabalarını ifade etmektedir. Aynı zamanda kurum içerisinde müşterileri temsilen profesyonel kişiler tarafından uygulanmaya çalışılan stratejik faaliyetlerdir (Goodman, 2000).

Bir başka tanımlama ile örgütsel iletişim, kurumun gerek dış gerek iç çevresi arasındaki bir çeşit iletim alışverişini ifade etmektedir. İç ve dış çevreler arasında yapılan resmi bir iletişim söz konusudur (Eskiyörük, 2015).

Örgütsel iletişim, kurum içerisinde birbirinden farklı bölümler veya bireyler arasındaki ilişkiler, önceden sonu kestirilemeyen kanallar ya da daha önce belirlenmiş biçimsel kanallar yoluyla gerçekleşir. Burada ifade edilen biçimsel iletişim ile anlatılmak istenen kurumun birbirinden farklı görev ve organları arasında gereken doğru ilişkilerin kurulması ve işleyişin sağlanmasına yardımcı olacak iletişimin kurulmasıdır (Uztuğ, 2009).

Örgütsel iletişim kanalları

Kurum içinde çeşitli kişiler veya departmanlar arasında ilerleyen ilişkiler iki şekilde gerçekleştirilir. İlki önceden belirlenen biçimsel kanallar, ikincisi ise önceden kestirilemeyen doğal kanallardır (Uztuğ, 2009).

Biçimsel iletişim kanalları

Örgütün planlarında açıkça ifade edilen kanallar biçimsel kanallardır. Çalışanlar bu kanallar sayesinde yetkilerini, kendilerini denetleyecek yetkilileri, kimler karşısında sorumlu olduklarını veya bir sorunla karşılaşıldığı takdirde kime danışacaklarını önceden bilirler. Bu ve benzeri ilişkiler yatay ve dikey iletişim kanallarında gerçekleştirilir (Ceylan, 2003).

Dikey iletişim kanalları

Aşağıdan yukarı veya yukarıdan aşağı hiyerarşik biçimde ilerleyen iletişim dikey iletişim olarak ifade edilmektedir (Tanrıverdi, & diğ., 2010).

Aşağıdan yukarıya doğru iletişimde araştırma sonuçları, iş raporları veya istek ve dilekleri içeren mesajlar oluşturulur. Yukarıdan aşağı doğru iletişim iş duyuru genelgeleri ve emirleri içermektedir. Aşağıdan yukarıya doğru olan iletişim çalışanların yöneticilerle kurdukları iletişimi ifade eder. Bu yönlü iletişime, yöneticiler tarafından çalışanlara gönderilen mesajların bir geribildirim olarak bakılabilmektedir. Aşağıdan yukarıya iletişimde ancak yönetim güven ortamı sağlar ise iletişim başarılı olabilmektedir (Dicle, 1974).

Yukarıdan aşağı iletişim genellikle biçimsel olan kurum yapısının hiyerarşik olan kanallar ve kademelerce en üst basamaktan en alt basamağa doğru ilerlemesidir. Bu iletişim türünde iletişim en üst kademede bulunan yöneticiden çok sayıdaki en alt kademede yer alan astlar arasında tek yönlü olarak iletilmektedir.

Yukarıdan aşağı iletişim kurallar, duyurular, emirler veya direktifler şeklinde gerçekleştirilebilir. Yukarıdan aşağı iletişimdeki başlıca kullanılan yöntemler genellikle duyurular, duyuru tahtaları, mektup, el kitabı ve broşürler, kurumun yayınladığı periyodikler, hoparlör sistemi, süreli raporlar, dedikodu ve söylentiler vb. şeklindedir (Dicle, 1974).

Yatay iletişim kanalları

Yatay yönlü ilişkiler, örgüt içerisinde aynı kademede yer alan yöneticilerin ortak şekilde bağlı oldukları üst kademede bir yöneticiye başvurularına gerek kalmadan yani emir almaya ihtiyaç duyulmadan karşılıklı biçimde kendileri ile alakalı çeşitli konularda işbirliği yapmaları doğrultusunda söz konusu yöneticiler arasında gerçekleştirilen ilişkilere (Sabuncuoğlu, 2001).

Yatay iletişim bir başka tanımla örgütte birbirleriyle aynı veya benzer seviyedeki hiyerarşik basamakta yer alanların rutin olarak ve sık sık tekrarladıkları çalışmalar sırasından kurmuş oldukları iletişim olarak ifade edilmektedir (Tanrıverdi, & diğ., 2010).

Yatay iletişim 3 şekilde gerçekleştirilmektedir: Bölüm içi yatay iletişim, bölüm dışı yatay iletişim ve bilgisayarlı yatay iletişim (Williams & Egglan, 1991).

Bölüm içi yatay iletişim, örgütte aynı bölümlerde yer alan çalışanların iş hakkındaki konularda konuşmasıyla gerçekleşen iletişim şeklindedir. Bölüm dışı yatay iletişim aynı hiyerarşik kademede bulunan fakat farklı departmanlarda çalışanların iş hakkında konuştukları iletişimdir (Tanrıverdi, & diğ., 2010).

Bilgisayarlı yatay iletişim ise bilgisayar kullanmanın zorunlu olduğu işlerde, bilgisayar ağıyla donatılmış kurumlarda bilgisayar kullanılarak elektronik şekilde gerçekleştirilen iletişim şeklindedir (Williams & Egglan, 1991).

Çapraz iletişim kanalları

Çapraz iletişim, örgüt içinde birbirinden farklı departmanlarda çalışan astlar ve üstler arasında kullanılan bilgi içerikli bir iletişim türüdür. Çapraz iletişime birçok örgütte yer verilmez. Halbuki çapraz iletişimin örgüt doğrultusunda uzmanlaşma, çeşitli departmanların sorumluluklarını kavrama ve yardımlaşmaya zemin hazırlayıcı bir etkisi vardır (Dicle, 1974).

Örgütte süreç geliştirmek veya sorunları çözmek için çalışanların inceledikleri konuları bütünüyle analiz edebilmeleri ve çözümcül olabilmeleri için problemleri çok yönlü olarak algılamaları gerekmektedir. Bu sebeple örgütte çapraz iletişim önemli ve gereklidir (Sabuncuoğlu, 2001).

Çapraz iletişim örgüt içerisinde karşılıklı olarak empati kurulmasına yardımcı olur. Çalışanların empati yetenekleri geliştiği takdirde aralarında işbirliği, iletişim, yönetici-çalışan etkileşimi de olumlu yönde etkilenmektedir (Türkmen, 2000).

Örgüt dışı iletişim kanalları

Örgüt dışı iletişim, örgütün dış çevrede gerçekleşen durumlardan haberdar olmasını sağlamak ve örgütü dış çevreye tanıtmak amacı taşıyan bir iletişim biçimidir. Dış çevreye dönük kanallar sayesinde örgüt toplumun çeşitli birçok kısımlarına bilgi akışında bulunur. Bu iletişim şekli ile kendi kuruluşları, devlet, eğitimsel kuruluşlar ve diğer kurumlar ile çeşitli ilişkiler kurulur. Böylece toplum-

işletme arasında bütünleşme sağlanmaya çalışılmaktadır. Bu aşamada toplumu yanlış yönlendirecek, gerçekte ilişkisi bulunmayan yanıltıcı bilgiler aktarılmamalıdır (Sabuncuoğlu, 2001).

Biçimsel olmayan (doğal) iletişim kanalları

Örgütlerde kişiler arası ilişkiler sonucu ortaya çıkan doğal iletişim, bir plan ve amaçtan yoksun ve kendi kendine oluşan iletişim şeklidir. Hem büyük hem de küçük örgütlerde doğal iletişimin varlığı söz konusudur. Biçimsel olmayan iletişim, işletmelerde kontrol altında tutulmaz ise örgütsel düzen kökünden sarsılmaya ve biçimsel iletişim boyutları aşmaya başlamaktadır. Bu sebeple gerekli olan, örgütlerde biçimsel olmayan iletişimin varlığını kabul etmek ve çalışanlar ve örgütsel yapı açısından ortaya çıkartabileceği olumsuz etkilerin önüne geçmek adına önlem alınmasıdır (Sabuncuoğlu, 2001).

Biçimsel olmayan iletişim kanalları sayesinde bilgiler, zorunluluklardan, yasaklardan ve biçimsellikten uzak bir şekilde kurum içinde serbest biçimde dolaşabilmekte ve paylaşılabilir. Kurum içinde gerçekleştirilen bu iletişim sadece iş ile ilgili değil sanat, politika, ekonomi gibi kişisel konular ile de ilgi olarak gerçekleşebilmektedir (Greenberg & Baron, 1990).

Kitle iletişimi

Kitle iletişimi, birtakım alanında uzman grupların farklılaşan seyircilerine radyo, film, basın gibi teknolojik yollar aracılığıyla sembolik içerikler yaydığı bir iletişim şeklidir. Genel olarak kamuya ve kitlelere yönelik olarak iletilerin dağıtılması ve üretilmesinin kurumsallaştırılmış halidir. Kitle iletişim araçları arasında televizyon, dergi, gazete, radyo, video, plak, kaset, CD, el ilanları, afişler, sinema, tiyatro, internet ve bilgisayar, teyp, disket vb. araçlar sayılabilir. Kitle iletişim araçları iletişimi toplumsal olarak bir olgu şekline getirecek kültür aşamasına katkı sağlamaktadır. Dönem dönem kitle iletişimi ve toplumsal iletişim aynı anlamda kullanılmış olup aslında toplumsal iletişimin hem kitle iletişimini hem de kitle iletişim araçlarını içine alan bir olgu olduğunu ifade etmek doğru olacaktır (Yılmaz, 2003: 18-19).

İletişimci Biçimleri ile ilgili Araştırmalar

Kişilerarası iletişim, insanların özel ve profesyonel yaşamlarının merkezinde yer alırken, Verdener'in (1999) tanımına göre, iletişimi kuran bireyler, ilettikleri mesajlar, iletişimin geçtiği ortam, anlaşmazlıklara ya da yanlış anlamalara yol açabilecek faktörler ve geri bildirim gibi süreçleri içeren bir etkileşim biçimidir. Wood (2010), Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine atıfta bulunarak kişilerarası iletişimin bireyin yaşamındaki önemini vurgulayarak, piramitteki her gereksinimin kişilerarası iletişim yoluyla karşılanabileceğini belirtmiştir.

Araştırmalar, kişilerarası iletişimin önemini göstermektedir. En temel gereksinimlerden en üst düzeydeki psikolojik gereksinimlere kadar, kişilerarası iletişimlerin gerekliliği vurgulanmıştır. Ayrıca, bazı psikolojik sorunların temel nedenlerinden birinin kişilerarası ilişkiler olduğu da belirtilmektedir (Paterson, & diğ., 1991). Sağlıklı ilişkiler kurulamaması, bireylerde anlaşmazlıkların, yalnızlık hatta bazı durumlarda daha derin duygusal sorunlara yol açabilir.

Yapılan araştırmalar, zayıf ya da etkili olmayan iletişim becerilerine sahip olmanın, şiddet ve saldırganlık eğilimi (Paterson, & diğ., 1991), madde kullanımı gibi sorunlara zemin hazırladığını göstermektedir. Boşanmış bireylerle yapılan araştırmada, boşanmaların en büyük nedenlerinin kariyer, çocuk gibi farklı faktörler olduğu gösterilse de, çiftlerin birbirlerinden giderek uzaklaşmaları ve etkili bir şekilde iletişim kuramamaları da önemli bir faktördür (Hawkins, & diğ., 2012).

Bu nedenle, Johnson (1996) gibi araştırmacılar, çiftlerin ilişkilerinde yaşadıkları sorunların büyük kısmının etkisiz iletişim örüntülerinden kaynaklandığını belirterek, bu becerilerin önemine dikkat çekmektedirler. Sonuç olarak, kişilerarası iletişim becerilerinin geliştirilmesi, sağlıklı ilişkilerin kurulmasında ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır. İnsanların profesyonel yardım almalarının en yaygın nedeni ilişkideki iletişim sorunlarıdır (Veroff, & diğ., 1981). Zayıf iletişim çiftler tarafından en sık tanımlanan ilişki sorunudur (Broderick, 1981). Evlilik terapistlerinin, çiftlerle çalışmalarında en sık karşılaştıkları ve çift ilişkilerinde zarar verici sorun olarak gördükleri konunun, işlevsiz iletişim olduğunu tespit etmişlerdir (Geiss & O'Leary, 1981).

Amerika'da ülke çapında yapılan bir ankete göre, insanların çoğunluğu iletişim sorunlarını evliliklerin başarısız olmasının bir numaralı nedeni olarak görüyor (Roper anketi, 1999). Anket sonuçları, Amerikalıların yaş, ırk, cinsiyet veya

gelir düzeyinden bağımsız olarak iletişim sorunlarının en yaygın boşanma nedeni: Ankete katılanların %53'ü boşanmanın başlıca nedeninin etkisiz iletişim olduğunu söyledi. Bunu, insanların diğer boşanma nedenlerini belirleme sıklığı ile karşılaştırdıklarında bulgular şu şekildedir: ekonomik sorunlar, %29; aile üyelerinin müdahalesi %7; cinsel sorunlar %5; önceki ilişkiler %3; ve çocuklar %3. Bu bulgu, evlilik terapistlerinin, iyi bir iletişimin evlilikler için gerekli olduğuna dair tahminleriyle tutarlıdır (Fincham, 2004).

Kişilerarası etkileşim bir iletişim sürecinden geçer. İnsanlar arasında yaşananlar hem geçmiş hem de gelecekle bağlantılıdır. Tüm iletişimimiz üç zamansal boyutta gerçekleşir: birincisi, şimdi olanları etkileyen geçmiş; ikincisi, geçmiş yansıtan ve geleceğe zemin hazırlayan bu anda ve üçüncüsü, bugün olanlarla şekillenen gelecektir (Fincham, 2004). Çiftlerin erken dönem tartışmaları nasıl ele aldıkları, sonraki tartışmalarla nasıl başa çıktıklarını etkiler. Dün bir arkadaştan gelen e-posta yanıtı, bugün ne yazdığımızı ve dolayısıyla arkadaşımızın yarın ne yazabileceğini etkiler. İletişimde geçmiş, şimdi ve gelecek her zaman iç içe geçmiş durumdadır. Kişilerarası iletişimin süregelen kalitesi, süreci durduramayacağımızı, söylenenleri düzenleyemeyeceğimizi veya iptal edemeyeceğimizi de göstermektedir. Bu anlamda iletişim geri döndürülemez ve geri alamayız. Bu, iletişimin geri getirilemeyeceğini tanımak ve dikkatli bir şekilde iletişim kurmak konusunda etik bir sorumluluğumuz olduğu anlamına gelir (Fincham, 2004).

Anlaşabilen uyumlu çiftlere kıyasla, sorunları olan çiftlerin iletişim biçimleri daha fazla söz kesme, eleştiri, şikâyet ve olumsuz çözüm önerileri (örneğin; her şeyi unutam) getirdiği bulunmuştur (Weiss & Tolman, 1990). Ayrıca sorunları olan çiftlerin yaşadıkları sorunları daha az saptamakta ve sorunları eleştirel bir şekilde dile getirmektedir (Birchler, & diğ., 1984). Bu durum iletişimde istenen mesajı üretme ve iletme becerilerinin zayıf olduğunu öne sürmektedir. Sözel olmayan iletişim, sözel iletişimden çok ilişki memnuniyeti ile ilgilidir (Gottman, & diğ., 1987). Yapılan bir araştırmada çiftlere mutluymuş gibi davranmaları talimatı verildiğinde, bağımsız gözlemciler sözsüz iletişim temelinde mutlu çiftlerden hala güvenilir bir şekilde mutluyu ayırt edebildiler (Vincent, & diğ., 1979). Gerçekten de mutlu çiftlerin etkileşimlerini incelediğinde, öne çıkan şey zevkli duygular, gülümsemeler, kahkahalar, şefkat ve sıcaklıktır. Bu bulgudan yola çıkarak, sıkıntılı çiftlerdeki gerginlik, gözyaşları, üzüntü, öfke ve soğukluk genellikle belirgin olduğu saptanmıştır (Birchler, & diğ., 1975). Sorunları olan çiftlerin, mutlu çiftlere göre

daha az mizah, onay, gülümseme ve kahkaha gibi olumlu davranışları olduğu saptanmıştır (Gottman & Krokoff, 1989). Ayrıca problemleri olan çiftlerin özelliği, yüksek düzeyde korku, öfke, iğrenme ve üzüntünün yanı sıra geri çekilme (sessizliği korumak, uzağa bakmak, odadan ayrılmak) ve sert, kapalı ve partnerden geri çevrilen vücut duruşları gibi davranışlar sergiledikleri saptanmıştır (Weiss & Heyman, 1997). Bu araştırmalardan yola çıkarak iletişimin, çift ilişkilerinde kendini ifade etme, anlama, anlatma, problem çözme, olumlu ve sıcak ilişki kurmada rolünün olduğu düşünülmektedir.

İletişim davranışı ile ilgili olarak, sıkıntılı çift iletişiminin "imzası" karşılıklı olumsuz davranışın varlığıdır. Bu davranışlar tekrar ettiğinde alışkanlığa dönüşür. Bu durum çatışma sırasında artan, olumsuz evlilik içi sıkıntılarla ilişkilidir. Ayrıca olumsuz davranışların sıklığı, fiziksel saldırganlığın bulunduğu çiftlerde daha belirgindir (Gottman, & diğ., 1994). Aslında, olumsuz iletişim kalıpları çiftler için en büyük zorluklardan biridir ve bu tür döngülerden uyarlanabilir bir çıkış yolu bulmak önemlidir (Gottman, 1998). Örneğin, bir partner "Lütfen, bitirmeme izin vermiyorsun" cevabı yerine "Üzgünüm, lütfen söylediklerini bitir" şeklinde yanıtlayabilir (Gottman, 1979).

Rogers ve meslektaşları, ikili iletişimi incelemek için pragmatik bir teorik bakış açısına dayanan ilişki kontrol modeli kullandılar (Rogers, & diğ., 1979). Çalışmalarının odak noktası, çiftler olmuştur. Egemenlik puanları, anlama düzeyini tahmin ettiği gösterilen baskınlık oranlarını hesaplamak için kullanılmıştır. Yani hakimiyet hiyerarşisi ne kadar baskınsa, her eşin kendisinden beklenen davranışları diğerinin bilme olasılığı o kadar azdır.

İletişimde baskınlık oranı, kocaların eş tarafından anlaşılan duygu sıklığı ve çeşitli iletişim davranışlarından memnuniyeti ile de ilgilidir. Buna örnek olarak, çiftin bir şeyleri konuşabilmesi, şikâyetlerin ve sorunların tartışılma kolaylığı verilebilir (Rogers, & diğ., 1979).

Sıkıntılı çiftlerde yaygın olarak gözlenen üçüncü bir temel iletişim modeli, bir eşin talep, şikâyet ve eleştirilerle diğerine baskı yaptığı, eşin ise savunma ve pasif eylemsizlikle geri çekilmesidir. Bu etkileşim deseni genellikle talep/geri çekme deseni olarak adlandırılır (Christensen, 1987). Kendi kendine bildirilen talep/geri çekilme kalıpları üzerine bir dizi çalışma yapıldı (Christensen, & diğ., 1987). Christensen ve Heavey (1990), her eş tarafından seçilen bir konuyu tartışan ailelerin etkileşimlerini videoya aldı. Konular, her eşin ebeveynlik davranışıyla ilgiliydi.

Kadın partnerin talep sıklığının ve erkek partnerin geri çekilmesinin evlilik doyumu ile olumsuz yönde ilişkili olduğu tespit edildi. Kadının talebi ve erkeğin geri çekilme davranışlarının düşük evlilik tatmini ile ilişkili olması, iletişimde cinsiyet farklılıkları üzerine yapılan diğer birkaç çalışma ile tutarlıdır. Özellikle, kadınlar erkeklerden daha olumsuz etki ve davranış gösterir (Margoli, & diğ., 1981). Erkek partnerler, yanıt vermemek ve alakasız yorumlar yapmak gibi çekilmeyi düşündüren daha fazla açıklama yapmışlardır (Schaap, & diğ., 1988).

Çatışma iletişimi örüntüleri zaman içinde nispeten istikrarlı görünmektedir (Noller, & diğ., 1994) ve evlilik tatmini ve evlilik istikrarındaki değişiklikleri öngörmektedir (Karney & Bradbury, 1995).

İletişim problemi olan çiftler arasında, iletişim problemi olmayan çiftlere göre daha fazla olumsuzluk, olumsuz davranışların karşılıklılığı, daha uzun süreli olumsuz etkileşim ve olumsuz etkileşimlerin artması söz konusudur. Bunun yanında iletişim davranışı zaman içinde nispeten istikrarlı görünmektedir (Gottman, & diğ., 2000). İletişim becerileri, etkileşim sırasında iletişim hedeflerini gerçekleştirme becerisine atıfta bulunurken, iletişim davranışı, bir çift etkileşim halindeyken ortaya çıkan sözlü ve sözsüz davranış olarak düşünülebilir (Burleson & Denton, 1997).

BÖLÜM III

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizinde kullanılan tekniklerle ilgili bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada Akıllı Telefon Kullanımının Romantik İlişkiler, İlişki Doyumu ve İletişimci Biçimleri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişki ve bağlantıları inceleyen araştırma ilişkisel araştırma olarak adlandırılır (Gurbetoğlu, 2018).

Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini KKTC ve TC 'de romantik birliktelik yaşayan 20 yaş ve üzeri 385 kişiden oluşacaktır. Araştırmanın örnekleme modeli; Amaçsal yöntem örnekleme modeli olup ölçüt örnekleme yöntemi, araştırmanın örnekleme seçiminde, en az bir romantik birliktelik yaşamış olması kriter olarak alınmıştır.

Amaçsal yöntem örnekleme modeli, örneklemin problemle ilgili olarak belirlenen niteliklere sahip kişiler, olaylar, nesnelere ya da durumlardan oluşturulması ölçüt örneklemdir (Gurbetoğlu, 2018).

Örneklemin %65,7'si (n=257) kadın, %34,3'ü (n=134) erkek, yaş ortalaması $29,44 \pm 7,35$ olmak üzere toplam 391 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Örneklemin medeni duruma göre %46,3'ü (n=181) bekar, %15,1'i (n=59) sözlü/nişanlı ve %38,6'sı (n=151) evlidir. İlişki süresine bakıldığında örneklemin %25,8'i (n=101) 1-6 ay, %15,3'ü (n=60) 7-12 ay, %11,3'ü (n=44) 13-24 ay ve %47,6'sının (n=146) 25 ay ve üzeridir. Günlük akıllı telefon kullanım süresine göre %30,2'si (n=118) 1-3 saat, %39,6'sı (n=155) 4-5 saat, %23,3'ü (n=91) 6-8 saat ve %6,9'u (n=27) 8 saat ve üzeridir. Örnekleme dahil edilen bireylerin en çok kullandıkları uygulamaya göre ise %58,1'i (n=227) Instagram, %14,8'i (n=58) Youtube, %8,7'si (n=34) Twitter, %10'u (n=39) Facebook ve %8,4'ü (n=33) diğer uygulamaları kullanmaktadır. Örnekleme grubunun cinsiyet, medeni durum, ilişki süresi, günlük akıllı telefon kullanım süresi ve en çok kullanılan uygulama dağılımı Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Cinsiyet, Medeni Durum, İlişki Süresi, Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi ve En Çok Kullanılan Uygulama Dağılım Tablosu

		N	%
Cinsiyet	Kadın	257	65,7
	Erkek	134	34,3
	Toplam	391	100
Medeni Durum	Bekar	181	46,3
	Sözlü/nişanlı	59	15,1
	Evli	151	38,6
	Toplam	391	100
İlişki Süresi	1-6 ay	101	25,8
	7-12 ay	60	15,3
	13-24 ay	44	11,3
	25 ay ve üzeri	146	47,6
	Toplam	391	100
Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi	1-3 saat	118	30,2
	4-5 saat	155	39,6
	6-8 saat	91	23,3
	8 saat ve üzeri	27	6,9
	Toplam	391	100
En Çok Kullanılan Uygulama	Instagram	227	58,1
	Youtube	58	14,8
	Twitter	34	8,7
	Facebook	39	10
	Diğer	33	8,4
	Toplam	391	100

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak “Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği”, “İlişki Doyum Ölçeği”, “İletişimci Biçimleri Ölçeği” ve sosyo-demografik bilgi formu uygulanmıştır.

Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği

Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması Demirci ve arkadaşları (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin orijinali için Cronbach Alfa değeri 0,98 ve uyarlama çalışması için 0,93 olarak bulunmuştur. Likert tipi bir ölçek olan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği 33 sorudan oluşmaktadır ve tek faktörlü yapıdadır. Cevaplar 1-6 arasında değerlendirilmektedir. En düşük cevap puanı 33, en yüksek cevap puanı 198’dir. Yüksek puan alanlar riskli akıllı telefon kullanıcı olarak görülerek bağımlılık gösterenlerdir. Bu çalışmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği için 0,93’lük Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır. Ölçek ergenlik ve yetişkinlik dönemleri için kullanıma uygundur (Tohumcu, & diğ., 2019). Ölçek ile ilgili birkaç sorunun yer aldığı örnek form Ek 1’de

ve Türkçeye uyarlama çalışmasını gerçekleştiren araştırmacılardan alınan uygulama izin yazısı Ek 2’de verilmiştir.

İlişki Doyum Ölçeği

İlişki Doyumu Ölçeği Katılımcıların ilişki doyumlarına ilişkin veri elde etmek amacıyla, Hendrick (1988) tarafından geliştirilen İlişki Doyumu Ölçeği (Relationship Assesment Scale) kullanılmıştır (Hendrick, 1988). Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır. Yedi basamaklı Likert tipi bir ölçektir. Ölçekteki 4. ve 7. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, katılımcının ilişki doyumunun yüksek olduğuna, düşük puanlar ilişkiden alınan doyumun düşük olduğuna işaret etmektedir. İlişki Doyumu Ölçeği Curun (2001) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinaline uygun olarak, Türkçe formunun tek faktörlü bir yapısı bulunmaktadır ve iç tutarlık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada iç tutarlılık katsayısı hesaplandığında da aynı şekilde .86 sonucu elde edilmiştir (Yüceol,2016). Ölçek ile ilgili birkaç sorunun yer aldığı örnek form Ek 3’de ve Türkçeye uyarlama çalışmasını gerçekleştiren araştırmacılardan alınan uygulama izin yazısı Ek 4’de verilmiştir.

İletişimci Biçimleri Ölçeği

Araştırmada veri toplamak amacıyla kullanılan İBÖ, Norton (1978, 1983) tarafından geliştirilmiş ve Dursun ve Aydın (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 41 madde, 6 dolgu maddesi ve 11 faktörden oluşmaktadır. 5’li likert tipi şeklindedir. Yanıtlar “Kesinlikle katılıyorum” ve “Kesinlikle katılmıyorum” arasında puanlanmaktadır. Son maddede farklı bir puanlama şekli vardır. Verilen duruma ilişkin katılımcıların kendi konumlarını altı farklı düzeye göre derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçeğin madde ve faktör dağılımları, Arkadaş Canlısı (4 madde, $\alpha=.51$), Etki Bırakan (4 madde, $\alpha=.67$), Rahat (4 madde, $\alpha=.69$), Tartışmacı (4 madde, $\alpha=.68$), İlgili (3 madde, $\alpha=.63$), Kesin (3 madde, $\alpha=.68$), Sözsüz İletişim Kuran (3 madde, $\alpha=.57$), Dramatize Eden (4 madde, $\alpha=.44$), Açık (4 madde, $\alpha=.64$), Baskın (4 madde, $\alpha=.62$) ve İletişimci İmajı (4 madde, $\alpha=.72$) biçimindedir. Doğrulanmış madde toplam korelasyonu değerlerinin tamamı pozitif yönde olup, bu değerlerin ortalaması 0.45 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geliştiricisi tüm faktörlerin toplandığında bütüncül puanlamayı kullanmak yerine faktör bazlı puanlamayı öneriyor.

Son maddede ise verilen duruma ilişkin katılımcıların kendi konumlarını altı farklı düzeye göre derece lendirmeleri istenmektedir. Ayrıca ölçekte rahat faktörü altında yer alan 8 ve 15. maddeler ile açık faktörü altında yer alan 21 numaralı maddeler ters madde olarak tasarlanmıştır. Dolayısıyla bu maddelerin puanlanması tersten yapılmıştır. Buna göre dolgu maddeleri değerlendirme dışında tutularak 51 maddelik ölçeğin 45 maddesi değerlendirme kapsamına alınmıştır(Dursun & Aydın 2011: 276).

Arkadaş Canlısı (3, 6, 36, 42); Etki Bırakan (4, 5, 12, 41); Rahat (7,8, 13, 14); Tartışmacı (9, 34, 35, 39); İlgili (10, 18, 45); Kesin (25, 28, 37); Sözsüz İletişim Kuran (15, 21, 43); Dramatize Eden (16, 20, 30, 44); Açık (19, 22, 32, 46); Baskın (26, 33, 38, 40); İletişimci İmajı (17, 24, 27, 47); Dolgu Maddeleri (Analize Katılmayacak) (1, 2, 11, 23, 29, 31).

Ölçek ile ilgili birkaç sorunun yer aldığı örnek form Ek 5’de ve Türkçeye uyarlama çalışmasını gerçekleştiren araştırmacılardan alınan uygulama izin yazısı Ek 6’de verilmiştir.

Sosyo-demografik bilgi formu

Katılımcıların demografik özelliklerini ve çalışmanın amacına yönelik araştırmacı tarafından hazırlanan 6 sorudan oluşmaktadır. Araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik bilgi formu Ek’7 de verilmiştir.

Verilerin Toplanması

Veriler 1 Ekim 2022-7 Kasım tarihleri arasında google forms aracılığı ile KKTC ve TC’de toplanmıştır. Araştırmada veri toplanmadan önce etik kurul izin formu doldurularak enstitüye sunulmuştur. Araştırma için veriler toplanılmaya başlanmadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulu’ndan YDÜ/SB/2022/1353 karar numarası ile onay alınmıştır. Etik kurul onay formu tamamlandığında veri toplama aşamasına geçilmiştir. Verilerin toplanması için hedef kitle en az bir romantik birliktelik yaşamış yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Katılımcılara ölçekleri uygulamaya başlamadan hemen önce yazılı olarak kısaca araştırma anlatıldıktan sonra aydınlatılmış onam formları verilip, çalışmaya katılmak için onamları alındıktan sonra ölçekler uygulanmıştır. Bilgilendirilmiş onam formu, kişisel bilgi formu ve ölçekleri içeren bu form bağlantı adresi ile birlikte sosyal medya (watsapp, e-posta, facebook, instagram) üzerinden paylaşılarak katılımcılara ulaştırılmıştır.

Veri toplama araçlarının uygulanması her katılımcı için ortalama 15 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmanın verilerin analizinde tanımlayıcı veriler için ortalama hesaplaması, alt problemlerin analizi için ise ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanlarının karşılaştırılması (T-test), tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon hesaplamaları kullanılmıştır. Verilerin analizinde Sosyal Bilimleri için İstatistik Paket Programı (SPSS) kullanılmış ve araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Analizler yapılmadan önce Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği ve İletişimci Biçimleri ölçeği alt ölçeklerine ilişkin normallik testi yapılmış ve yapılan betimleyici istatistikler Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Ölçeklere ilişki normallik testi tablosu

	n	\bar{x}	ss	Min.	Maks.	Çarpıklık	Basıklık	K-S
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	391	2,84	,814	1,24	6,00	,574	,492	,005
İlişki Doyum Ölçeği	391	5,14	1,15	1,00	7,00	-,507	,042	,001
İBÖ Arkadaş Canlısı	391	3,38	,723	1,50	5,00	,012	-,531	,000
İBÖ Etki Bırakan	391	3,45	,762	1,00	5,00	-,236	-,138	,000
İBÖ Rahat	391	2,98	,616	1,50	4,75	,024	-,324	,000
İBÖ Tartışmacı	391	3,06	,753	1,25	5,00	,126	-,351	,000
İBÖ İlgili	391	3,39	,716	1,00	5,00	-,548	,454	,000
İBÖ Kesin	391	3,22	,801	1,00	5,00	-,172	-,326	,000
İBÖ Sözlü İletişim	391	2,86	,624	1,33	4,67	,126	-,022	,000
İBÖ Dramatize Eden	391	3,08	,794	1,25	5,00	-,142	-,432	,000
İBÖ Açık	391	3,36	,658	1,50	5,00	-,239	,351	,000
İBÖ Baskın	391	3,12	,738	1,25	5,00	,006	-,191	,000
İBÖ İletişimci İmajı	391	3,34	,770	1,50	5,25	-,009	-,360	,000

Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kolmogorov-Simirnov normallik testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda her üç ölçeğin normal dağılım göstermediği görülmüştür. Ancak, ölçeklere ait puanların

dağılımları ve tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde basıklık ve çarpıklık değerleri de +1 ile -1 arasında yer aldığı için değişkenlerin normal dağılım gösterdiği varsayılarak sonraki analizlerde parametrik analizler ile devam edilmiştir.

Çalışma Planı

Tablo 3. Tezin Çalışma Planı

İşlem	Tarih
Tez Öneri Formu, Etik Kurula Sunulmuştur	22.07.22
Etik Kurul İzin Formu Alınmıştır	10.08.22
Literatür Taraması Gerçekleştirilmiştir	13.08.22-04.10.22
Google Dökümanlar Platformu Aracılığıyla Katılımcılara Ulaşılmış ve Veri Toplanmıştır	10.10.22-18.12.22
Toplanan Veriler Analiz Edilmiştir	04.01.23-06.02.23
Analiz Sonuçları Literatür Çerçevesinde Tartışılmış ve Araştırmacılara, Uygulayıcılara, Kurumlara ve Devlete Çeşitli Önerilerde Bulunulmuştur	08.02.23-12.05.23

Araştırmaya başlamadan önce tez öneri formu oluşturulmuş ve etik kurula sunulmuştur. Etik kurul izin formu alındıktan sonra ise literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Daha sonra veriler, katılımcılara ulaştırılarak 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 almıştır. Daha sonra toplanan veriler parametrik testler aracılığı ile analiz edilerek raporlanmıştır. Elde edilen sonuçlar literatür çerçevesinde tartışılmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerin yanıtlanması amacıyla yapılan istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgular sırasıyla sunulmuştur.

Birinci alt problem olan “Akıllı telefon bağımlılığı, ilişki doyumu ve iletişimci biçimleri cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?” sorusunun analizleri bağımsız gruplar için T-testi kullanılarak yapılmıştır ve sırasıyla detaylı bir şekilde sunulmuştur. Tablo 4’te katılımcıların cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığı ve ilişki doyumu Tablo 5’de ise iletişimci biçimleri sunulmuştur.

Tablo 4. Cinsiyete göre Akıllı Telefon Bağımlılığı ve İlişki Doyumu Karşılaştırma Tablosu

	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	sd	T	P
ATBÖ	Kadın	257	92,38	27,77	295,59	,237	,152
	Erkek	134	96,49	25,00			
İDÖ	Kadın	257	36,23	8,41	296,83	,680	,497
	Erkek	134	35,64	7,53			

Cinsiyete göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyi karşılaştırıldığında kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır, $t(295,59)=,237$, $p>.05$.

Cinsiyete göre ilişki doyum düzeyi karşılaştırıldığında kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır, $t(296,83)=,680$, $p>.05$.

İletişimci biçimleri alt ölçeklerine bakıldığında arkadaş canlısı $t(266,67)=1,302$, $p>.05$, etki bırakan $t(267,45)=,394$, $p>.05$, rahat $t(263,73)=-1,739$, $p>.05$, tartışmacı $t(245,50)=-1,146$, $p>.05$, ilgili $t(271,06)=-,033$, $p>.05$, kesin $t(296,83)=,728$, $p>.05$, sözlü iletişim $t(278,38)=1,223$, $p>.05$, dramatize eden $t(279,12)=-1,017$, $p>.05$, açık $t(276,45)=-1,132$, $p>.05$, baskın $t(286,47)=-,201$, $p>.05$ ve iletişimci imajı $t(246,83)=-,678$, $p>.05$ karşılaştırıldığında kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 5.Cinsiyete göre İletişimci Biçimleri Karşılaştırma Tablosu

	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	sd	T	P																																																																																																																				
İBÖ Arkadaş Canlısı	Kadın	257	13,67	2,87	266,67	1,302	,194																																																																																																																				
	Erkek	134	13,27	2,91				İBÖ Etki Bırakan	Kadın	257	13,85	3,04	267,45	,394	,694	Erkek	134	13,72	3,07	İBÖ Rahat	Kadın	257	11,79	2,43	263,73	-1,739	,083	Erkek	134	12,25	2,50	İBÖ Tartışmacı	Kadın	257	12,12	2,89	245,50	-1,146	,253	Erkek	134	12,49	3,22	İBÖ İlgili	Kadın	257	10,17	2,15	271,06	-,033	,974	Erkek	134	10,18	2,14	İBÖ Kesin	Kadın	257	9,73	2,39	265,75	,728	,467	Erkek	134	9,54	2,43	İBÖ Sözlü İletişim	Kadın	257	8,67	1,89	278,38	1,223	,222	Erkek	134	8,43	1,82	İBÖ Dramatize Eden	Kadın	257	12,23	3,22	279,12	-1,017	,310	Erkek	134	12,58	3,09	İBÖ Açık	Kadın	257	13,35	2,65	276,45	-1,132	,258	Erkek	134	13,67	2,58	İBÖ Baskın	Kadın	257	12,45	3,02	286,47	-,201	,841	Erkek	134	12,52	2,82	İBÖ İletişimci İmajı	Kadın	257	13,29	2,97	246,83	-,678	,498
İBÖ Etki Bırakan	Kadın	257	13,85	3,04	267,45	,394	,694																																																																																																																				
	Erkek	134	13,72	3,07				İBÖ Rahat	Kadın	257	11,79	2,43	263,73	-1,739	,083	Erkek	134	12,25	2,50	İBÖ Tartışmacı	Kadın	257	12,12	2,89	245,50	-1,146	,253	Erkek	134	12,49	3,22	İBÖ İlgili	Kadın	257	10,17	2,15	271,06	-,033	,974	Erkek	134	10,18	2,14	İBÖ Kesin	Kadın	257	9,73	2,39	265,75	,728	,467	Erkek	134	9,54	2,43	İBÖ Sözlü İletişim	Kadın	257	8,67	1,89	278,38	1,223	,222	Erkek	134	8,43	1,82	İBÖ Dramatize Eden	Kadın	257	12,23	3,22	279,12	-1,017	,310	Erkek	134	12,58	3,09	İBÖ Açık	Kadın	257	13,35	2,65	276,45	-1,132	,258	Erkek	134	13,67	2,58	İBÖ Baskın	Kadın	257	12,45	3,02	286,47	-,201	,841	Erkek	134	12,52	2,82	İBÖ İletişimci İmajı	Kadın	257	13,29	2,97	246,83	-,678	,498	Erkek	134	13,52	3,29								
İBÖ Rahat	Kadın	257	11,79	2,43	263,73	-1,739	,083																																																																																																																				
	Erkek	134	12,25	2,50				İBÖ Tartışmacı	Kadın	257	12,12	2,89	245,50	-1,146	,253	Erkek	134	12,49	3,22	İBÖ İlgili	Kadın	257	10,17	2,15	271,06	-,033	,974	Erkek	134	10,18	2,14	İBÖ Kesin	Kadın	257	9,73	2,39	265,75	,728	,467	Erkek	134	9,54	2,43	İBÖ Sözlü İletişim	Kadın	257	8,67	1,89	278,38	1,223	,222	Erkek	134	8,43	1,82	İBÖ Dramatize Eden	Kadın	257	12,23	3,22	279,12	-1,017	,310	Erkek	134	12,58	3,09	İBÖ Açık	Kadın	257	13,35	2,65	276,45	-1,132	,258	Erkek	134	13,67	2,58	İBÖ Baskın	Kadın	257	12,45	3,02	286,47	-,201	,841	Erkek	134	12,52	2,82	İBÖ İletişimci İmajı	Kadın	257	13,29	2,97	246,83	-,678	,498	Erkek	134	13,52	3,29																				
İBÖ Tartışmacı	Kadın	257	12,12	2,89	245,50	-1,146	,253																																																																																																																				
	Erkek	134	12,49	3,22				İBÖ İlgili	Kadın	257	10,17	2,15	271,06	-,033	,974	Erkek	134	10,18	2,14	İBÖ Kesin	Kadın	257	9,73	2,39	265,75	,728	,467	Erkek	134	9,54	2,43	İBÖ Sözlü İletişim	Kadın	257	8,67	1,89	278,38	1,223	,222	Erkek	134	8,43	1,82	İBÖ Dramatize Eden	Kadın	257	12,23	3,22	279,12	-1,017	,310	Erkek	134	12,58	3,09	İBÖ Açık	Kadın	257	13,35	2,65	276,45	-1,132	,258	Erkek	134	13,67	2,58	İBÖ Baskın	Kadın	257	12,45	3,02	286,47	-,201	,841	Erkek	134	12,52	2,82	İBÖ İletişimci İmajı	Kadın	257	13,29	2,97	246,83	-,678	,498	Erkek	134	13,52	3,29																																
İBÖ İlgili	Kadın	257	10,17	2,15	271,06	-,033	,974																																																																																																																				
	Erkek	134	10,18	2,14				İBÖ Kesin	Kadın	257	9,73	2,39	265,75	,728	,467	Erkek	134	9,54	2,43	İBÖ Sözlü İletişim	Kadın	257	8,67	1,89	278,38	1,223	,222	Erkek	134	8,43	1,82	İBÖ Dramatize Eden	Kadın	257	12,23	3,22	279,12	-1,017	,310	Erkek	134	12,58	3,09	İBÖ Açık	Kadın	257	13,35	2,65	276,45	-1,132	,258	Erkek	134	13,67	2,58	İBÖ Baskın	Kadın	257	12,45	3,02	286,47	-,201	,841	Erkek	134	12,52	2,82	İBÖ İletişimci İmajı	Kadın	257	13,29	2,97	246,83	-,678	,498	Erkek	134	13,52	3,29																																												
İBÖ Kesin	Kadın	257	9,73	2,39	265,75	,728	,467																																																																																																																				
	Erkek	134	9,54	2,43				İBÖ Sözlü İletişim	Kadın	257	8,67	1,89	278,38	1,223	,222	Erkek	134	8,43	1,82	İBÖ Dramatize Eden	Kadın	257	12,23	3,22	279,12	-1,017	,310	Erkek	134	12,58	3,09	İBÖ Açık	Kadın	257	13,35	2,65	276,45	-1,132	,258	Erkek	134	13,67	2,58	İBÖ Baskın	Kadın	257	12,45	3,02	286,47	-,201	,841	Erkek	134	12,52	2,82	İBÖ İletişimci İmajı	Kadın	257	13,29	2,97	246,83	-,678	,498	Erkek	134	13,52	3,29																																																								
İBÖ Sözlü İletişim	Kadın	257	8,67	1,89	278,38	1,223	,222																																																																																																																				
	Erkek	134	8,43	1,82				İBÖ Dramatize Eden	Kadın	257	12,23	3,22	279,12	-1,017	,310	Erkek	134	12,58	3,09	İBÖ Açık	Kadın	257	13,35	2,65	276,45	-1,132	,258	Erkek	134	13,67	2,58	İBÖ Baskın	Kadın	257	12,45	3,02	286,47	-,201	,841	Erkek	134	12,52	2,82	İBÖ İletişimci İmajı	Kadın	257	13,29	2,97	246,83	-,678	,498	Erkek	134	13,52	3,29																																																																				
İBÖ Dramatize Eden	Kadın	257	12,23	3,22	279,12	-1,017	,310																																																																																																																				
	Erkek	134	12,58	3,09				İBÖ Açık	Kadın	257	13,35	2,65	276,45	-1,132	,258	Erkek	134	13,67	2,58	İBÖ Baskın	Kadın	257	12,45	3,02	286,47	-,201	,841	Erkek	134	12,52	2,82	İBÖ İletişimci İmajı	Kadın	257	13,29	2,97	246,83	-,678	,498	Erkek	134	13,52	3,29																																																																																
İBÖ Açık	Kadın	257	13,35	2,65	276,45	-1,132	,258																																																																																																																				
	Erkek	134	13,67	2,58				İBÖ Baskın	Kadın	257	12,45	3,02	286,47	-,201	,841	Erkek	134	12,52	2,82	İBÖ İletişimci İmajı	Kadın	257	13,29	2,97	246,83	-,678	,498	Erkek	134	13,52	3,29																																																																																												
İBÖ Baskın	Kadın	257	12,45	3,02	286,47	-,201	,841																																																																																																																				
	Erkek	134	12,52	2,82				İBÖ İletişimci İmajı	Kadın	257	13,29	2,97	246,83	-,678	,498	Erkek	134	13,52	3,29																																																																																																								
İBÖ İletişimci İmajı	Kadın	257	13,29	2,97	246,83	-,678	,498																																																																																																																				
	Erkek	134	13,52	3,29																																																																																																																							

İkinci alt problem olan “Akıllı telefon bağımlılığı, ilişki doyumu ve iletişimci biçimleri medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?” sorusunun analizleri tek yönlü varyans analizi (ANOVA) hesaplama tekniği kullanılarak yapılmıştır ve sırasıyla detaylı bir şekilde sunulmuştur. Tablo 6’da katılımcıların medeni durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve ilişki doyumu, Tablo 7’de ise medeni duruma göre iletişimci biçimleri farklı sunulmuştur.

Tablo 6. Medeni Durumagöre Akıllı Telefon Bağımlılığı ve İlişki Doyumu ve İletişimci Biçimleri Karşılaştırma Tablosu

	Medeni Durum	N	\bar{x}	ss	sd	F	P
ATBÖ	Bekar (a)	181	96,62	28,58	2	9,415	,000**
	Sözlü/nişanlı (b)	59	102,59	26,92	388		
	Evli (c)	151	86,96	23,07	390		
İDÖ	Bekar (a)	181	34,52	8,50	2	6,107	,002*
	Sözlü/nişanlı (b)	59	37,76	7,46	388		
	Evli (c)	151	37,17	7,60	390		

**p<.001 istatistiksel anlamlı fark

*p<.05 istatistiksel anlamlı fark

Yapılan analiz sonucunda yetişkin bireylerde medeni durumuna göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyinde istatistiksel anlamlı farklılık saptanmıştır (F=9,415, p<.001). Farkın kaynağının belirlenmesi için Post-Hoc testi yapılmış a-c ve b-c grupları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda bakıldığında sözlü/nişanlı bireylerin (\bar{X} =102,59±26,92) akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin en yüksek ortalama olduğu bulunmuştur.

Analiz sonucunda yetişkin bireylerde medeni durumuna göre ilişki doyumu düzeyinde istatistiksel anlamlı farklılık saptanmıştır (F=6,107, p<.05). Farkın kaynağının belirlenmesi için Post-Hoc testi yapılmış a-b ve a-c grupları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda bakıldığında sözlü/nişanlı bireylerin (\bar{X} =37,76±7,46) ilişki doyum düzeylerinin en yüksek ortalama olduğu bulunmuştur.

Medeni duruma göre bakıldığında iletişimci biçimleri alt ölçeği iletişimci imajı düzeyinde istatistiksel anlamlı farklılık saptanmıştır (F=5,567, p<.05). Farkın kaynağının belirlenmesi için Post-Hoc testi yapılmış a-c grupları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda bakıldığında bekar bireylerin (\bar{X} =13,80±3,21) iletişim imajı düzeylerinin en yüksek ortalama olduğu bulunmuştur.

Tablo 7. Medeni Durumagöre İletişimci Biçimleri Karşılaştırma Tablosu

	Medeni Durum	n	\bar{x}	ss	sd	F	P
İBÖArkadaş Canlısı	Bekar	181	13,78	3,16	2	1,308	,272
	Sözlü/nişanlı	59	13,18	2,54	388		
	Evli	151	13,38	2,66	390		
İBÖEtki Bırakan	Bekar	181	14,15	3,18	2	2,602	,075
	Sözlü/nişanlı	59	13,81	2,92	388		
	Evli	151	13,39	2,89	390		
İBÖRahat	Bekar	181	12,09	2,38	2	1,625	,198
	Sözlü/nişanlı	59	12,22	2,29	388		
	Evli	151	11,67	2,61	390		
İBÖ Tartışmacı	Bekar	181	12,43	3,21	2	1,141	,320
	Sözlü/nişanlı	59	12,44	2,57	388		
	Evli	151	11,96	2,91	390		
İBÖ İlgili	Bekar	181	10,16	2,31	2	,879	,416
	Sözlü/nişanlı	59	10,50	1,95	388		
	Evli	151	10,07	2,01	390		
İBÖKesin	Bekar	181	9,85	2,48	2	2,063	,128
	Sözlü/nişanlı	59	9,89	1,93	388		
	Evli	151	9,35	2,45	390		
İBÖSözlü İletişim	Bekar	181	8,54	1,78	2	1,564	,211
	Sözlü/nişanlı	59	8,28	2,01	388		
	Evli	151	8,77	1,91	390		
İBÖDramatize Eden	Bekar	181	12,67	3,15	2	2,575	,077
	Sözlü/nişanlı	59	12,54	3,08	388		
	Evli	151	11,90	3,21	390		
İBÖAçık	Bekar	181	13,71	2,60	2	1,571	,209
	Sözlü/nişanlı	59	13,33	2,50	388		
	Evli	151	13,21	2,70	390		
İBÖBaskın	Bekar	181	12,57	2,87	2	,411	,663
	Sözlü/nişanlı	59	12,62	2,85	388		
	Evli	151	12,31	3,09	390		
İBÖİletişimci İmajı	Bekar (a)	181	13,80	3,21	2	5,567	,004*
	Sözlü/nişanlı (b)	59	13,72	2,85	388		
	Evli (c)	151	12,72	2,90	390		

*p<.05istatistiksel anlamlıfark

Yapılan analiz neticesinde medeni duruma göre iletişimci biçimleri ölçeği alt boyutları olan; arkadaş canlısı (F=1,308, p>.05), etki bırakan (F=2,602, p>.05), rahat (F=1,625, p>.05), tartışmacı (F=1,141, p>.05), ilgili (F=,879, p>.05), kesin (F=2,063, p>.05), sözlü iletişim (F=1,564, p>.05), dramatize eden (F=2,575, p>.05), açık (F=1,571, p>.05) ve baskın (F=,411, p>.05)istatistiksel anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Üçüncü alt problem olan “Akıllı telefon bağımlılığı, ilişki doyumu ve iletişimci biçimleri ilişki süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?” sorusunun analizleri tek yönlü varyans analizi (ANOVA) hesaplama tekniği kullanılarak yapılmıştır ve sırasıyla detaylı bir şekilde sunulmuştur. Tablo 7’de katılımcıların ilişki sürelerine göre akıllı telefon bağımlılığı ve ilişki doyumu, Tablo 8’de ise ilişki süresine göre iletişimci biçimleri farkı sunulmuştur.

Tablo 7.İlişki Süresinegöre Telefon Bağımlılığı ve İlişki Doyumu ve İletişimci Biçimleri Karşılaştırma Tablosu

	İlişki Süresi	N	\bar{x}	ss	sd	F	P
ATBÖ	1-6 ay (a)	101	104,36	30,44	3	7,726	,000**
	7-12 ay (b)	60	92,08	24,28	387		
	13-24 ay (c)	44	92,40	25,79	390		
	25 ay ve üzeri (d)	186	88,93	24,38	390		
İDÖ	1-6 ay	101	35,87	9,30	3	,650	,583
	7-12 ay	60	35,21	8,29	387		
	13-24 ay	44	37,43	6,66	390		
	25 ay ve üzeri	186	36,05	7,69	390		

**p<.001istatistiksel anlamlıfark

Yapılan analiz sonucunda ilişki süresine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyinde istatistiksel anlamlı farklılık saptanmıştır (F=7,726, p<.001). Farkın kaynağının belirlenmesi için Post-Hoc testi yapılmış a-b ve a-d grupları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda bakıldığında 1-6 ay ilişki süresi olan bireylerin (\bar{X} =104,36±30,44) akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin en yüksek ortalama olduğu bulunmuştur.

Analiz neticesinde ilişki süresine göre ilişki doyum düzeyinde istatistiksel anlamlı farklılık saptanmamıştır (F=,650, p>.05).

Tablo 8. İlişki Süresinegöre İletişimci Biçimleri Karşılaştırma Tablosu

	İlişki Süresi	n	\bar{x}	ss	sd	F	P
İBÖ Arkadaş Canlısı	1-6 ay (a)	101	13,96	3,09	3	2,761	,042*
	7-12 ay (b)	60	13,96	3,28	387		
	13-24 ay (c)	44	13,84	2,48	390		
	25 ay ve üzeri (d)	186	13,10	2,68	390		
İBÖ Etki Bırakan	1-6 ay (a)	101	14,39	3,28	3	4,714	,003*
	7-12 ay (b)	60	13,88	3,25	387		
	13-24 ay (c)	44	14,70	2,39	390		
	25 ay ve üzeri (d)	186	13,25	2,89	390		
İBÖ Rahat	1-6 ay	101	12,28	2,44	3	1,808	,145
	7-12 ay	60	12,31	2,44	387		
	13-24 ay	44	11,79	2,05	390		
	25 ay ve üzeri	186	11,69	2,55	390		
İBÖ Tartışmacı	1-6 ay	101	12,74	3,05	3	2,344	,073
	7-12 ay	60	12,00	3,09	387		
	13-24 ay	44	12,84	2,92	390		
	25 ay ve üzeri	186	11,92	2,95	390		
İBÖ İlgili	1-6 ay (a)	101	10,32	2,41	3	2,679	,047*
	7-12 ay (b)	60	10,55	1,95	387		
	13-24 ay (c)	44	10,63	1,81	390		
	25 ay ve üzeri (d)	186	9,87	2,10	390		
İBÖ Kesin	1-6 ay (a)	101	10,36	2,56	3	6,033	,001*
	7-12 ay (b)	60	9,45	2,45	387		
	13-24 ay (c)	44	10,20	2,02	390		
	25 ay ve üzeri (d)	186	9,23	2,28	390		
İBÖ Sözlü İletişim	1-6 ay	101	8,34	1,80	3	1,063	,365
	7-12 ay	60	8,48	1,82	387		
	13-24 ay	44	8,72	1,95	390		
	25 ay ve üzeri	186	8,73	1,90	390		
İBÖ Dramatize Eden	1-6 ay (a)	101	12,95	3,24	3	3,531	,015*
	7-12 ay (b)	60	12,75	3,23	387		
	13-24 ay (c)	44	12,72	2,92	390		
	25 ay ve üzeri (d)	186	11,81	3,11	390		
İBÖ Açık	1-6 ay (a)	101	14,00	2,76	3	4,131	,007*
	7-12 ay (b)	60	13,85	2,17	387		
	13-24 ay (c)	44	13,72	2,20	390		
	25 ay ve üzeri (d)	186	12,98	2,71	390		
İBÖ Baskın	1-6 ay (a)	101	13,07	2,82	3	2,966	,032*
	7-12 ay (b)	60	12,30	2,56	387		
	13-24 ay (c)	44	12,97	2,76	390		
	25 ay ve üzeri (d)	186	12,09	3,12	390		
İBÖ İletişimci İmajı	1-6 ay (a)	101	14,17	2,87	3	3,310	,020*
	7-12 ay (b)	60	13,03	3,70	387		
	13-24 ay (c)	44	13,40	2,81	390		
	25 ay ve üzeri (d)	186	13,04	2,97	390		

*p<.05istatistiksel anlamlı fark

Yapılan analiz sonucunda ilişki süresine göre iletişimci biçimleri alt ölçeği arkadaş canlısı bakımından istatistiksel anlamlı farklılık saptanmıştır (F=7,726, p<.05). Farkın kaynağının belirlenmesi için Post-Hoc testi yapılmış a-d ve b-d grupları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda bakıldığında 1-6 ay ilişki süresi ($\bar{X}=13,96\pm 3,09$)olan ve 7-12 ay ilişki süresi ($\bar{X}=13,96\pm 3,28$) olan bireylerin arkadaş canlılığı düzeylerinin en yüksek ortalama olduğu bulunmuştur.

İlişki süresine göre iletişimci biçimleri alt ölçeği etki bırakma bakımından istatistiksel anlamlı farklılık saptanmıştır ($F=4,714$, $p<.05$). Farkın kaynağının belirlenmesi için Post-Hoc testi yapılmış a-d ve c-d grupları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda bakıldığında 13-24 ay ilişki süresi ($\bar{X}=14,70\pm 2,39$) bireylerin etki bırakma düzeylerinin en yüksek ortalamada olduğu bulunmuştur.

İlişki süresine göre iletişimci biçimleri alt ölçeği ilgili ile istatistiksel anlamlı farklılık saptanmıştır ($F=2,679$, $p<.05$). Farkın kaynağının belirlenmesi için Post-Hoc testi yapılmış b-d, ve c-d grupları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda bakıldığında 13-24 ay ilişki süresi ($\bar{X}=10,63\pm 1,81$) bireylerin ilgililiklerinin en yüksek ortalamada olduğu bulunmuştur.

İlişki süresine göre iletişimci biçimleri alt ölçeği kesin ile istatistiksel anlamlı farklılık saptanmıştır ($F=6,033$, $p<.05$). Farkın kaynağının belirlenmesi için Post-Hoc testi yapılmış a-b, a-d ve c-d grupları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda bakıldığında 1-6 ay ilişki süresi ($\bar{X}=10,36\pm 2,56$) bireylerin kesinliklerinin en yüksek ortalamada olduğu bulunmuştur.

İlişki süresine göre iletişimci biçimleri alt ölçeği dramatize eden ile istatistiksel anlamlı farklılık saptanmıştır ($F=3,531$, $p<.05$). Farkın kaynağının belirlenmesi için Post-Hoc testi yapılmış a-d grupları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda bakıldığında 1-6 ay ilişki süresi ($\bar{X}=12,95\pm 3,24$) bireylerin dramatize eden en yüksek ortalamada olduğu bulunmuştur.

İlişki süresine göre iletişimci biçimleri alt ölçeği açık ile istatistiksel anlamlı farklılık saptanmıştır ($F=3,531$, $p<.05$). Farkın kaynağının belirlenmesi için Post-Hoc testi yapılmış a-d grupları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda bakıldığında 1-6 ay ilişki süresi ($\bar{X}=14,00\pm 2,76$) bireylerin açıklıklarının en yüksek ortalamada olduğu bulunmuştur.

İlişki süresine göre iletişimci biçimleri alt ölçeği baskınlık ile istatistiksel anlamlı farklılık saptanmıştır ($F=2,966$, $p<.05$). Farkın kaynağının belirlenmesi için Post-Hoc testi yapılmış a-d grupları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda bakıldığında 1-6 ay ilişki süresi ($\bar{X}=13,07\pm 2,82$) bireylerin baskınlıklarının en yüksek ortalamada olduğu bulunmuştur.

İlişki süresine göre iletişimci biçimleri alt ölçeği iletişimci imajı ile istatistiksel anlamlı farklılık saptanmıştır ($F=3,310$, $p<.05$). Farkın kaynağının

belirlenmesi için Post-Hoc testi yapılmış a-d grupları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda bakıldığında 1-6 ay ilişki süresi ($\bar{X}=14,17\pm 2,87$) bireylerin iletişimci imajları en yüksek ortalama da olduğu bulunmuştur.

Yapılan analiz neticesinde ilişki süresine göre iletişimci biçimleri ölçeği alt boyutları olan; rahat ($F=1,808, p>.05$), tartışmacı ($F=2,344, p>.05$) ve sözlü iletişim ($F=1,063, p>.05$) bakımından istatistiksel anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Dördüncü alt problem olan “Akıllı telefon bağımlılığı, ilişki doyumu ve iletişimci biçimleri günlük akıllı telefon kullanım süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?” sorusunun analizleri tek yönlü varyans analizi (ANOVA) hesaplama tekniği kullanılarak yapılmıştır ve sırasıyla detaylı bir şekilde sunulmuştur. Tablo 8’de katılımcıların günlük akıllı telefon kullanım sürelerine göre akıllı telefon bağımlılığı ve ilişki doyumu, Tablo 9’da ise günlük akıllı telefon kullanım süresine göre iletişimci biçimleri farkı sunulmuştur.

Tablo 9. Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresine göre Telefon Bağımlılığı ve İlişki Doyumu ve İletişimci Biçimleri Karşılaştırma Tablosu

	Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi	n	\bar{x}	ss	sd	F	P
ATBÖ	1-3 saat (a)	118	81,79	23,84	3	23,410	,000**
	4-5 saat (b)	155	91,90	23,22	387		
	6-8 saat (c)	91	106,63	27,06	390		
	8 saat ve üzeri (d)	27	113,77	29,89	390		
İDÖ	1-3 saat (a)	118	36,28	8,30	3	5,023	,002*
	4-5 saat (b)	155	37,00	7,45	387		
	6-8 saat (c)	91	35,68	7,95	390		
	8 saat ve üzeri (d)	27	30,58	9,61	390		

**p<.001 istatistiksel anlamlı fark

*p<.05 istatistiksel anlamlı fark

Yapılan analiz sonucunda günlük akıllı telefon kullanım süresine göre akıllı telefon bağımlılığı düzeyinde istatistiksel anlamlı farklılık saptanmıştır ($F=23,410, p<.001$). Farkın kaynağının belirlenmesi için Post-Hoc testi yapılmış a-b, a-c, a-d, b-c ve b-d grupları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda bakıldığında 8 saat ve üzeri günlük akıllı telefon kullanım süresi olan bireylerin ($\bar{X}=113,77\pm 29,89$) akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin en yüksek ortalama da olduğu bulunmuştur.

Analiz sonucunda günlük akıllı telefon kullanım süresine göre ilişki doyumu düzeyinde istatistiksel anlamlı farklılık saptanmıştır ($F=5,023, p<.05$). Farkın kaynağının belirlenmesi için Post-Hoc testi yapılmış a-d, b-d ve c-d grupları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda

bakıldığında 4-5 saat günlük akıllı telefon kullanım süresi olan bireylerin ($\bar{X}=37,00\pm 7,45$) ilişki doyumu düzeylerinin en yüksek ortalamada olduğu ve 8 saat ve üzeri günlük akıllı telefon kullanım süresi olan bireylerin ($\bar{X}=30,58\pm 9,61$) ilişki doyumu düzeylerinin en düşük ortalamada olduğu bulunmuştur.

Tablo 10. Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresine Göre İletişimci Biçimleri Karşılaştırma Tablosu

	Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi	n	\bar{x}	ss	sd	F	P
İBÖ Arkadaş Canlısı	1-3 saat	118	13,81	2,90	3	1,289	,278
	4-5 saat	155	13,20	2,95	387		
	6-8 saat	91	13,61	2,69	390		
	8 saat ve üzeri	27	14,00	3,06	3		
İBÖ Etki Bırakan	1-3 saat	118	13,58	3,29	3	1,139	,333
	4-5 saat	155	13,77	2,99	387		
	6-8 saat	91	13,86	2,78	390		
	8 saat ve üzeri	27	14,77	3,09	3		
İBÖ Rahat	1-3 saat	118	11,82	2,57	3	,728	,536
	4-5 saat	155	11,96	2,63	387		
	6-8 saat	91	12,23	2,10	390		
	8 saat ve üzeri	27	11,55	2,18	3		
İBÖ Tartışmacı	1-3 saat	118	11,84	3,03	3	2,464	,062
	4-5 saat	155	12,19	3,11	387		
	6-8 saat	91	12,50	2,68	390		
	8 saat ve üzeri	27	13,48	3,21	3		
İBÖ İlgili	1-3 saat	118	9,94	2,29	3	1,209	,306
	4-5 saat	155	10,32	2,00	387		
	6-8 saat	91	1,10	2,12	390		
	8 saat ve üzeri	27	10,66	2,35	3		
İBÖ Kesin	1-3 saat	118	9,33	2,64	3	1,708	,165
	4-5 saat	155	9,80	2,28	387		
	6-8 saat	91	9,67	2,29	390		
	8 saat ve üzeri	27	10,37	2,25	3		
İBÖ Sözlü İletişim	1-3 saat	118	8,69	1,80	3	,721	,540
	4-5 saat	155	8,58	2,01	3,185		
	6-8 saat	91	8,62	1,78	387		
	8 saat ve üzeri	27	8,11	1,60	390		
İBÖ Dramatize Eden	1-3 saat	118	12,04	3,25	3	1,615	,185
	4-5 saat	155	12,27	3,32	387		
	6-8 saat	91	12,57	2,80	390		
	8 saat ve üzeri	27	13,44	3,09	3		
İBÖ Açık	1-3 saat	118	13,43	2,80	3	,811	,488
	4-5 saat	155	13,40	2,77	387		
	6-8 saat	91	13,37	2,12	390		
	8 saat ve üzeri	27	14,22	2,59	3		
İBÖ Baskın	1-3 saat (a)	118	12,00	2,81	3	3,556	,015*
	4-5 saat (b)	155	12,70	3,16	387		
	6-8 saat (c)	91	12,30	2,71	390		
	8 saat ve üzeri (d)	27	13,88	2,63	3		
İBÖ İletişimci İmajı	1-3 saat (a)	118	13,04	3,13	3	2,799	,040*
	4-5 saat (b)	155	13,76	3,22	387		
	6-8 saat (c)	91	12,89	2,73	390		
	8 saat ve üzeri (d)	27	14,25	2,79	3		

*p<.05 istatistiksel anlamlı fark

Analiz sonucunda günlük akıllı telefon kullanım süresine göre iletişimci biçimleri alt ölçeği baskın arasında istatistiksel anlamlı farklılık saptanmıştır ($F=3,556, p<.05$). Farkın kaynağının belirlenmesi için Post-Hoc testi yapılmış a-d grupları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda bakıldığında günlük olarak 8 saat ve üzeri ($\bar{x}=13,88\pm 2,63$) günlük olarak akıllı telefon kullanan bireylerin baskın olma düzeylerinin en yüksek ortalama olduğu bulunmuştur.

Günlük akıllı telefon kullanım süresine göre iletişimci biçimleri alt ölçeği iletişimci imajı bakımından istatistiksel anlamlı farklılık saptanmıştır ($F=2,799, p<.05$). Farkın kaynağının belirlenmesi için Post-Hoc testi yapılmış b-c ve c-d grupları arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama hesaplaması doğrultusunda bakıldığında günlük olarak 8 saat ve üzeri ($\bar{x}=14,25\pm 2,79$) günlük olarak akıllı telefon kullanan bireylerin iletişimci imaj düzeylerinin en yüksek ortalama olduğu bulunmuştur.

Yapılan analiz neticesinde günlük akıllı telefon kullanımı süresine göre iletişimci biçimleri ölçeği alt boyutları olan; arkadaş canlısı ($F=1,289, p>.05$), etki bırakan ($F=1,139, p>.05$), rahat ($F=,728, p>.05$), tartışmacı ($F=2,464, p>.05$), ilgili ($F=1,209, p>.05$), kesin ($F=1,708, p>.05$), sözlü iletişim ($F=,721, p>.05$), dramatize eden ($F=1,615, p>.05$) ve açık olma ($F=,811, p>.05$) bakımından istatistiksel anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Beşinci alt problem olan “Akıllı telefon bağımlılığı, ilişki doyumu ve iletişimci biçimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusunun cevabı için korelasyon analizi uygulanmış, sonuçlar Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 11. Akıllı Telefon Bağımlılığı, İlişki Doyumu ve İletişimci Biçimleri İlişki Tablosu

Alt Boyut	ABTÖ	İDÖ	İBÖ- Ark. Can.	İBÖ- Etki Bırakan	İBÖ- Rahat	İBÖ- Tartış.	İBÖ- İlgili	İBÖ- Kesin	İBÖ- Sözlü İletişim	İBÖ- Dram. Eden	İBÖ- Açık	İBÖ- Baskın	İBÖ- İlet. İmajı
ABTÖ	1	-											
r		,170**	-,005	,033	,154**	,165**	,003	,099*	-,091	,203**	,063	,241**	,085
n	391	391	391	391	391	391	391	391	391	391	391	391	391
p		,001	,929	,512	,002	,001	,955	,050	,071	,000	,212	,000	,095
İDÖ		1											
r	-,170**		,072	,038	,021	-,028	,133**	,038	,035	-,135**	,091	-,065	,003
n	391	391	391	391	391	391	391	391	391	391	391	391	391
p	,001	,001	,157	,454	,685	,584	,008	,453	,486	,008	,072	,201	,954
İBÖ- Ark. C.			1										
r	-,005	,072		,573**	,049	,330**	,348**	,400**	-,011	,354**	,311**	,386**	,325**
n	391	391	391	391	391	391	391	391	391	391	391	391	391
p	,929	,157	,000	,000	,333	,000	,000	,000	,829	,000	,000	,000	,000
İBÖ- Etki. B.				1									
r	,033	,038	,573**		,167**	,309**	,309**	,332**	-,033	,380**	,300**	,407**	,384**
n	391	391	391	391	391	391	391	391	391	391	391	391	391
p	,512	,454	,000	,000	,001	,000	,000	,000	,522	,000	,000	,000	,000
İBÖ- Rahat r					1								
n	,154**	,021	,049	,167**		,063	,068	,047	-,220**	,188**	,019	,115*	,027
p	,002	,685	,333	,001	,000	,212	,181	,357	,000	,000	,701	,023	,601
İBÖ- Tartış. r						1							
n	,165**	-,028	,330**	,309**	,063		,357**	,333**	-,033	,354**	,284**	,510**	,224**
p	,001	,584	,000	,000	,212	,000	,000	,000	,519	,000	,000	,000	,000
İBÖ- İlgili r							1						
n	,003	,133**	,348**	,309**	,068	,357**		,378**	-,090	,452**	,488**	,363**	,313**
p	,955	,008	,000	,000	,181	,000	,000	,000	,074	,000	,000	,000	,000
İBÖ- Kesin r								1					
n	,099*	,038	,400**	,332**	,047	,333**	,378**		-,115*	,388**	,346**	,481**	,431**
p	,050	,453	,000	,000	,357	,000	,000	,000	,023	,000	,000	,000	,000
İBÖ- Sözlü İlet. r									1				
n	-,091	,035	-,011	-,033	-,220**	-,033	-,090	-,115*		-,188**	-,166**	-,066	-,219**
p	,071	,486	,829	,522	,000	,519	,074	,023	,000	,000	,001	,196	,000
İBÖ- Dram. E. r										1			
n	,203**	-,135**	,354**	,380**	,188**	,354**	,452**	,388**	-,188**		,447**	,500**	,432**
p	,000	,008	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
İBÖ- Açık r											1		
n	,063	,091	,311**	,300**	,019	,284**	,488**	,346**	-,166**	,447**		,387**	,368**
p	,212	,072	,000	,000	,701	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,000	,000
İBÖ- Baskın r												1	
n	,241**	-,065	,386**	,407**	,115*	,510**	,363**	,481**	-,066	,500**	,387**		,462**
p	,000	,201	,000	,000	,023	,000	,000	,000	,196	,000	,000	,000	,000
İBÖ- İlet. İ. r													1
n	,085	,003	,325**	,384**	,027	,224**	,313**	,431**	-,219**	,432**	,368**	,462**	
p	,095	,954	,000	,000	,601	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,391

**p<.001 istatistiksel anlamlılığışı

*p<.05 istatistiksel anlamlılığışı

Korelasyon analizi sonucu; akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile ilişki doyumu düzeyi ($r=-,170$, $p<.001$) arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Analiz sonucunda akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile iletişimci biçimleri ölçeği alt boyutları rahat ($r=,154$, $p<.001$), tartışmacı ($r=,165$, $p<.001$), kesin ($r=,099$, $p<.05$), dramatize eden ($r=,203$, $p<.001$) ve baskın ($r=,241$, $p<.001$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel anlamlı ilişki saptanmıştır. Analiz neticesinde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile iletişimci biçimleri ölçeği alt boyutları arkadaş canlısı ($r=-,005$, $p>.05$), etki bırakan ($r=,033$, $p>.05$), ilgili ($r=,003$, $p>.05$), sözlü iletişim ($r=-,091$, $p>.05$), açık ($r=,063$, $p>.05$) ve iletişimci imajı ($r=,085$, $p>.05$) arasında istatistiksel anlamlı ilişki saptanmamıştır.

Yapılan analiz sonucunda ilişki doyumu düzeyi ile iletişimci biçimleri ölçeği alt boyutları ilgili düzeyi ($r=,133$, $p<.001$) arasında pozitif yönde düşük düzeyde ve dramaztize eden ($r=-,135$, $p<.001$) arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel anlamlı ilişki saptanmıştır. Analiz neticesinde ilişki doyumu düzeyi ile iletişimci biçimleri ölçeği alt boyutları arkadaş canlısı ($r=,072$, $p>.05$), etki bırakan ($r=,038$, $p>.05$), rahat ($r=,021$, $p>.05$), tartışmacı ($r=-,028$, $p>.05$), kesin ($r=,038$, $p>.05$), sözlü iletişim ($r=-,035$, $p>.05$), açık ($r=,091$, $p>.05$), baskın ($r=-,065$, $p>.05$) ve iletişimci imajı ($r=,003$, $p>.05$) arasında istatistiksel anlamlı ilişki saptanmamıştır.

Araştırmanın son alt problemi olan “Yetişkin bireylerde ilişki doyumu ve iletişimci biçimleri akıllı telefon bağımlılığı üzerinde yordayıcı mıdır?” sorusunun cevabı için çoklu regresyon analizi yapılmış, sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Yapılan analiz neticesinde ilişki doyumu, iletişimci biçimleri olan arkadaşlık canlısı, etki bırakan, rahat, tartışmacı, ilgili, kesin, sözlü iletişim, dramatize eden, açık, baskın ve iletişimci imajı değişkenleri birlikte akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki vermektedir ($R=,359$, $R^2=,129$, $p<.001$).

Regresyon katsayılarının anlamlılığı değerlendirildiğinde ise ilişki doyumu, iletişimci biçimlerinden rahat olma ve baskın olma değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı ve önemli yordayıcılar olduğu bulunmuştur.

Tablo 12. İlişki Doyumu ve İletişimci Biçimleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Regresyon Tablosu

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	82,437	14,623	-	5,638	,000	-	-
İlişki Doyumu	-,389	,167	-,117	-2,329	,020	-,170	-,119
İBÖ- Arkadaşlık Canlısı	-,854	,579	-,092	-1,476	,141	-,005	-,076
İBÖ- Etki Bırakan	-,395	,558	-,045	-,708	,480	,033	-,036
İBÖ- Rahat	1,257	,557	,115	2,256	,025	,154	,115
İBÖ- Tartışmacı	,756	,518	,085	1,460	,145	,165	,075
İBÖ- İlgili	-1,321	,765	-,106	-1,726	,085	,003	-,088
İBÖ- Kesin	,221	,667	,020	,331	,741	,099	,017
İBÖ- Sözlü İletişim	-,523	,739	-,036	-,708	,479	-,091	-,036
İBÖ- Dramatize Eden	1,057	,546	,125	1,936	,054	,203	,099
İBÖ- Açık	,017	,611	,002	,028	,977	,063	,001
İBÖ- Baskın	1,861	,609	,204	3,053	,002	,241	,155
İBÖ- İletişimci İmajı	-,195	,528	-,022	-,369	,712	,085	-,019
R=,359		R ² =,129					
F(12, 378)=4,646		p=,000					

BÖLÜM V

Tartışma

Araştırmanın bu bölümü elde edilen verilerin sonuçlarına ve bu sonuçlar hakkındaki yorumlamalara ayrılmıştır. Bu kısımda araştırmada kullanılan akıllı telefon kullanımının romantik ilişkiler, ilişki doyumu ve iletişimci biçimleri ve sosyodemografik bilgi formlarından elde edilen verilere ve bu alanda yapılmış diğer araştırmalara göre tartışma kısmına yer verilmiştir.

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile ilişki doyumu arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre katılımcılarda akıllı telefon bağımlılığı arttıkça ilişki doyumları düşmektedir. Yapılan regresyon analizine göre de bu ilişki desteklenmiş olup, değişkenler arası yordama gücü ortaya konmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde; Ekinci (2022) tarafından yapılan ve üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmasında da sosyal medya kullanım bağımlılık düzeyi arttıkça ilişki doyumunun düştüğü bulunmuştur. Benzer biçimde Kaya (2022) tarafından yapılan başka bir araştırmada da yetişkin bireylerde akıllı telefon bağımlılığı arttıkça romantik ilişki doyumunun düştüğü bildirilmiştir. Ülkemizde romantik ilişkisi olan 305 kadın ve 121 erkek toplamda 426 birey üzerinde yapılan bir araştırmada romantik ilişki doyumu, depresyon ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırma sonucunda bireylerde romantik ilişki doyumu ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Bülbül, 2022). Dinçsoy (2021) tarafından yapılan ve bireylerde akıllı telefon kullanımı ile sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada da akıllı telefon kullanımı arttıkça ilişki doyumunun azaldığı bulunmuştur. Gana da 1000 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada öğrencilerin akıllı telefon kullanımlarının iş ve ilişki doyumu üzerindeki etkisi incelenmiş ve araştırma sonucunda akıllı telefon kullanımının iş ve ilişkiden alınan doyumu düşürdüğü bildirilmiştir (Akanlisikum Akanferi, & diğ., 2014). Know ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan başka bir araştırmada da akıllı telefon kullanımı ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Araştırma kapsamında ulaşılan bulgunun literatür ile uyumlu ve tutarlı olduğu görülmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığının artmasıyla gerçek dünya ilişkileri yerine dijital dünyaya daha fazla odaklanma eğilimi görülür. Bu, sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları gibi dijital platformlar aracılığıyla sürekli telefonla bağlı kalma eğilimini beraberinde getirir. Bu durum, gerçek hayattaki sosyal etkileşimleri ve ilişkileri olumsuz etkileyebilir. Ayrıca, sürekli telefon kullanımıyla birlikte gelen sosyal karşılaştırma, kendine güvensizlik ve yetersizlik hissi gibi duygusal tepkilere yol açabilir. Akıllı telefonların sürekli olarak dikkati dağıtıcı unsurlar sunması ve sürekli bildirimler alınması da ilişki doyumunu etkileyebilir, kişinin gerçek dünyadaki ilişkilere tam olarak odaklanmasını engelleyebilir.

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile iletişimci biçimleri ölçeği alt boyutları rahat, tartışmacı, kesin, dramatize eden ve baskın arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre katılımcılarda akıllı telefon bağımlılığı düzeyi arttıkça iletişimci biçimleri ölçeği alt boyutları rahat, tartışmacı, kesin, dramatize eden ve baskın düzeyleri de artmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde; Kızıltoprak (2018) tarafından yapılan lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile iletişimci biçimleri arasındaki ilişki araştırmasında etki bırakan, arkadaş canlısı, tartışmacı, kesin, açık, baskın ve iletişimci imajı boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Benzer biçimde Chotpitayasunondh ve Douglas (2017) tarafından yapılan araştırmada da akıllı telefon bağımlılığı ile iletişimci biçimleri alt boyutlarından tartışmacı, kesin, açık ve baskın boyutları arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Kanada da 145 birey üzerinde yapılan bir araştırmada akıllı telefon kullanımının iletişimci biçimler ve ilişki doyumunu üzerindeki etkisi incelenmiş ve araştırma sonucunda akıllı telefon kullanımı arttıkça iletişimci biçimleri alt boyutlarından arkadaş canlısı, tartışmacı, dramatize eden ve iletişim imajının da arttığı bildirilmiştir (Roberts & David, 2016). Araştırma kapsamında ulaşılan bulgunun literatür ile uyumlu ve tutarlı olduğu görülmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı, kişinin sürekli olarak telefonuyla etkileşimde olma, sosyal medya kullanımı ve mesajlaşma gibi dijital iletişim araçlarına bağımlı hale gelme durumunu ifade eder. Bu durum, iletişim süreçlerini etkileyebilir ve iletişim biçimlerinde değişikliklere yol açabilir. Birinci faktör, akıllı telefonların iletişim biçimlerini etkilemesidir. Sürekli olarak akıllı telefon kullanımı, hızlı ve kısa mesajlarla iletişimi teşvik edebilir. Bu durum, iletişimcilerin rahat, tartışmacı ve kesin bir dil kullanma eğilimini artırabilir. Ayrıca, sosyal medya platformlarındaki paylaşımların drama ve dikkat çekme amacı taşıması, iletişimcilerin dramatik ve

baskın bir dil kullanmalarına neden olabilir. İkinci faktör, akıllı telefon bağımlılığının iletişimcilerin sosyal etkileşimlerini etkilemesidir. Sürekli olarak telefona bağlı kalma eğilimi, gerçek dünyadaki iletişimleri ve sosyal etkileşimleri azaltabilir. Bu durum, iletişimcilerin rahat ve tartışmacı bir tutum sergileme eğilimini artırabilir, çünkü yüz yüze iletişim yerine dijital iletişimi tercih edebilirler.

Araştırmada ilişki doyumu düzeyi ile iletişimci biçimleri ölçeği alt boyutları ilgili düzeyi arasında pozitif yönde düşük düzeyde ve dramatize eden arasında ise negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre katılımcılarda ilişki doyumu arttıkça ilgili iletişim biçim düzeyi artarken; dramatize eden iletişim biçimi düzeyinin ise düştüğü bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde; Kanada da 145 birey üzerinde yapılan bir araştırmada akıllı telefon kullanımının iletişimci biçimler ve ilişki doyumu üzerindeki etkisi incelenmiş ve araştırma sonucunda ilişki doyumu arttıkça iletişimci biçimleri alt boyutlarından arkadaş canlısı, etki bırakan, rahat, ilgili ve açık düzeylerinin de arttığı bulunurken; sözsüz iletişim kuran ve dramatize eden boyutlarının ise azaldığı bulunmuştur (Roberts & David, 2016). Benzer biçimde Pişiren (2011) tarafından yapılan araştırmada da iletişimci biçimleri arkadaş canlısı, etki bırakan, rahat ve iletişimci imajı düzeyleri ile ilişki doyumu arasında pozitif yönlü ilişki bulunurken, tartışmacı ve dramatize eden boyutlar ile ilişki doyumu arasında ise negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Dozier ve Ayers(2017) tarafından yapılan başka bir araştırmada da ilişki doyumu ile iletişimci biçimler arkadaş canlısı ve ilgili alt boyutları ile pozitif yönde; tartışmacı, dramatize eden ve baskın boyutlar arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir. Araştırma kapsamında ulaşılan bulgunun literatür ile uyumlu ve tutarlı olduğu görülmektedir.

İlişki doyumu, kişinin ilişkilerinden aldığı memnuniyet ve tatmin duygusunu ifade eder. Artan ilişki doyumu, kişinin daha olumlu ve destekleyici bir iletişim biçimi sergilemesine yol açabilir. İlgili iletişim biçimi, diğer kişiye ilgi gösterme, dinleme, anlama ve destek sunma gibi davranışları içerebilir. Bu nedenle, ilişki doyumunun artmasıyla birlikte ilgili iletişim biçimi düzeyinin yükselmesi sıklıkla gözlemlenen bir durumdur. Öte yandan, dramatize eden iletişim biçimi düzeyinin ilişki doyumuyla negatif yönde ilişkili olması ilginç bir bulgudur. Drama ve abartılı ifadelerle iletişim kurma eğilimi, iletişimcilerin ilişkilerinde gereksiz tartışmalara ve çatışmalara neden olabilir. Bu durum, ilişki doyumunu olumsuz etkileyebilir. Bu

negatif ilişki, dramatize eden iletişim biçiminin ilişkilerde anlaşmazlıklara, manipülasyonlara veya gerilimlere yol açabileceğini düşündürebilir.

Araştırmada sözlü/nişanlı katılımcılarda akıllı telefon bağımlılığı ile ilişki doyumunu evli ve bekar katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Bunun yanında bekar katılımcıların iletişim imajı düzeyleri ise evli ve sözlü/nişanlı katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde; Özcan (2019) uyku kalitesinin incelenmesi ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisinin araştırılmasının amaçlandığı çalışmada da akıllı telefon bağımlılığı sözlü bireylerde yüksek bulunmuştur. Aynı çalışmada bekar bireylerde akıllı telefon bağımlılığı evli bireylerden de yüksek bulunmuştur. Duke ve Montag (2017), akıllı telefon bağımlılığının performans üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmalarında da bekar bireylerde akıllı telefon kullanımı evli bireylerden yüksek bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde sözlü/nişanlı/bekar bireylerin akıllı telefon kullanımlarının evli bireylerden yüksek olduğunu oluşturan çalışmalar bulunmuştur (Kars, 2021; Ulutaş, & diğ., 2020; Maraş, 2021). Ülkemizde romantik ilişkisi olan 305 kadın ve 121 erkek toplamda 426 birey üzerinde yapılan bir çalışmada romantik ilişki doyumunu, depresyon ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırma sonucunda bekar bireylerde ilişki doyumunu evli bireylerden yüksek bulunmuştur (Bülbül, 2022). Bunun yanında araştırma bulgusundan farklı olarak Beştav (2007), Dinçer (2017) ve Eken (2019) tarafından yapılan çalışmalarda ise evli bireylerde ilişki doyumunu bekar bireylerden yüksek bulunmuştur. Pişiren (2011) tarafından yapılan çalışmada da iletişimci biçimleri arkadaş canlısı ve ilgili boyutlarının evli bireylerde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bunun yanında aynı çalışmada iletişim imajı düzeyi ise bekar bireylerde yüksek bulunmuştur. Kızıltoprak (2018) tarafından yapılan lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile iletişimci biçimleri arasındaki ilişki çalışmasında da bekar bireylerde kesin, açık ve iletişimci imajı boyutları evli bireylerden yüksektir. Araştırma kapsamında ulaşılan bulgunun literatür ile farklılık gösterdiği görülmüştür.

Bu bulgular, araştırmaya katılanların farklı yaşam aşamalarında olmalarından kaynaklanabilir. Evlilik, birlikte yaşama ve ortak hedeflere sahip olma gibi faktörler, ilişki doyumunu artırabilir. Bu nedenle, evli katılımcıların daha yüksek ilişki doyumuna sahip olmaları beklenir. Diğer yandan, bekar ve sözlü/nişanlı katılımcılar ilişkilerinde daha fazla belirsizlik ve kararsızlık yaşayabilirler. Bu belirsizlik duygusu, akıllı telefon bağımlılığına yönelme eğilimini artırabilir. İletişim imajının

yüksek olması, bekar katılımcıların sosyal çevrelerine daha fazla odaklanmalarından kaynaklanabilir. Evlilikte, bireyler genellikle iletişimlerini eşleriyle yoğunlaştırırken, bekarlar çeşitli sosyal ilişkiler kurma eğiliminde olabilirler. Bu durum, bekar katılımcıların iletişim imajlarının yüksek olmasına neden olabilir. Ancak, bu açıklamalar sadece bir spekülasyondur ve daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Araştırmada 1-6 ay ilişki süresi olan bireylerde akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin en yüksek ortalama olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, 1-6 ay ve 7-12 ay ilişki süresine sahip bireylerin arkadaş canlılığı düzeylerinin en yüksek ortalama olduğu gözlemlenmiştir. 13-24 ay ilişki süresine sahip bireylerin ise etki bırakma ve ilgililik düzeylerinin en yüksek ortalama olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, 1-6 ay ilişki süresine sahip bireylerin kesinlik, dramatize etme, açıklık, baskınlık ve iletişimci imajları açısından en yüksek ortalamalara sahip oldukları tespit edilmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde; Kaya (2022) tarafından yapılan bir araştırmada da yetişkin bireylerde akıllı telefon bağımlılığı arttıkça ilişki süresinin düştüğü bildirilmiştir. Benzer biçimde ülkemizde romantik ilişkisi olan 305 kadın ve 121 erkek toplamda 426 birey üzerinde yapılan bir araştırmada akıllı telefon kullanım sıklığı ilişki süresini düşürdüğü bulunmuştur (Bülbül, 2022). Benzer biçimde Dinçsoy (2021) ile Know ve arkadaşları (2013) yaptıkları araştırmalarda da ilişki süresi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönlü ilişkinin bulunduğunu ortaya koymuşlardır. Roberts ve David, (2016) tarafından yapılan bir araştırmada da kesinlik, dramatize etme, açıklık, baskınlık ve iletişimci imajları düzeylerine sahip bireylerde ilişki süresinin kısa olduğu bildirilmiştir. Araştırma kapsamında ulaşılan bulgunun literatür ile uyumlu ve tutarlı olduğu görülmektedir.

İlişkilerin ilk aşamaları genellikle heyecanlı ve belirsizliklerle doludur. Bu dönemde, bireyler yeni partnerleriyle iletişim kurmak, ilişkiyi güçlendirmek ve karşılıklı ilgiyi sürdürmek amacıyla daha fazla akıllı telefon kullanabilirler. İlişkinin başlangıcında, bireyler arasındaki iletişim ve etkileşim henüz kurulma aşamasında olduğundan, sosyal medya platformları ve mesajlaşma uygulamaları gibi akıllı telefon araçları bu amaçla daha sık kullanılabilir. Ayrıca, yeni bir ilişkiye sahip bireyler, partnerleriyle ilgili daha fazla bilgi edinmek, kendilerini ifade etmek ve ilişkiyi derinleştirmek için iletişim ve paylaşım becerilerini geliştirmeye çalışabilirler. Bu nedenlerle, 1-6 ay ilişki süresi olan bireylerin akıllı telefon

bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu ve farklı ilişki sürelerinde diğer değişkenlerle ilişkili farklılıklar olduğu gözlemlenmiş olabilir.

Araştırmada günlük olarak 8 saat ve üzeri akıllı telefon kullanım süresine sahip bireylerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri en yüksek ortalama da bulunmuştur. Bunun yanında, 8 saat ve üzeri günlük kullanım süresine sahip bireylerin ilişki doyum düzeyleri en düşük ortalama da sahipken, 4-5 saatlik günlük kullanım süresine sahip bireylerin ilişki doyum düzeyleri en yüksek ortalama da sahiptir. Bu bulgular, günlük akıllı telefon kullanım süresi ile ilişki doyumunu arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, günlük olarak 8 saat ve üzeri akıllı telefon kullanım süresine sahip bireylerin baskınlık ve iletişimci imaj düzeyleri en yüksek ortalama da bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren araştırmalara ulaşılmıştır. Ekinci (2022), Kaya (2022) ve Bülbül (2022) tarafından yapılan araştırmalarda günlük akıllı telefon kullanım süresi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönlü, ilişki doyumunu ile de negatif yönlü ilişki olduğu bildirilmiştir. Benzer biçimde Dinçsoy (2021) tarafından yapılan araştırmada da akıllı telefon kullanımı ile günlük kullanım arasında doğrusal ilişki bulunmuştur. Aynı araştırmada ilişki doyumunu ile günlük akıllı telefon kullanımı arasında farklılık bulunmamıştır. Akanlisikum Akanferi ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir araştırmada da akıllı telefon kullanımı ile günlük akıllı telefon kullanım süresi arasında doğrusal ilişki bulunurken, ilişki doyumunu arasında ise negatif ilişki saptanmıştır. Kızıltoprak (2018) tarafından yapılan bir araştırmada günlük akıllı telefon kullanım sıklığı ile tartışmacı, baskın ve iletişim imajı iletişimci biçimleri arasında doğrusal ilişki bulunmuştur. Buna göre günlük akıllı telefon kullanım sıklığı arttıkça tartışmacı, baskın ve iletişim imajı boyutları da artmıştır. Chotpitayasunondh ve Douglas (2017) tarafından yapılan araştırmada da akıllı telefon kullanım sıklığı arttıkça tartışmacı, baskın ve iletişim imajı boyutları da artmıştır. Duke ve Montag (2017) ve Kars, (2021) tarafından yapılan araştırmalarda da akıllı telefon kullanım sıklığı arttıkça akıllı telefon bağımlılığı da artmıştır. Araştırma kapsamında ulaşılan bulgunun literatür ile uyumlu ve tutarlı olduğu görülmektedir.

Günlük olarak 8 saat ve üzeri akıllı telefon kullanım süresine sahip bireylerdeki yüksek akıllı telefon bağımlılığı düzeyi, aşırı kullanımın getirdiği bağımlılık etkisine bağlı olabilir. Uzun süreli ve yoğun akıllı telefon kullanımı, bireylerin diğer aktivitelere ve ilişkilerine yeterince zaman ayıramamalarına ve

dolayısıyla ilişki doyumunu etkileyebilir. Bu durumda, günlük olarak 4-5 saatlik kullanım süresine sahip bireylerin ilişki doyumlarının daha yüksek olması, daha dengeli bir akıllı telefon kullanımıyla ilişkilendirilebilir. Ayrıca, uzun süreli akıllı telefon kullanımı, bireylerin iletişim alışkanlıklarını ve iletişimci imajlarını etkileyebilir. Sürekli olarak akıllı telefonla etkileşim halinde olan bireyler, iletişimci bir imaj sergileyebilirler ve bu da baskınlık düzeylerini etkileyebilir.

BÖLÜM IV

Sonuç ve Öneriler

Sonuçlar

Araştırmada akıllı telefon kullanımının; romantik ilişkiler, ilişki doyumu ve iletişimci biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada;

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile ilişki doyumu arasında negatif bir ilişki vardır. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı arttıkça ilişki doyumları azalmaktadır.

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile iletişimci biçimleri arasında pozitif bir ilişki vardır. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeyi arttıkça iletişimci biçimleri olan rahat, tartışmacı, kesin, dramatize eden ve baskın düzeyleri de artmaktadır.

Araştırmada ilişki doyumu düzeyi ile iletişimci biçimleri arasında pozitif bir ilişki vardır, ancak dramatize eden iletişim biçimi ile negatif bir ilişki vardır. Katılımcıların ilişki doyumu arttıkça ilgili iletişim biçim düzeyi artarken, dramatize eden iletişim biçimi düzeyi azalmaktadır.

Araştırmada sözlü/nişanlı katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeyi, evli ve bekar katılımcılardan daha yüksektir. Ayrıca, bekar katılımcıların iletişim imajı düzeyi, evli ve sözlü/nişanlı katılımcılardan daha yüksektir.

Araştırmada ilişki süresi 1-6 ay olan bireylerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi en yüksek ortalamaya sahiptir. Ayrıca, 1-6 ay ve 7-12 ay ilişki süresine sahip bireylerin arkadaş canlılığı düzeyi en yüksek ortalamaya sahipken, 13-24 ay ilişki süresine sahip bireylerin etki bırakma ve ilgililik düzeyi en yüksek ortalamaya sahiptir. Bununla birlikte, 1-6 ay ilişki süresine sahip bireylerin kesinlik, dramatize etme, açıklık, baskınlık ve iletişimci imajı açısından en yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmüştür.

Araştırmada günlük olarak 8 saat ve üzeri akıllı telefon kullanım süresine sahip bireylerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi en yüksek ortalamaya sahiptir. Bu grup aynı zamanda ilişki doyum düzeyi en düşük olan gruptur. Öte yandan, 4-5 saatlik günlük kullanım süresine sahip bireylerin ilişki doyum düzeyi en yüksek ortalamaya sahiptir. Ayrıca, günlük olarak 8 saat ve üzeri akıllı telefon kullanım

süresine sahip bireylerin baskınlık ve iletişimci imaj düzeyleri en yüksek ortalamaya sahiptir.

Araştırmada cinsiyete göre araştırma değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Araştırmada ilişki doyumu ve iletişimci biçimleri olan rahat olma ve baskın olma değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyini önemli ölçüde yordadığını bulunmuştur.

Öneriler

Araştırmacılara yönelik öneriler

İlişki doyumunun akıllı telefon bağımlılığı düzeyiyle negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu nedenle, ilişkilerde akıllı telefon kullanımının sınırlandırılması ve daha fazla zaman ve dikkat ayrılması için farkındalık yaratıcı müdahaleler geliştirilmelidir.

İletişimci biçimlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyiyle pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu durum, iletişim becerilerini geliştirmeye odaklanılması gerektiğini göstermektedir. İletişim becerileri eğitimleri ve terapileri, sağlıklı iletişimi teşvik etmek ve akıllı telefon bağımlılığını azaltmak için kullanılabilir.

Araştırmada ilişki süresinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyiyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Kısa süreli ilişkilerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, yeni ilişkilerde özellikle akıllı telefon kullanımının sınırlandırılması ve dikkatin ilişkiye yönlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Günlük olarak uzun süreli akıllı telefon kullanımının ilişki doyumunu olumsuz etkilediği bulunmuştur. Bu nedenle, bireylerin akıllı telefon kullanım sürelerini sınırlamaları ve ilişkilerine daha fazla odaklanmaları teşvik edilmelidir.

Klinisyenlere yönelik öneriler

Klinisyenler, akıllı telefon bağımlılığıyla ilişki doyumu arasındaki negatif ilişkiye dikkat etmelidir. Akıllı telefon kullanımının ilişki doyumunu olumsuz etkileyebileceği konusunda bireylere farkındalık yaratılmalı ve bu konuda danışmanlık veya terapi hizmetleri sunulmalıdır.

Klinisyenler, bireylere iletişim becerilerini geliştirme ve sağlıklı iletişim yöntemlerini benimseme konusunda destek sağlanmalıdır.

Klinisyenler, bireylere sağlıklı iletişim becerilerini geliştirme ve olumlu iletişimci biçimleri benimseme konusunda destek sağlanmalıdır. Ancak, dramatize eden iletişim biçimi ile ilişki doyumu arasında negatif bir ilişki olduğu da unutulmamalıdır.

Klinisyenler, ilişki durumuyla akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiye dikkat etmelidir. Özellikle sözlü/nişanlı katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin evli ve bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sözlü/nişanlı bireylerin akıllı telefon bağımlılığı konusunda bilgilendirilmesi ve danışmanlık hizmetlerine erişimi teşvik edilmelidir.

Klinisyenler, ilişki süresi ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiye dikkat etmelidir. Özellikle 1-6 ay süren ilişkilerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin en yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu süre aralığında olan bireylerin akıllı telefon kullanım alışkanlıklarıyla ilgili farkındalıklarının artırılması ve sağlıklı dengeyi koruma konusunda desteklenmeleri önemlidir. Aynı şekilde, 1-6 ay ve 7-12 ay ilişki süresine sahip bireylerin arkadaş canlılığı düzeyinin en yüksek olduğu görülmüştür. Bu süre aralığında olan bireylerin sosyal ilişkilerini destekleyici aktivitelere yönlendirilmeleri faydalı olabilir.

Klinisyenler, günlük olarak 8 saat ve üzeri akıllı telefon kullanım süresine sahip bireylerde bağımlılık düzeyinin en yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Bu grup aynı zamanda ilişki doyum düzeyinin en düşük olduğu gruptur. Bu nedenle, bireylerin akıllı telefon kullanım sürelerini kontrol etmeleri, ekran süresini sınırlamaları ve sağlıklı yaşam dengelemesi için alternatif aktivitelere yönelmeleri teşvik edilmelidir. Özellikle 4-5 saatlik günlük kullanım süresine sahip bireylerin ilişki doyum düzeyinin en yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu süre aralığında olan bireylerin, ilişkilerine daha fazla zaman ve dikkat ayırmaları teşvik edilmelidir.

Araştırmada cinsiyete göre araştırma değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ancak, klinisyenler, bireylerin cinsiyetlerine bağlı olarak farklı ihtiyaçlarının olabileceğini ve bu ihtiyaçlara uygun danışmanlık veya terapi hizmetleri sunulması gerektiğini dikkate almalıdır.

Araştırmada ilişki doyumu ve iletişimci biçimlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyini önemli ölçüde yordadığı bulunmuştur. Klinisyenler, ilişki doyumu ve sağlıklı iletişim becerilerinin geliştirilmesi üzerine odaklanan terapi veya danışmanlık hizmetleri sunarak bireylerin akıllı telefon bağımlılığıyla mücadele etmelerine yardımcı olabilirler.

Klinisyenler, akıllı telefon bağımlılığının ilişki doyumu üzerinde olumsuz etkileri konusunda bireyleri bilinçlendirmelidir. Bu bağlamda, akıllı telefon kullanımının sınırlarını ve etkilerini anlatarak bireyleri farkındalık kazanmaya teşvik etmek önemlidir.

İlişki doyumunu artırmak için klinisyenler, bireylere iletişim becerilerini geliştirmeleri konusunda destek olabilir. Empatik dinleme, etkili iletişim stratejileri ve çatışma çözme teknikleri gibi becerilerin öğrenilmesi ve uygulanması, ilişkilerdeki tatmini artırabilir.

Bireylerin akıllı telefon bağımlılığından kurtulmalarına yardımcı olmak için klinisyenler, alternatif aktivitelerin keşfedilmesini teşvik edebilir. Spor, hobi edinme, sosyal etkinliklere katılma gibi aktiviteler, zamanın akıllı telefon kullanımı dışında geçirilmesine yardımcı olabilir.

Klinisyenler, bireylere akıllı telefonlarını bilinçli bir şekilde kullanmaları konusunda stratejiler sunabilir. Örneğin, ekran süresini sınırlama, bildirimleri kapatma, akıllı telefon kullanımını belirli saatlerle sınırlama gibi yöntemler, bağımlılığı azaltmada etkili olabilir.

Akıllı telefon bağımlılığıyla mücadele eden bireylere destek grupları veya terapi seansları sunulabilir. Bu platformlar, deneyimleri paylaşma, destek alma ve yeni stratejiler öğrenme konusunda faydalı olabilir.

Klinisyenler, bireysel olarak değerlendirme yaparak bireylerin özel ihtiyaçlarını belirleyebilir ve uygun tedavi yöntemlerini önerme konusunda yardımcı olabilir. Her bireyin durumu farklı olduğundan, kişiye özel tedavi yaklaşımları önemlidir.

Kaynakça

- Abu-Shanab, E. ve Haddad, E. (2015). The influence of smartphones on human health and behaviour: Jordanians' perceptions. *International Journal of Computer Networks and Applications*, 2(2), 52–56.
- Ada, S., & Tatlı, H. (2012). *Akıllı telefon kullanımını etkileyen faktörler üzerine bir araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Adair, J. (2013). *Etkili iletişim*. (çev.Ö. Çolakoğlu). 4. Baskı. İstanbul: Babıâli Kültür Yayıncılığı.
- Aggöl, M. (2019). *Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yaygınlığı, öngörücüleri, karakter-mizaç özellikleri ile olan ilişkisi ve akademik başarıya etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Akanferi, A. A., Aziade, L. K., & Asampana, I. (2014). An empirical study on mobile phone usage among young adults in Ghana: From the viewpoint of university students. *International Journal of Computer Applications*, 98, 15-21.
- Akçay, H. (2011). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında sosyal medya kullanımı. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 33, 137-161.
- Alkhunaizan, A. S. (2019). An empirical study on smart phone addiction of the university students. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 13(12), 11120.
- American Psychiatric Association (Ed.). (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5* (5th ed). American Psychiatric Publishing
- Arroyo, A. & Harwood, J. (2010). Communication competence media test he link between shyness and relational quality. *Personal and Individual Differences*, 50(2), 264-267.
- Arslan, A. (2020). *Romantik İlişkilerde İlişki Doyumu, İrrasyonel İnanışlar ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- Aslan, S. ve Aylaz, R. (2014). Akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunların değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 14–19.
- Ateş, Ö. T. (2005). *İlköğretim Okullarında Görev Yapan Yöneticilerin Öğretmenlerle İletişim Tarzları (Kırıkkale İli Örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Ayaz, M. B. (2018). *Dijital diyet programı: Sanal bağımlılık*. İstanbul: İdeal Akademi.

- Aziz, A. (2013). *İletişime Giriş* (5. baskı). İstanbul: Hiperlink Yayınları.
- Bales, R. F. (1950). A set of categories for the analysis of small group interaction. *American Sociological Review* 15(2), 257-263.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (1992). *Beden dili*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barnes, S., Brown K.W., Krusemark E., Campbell, W. K. & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500.
- Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (1995). The need to be long: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bayrak, N. (2020). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve olası erişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Bekaroğlu E., & Yılmaz T. (2020). Nomofobi: Ayırıcı Tanı ve Tedavisi, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 12(1), 131-142.
- Berne, E. (1964). *Games people play*. New York: Grove Press.
- Berscheid, E. ve Reis, H. T. (1998). Attraction And Close Relationships. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Editörler), *The hand book of social psychology*, 193-281.
- Berscheid, E., Walster, E. ve Barclay, A. (1969). Effect Of Time On Tendency To Compensate A Victim. *Psychological Reports*, 25(2), 431-436.
- Beştav, F. G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Bianchi, A. ve Phillips J. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyber Psychology and Behaviour Journal*, 8(1), 39- 51.
- Bian, MW. Ve Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smart phone addiction symptoms and patterns of smart phone use to social capital. *Soc Sci Comput Rev*. 33(1), 61-79.
- Birchler, G. R., Clopton, P. L., & Adams, N. L. (1984). Marital conflict resolution: Factors influencing concordance between partner and trained coders. *American Journal of Family Therapy*, 12, 15-28.
- Bodenmann, G. (1997). The influence of stress and coping on close relationships: A two-year long longitudinal study. *Swiss Journal of Psychology*, 56(3), 156-164.

- Boumosleh, JM. Ve Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students-A cross sectional study. *Plo Sone*, 12(8).
- Brackett, M. A., Warner, R. M., ve Bosco, J. S. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal Relationships*, 12(2), 197–212.
- Bradbury, T.N. ve Finchman, F. D. (1988). Individual difference variables in close relationships: A contextual model of marriage as an integrative framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 713–721.
- Broderick, J. E. (1981). A method for derivation of areas of assessment in marital relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 9, 25- 34.
- Budak, Y. (2009). Yaşam boyu öğrenme ve ilköğretim programlarının hedeflemesi gereken insan tipi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(3), 693-708.
- Buğa, D. (2009). *Yakın ilişkilerde istikrar: bağlanma stilleri ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından bir karşılaştırma*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Ş. Deniz, E. Sarıoğlu, Çev.) Kaknüs Yayınları.
- Burleson, B. R., & Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage and the Family*, 59, 884- 902.
- Bülbül, Ö. (2022). *Romantik ilişkisi olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, ilişki doyumu ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Büyüksahin, A. (2006). *Yakın İlişkilerde Bağlanım: Yatırım Modelinin Bağlanma Stilleri ve Bazı İlişkisel Değişkenler Yönünden İncelenmesi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
- Büyüksahin, D. (2005). Çok Boyutlu İlişki Ölçeği: Geçerlilik Ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(2), 97-105.
- Byrne, D. (1961). Interpersonal Attraction as a Function of Aviation Need and Attitude Similarity. *Human Relations*, 14(3), 283-289
- Campbell, A. (1976). Subjective Measures of Well-Being. *American Psychologist*, 31, 117-124
- Carbonell, X., Oberst, U. ve Beranuy, M. (2013). The cell phone in the twenty-first century: A risk for addiction or a necessary tool? Peter M. Miller (Ed.), In: Principles of Addiction: *Comprehensive Addictive Behaviors and Disorders*, Elsevier Inc., San Diego: AcademicPress, 901-909.

- Cerit, B., Bilgin, NÇ. ve Ak, B. (2018). Relationship between smartphone addiction of nursing department students and their communication skills. *Contemporary Nurse*, 54(4-5), 532-542,
- Ceylan, S., (2003). *İşletmelerde İletişim Ve İki Otel İşletmesi Üzerine Bir Uygulama*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L. & Wen, Y. (2017). Gender Differences In Factors Associated. Chen Et Al. *BMC Psychiatry*, 17(1), 341-350.
- Cholız, M. (2009). Girls, boys and their mobile: use, abuse (and dependence) of the mobile phone in adolescence, *Revista Espanola De Drogodep*. 34 (2), 74-88.
- Chóliz, M. (2010). Mobile phone addiction: A point of issue. *Addiction*, 105, 373–374
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>.
- Christensen, A. (1987). Detection of conflict patterns in couples. In K. Hahlweg & M. J. Goldstein (Ed.), *Understanding major mental disorder. The contribution offamily in traction research* , 250-265.
- Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/with draw pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 73-81.
- Cocorada, E., Maican, CI., Cazana, AM. ve Maican, MA. (2018). Assessing the smart phone addiction risk and its associations with personality traits among adolescents. *Children and Youth Services Review*, 93, 345-354.
- Collin, P. H. (2005). *Dictionary of medical terms*. A & C Black.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of research on adolescence*, 13(1), 1-24.
- Cramer, D. (2004). Satisfaction with a romantic relationship, depression, support and conflict. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77(4), 449- 461.
- Curun, F. (2006). *Yüklemeler, iletişim çatışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Cüceloğlu D. (2000). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul, Remzi Kitabevi. 2000; 76-79.
- Çelen Demirtaş, S. (2010). *The role of gender, relationship status, romantic relationship satisfaction, and commitment to career choices in the components*

of subjective well being among senior university students (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

- Çelik, M. (2006). *Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Çetinkaya Bozkurt, Ö. ve Minaz, A. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , 9(21), 268–286.
- Çırakoğlu, O.C. & Tezer, E. (2010). Kontrol odağı ve eleştirel düşünmenin üniversite öğrencilerinin ilişki doyumsuzluklarına verdikleri tepkiler üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 29-41.
- Çiçek, B., Şahin, H. ve Erkal, S. (2021). Covid-19 Salgın döneminde üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, *Salgın ve Gençlik*, 9 (Özel Sayı) 52-80.
- Çilenti, K. (1984). *Eğitim teknolojisi ve öğretim*. Ankara: Kadioğlu Matbaası.
- Davis, M. H. ve Oathout, H.A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 397-410.
- Demetrovics, Z., Szredi, B. ve Rozsa, S., (2008). The three-factor model of internet addiction: *The Development of the Problematic*, 40(2), 563-574.
- Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2012). Behavioral addictions: Past, present and future. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 1-2.
- Demirci, K., Orhan H., Demirdaş, A., Akpınar, A., Sert, H. (2014). *Validity and Reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a Younger Population*.
- Demirtaş, S. C. ve Tezer, E. (2012). Romantic Relationship Satisfaction, Commitment To Career Choices And Subjective Well-Being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 2542-2549.
- Dicle, Ü., (1974), *Bir Yönetim Aracı Olarak Örgütsel Haberleşme*. Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları, Ankara.
- Dinçer, D. (2017). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumunu ve yaşam doyumunu yordayan etmenler: İki boyutlu ilişki benlik değişimi modeli*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dinçsoy, B. (2021). *Sosyal medya bağımlılığının romantik ilişkilerdeki güven duygusu ve ilişki doyumunu açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, AK., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, AK. ve Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339-341.
- Dobbs, P. D., Hodges, E. J., Dunlap, C. M., & Cheney, M. K. (2020). Addiction vs. dependence: A mixed methods analysis of young adult JUUL users.
- Doğan, U. ve İlçin Tosun, N. (2016). Lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(4), 99–128.
- Dozier, M. E., & Ayers, C. R. (2017). The etiology of hoarding disorder: A review. *Psychopathology*, 50(5), 291-296. doi: 10.1159/000479235.
- Du, H., Li, X., Chi, P., Zhao, J., & Zhao, G. (2014). Relational Self-Esteem, Psychological Well-Being And Social Support In Children Affected By Hiv. *Journal Of Health Psychology*, 20 (12), 1-11.
- Duke, É. & Montag, C. (2017). “Smartphone Addiction, Daily Interruptions And Self Reported Productivity” [Akıllı Telefon Bağımlılığı, Günlük Kesintiler ve Kendinden Bildirilen Verimlilik], *Bağımlılık Yapıcı Davranış Raporları*, 6, 90-95.
- Dunphy, D. C. (1963). The Social Structure Of Urban Adolescent Peer Groups. *Sociometry*, 230-246.
- Dursun, Ö. Ö., ve Aydın, C. H. (2011). İletişimci Biçimleri Ölçeğinin Türkçeye Çevirisi, Uyarlanması, Geçerlik ve Güvenirliğinin Sağlanması. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(2).
- Dush, C. M. K. ve Amato, P. R. (2005). Consequences of Relationship Status and Quality for Subjective Well-Being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 607-627.
- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). *Internet behaviour and addiction*. Semester thesis (Swiss Federal Institute of Technology, Zurich, 1996).
- Eken, Ö. (2019). *Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ekinci, N. (2022). *Üniversite öğrencilerinde ilişki doyumu ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- Elhai, JD., Dvorak, RD., Levine, JC., Hall, BJ. (2017). Problematic smart phone use: a conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal Of Affective Disorders*. 207, 251-259.

- Elkatmış, M. ve Ünal, E. (2014). Sınıf öğretmenleri adaylarının iletişim beceri düzeylerine yönelik bir çalışma. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 98-112.
- Emad, AS., Haddad, E. (2015). The influence of smartphones on human health and behavior: Jordanians' perceptions. *International Journal Of Computer Networks And Applications*, 2(2), 52-56
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *dergipark.org.tr*, 21(3), 923-936.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis* (No. 7). WW Norton ve Company
- Eroğlu E. (2019). *Etkili iletişim ve doğru anlatma*. Eroğlu E., Yüksel A.H. (Ed.), Etkili iletişim teknikleri. Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınları. 20-36.
- Eskiyörük, D., (2015), *Örgütsel İletişim*, Cinius Yayınları, İstanbul.
- Ezer, E. (2017). *Yetişkinlerde Bağlanma ile İlişki Doyumu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Fagundes, C. P., ve Diamond, L. M. (2013). Intimate relationships. *Handbook of Social Psychology*, 371-411.
- Farooqi, S. R. (2014). The construct of Relationship Quality. *Journal of Relationships Research*, 5, 1-11.
- Fincham, F. (2004). *Handbook of family communication*. Florida State University, 83-104
- Fincham, F. D., Hall, J., ve Beach, S. R. (2006). Forgiveness In Marriage: Current Status and Future Directions. *Family Relations*, 55(4), 415-427.
- Fowers, B. J. (1991). His and her marriage: A multivariate study of gender and marital satisfaction. *Sex Roles*, 24, 209-221.
- Furman, W., Brown, B. B., ve Feiring, C. (Eds.). (1999). *The development of romantic relationships in adolescence*. Cambridge University Press.
- Gedik, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı: rekreatif faaliyetlere katılım davranışları ve serbest zaman yönetimi üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Gelbal, S., Duyan, V., Sevin, Ç. ve Erbay, E. (2010). Lise öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri ve sosyal destek durumları ile benlik saygısı düzeyleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 21(2), 7-18.

- Goffman, E. (1961). *Encounters: Two Studies In The Sociology Of Interaction*. Ravenio Books.
- Goodman, A. (1990). Addiction: Definition and implications. *Addiction*, 85(11), 1403-1408.
- Gottman J.M. (1994). *What Predicts Divorce?* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 47-52.
- Gottman, J.M. (1979). *Marital interaction: Experimental investigations*. New York: Academic.
- Gottman, J.M., & Notarius, C.I. (2000). Decade review: Observing marital interaction *Journal of Marriage and the Family*, 62, 927-947.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioural addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241.
- Gray-Little, B. ve Burks, N. (1983). Power and satisfaction in marriage: A review and critique. *Psychological Bulletin*, 93(3), 513-538.
- Greenberg, J. ve Baron, R.A., (2000). *Behaviour in Organizations*, Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall
- Griffiths, M. (2003). Internet gambling: Issues, concerns, and recommendations. *Cyber Psychology & Behavior*, 6(6), 557-568.
- Gurbetoğlu, A. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Güler, M. (1990). *Endüstri İşletmelerinin İş Doyumu ve Depresyon Kaygı ve Diğer Bazı Değişkenlerin Etkisi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara.
- Güloğlu, Soysal E. (2021). *Geç ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Gümüş, İ. ve Örggev, C. (2015). Ön lisans öğrencilerinin akıllı cep telefon kullanmalarının başarı ve harcama düzeylerine olası etkileri üzerine bir çalışma. *Akademik Platform*, 6(6), 310-315.
- Günel, A. ve Pekçetin, S. (2018). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile servikal bölge-üst ekstremite ağrısı arasındaki ilişki. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 28(2), 114-119.
- Günay, S. (2007). *Evlilik çatışması, nedensellik-sorumluluk yüklemeleri, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyuma ilişkin görüşleri ve evliliğe*

ilişkin değerlendirmeler arasındaki ilişkiler, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Güngör, A. B. ve Koçak, O. (2020). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve akademik erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 397-419.
- Gürcan, T. (2015). *İlişkisel Belirsizlik: İlişki Doyumu, Romantik İlişkilerde Gelecek Zaman Yönelimi ve Çatışma Çözme Tepkileri Arasındaki İlişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hacıoğlu, A. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin İlişki Doyumunun İlişki İnançları, Beden ve Kendilik Algısı İle Kişilerarası Yetkinlik Değişkenlerine Göre İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi).Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Hafner, R.J. &Spence, N.S. (1988). Marriage duration, marital adjustment and psychological symptoms: A cross-sectional study. *Journal of ClinicalPsychology*, 44 (3), 309-316.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33(4), 313- 328
- Hanphitakphong, P., Keeratisiroj, O. & Thawinchai N. (2021). Smartphone addiction and its association with upper body musculoskeletal symptoms among university students classified by age and gender. *Journal of Physical Therapy Science*. 33(5), 394-400.
- Hatfield, E. (1988) Passionate and companionate love. In R. J. Sternberg ve M. L. Barnes (Eds.), *the psychology of love*. New Haven, CT: Yale Univer. Press.
- Haverlag, D. (2013). *Compulsief gebruikvan social media op de smartphone*.
- Hawkins, A.J., Willoughby, B.J. &Doherty, W.J. (2012). Reasons for divorce and openness to marital reconciliation *Journal of Divorce Remarriage*, 53(6), 453-463,
- Hawkins, J. L. (1968), Associations Between Companionship, Hostility, and Marital Satisfaction. *Journal of Marriage and The Family*. 11(1), 647-650
- Headey, B., Veenhoven, R., ve Weari, A. (2005). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. A.C. Michalos (Ed.), *Citation Classics from Social Indicators Research* içinde (401-420 ss.). Boston: Springer.
- Heath, D. H. (1976). Adolescent and Adult Predictors Of Vocational Adaptation. *Journal of Vocational Behavior*, 9(1), 1–19
- Hendrick C. D., ve Hendrick, S. S. (1986) A theory and method of love. *Journal of PersonalityandSocialPsychology*, 50, 392-402

- Hendrick, C. ve Hendrick, S. S. (2006). Styles of romantic love. R.J. Sternberg ve K. Weis (Ed.). *The New Psychology Of Love* içinde (149-170 ss.). New Haven, London: Yale University Press.
- Hendrick, S. S. ve Hendrick, C. (1987). Love and sex attitudes: A close relationship. W. H. Jones ve D. Perlman (Ed.), *Advances in Personal Relationships* içinde (141-169 ss.). Greenwich, Conn: JAI Press.
- Hendrick, S. S., Hendrick, C. ve Adler, N. L. (1988). Romantic Relationships: Love, Satisfaction, and Staying Together *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 980-988.
- Hendrick, S., & Hendrick, C. (1995). Gender Differences And Similarities In Sex And Love. *Personal Relationships*, 2, 55-65.
- Hendrick, S.S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50, 93-98.
- Herie, M., & Skinner, W. J. W. (Ed.). (2014). *Fundamentals of addiction: A practical guide for counsellors*. Centre for Addiction and Mental Health (camh).
- Herrero, J., Uruena, A., Torres, A. ve Hidalgo, A. (2019). Socially connected but still isolated: smart phone addiction decreases social support over time. *Social Science Computer Review*, 37(1), 73-88.
- Hill, M. T. (2009). *Intimacy, passion, commitment, physical affection and relationship stage as related to romantic relationship satisfaction* (thesis).
- Hortaçsu, N. (1997). *İnsan İlişkileri*. İmge Kitabevi Yayınları.
- Hou, J., Ndasauka, Y., Jiang, Y., Ye, Z., Wang, Y., Yang, L., Zhang, X. (2017). Excessive Use Of We Chat, Social Interaction And Locus Of Control Among College Students In China. *PlosOne*, 12(8).
- İplikçi, H. G. (2015). İletişimde Temel Modeller ve Kitle İletişim Modelleri. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 7(2), 15-25.
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M. and Henry, R. G. (2014). Gender Differences in Marital Satisfaction: A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76 (1), 105-129.
- Jeong, S. H., Kim, H., Yum, J. Y. ve Hwang, Y. (2016). What type of content are smart phone users addicted to? SNS vs. games. *Computers in Human Behaviour*, 54, 10-17.
- Johnson, D.W. (1996). *Reaching out interpersonal effectiveness and self-actualization*. (6th ed) Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Kalkan, M. & Yalçın, İ. (2012). Evlilik Öncesi Dönem ve Romantik İlişkiler. M. Kalkan ve Z. Hamamcı. (Ed.), *Evlilik Öncesi, Psikolojik Danışma*. (s. 1-7). Ankara: Anı Yayıncılık.

- Kaplan Akıllı, G. ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 51–69.
- Karaaslan, İ. A. ve Budak, L. (2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması, *Yasar Üniversitesi E-dergisi*, 26(7), 4548-4571.
- Karaaziz, M. ve Keskindağ, B. (2015). I love my smartphone: A review study of smartphone addiction and related psychological risk factors. *Bağımlılık Dergisi*, 16(2), 78-85.
- Karahancı, P. (2018). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karaköse, H. B. (2019). *Üniversite öğrencilerindeki akıllı telefon bağımlılığının yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118, 3-34.
- Kars, A. (2020). *Akıllı telefon bağımlılığının (nomofobi) kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisinin incelenmesi: Atatürk Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Kaya, Ö. (2022). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile romantik ilişki doyumu ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kelley, H. Ve Thibaut, J. (2008). *Social Exchange Theory. A First Look At Communication Theory*, Mcgraw Hill, New York, NY, 196-205
- Kırca K. ve Kutlutürkan S. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin iletişim becerilerine etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 5(2), 81-85.
- Kızıltoprak, A. (2018). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile iletişimci biçimleri arasındaki ilişki* (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Kietzmann, J.H., Hermkens, K., McCarthy, I.P. & Silvestre, B.S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54, 241-251.
- Kim, S., & Kim, R. (2002). A study of Internet addiction: Status, causes, and remedies-focusing on the alienation factor. *International Journal of Human Ecology*, 3(1), 1-19.

- King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R. & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on Virtual Environments Or Social Phobia?. *Computers In Human Behavior*, 29(1), 140-144.
- Koçak, R. (2008). Okul yöneticilerinin evlilik doyum düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *SAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15, 127-139.
- Kohlberg, L. Ve Ryncarz, R. A. (1990). Beyond Justice Reasoning: Moral Development And Consideration Of A Seventh Stage. In C. N. Alexander & E. J. Langer (Editörler.), *Higher Stages Of Human Development: Perspectives On Adult Growth* (Sayfa. 191–207). Oxford University Press.
- Kol, K. (2020). *Olumlu Olumsuz Mükemmeliyetçilik İle İlişki Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koob, G. F., Arends, M. A., & Le Moal, M. (2014). *Drugs, addiction, and the brain*. Elsevier/AP, Academic Press is an imprint of Elsevier.
- Korkut, F. (2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 143-149
- Kurt, A. A. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan romantik ilişki inançları, bilişsel esneklik ve benliğin ayrışması ilişkisinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: Akıllı Telefon (Kolik) üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 337-350.
- Kuyucu, M. (2017). Y Kuşağı ve Teknoloji: Y Kuşağının İletişim Teknolojilerini Kullanım Alışkanlıkları. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 5(2), 845-872.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS One*, 8(12), e83558. doi:10.1371/journal.pone.0083558.
- Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., ... Kim, D.-J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *P LoS ONE*, 8(2), 1–7.
- Lee, J. A. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3(2), 173–182.
- Lee, K. E., Kim, S.-H., Ha, T.-Y., Yoo, Y.-M., Han, J.-J., Jung, J.-H., & Jang, J.-Y. (2016). Dependency on Smartphone Use and its Association with Anxiety in Korea. *Public Health Reports*, 131(3), 411-419.

- Lee, OS. ve Kim, MJ. (2017). The relationship among smartphone addiction, emotional intelligence, critical thinking disposition and communication skill for nursing students. *Journal Of Digital Convergence*, 15(7), 319-328
- Lepp, A., Barkley, J. E. ve Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and Satisfaction with Life in college students. *Computers in Human Behaviour*, 31(1), 343–350
- Lesch, E., and Engelbrecht, S. K. (2011). Relationship satisfaction and gender differences in a South African farm-worker community. *South African Review of Sociology*, 42(1), 58-77.
- Levenson, R. W. ve Gottman, J. M. (1985). Physiological and affective predictors of change in relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 85–94.
- Levent, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Levesque, R. J. (2014). *Encyclopedia Of Adolescence*. SpringerScience& Business Media.
- Lewin, K. (1948). *Resolving Social Conflicts; Selected Papers On Group Dynamics*. Harper, New York.
- Lopez, F.G., Morúa, W. ve Rice, K.G. (2007). Factor structure, stability, and predictive validity of college students' relationship self-efficacy beliefs. *Measurement and Evaluation in Counselling and Development*, 40(2), 80–96.
- Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Billieux, J. (2015). The Conceptualization And Assessment Of Problematic Mobile Phone Use [Sorunlu Cep Telefonu Kullanımının Kavramsallaştırılması ve Değerlendirilmesi], *Encyclopedia of Mobile Phone Behavior*, (591-606).
- Macit, G. (2010). *İletişim Tarzları Üzerinde Kültürel Değerlerin Etkisi: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Malouff, J. M., Einar, B. Thorsteinsson, Nicole, S. Schutte, Navjot Bhullar, Sally, E. Rooke. (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.
- Malouff, J. M., Schutte, N. S., ve Thorsteinsson, E. B. (2014). Trait Emotional Intelligence and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. *The American Journal of Family Therapy*, 42(1), 1–24.
- Maraş, N. N. (2021). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek

Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Margolin, G., & Wampold, B. E. (1981). Sequential analysis of conflict and accord in distressed and no distressed marital partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 49*, 554-567.
- Marston, P. J., Hetch, M. L., Manke, M. L., Mc Daniel, S., ve Reeder, H. (1998). The subjective experience of intimacy, passion, and commitment in heterosexual loving relationships. *Personal Relationships, 5*(1), 15–30.
- McWhirter, B.T., McWhirter J.J. & Gat, I. (1996). Depression in childhood and adolescence; Working to prevent despair, In Capuzzi D Gross DR (ed) Youth risk: A prevention resource for counsellors, teachers and Parents 2 nd Ed., 105-128.
- Metz, M. E., ve Epstein, N. (2002). Assessing the role of relationship conflict in sexual dysfunction. *Journal of Sex & Marital Therapy, 28*(2), 139–164.
- Minaz A. ve Bozkurt ÖÇ. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9*(21), 268- 286.
- Morelli, G. (2015). The Evolution Of Attachment Theory And Cultures Of Human Attachment In Infancy And Early Childhood. Oxford Handbook Of Human Development And Culture. An Interdisciplinary Perspective. ed. Lene Arnett Jensen. New York, NY: *Oxford University Press*: 149–164.
- Morgan, Clifford T. 2013. *Psikolojiye Giriş*. çev. Sirel Karakaş, Rükzan Eski. Konya: Eğitim Yayınevi
- Morgan, M. M., & Christie, M. J. (2011). Analysis of opioid efficacy, tolerance, addiction and dependence from cell culture to human: Opioid efficacy, tolerance and addiction. *British Journal of Pharmacology, 164*(4), 1322-1334
- Moss, B. F., ve Schwebel, A. I. (1993). Marriage and romantic relationships. *Family relations, 42*(1), 31-37
- Nasar, J., Hecht, P., & Wener, R. (2008). Mobile Telephones, Distracted Attention, And Pedestrian Safety [Cep Telefonları, Dikkatin Dağınıklığı ve Yaya Güvenliği], *Accidental analysis & prevention, 40*(1), (69-75).
- Nguyen, P.T., Karney, R.B., Bradbury, N.T. (2017). Childhood Abuse and Later Marital Outcomes: Do Partner Characteristics Moderate The Association? *Journal of Family Psychology, 31* (1), 82-92
- Noller, P., Feeney, J.A., Bonnell, D., & Callan, V.J. (1994). A longitudinal study of conflict in early marriage. *Journal of Social and Personal Relationships, 233-52*.

- Norona, J., Scharf, M., Welsh, D., P. and Shulman, S. (2018). Predicting, Post Breakup Distress and Growth In Emerging Adulthood: The Roles of Relationship Satisfaction and Emotion Regulation. *Journal of Adolescence*, 191-193.
- Norton, R. (1983). *Communicator style: Theory, applications, and measures* (Vol. 1). SAGE Publications, Incorporated.
- Norton, R. W. (1978). Foundation Of A Communicator Style Construct. *Human Communication Research*, 4(2), 99-112.
- Ogan, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin ilişkileri sürdürme stratejilerinin, bağlanma stilleri, romantik ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde öz yeterlik ile arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- Olderbak, S. & Figueredo, A. J. (2009). Predicting romantic relationship satisfaction from life history strategy. *Personality and Individual Differences*, 46 (5-6), 604-610.
- Orucoğlu, O. (2020). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Overbeek, G., Ha, T., Scholte, R., de Kemp, R., ve Engels, R. C. M. E. (2007). Briefreport: Intimacy, passion, and commitment in romantic relationships— validation of A ‘triangular love scale’ for adolescents. *Journal of Adolescence*, 30(3), 523–528.
- Öcal Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* (Master's thesis, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Ögel, K. (2017). *Bağımlılık ve tedavisi temel kitabı*. Yalın Yayıncılık.
- Ögel, K., Tamar, D., Çakmak, D., & Karalı, A. (1998). *Alkol ve madde el kitabı*. Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi.
- Öner, B. (2000). Relationship satisfaction and dating experience: Factors affecting future time orientation in relationships with the opposite sex. *The Journal of Psychology*, 134(5), 527-536.
- Ören, G. (2022). *Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunun öz yeterlik ve romantik kıskançlık bakımından incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- Özata, M. (2019). *Akıllı telefon bağımlılığı belirtilerinin uyku kalitesi ve yaşam kalitesi üzerine etkisi*. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Ankara.
- Özbiçer, Ş. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Romantik İlişki Doyumları ve Eşlerinin İlişki Doyumlarına Yönelik Algıları*.

(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Adana.

- Özcan, B. (2019). *Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinde uyku kalitesi ve akıllı telefon bağımlılığı ilişkisi*. (Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Denizli.
- Özen S. ve Topcu M. (2017). Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 18(1), 16-24
- Özen, A., Salman Engin, S. & Sakallı Uğurlu, N. (2016). Romantik ilişkilerde çatışma çözüm stilleri ölçeği: Geçerlik güvenilirlik çalışması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 4(7), 1-19.
- Özen, Y. (2001). *İlköğretimde iletişim* (sınıfta yönetim). Ankara: Nobel Yayıncılık
- Özkan, B. (2016). *Reddedilme duyarlılığı ve iyimserliğin, rasyonel olmayan ilişki inançları ile romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkilerde aracı rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Öztürk, A. (2015). *Bireylerin Sosyal Medya Kullanım Davranışları ile İlişki Doyumu Düzeyi Arasındaki Bağlantıların Değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, A. (2015). *Bireylerin sosyal medya kullanım davranışları ile ilişki doyumu düzeyi arasındaki bağlantıların değerlendirilmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Paradis, A. ve Boucher, S. (2010). Child Maltreatment History and Interpersonal Problems in Adult Couple Relationships. *Journal of Aggression Maltreatment & Trauma*, 19 (2), 138-158.
- Park, YS. ve Lee, YS. (2014). An extension of the DINA model using covariate sex mining factors affecting response rob ability and latent classification. *Applied Psychological Measurement*, 38, 376-390.
- Paterson, G.R., Capaldi, D. and Bank, L. (1991). An early starter model for predicting delinquency. In D.J. Pepler and K.H. Rubin (eds) *The development and treatment of childhood aggression* (pp. 139-168). Hillsdale NJ: Lawrence Erlbaum.
- Pişiren, L. (2011). *Uluslararası bir grup tarafından satın alınan bir üretim şirketinde yaşanan kültür değişimi sürecinde, yöneticilerin iletişimci biçimlerindeki değişimin çalışanların iletişim doyumuna olan etkisinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Planalp, S. (1999). *The intertwining of communication and emotion: A communications scientist's perspectives*. New York: Cambridge University Press.

- Reis, H. T., ve Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. *Handbook of Personal Relationships*, 367–389.
- Riggio, H. R., Weiser, D. A., Valenzuela, A. M., Lui, P. P., Montes, R., & Heuer, J. (2013). Self-efficacy in romantic relationships: Prediction of relationship attitudes and outcomes. *The Journal of social psychology*, 153(6), 629-650.
- Riggio, H. R., Weiser, D., Valenzuela, A., Lui, P., Montes, R. ve Heuer, J. (2011). Initial validation of a measure of self-efficacy in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 601-606.
- Robert J. Sternberg, (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), s.119- 135
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My Life Has Become a Major Distraction from My Cell Phone: Partner Phubbing and Relationship Satisfaction among Romantic Partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141.
- Rochlen, A. B., McKelley, R. A., Suizzo, M. A., & Scaringi, V. (2008). Predictors of relationship satisfaction, psychological well-being, and life satisfaction among stay-at-home fathers. *Psychology of Men & Masculinity*, 9(1), 17.
- Rogers-Millar, L.E., & Millar, F.E. (1979). Domineeringness, and dominance: A transactional view. *Human Communication Research*, 238-246.
- Rosen, L., Carrier, LM., Miller, A., Rokkum, J. ve Ruiz, A. (2016). Sleeping with technology: cognitive, affective, and technology usage predictors of sleep problems among college students. *Sleep Health*, 2(1), 49-56.
- Rubin, Z. (1973). *Liking and loving*. Holt, Rinehart and Winston, Inc
- Rusbult, C. E. (1983). *A Longitudinal Test of The Investment Model: The Development (and Deterioration) of Satisfaction and Commitment in Heterosexual Involvements*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101– 117.
- Rusbult, C. E. ve Zembrodt, I. M. (1983). Responses to Dissatisfaction in Romantic Involvements: A Multidimensional Scaling Analysis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 274-293.
- Rusbult, C., E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2(16), 172-186
- Russel- Chapin, L.A., Chapin, T.J. & Sattler, L.G. (2001). The Relationship of conflict resolution styles and certain marital satisfaction factors to marital distress. *The Family Journal*, 9(3), 259-264.
- Ryann, J. (2019). *İnternetin geçmişi ve dijital gelecek* (Çev. B. Keleş). Ankara: TÜBİTAK Popüler Bilim.

- Saadeh, H, Al Fayez R., Al Refaei A., Shewaikani N., Khawaldah H., Ebu Shanab S. ve El-Hüseyni M. (2021). COVID-19 karantinası sırasında üniversite öğrencileri arasında akıllı telefon kullanımı: etik bir tetikleyici konulu çalışmalarında. *Journal Open Acces* 9
- Sabatelli, R. M. (1988). Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice. *Family Relations*, 37(2), 217- 222
- Sabuncuoğlu, Z. (2001), *İşletmelerde Halkla İlişkiler*, 5.Baskı, Ezgi Kitabevi, Bursa.
- Sakallı Uğurlu, N. (2003). How do romantik relationship satisfaction, gender stereotypes and gender relate to future time orientation in romantik relationships? *The Journal of Psychology*, 137(3), 294-303
- Saraç, A. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordamada Akılcı Olmayan İnançlar ve Evlilik Öncesi İlişki Algılarının Rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 5(43), 397-410.
- Sarı, T. & Korkut Owen, F, (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37, 204- 216.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sarı, T. ve Korkut Owen, F. (2016). Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların ve bağlanma boyutlarının ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37, 204-216
- Sarıgül, U. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: İzmir örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Satıcı, B., & Deniz, M. E. (2018). Cinsiyetin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi: Bir Meta-Analiz Çalışması. *İlköğretim Online*, 17(2): 1077-1095.
- Schaap, C., Buunk, B., & Kerkstra, A. (1988). Marital conflict resolution. In P. Noller, P.& M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Perspectives on marital interaction* (pp. 203-244). Clevedon, Avon, England: Multilingual matters.

- Sevi, O.M., Odabaşıoğlu, G., Genç, Y., Soykal, İ. ve Öztürk, Ö. (2014). Cep telefonu envanteri: Standardizasyonu ve kişilik özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 15(1), 15-22
- Sevim, B. (2011). *Roles Of attachment Styles on Personality Traits, And Anger On Relationship And Life Satisfaction: Mediator Roles Of Humor, Intimacy, And psychological Problems*, Ortadoğu Teknik Üniversitesi
- Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Vanderbilt, J. (2000). "Computer addiction": A critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162-168.
- Sidhu, A., Bhalla, P., ve Inaas. (2019). Impact of emotional intelligence on quality of romantic relationships: Review research. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 7(6), 1774–1779.
- Silberman, S. W. (1995). *The Relationships Among Love, Marital Satisfaction and Duration of Marriage* (Yayınlanmamış doktora tezi). Arizona State University, Arizona
- Sivaz, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde olumsuz çocukluk yaşantıları, psikolojik dayanıklılık ve romantik ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon
- Smith, L., Ciarrochi, J., ve Heaven, P. C. L. (2008). The stability and change of trait emotional intelligence, conflict communication patterns, and relationship satisfaction: A one-year longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 738–743.
- Snell, W. E., Jr., Schicke, M. ve Arbeiter, T. (2002). Chapter 4: The Multidimensional Relationship Questionnaire: Psychological Dispositions Associated with Intimate Relations. W. E. Snell (Ed.), *New directions in the psychology of intimate relations: Research and theory* içinde. Snell Publications.
- Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Soni, R., Upadhyay, R. & Jain, M. (2017). Prevalence Of Smart Phone Addiction, Sleep Quality And Associated Behaviour Problems İn Adolescents, [Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı, Uyku Kalitesi ve İlişkili Davranış Sorunlarının Yaygınlığı], *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5(2), 515-519.
- Stackert, R. A. ve Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gender irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and individual differences*, 34(8), 1419-1429.
- Sternberg, R.J. (1986). A Triangular Theory Of Love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135

- Stewart, M. R. (2012). *The impact of length of relationship on conflict communication and relationship satisfaction in couples*, Unpublished Master Thesis, Iowa State University
- Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: Predicting relationship satisfaction and long term commitment. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 300-305.
- Sumter, S. R., Valkenburg, P. M., ve Peter, J. (2013). Perceptions of love across the lifespan. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 417–427.
- Syed, M., ve McLean, K. C. (2017). Erikson's Theory of *Psychosocial Development*.
- Şahin, S., Ozdemir, K., Unsal, A., & Temiz, N. (2013). "Evaluation Of Mobile Phone Addiction Level And Sleep Quality In University Students" [Üniversite Öğrencilerinde Cep Telefonu Bağımlılık Düzeyi ve Uyku Kalitesinin Değerlendirilmesi], *Pakistan Journal Of Medical Sciences*, 29(4), 913
- Ta, V. P. (2017). A Meta-Analytic Review of Gender-Role Dimensions and Relationship Satisfaction. *Journal of Relationships Research*, 8(18), 1-14.
- Takao, M. (2014). Problematic mobile phone use and big-five personality domains. *Indian Journal of Community Medicine*, 39(2), 111-113.
- Tanrıverdi, H., Adıgüzel, O. ve Çiftçi, M. (2010). Sağlık Yöneticilerine Ait İletişim Becerilerinin Çalışan Performansına Etkileri: Kamu Hastanesi Örneği. Süleyman Demirel Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 104-107.
- Tekin, Ç. (2012). *Cep telefonu problemleri kullanım (pu) ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi Malatya.
- Telman, N., & Ünsal, P. (2005). *İnsan İlişkilerinde İletişim*. Epsilon Yayıncılık. Ankara.
- Terzi, S., & Özbay, Y. (2016). Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğinin Geliştirilmesi. *21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(13).
- Thamarai Selvi, V. T., Gayathri, R., & Priya, V. V. (2019). Teens and technology addiction— A survey. *Drug Invention Today*, 11(3), 663-665.
- Thibaut, J. W., Kelley, H. H. (1961), *The Social Psychology of Groups* (Cilt 2), New York: John Wiley ve Sons
- Tok, Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının iletişim becerileri ve yalnızlık algısı bakımından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tolpin, L., Cohen, L., Gunthert, K. & Farrehi, H. (2006). Unique effects of depressive symptoms and relationship satisfaction on exposure and reactivity

- to daily romantic relationship stress. *Journal of Social and Clinic Psychology*, 25(5): 565-583.
- Towler, A.J. & Stuhlmacher, A.F. (2013). Attachment styles, relationship satisfaction and well-being in workingwomen. *The Journal of Social Psychology*, 153(3), 279-298.
- Troy, A. B. (2005). Romantic passion as output from a self-regulating, intimacy-seeking system: A model for Understanding passionate love. *Psychological Reports*, 96(3), 655–675.
- Türkmen, İ. (2000), *Yöneticiler İçin Etken İletişim Modeli*, Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları, Ankara
- Uğurlu, E. G. (2013). Tarih ve kavram olarak yeni iletişim teknolojileri. Volkan Yüzer T. ve Mutlu M. E. (Ed.), *Yeni iletişim teknolojileri içinde* (2-22. ss). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Ulutaş, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumunu ile kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa
- Ulutaş, E., Çilli, A., Aydın, A., Muratdağı, G. ve Ekerbiçer, H. (2020). Sakarya Üniversitesi öğrencilerinin akıllı telefon kullanma düzeyleri ve yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya Tıp Dergisi, Halk Sağlığı ve Aile Hekimliği Özel Sayısı*, 24-32.
- Uztuğ, F., (2009). *Halkla İlişkiler ve İletişim*. Web-Ofset Tesisleri, Eskişehir.
- Ünal, A. (2015). *Yıldırım beyazıt üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, İstanbul.
- Vaillant, C.O., and Vaillant, G.E. (1993.) Is the U-Curve of marital satisfaction an 96 illusion? A 40-year study of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 55, 230-239
- Van den Eijnden, R. J., Meerkerk, G. J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R., & Engels, R. C. (2008). Online Communication, Compulsive Internet Use, And Psychosocial Well-Being Among Adolescents: A Longitudinal Study [Ergenlerde Çevrimiçi İletişim, Zorunlu İnternet Kullanımı ve Psikososyal İyi Oluş: Boylamsal Bir Çalışma], *Developmental psychology*, 44(3), 655
- Vangelisti, A. L. ve Banski, M. A. (1993). Couples' debriefing conversations: The impact of gender, occupational, and demographic characteristics. *Family Relations*, 42(2), 149-157.
- Vatandaş S. (2019). *Post modern dönemde kimlik ve sosyal medya*. İstanbul: SEKAM Yayınları
- Verdener, R. F. (1999). *Communicate* (9th Ed). Belmont CA: Wadsworth Publishing Company.

- Veroff, J., Kulka, R.A., & Douvan, E. (1981). *Mental health in American Pattern of help seeking from 1957-1976*. New York: Basic Books.
- Wahlström, N. (2010). Learning to communicate or communicating to learn? A conceptual discussion on communication, meaning, and knowledge. *Journal of Curriculum Studies*, 42(4), 431-449.
- Walster, E., Berscheid, E. ve Walster, G. W. (1973). New Directions In Equity Research. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 25(2), 151.
- Wang, Z., Lu, S., Shi, J. (2018). Dyadic Analysis of Childhood Emotional Maltreatment and Marital Satisfaction During the Transition to Parenthood: The Mediating Effects of Emotion Regulation Strategies and Psychological Distress. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 28 (10), 1216-1231.
- Wei, R. ve Lo, V.-H. (2006). Staying connected while on the move. *New Media & Society*, 8(1), 53-72.
- Weiss, R. L., & Heyman, R. E. (1997). A clinical-research overview of couple interactions. In W. K. Halford & H. Markman (Eds.), *The clinical handbook of marriage and couples interventions* (pp.13-41). Brisbane: Wiley.
- Weiss, R. L., & Tolman, A. O. (1990). The Marital Interaction Coding System-Global (MICSG): A global companion to the MICS. *Behavioral Assessment*, 12, 271-294.
- Weisskirch, R. S., Drouin, M., & Rakel, D. (2017). Relational Anxiety And Sexting. *The Journal Of Sex Research*, 54(6), 685-693.
- West, R., & Brown, J. (2013). *Theory of addiction* (Second edition). John Wiley & Sons.
- Whisman, A. M. (2006). Childhood Trauma and Marital Outcomes in Adulthood. *Personal Relationships*. 13 (4), 375-386
- Whisman, M. A. (2007). Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a population-based national survey. *Journal of Abnormal Psychology*, 116, 638- 643.
- Williams, W. J. ve Egglan, A. S., (1991), *Örgütlerde İletişim*. (Çev: Y. Büyükerşen. {vb}). Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Wolfers, L. N., Festl, R., & Utz, S. (2020). "Do Smartphones And Social Network Sites Become More Important When Experiencing Stress?" [Stres Yaşarken Akıllı Telefonlar ve Sosyal Ağ Siteleri Daha mı Önemli Oluyor?], *Results From Longitudinal Data. Computers In Human Behavior*, 109, 106339.
- Wolynn, M. (2020). *Seninle Başlamadı-Kalıtıl Aile Travmalarının Kim Olduğumuza Etkileri ve Sorunların Üstesinden Gelmenin Yolları*. İstanbul: Sola Unitas Yayınları.

- Wood, J.T. (2010). *Interpersonal communication: Everyday encounters*, Sixth Edition, Wadsworth, Cengage Learning.
- Xiaohe, X., and Whyte, M. K. (1990). Love matches and arranged marriages: A chinese replication. *Journal of Marriage and Family*, 52(3), 709-722
- Yalçın, S.K., Şengül M. (2007). Dilin İletişim Süreci İçerisindeki Rolü ve İşlevleri. *TurkishStudies*, 2(2), 749-769
- Yıldırım, C. ve Correia, AP. (2015). Exploringthedimensions of nomophobia: developmentandvalidation of a self-reportedquestionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130- 137.
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M. ve Yıldırım, S. (2016). A growingfear: prevalence of nomophobia a mong turkish college students. *InformationDevelopment*, 32 (5), 1322- 1331.
- Yılmaz, B. (2003). Toplumsal İletişim ve Kütüphane. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), 11- 29.
- Yiğit, İ. ve Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 19(38), 77-87
- Yuchang, J., Cuicui, S., Junxiu, A. ve Junyi, L. (2017). Attachment styles and smarthphone addiction in Chinese collage students: The mediation role of dysfunctional attitudes and self-esteem. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15, 1122-1134.
- Yumuşak, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, uyku kalitesi ve yaşam doyumu düzeyleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Zhang MX, Wu AMS (2020). Effects of smart phone addiction on sleep quality among Chinese university students: the mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addict Behav* 111, 106552.
- Zıllıoğlu M. (2003) *İletişim Nedir?* 2.Baskı. İstanbul: Cem Yayınevi, s 54.

Ekler

Ek-1: Katılımcı Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu araştırmada; Akıllı Telefon Kullanımının Romantik İlişkiler, İlişki Doyumu ve İletişimci Biçimleri ile ilişkisi incelenecektir. Bu çalışmada size ölçekler ve demografik bilgi formu verilecektir. Demografik bilgi formunda, cinsiyet, yaş, medeni durum, meslek gibi demografik özelliklerinizi içeren veri toplamaya yönelik kişisel sorular yer almaktadır. Ölçekler ise Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği, İlişki Doyum Ölçeği, İletişimci Biçimleri Ölçeği uygulanacaktır. Bilgi formunda ölçeklerde isminiz yazılmayacak, verilen cevaplar gizli kalıp, tamamen gönüllülük esasına dayanacaktır. Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması halinde bilimsel bir raporda kullanılacaktır. Bu çalışmayla ilgili bir sorunuz, görüşünüz, şikayetiniz varsa bu durumu çalışmanın araştırmacısı Psk. Berfin Çataltaş'a iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Berfin Çataltaş

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü/ Lefkoşa

Mail:berfincataltas51@gmail.com

Ek-2: Katılımcı Onam Formu

Değerli katılımcı,

Bu çalışma Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Berfin Çataltaş tarafından Akıllı telefon kullanımının romantik ilişkiler, ilişki doyumu ve iletişimci biçimleri ile ilişkisinin İncelenmesi amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılmanız için 20 yaş ve üzeri ve en az bir romantik ilişki yaşamış olmanız gerekmektedir.Aşağıdaki onay kutusunu ‘Evet’ şeklinde işaretlemeniz halinde gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Bu araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince elde edilen veriler yalnızca bilimsel araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulus/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz,araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 15-20 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı Kabul edip, ölçekte yer alan maddeleri doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz.Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi:

Psk. Berfin Çataltaş

Telefon: 05338557328

Mail: berfincataltas51@gmail.com

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Meryem.karaaziz@neu.edu

Doç.Dr.Ece Emre Müezzın (Eş danışman)

Mail:ece.muezzin@final.edu.tr

Yukarıda yer alan araştırmaya başlamadan önce gönüllülere verilmesi gereken metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığım kanısındayım. Çalışmada katılmayı isteyip istemediğim konusunda yeterince zaman

tanındı. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.” Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet ()

Hayır ()

Tarih: / /

imza:

Ek-3: Sosyo-Demografik Bilgi Formu:

1. Cinsiyetiniz?
2. Yaşınız?
3. Medeni Durumunuz?
Evli () Sözlü/Nişanlı () Sevgili ()
4. İlişki süresi?
5. Gün içinde akıllı telefon kullanım süresi?
6. En çok vakit geçirilen uygulamalar?
Facebook ()
Instagram ()
Twitter ()
Youtube ()
Diğer ()

Ek-4: Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği

Yönerge: “Lütfen aşağıdaki ifadelere ne oranda katıldığınızı verilen ölçeğe göre belirtiniz”.

“1=Kesinlikle hayır, 2=Hayır, 3=Kısmen hayır, 4=Kısmen evet, 5=Evet, 6=Kesinlikle evet”

	Kesinlikle Hayır	Hayır	Kısmen Hayır	Kısmen Evet	Evet	Kesinlikle Evet
1.Akıllı telefon kullanımım sebebiyle planlanmış işlerimi yetiştiremiyorum.	1	2	3	4	5	6
2.Akıllı telefon kullanımım sebebiyle sınıfta,ödev yaparken veya çalışırken konsantre olmakta güçlük çekiyorum.	1	2	3	4	5	6
3.Aşırı telefon kullanımına bağlı baş dönmesi ya da bulanık görme yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6

Ek-5: İlişki Doyum Ölçeği

Yönerge: Aşağıdaki sorulara 1'den (en düşük), 7'ye (en yüksek) kadar kaç puan verirsiniz,işaretleyiniz.

	1	2	3	4	5	6	7
1.Sevginiz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?							
4.Ne kadar sıklıkla 'keşke bu ilişkiye hiç girmeseydim'diyorsunuz?							
7.İlişkinizde ne kadar probleminiz var?							

Ek-6: İletişimci Biçimleri Ölçeği

Yönerge: “Lütfen aşağıdaki ifadelere ne oranda katıldığınızı verilen ölçeğe göre belirtiniz”

Kendinize ait ifadeler	Kesinlikle Hayır	Hayır	Emin Değilim	Evet
1. Her türlü insanla rahatlıkla iletişime girebilirim.				
2. Kolaylıkla gülerim.				
3. İnsanlara hayranlığımı kolaylıkla ifade edebilirim.				

Ek-7: Ölçek İzinleri



Tuğba Sarı 13:23



alıcı: ben ▾

Doktora tez çalışmam kapsamında geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yaptığım İlişki Doyumu Ölçeğini ekte gönderiyorum. Başarılar dilerim.
Doç. Dr. Tuğba Sarı

Kimden: Berfin Çataltaş [berfincataltas51@gmail.com]

Gönderildi: 31 Mayıs 2022 Salı 13:17

Kime: Tuğba Sarı

Konu: İlişki doyum ölçeği kullanım izni

Ölçek izni



ben 11 Tem



alıcı: oodursun@anadolu.edu.tr ▾

Merhaba,

Ben Berfin Çataltaş. Yakın Doğu Üniversitesi Klinik psikoloji (tezli) alanında yüksek lisans yapmaktayım. Şu an tez aşamasındayım. "Akıllı telefon bağımlılığının romantik ilişkiler üzerindeki ilişki doyumu ve iletişimci biçimlerinin araştırılması" konusu üzerine tez yazacağım. "İletişimci biçimleri ölçeğini" kullanabilmek için sizden izin talep etmekteyim. Geri bildirimleriniz için şimdiden teşekkür eder, iyi günler dilerim.



Özcan Özgür DURSUN 11 Tem



alıcı: ben ▾

Merhaba. Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.
Kolaylıklar dilerim.

Dr. Özcan Özgür Dursun

Akıllı telefon bağımlılığı ölçek kullanım izni

Gelen kutusu



ben 31 May

alıcı: kdrdmrc



Merhaba,

Ben Berfin Çataltaş. Yakın Doğu Üniversitesi Klinik psikoloji (tezli) alanında yüksek lisans yapmaktayım. Şu an tez aşamasındayım. "Akıllı telefon bağımlılığının romantik ilişkiler üzerindeki kişiler arası iletişimi ve ilişki doyumunun araştırılması" konusu üzerine tez yazacağım. "Akıllı telefon bağımlılık ölçeğini " kullanabilmek için sizden izin talep etmekteyim. Geri bildirimleriniz için şimdiden teşekkür eder, iyi günler dilerim.



kadir demirci 31 May

alıcı: ben



Merhaba ölçeğimizi kullanabilirsiniz. Kolaylıklar dilerim

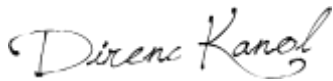
iPhone'umdan gönderildi

Ek-8:Etik Kurul Onayı**BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

10.08.2022

Sayın Berfin Çataltaş

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1353 proje numaralı ve “Akıllı Telefon Kullanımının Romantik İlişkiler, İlişki Doyumu ve İletişimci Biçimleri ile ilişkisinin İncelenmesi” 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-9:İntihal Raporu

AKILLI TELEFON KULLANIMININ ROMANTİK İLİŞKİLER, İLİŞKİ DOYUMU VE İLETİŞİMCİ BİÇİMLERİ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	acikbilim.yok.gov.tr Internet	944 words — 3%
2	acikerisim.gelisim.edu.tr Internet	841 words — 3%
3	Bülbül, Özlem. "Romantik ilişkisi Olan Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri, ilişki Doyumunu ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki ilişkinin incelenmesi", Marmara Üniversitesi (Turkey), 2022 ProQuest	717 words — 2%
4	docs.neu.edu.tr Internet	560 words — 2%
5	dspace.trakya.edu.tr Internet	277 words — 1%
6	dergipark.org.tr Internet	135 words — < 1%
7	www.j-humansciences.com Internet	61 words — < 1%
8	acikerisim.sakarya.edu.tr Internet	59 words — < 1%

Öz Geçmiş

Berfin Çataltaş, 15 Nisan 1997 tarihinde Diyarbakır'da doğmuştur. İlkokul, ortaokul ve lise eğitimini Diyarbakır'da tamamlamıştır. 2016 yılında Kıbrıs Sosyal Bilimler Üniversitesi Psikoloji bölümünü kazanmıştır. 2020'de mezun olmuş ve güz döneminde Yakın Doğu Klinik Psikoloji Yüksek lisans eğitim sürecine başlamıştır. Lisans eğitim dönemi stajını Diyarbakır Gazi Yaşargil Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde, yüksek lisans staj programını ise Yakın Doğu Üniversitesi Hastanesi'nde tamamlamıştır.