

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**SOSYAL MEDYA KULLANIM SÜRESİ İLE EVLİLİK DOYUMU VE
DEPRESİF BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tuğba NERGİS

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

TEMMUZ 2022

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**SOSYAL MEDYA KULLANIM SÜRESİ İLE EVLİLİK DOYUMU VE
DEPRESİF BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Tuğba NERGİS
(191287024)**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER

TEMMUZ 2022



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 191287024 numaralı öğrencisi Tuğba NERGİS'in "Sosyal Medya Kullanım Süresi İle Evlilik Doyumu ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması 20/07/2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından Oy Birliği ile Yüksek Lisans tezi olarak Kabul edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

Tez Savunma Tarihi: 20/07/2022

- 1) Tez Danışmanı:** Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER
- 2) Jüri Üyesi:** Doç. Dr. Fatma Yeşim CAN
- 3) Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Hasan DEMİRCİ

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunmuş olduğum “Sosyal Medya Kullanım Süresi İle Evlilik Doyumu ve Depresif Belirtiler Arasındaki İlişinin İncelenmesi” isimli çalışmamın, proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu ve yararlandığım kaynaklarda bilimsel kurallara uygun şekilde atıfta bulunulduğunu beyan ederim.

Tuğba NERGİS

ÖNSÖZ

Tezimin hazırlanması sürecinde engin bilgilerini benimle paylaşarak sürecime ışık tutan çok kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER' e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunma jürimde bulunmayı kabul eden kıymetli hocalarım Doç. Dr. Fatma Yeşim CAN' a ve Dr. Öğr. Üyesi Hasan DEMİRCİ' ye teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamım boyunca desteğini her zaman hissettiğim, kendime olan inancımı arttırmamda büyük emekleri olan, stresli dönemlerimde anlayışları ile içimi ısıtan canım aileme, en büyük teşekkürlerimi sunarım.

Tüm eğitim hayatım boyunca aynı yolda yürüdüğüm, ışıklarını esirgemeyen kıymetli arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Haziran 2022

Tuğba NERGİS

Psikolog

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
TABLO LİSTESİ	viii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı	4
1.2 Araştırmanın Hipotezleri	4
1.3 Araştırmanın Sayıltıları	5
1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1 Aile Kavramı.....	6
2.2 Evlilik Kavramı	6
2.2.1. Evlilik Kurumunun İşlevleri.....	9
2.2.2 Evlilik Doyumu	11
2.2.2.1. Evlilik Doyumuna İlişkin Kuram ve Yaklaşımlar	15
2.2.2.1.1. Sosyal Mübadele Kuramı	15
2.2.2.1.2. Sevginin Evrimi Kuramı	16
2.2.2.1.3. Kişilerarası İletişime Dair Sosyal Biliş Kuramı	16
2.2.2.1.4. Biyolojik Kökenli Bağlanma Kuramı	16
2.2.2.1.5. Yükleme Kuramı.....	17
2.2.2.1.6. Kriz Modeli	17
2.2.2.1.7. Psikodinamik Model	17
2.2.2.1.8. Romantik Aşk Kuramı	18
2.2.2.1.9. Pekiştireç Modeli	18
2.2.2.1.10. Sosyal Öğrenme Kuramı	18
2.2.2.2 Evlilik Doyumu Risk Faktörleri.....	19
2.2.2.1.1 Toplumsal Faktörler.....	19
2.2.2.1.2 Ailesel Faktörler	19
2.2.2.1.3 Kişisel Faktörler.....	19
2.2.2.3 Evlilik Doyumunun Etkileri.....	20
2.2.2.3.1 Psikolojik Etkiler	20
2.2.2.3.2 Biyolojik Etkiler	20
2.3 Depresyon	21
2.3.1 Depresyon Tanı Ölçütleri.....	23
2.3.2. Depresyonun Etiyolojisi.....	25
2.3.3. Depresyonun Epidemiyolojisi	25
2.3.4. Depresyonu Açıklayan Kuramlar	27
2.3.4.1. Bilişsel Davranışçı Kuram	27

2.3.4.2. Psikanalitik Kuram	28
2.3.4.3. Varoluşçu Kuram	28
2.3.5. Depresyon ve Evlilik.....	29
2.4. Sosyal Medya	31
2.4.1. Sosyal Medya Platformları	34
2.4.1.1. Facebook	35
2.4.1.2. Twitter	35
2.4.1.3. İnstagram	36
2.4.1.4. Youtube.....	36
2.4.1.5. LinkedIn.....	36
2.4.1.6. WhatsApp	36
2.4.2. Kullanıcıların Sosyal Medya Kullanma Nedenleri	37
2.4.3. Türkiye’ de ve Dünyada Sosyal Medya Kullanımı	37
2.4.4 Sosyal Medya Kullanımı ve Evlilik.....	38
2.4.5. Sosyal Medya Kullanımı ve Depresyon.....	40
2.4.6. Sosyal Medya Kullanımı İle İlgili Araştırmalar	41
3. YÖNTEM	43
3.1 Araştırmanın Modeli	43
3.2 Araştırma Örnekleme	43
3.3 Veri Toplama Araçları.....	45
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....	45
3.3.2 Evlilik Doyumu Ölçeği	45
3.3.3 Beck Depresyon Ölçeği.....	46
3.3.4 Verilerin Analizi	47
4. BULGULAR.....	48
4.1 Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Sıklığı Açısından Dağılımları	48
4.2 Sosyal Medya Kullanımı ile Evlilik Doyumu ve Depresyon Arasındaki İlişkiyi Bulmak İçin Yapılan Korelasyon ve Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	49
4.4 Evlilik Doyumu ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	50
4.5 Sosyal Medya Kullanımı Açısından Katılımcıların Evlilik Doyumu Farklılık Testi Analizi Sonuçları	50
4.6 Sosyal Medya Kullanımı Açısından Katılımcıların Depresyon Durumlarının Farklılık Testi Analizi Sonuçları.....	51
5. TARTIŞMA.....	53
5.1 Sosyal Medya Kullanımının Evlilik Doyumu ve Depresyon Durumu Açısından Değerlendirilmesi.....	53
5.2 Evlilik Doyumu ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelemesi	55
6. ÖNERİLER.....	57
KAYNAKLAR.....	59
EKLER.....	71
ÖZGEÇMİŞ	83

KISALTMALAR

AB	:Avrupa Birliği
Akt	:Aktaran
APA	:Amerikan Psikiyatri Birliği
BDE	:Beck Depresyon Envanteri
DB	:Dünya Bankası
DSÖ	:Dünya Sağlık Örgütü
HHA	:Hipotalamus-Hipofiz-Adrenal
ICD	:Hastalıkların Uluslararası Sınıflanması
TÜİK	:Türkiye İstatistik Kurumu

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Değişkenler Açısından Dağılımları.....	43
Tablo 3.2: Normallik Analizi Tablosu	45
Tablo 3.3: Güvenirlilik Analizi Tablosu	46
Tablo 4.1: Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Sıklığı Açısından Dağılımları ...	48
Tablo 4.2: Sosyal Medya Kullanımı ile Evlilik Doyumu ve Depresyonun Korelasyon Analizi.....	49
Tablo 4.3: Çoklu Regresyon Analizi Tablosu	49
Tablo 4.4: Değişkenlerin Korelasyon Analizi	50
Tablo 4.5: Sosyal Medya Kullanımı Açısından Katılımcıların Evlilik Doyumu Farklılık Testi Analizi	50
Tablo 4.6: Sosyal Medya Kullanımı Açısından Katılımcıların Depresyon Durumlarının Farklılık Testi Analizi	51

SOSYAL MEDYA KULLANIM SÜRESİ İLE EVLİLİK DOYUMU VE DEPRESİF BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı evli bireylerde sosyal medya kullanım süresinin evlilik doyumu ve depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini, 25-45 yaş arası evli ve İstanbul’ da yaşayan 323 katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak, Kişisel Bilgi Formu, Beck Depresyon Envanteri ve Evlilik Doyumu Ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmada, günlük (saat) sosyal medya kullanımı ile evlilik doyumu arasında negatif anlamlı ilişki olduğu, depresyon ile pozitif anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan Farklılık testi analizinde, evlilik doyumu açısından sosyal medya kullanım sıklığı grupları istatistiksel anlamlı şekilde birbirlerinden farklı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan Çoklu Regresyon Analizinde, depresyon ve günlük (saat) sosyal medya kullanımının evlilik doyumunu negatif, haftalık (gün) sosyal medya kullanımının ise evlilik doyumunu pozitif şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada evlilik doyumu alt boyutlarından benlik, aile ve cinsellik ile depresyon arasında negatif ilişki olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Sosyal Medya, Sosyal Medya Kullanımı, Evlilik Doyumu, Depresyon.*

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DURATION OF SOCIAL MEDIA USAGE AND MARRIAGE SATISFACTION AND DEPRESSIVE SYMPTOMS

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the relationship between using social media, marital satisfaction and depression in married individuals. The sample of the study consists of 323 participants between the ages of 25-45 who are married and living in Istanbul. Among the data collection tools, Personal Information Form, Beck Depression Inventory and Marital Satisfaction Scales were used. In this research, it was determined that there is a negative significant relationship between using social media and marital satisfaction. In the research, it was determined that there was a negative significant relationship between daily (hour) social media use and marital satisfaction, and a positive significant relationship with depression. In addition, in the Difference test analysis, it was determined that the frequency of social media use groups were statistically and significantly different from each other in terms of marital satisfaction. In the Multiple Regression Analysis, it was determined that depression and daily (hourly) social media use negatively affected marital satisfaction, and weekly (day) social media use positively affected marital satisfaction. Furthermore, in the research, it was determined that there was a negative relationship between the sub-dimensions of marital satisfaction, ego, family and sexuality and depression.

Keywords: *Social Media, Using Social Media, Marital Satisfaction, Depression.*

1. GİRİŞ

Biyolojik, psikolojik ve sosyal bir varlık olan insan, hayat döngüsü içinde bedensel ve ruhsal olarak önemli sayılabilecek birçok dönüm noktasından geçer. Bu önemli dönüm noktalarından biri ise evliliğdir.

Evlilik, iki kişinin bedensel, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılandığı bir müessesedir (Haylı, Durmuş ve Kış, 2017). Evlilik müessesinde yalnızca ihtiyaçların giderilmesi, evlilik ilişkisinden elde edilecek doyum için yeterli olmamakta, sosyal ve çevresel faktörlerin de etkisi bulunmaktadır. Kadın ve erkeğin, evliliklerine gerekli özeni göstermeleri, karşılıklı bağılıklarını arttırmaları, sağlıklı iletişime ve problemleri çözme becerilerine sahip olmaları, karşılıklı anlayışa niyetli olmaları, aile kurumunun kalitesini ve evlilik doyumunu etkileyebilir. Toplumsal yapıdaki değişiklikler kadın ve erkeğin evlilik ilişkisinde de değişikliklere yol açmıştır. Bu değişikliklerin, evlilik ilişkisine yansıdığı dolayısıyla evlilikten elde edilen doyum etkilediği varsayılmaktadır. Toplumsal yapıdaki değişimlerden bir diğeri teknolojinin gelişmesi ile birlikte günlük hayatımızda sıklıkla yer almaya başlayan sosyal medya kullanımınıdır. İnternette harcanan süre, sosyal medya kullanımları, bireylerarası ilişkileri zayıflatıp, kişinin gerekli olmayan bir zamanı harcamasına yol açmaktadır (Yalçın, 2015). Evlilik kurumunun, bir iletişim ve etkileşim süreci olduğu düşünüldüğünde, bu kurumun dinamikliği, kadın ve erkek arasında sözlü-sözsüz bildirimlerin ve mesajların alınıp iletilmesiyle sağlanabilecektir (Tezer, 1986). Sosyal medya kullanımı, yaşamın bir parçası haline gelerek, evlilik ve evlilik doyumunu üzerinde etkiler meydana getirmiş, evlilik ilişkilerinin de eşler arasında çok farklı endişeleri de beraberinde getirmiştir (Abbasigil, 2019). Ayrıca sosyal medya platformlarında harcanan süre, aile bireylerinin birlikte geçirdikleri sürenin azalmasına neden olmaktadır (Gaikwad, 2015). Bundan dolayı sosyal medya platformları ile değişen iletişim kurma çeşitliliğinin ve geçirilen sürenin evlilik ilişkisi üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar, sosyal medya platformlarında geçirilen süre ile evliliğın kalitesi, evlilikte yaşanan problemler arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir (Kalaman ve Çelik, 2019; Aydın, Sarı ve

Şahin, 2018; Aktaş Özdemir, 2021;). Hatta bireyde özgüvenin azalmasına, mutsuzluğa yol açtığı için depresif semptomlar yaşamalarına neden olurken eşleriyle ilişkilerinin bozulmasına ve boşanmalara neden olduğu örnekleri görülmektedir (Gökdemir, 2021). Bu noktada sosyal medya kullanımı ve kullanım süresi, gündelik hayattaki faaliyetlere katılımı ve sosyal ilişkileri etkileyen bir değişken olabilmektedir. Aron ve Aron (1997), sosyal medya platformları ile kadın ve erkeğin beraber geçirdikleri vaktin azalması ile birlikte, birbirlerine yakınlaşma imkanının önündeki bir engel olduğunu belirtmektedir (akt. Can ve Hovardaoğlu, 2015). Ayrıca sosyal medya kullanımı, zaman zaman ilişkilerde stresi doğuran bir faktör olarak karşımıza çıkabilmektedir. Literatürde sosyal medya kullanımının aile içi ilişkilerde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Aktaş Özdemir, 2021), (Alayi ve ark, 2011).

Evlilikten elde edilen doyum, kadın ve erkeğin hayat kalitesini arttırırken aksi durum özellikle ruhsal boyutta çöküntülere yol açarak kadın ve erkeğin, depresif belirtiler göstermelerine neden olabilmektedir (Gabriel ve ark, 2010; Kung, 2000; Sacco ve Phares, 2001). Bundan dolayı evlilik ilişkisinin niteliği ile depresif belirtiler arasında bir ilişki olduğu ayrıca evlilik hayatında yaşanan problemler ile evli kişilerin depresyona girme riskinin birbiri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında, evlilikteki uyumsuzluk ve depresyon arasında sıkı bir ilişkinin var olduğu yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır (Gabriel ve ark., 2010; Kung, 2000). Nolen ve Hoeksama (1987) tarafından yapılan çalışmada ise, evlilikten alınan doyum ile depresyon düzeyinin birbirlerini etkileyen değişkenler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmada, evli ve iş hayatında bulunan kadınların daha fazla depresif semptom gösterdikleri ifade edilmiştir. Başka bir çalışmada evlilik içindeki memnuniyetsizliğin, depresif semptomlar ile bağlantılı olduğu ve depresif semptomların kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Whisman, 2001). Yine başka bir çalışmada evlilik uyumları düşük olan kişilerin daha fazla olumsuz duygusal tepki sergiledikleri ve daha depresif oldukları bulgusuna ulaşılmıştır (Tutarel-Kışlak, Göztepe, 2017). Bu çalışmaların neticesine göre, evlilikte yaşanan problemler, depresyonun ortaya çıkmasında ve sürmesinde önemli bir faktördür. Bundan dolayı depresyon, evlilik uyumu ve doyumunu değerlendirmede önemli bir değişkendir (Kışlak ve Göztepe, 2012: 30).

Sosyal medya kullanımı ile evlilik ve depresyon ilişkisine dair yapılan çalışmalara baktığımızda, Kalaman ve elik (2019)' in, 60 evli kişi ile yaptığı çalışmada, katılımcıların büyük bir kısmının sosyal medya kullanımının, partneri ile ilişkisinde sorunlara neden olduğunu ifade ettikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca aynı araştırmada katılımcıların, sosyal medyada ihtiyaçlarından daha fazla vakit geçirdikleri sebebi ile eşleri ile iletişimlerinde ve birlikte geçirecekleri vakitte azalmaya yol açtığı belirtilmiştir. Sheedy (2011) ağların sık kullanımı, ilişkilerdeki bağlılığı zayıflattığını, gerçekte daha zayıf bağların kurulmasına yol açtığını ifade etmiştir (akt. Gökçe, 2021). Rosen ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada ise sosyal medya platformlarında vakit harcayan kişilerde, depresif semptomların gözlemlendiği belirtilmiştir (akt. Aktaş ve opur, 2018). Aktaş ve opur (2018) tarafından yapılan başka bir çalışmada sosyal medya platformlarında geçirilen süre arttıkça karı-koca ilişkisinde stresin arttığı bulunmuştur. Young, Rogers (1998) ve Sidani (2016), depresif semptom gözlemlenen kişilerin, sosyal medya platformlarının ulaşılabilirliğinin yüksek olması ve iletişimin kolay olması sebebiyle yüz yüze iletişim yerine sosyal medyayı tercih ettiklerine ulaşmışlardır (akt. şentürk, 2017). Sidani (2016) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya kullanımının, anlamlı şekilde depresyon ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Toraman (2019) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise sosyal medya bağımlılığı olan katılımcıların, depresyon seviyelerinin yüksek olduğu ayrıca depresyon düzeyi ile sosyal medya platformlarında geçirilen süre arasında pozitif bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. şentürk (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, depresyon ve kayđı tanısı alan grup ile tanı almayan grup karşılaştırılmış, depresyon ve kayđı bozukluğuna sahip bireylerin sosyal medyada daha çok zaman geçirdikleri bulunmuştur. Ateş (2018), tarafından yapılan başka bir çalışmada ise evlilik doyumunun, internet aracılığı ile aldatma ve bireysel iyilik hali arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu nedenle sosyal medya kullanımı ile evlilik doyumunu ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi önemlidir.

Bütün bu bilgiler ve çalışmalar ışığında sosyal medya kullanımının, evlilik doyumunu ve depresyon düzeyi üzerinde etkisi olabileceği varsayılmıştır bu nedenle araştırmamıza konu olan ana problem evli bireylerin sosyal medya kullanımı ile evlilik doyumunu ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Evlilik yaşamı

içerisinde, evli bireylerin sosyal medya kullanımları, evlilik doyumu ve depresyon düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğu hakkında var olan literatüre katkı sağlamak amacıyla bu araştırmada, sosyal medya kullanımı, evlilik doyumu ve depresyon değişkenleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Ayrıca araştırma kapsamında üç değişken, bazı demografik değişkenler açısından da incelenmiştir. Bu doğrultuda sosyal medya kullanımı, evlilik doyumu ve depresyon kavramının alan yazındaki yerine, söz konusu araştırmanın amacı ve önemine, elde edilen bulgulara ve bulguların literatür kapsamında tartışılmasına, araştırmanın sınırlılıklarına ve bir sonraki çalışmalar için önerilere yer verilmiştir.

1.1 Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı evli bireyler için sosyal medya kullanımının evlilik doyumu ve depresyon ile ilişkisini incelemektir.

Bu amaçla şu sorulara yanıt aranmıştır;

- Evli kişilerde sosyal medya kullanım süresi ile evlilik doyumu arasında ilişki var mıdır?
- Evli kişilerde sosyal medya kullanım süresi ile depresyon düzeyi arasında ilişki var mıdır?
- Evli kişilerde sosyal medya kullanım süresi ve depresyon düzeyleri, evlilik doyumunu etkilemekte midir?
- Evlilik doyumu düzeyi, sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşmakta mıdır?
- Evli kişilerde, depresyon düzeyi sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşmakta mıdır?
- Evlilik doyumu düzeyi ile depresyon düzeyi arasında ilişki var mıdır?

1.2 Araştırmanın Hipotezleri

Hipotez 1: Evli kişilerde sosyal medya kullanım süresi ile evlilik doyumu arasında negatif yönde bir ilişki vardır.

Hipotez 2: Evli kişilerde sosyal medya kullanım süresi ile depresyon düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki vardır.

Hipotez 3: Evli kişilerde sosyal medya kullanım süresi ile depresyon düzeyi, evlilik doyumu düzeyini etkilemektedir.

Hipotez 4: Evlilik doyumu düzeyi, sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşmaktadır.

Hipotez 5: Evli kişilerde, depresyon düzeyi sosyal medya kullanım süresine farklılaşmaktadır.

Hipotez 4: Evlilik doyumu düzeyi ile depresyon düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki vardır.

1.3 Araştırmanın Sayıtları

- Araştırmada katılımcılara verilen ölçekler istenilen özellikleri ölçebilecek niteliktedir.
- Katılımcıların ölçme araçlarına vermiş oldukları cevapların samimi ve gerçek durumlarını ifade ettikleri varsayılmıştır.

1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, araştırmanın örneklemini oluşturan İstanbul ilinde yaşayan 25-45 yaş arası 323 kişi ile sınırlıdır.
- Araştırmada toplanan veriler Aralık 2021 ve Şubat 2022 yılları arasında sınırlıdır.
- Araştırma soruları kapsamında katılımcılardan toplanacak bilgiler araştırmada kullanılan ölçekler ve sorular ile sınırlıdır. Araştırmanın sonuçları “Kişisel Bilgi Formu”, “Evlilik Doyumu Ölçeği”, “Beck Depresyon Ölçeği”nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Aile Kavramı

Aile, bir toplumun en temel yapıtaşıdır. Ailenin tanımı kültürden kültüre farklılık gösteriyor olsa da bütün toplumlar için var olan evrensel bir müessesedir (Kır, 2011). Bu nedenle ailenin birçok tanımından bahsedilebilir.

Aile, evlilik yolu ile kurulan akrabalık ilişkileri aracılığıyla anne, baba ve kız/erkek kardeşlerin meydana getirdiği, sosyal bir müessesedir. Aynı amaca odaklanan ve beraberce iş yapan birey topluluğudur (Türk Dil Kurumu, 2022). Bu sosyal kurum, kadın ve erkeğin evlenmesi ile oluşabilir ancak çocuklarında dahil olması ile daha geniş bir kurum haline gelebilir. Ailenin amacı, içinde bulunan her üyesinin kendine güvenen, bağımlı olmayan, üretken bir kişi olgunluğuna ulaşması için ihtiyacı olan ortamı sağlayacak ilişkileri yaratmaktır (Humphreys, 2003). Aile bir başka tanıma göre tek bir hanede yaşayan üyelerin, gerekli mesuliyetleri ortaklaşa alarak ve paylaşımında bulunarak hayatlarını devam ettirmesidir (Özşirin, 2019).

2.2 Evlilik Kavramı

Birey, hayat döngüsü içinde, bedensel ve ruhsal olarak ergenlik, evlilik, ebeveyn olma, mesleki yaşantı gibi önemli dönüm noktalarına sahiptir. Bu döngünün önemli bir noktasında, toplumun en küçük yapı taşı olarak kabul edilen ve en çok önem verdiği aile kurumu yer almaktadır. Bu yapı taşı, evlilik müessesesi ile oluşmaktadır. Evlilik kavramı, toplumsal ve resmi kurallar tarafından belirlenmiş olarak çeşitli şekillerde ortaya çıkmış bir ilişki şeklidir. Evlilik, genellikle önceden belirlenmiş resmi kurallar ile örf ve adetlere göre gerçekleşmektedir. Evliliğin toplum tarafından tam olarak onaylanabilmesi, hem resmi kurallara hem de toplumsal kurallara uygun gerçekleştiğinde mümkündür. Evlilik, iki kişinin çocuk sahibi olmak ve ortak bir hayatı paylaşarak fiziksel ve duygusal ihtiyaçların karşılandığı, toplumsal kuralları ve sorumlulukları olan toplumsal bir yapıdır.

Evliliğin, birden fazla tanımı ile karşılaşmak mümkündür. Evlilik müessesesi,

bireylerin birden fazla duygusal ve sosyal ihtiyacını içinde barındıran ve bireylerin tatmin beklentisi içinde olduğu ortak bir alandır (Özer ve Cihan-Güngör, 2012). Kadın ve erkeğin kendi seçimleri doğrultusunda bir araya gelerek oluşturdukları birliktelikte, bedensel ve psikolojik gereksinimlerini kültürel kurallara uygun bir şekilde karşıladıkları müessesedir (Gökner, 2011).

Evliliğin tanımı kültürel özelliklere göre farklılık göstermektedir, toplumbilim açısından evlilik, “iki yetişkin insan arasında toplum tarafından onaylanan bir cinsel birlik” olarak tanımlanmaktadır (Giddens, Duneier, & Appelbaum, 1996). Ingoldsby’e göre (2006) evlilik, finansal ve psikolojik beklentileri barındıran, toplum olarak kabul görmüş cinsel ilişkidir, ayrıca evliliğin toplumsal, ekonomik ve ruhsal yönleri üzerinde durmaktadır. Evlilik, bireylerin kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan ve kişisel gelişimlerini destekleyen sosyal bir kurum olması açısından, psikolojik sağlığın korunmasında rol almaktadır (Demirtaş, 2021). Bireylerin, evlilik kararı almadan önce birlikte yaşayacakları hayat hakkında aynı fikirlere ve kriterlere sahip olması, zaman içinde meydana gelebilecek anlaşmazlıkların önüne geçerek, aile hayatı içerisinde evlilikten sağlanacak doyumun düşmesine engel olacaktır (Battal, 2008). Bu noktada, bireylerin evlilik ilişkisinde sahip oldukları uyum ve elde edilen doyumunda etkisi bulunmaktadır.

Saxton (1982)’ a göre evlilik, kültürlerde farklı yapılar gösterebilen, aile kurmayı ve neslin devamını sağlayan iki bireyin kalıcı bir birliktelik için bir araya gelerek oluşturdukları, birbirlerine ve çocuklarına karşı ortak sorumluluklarını gerçekleştirmeye söz verdikleri, birbirine bağlı sistemlerden oluşan evrensel bir kurumdur (akt. Keçeli, 2020).

Evlilik, bireylerin karşılıklı olarak sevgi, saygı, ilgi, bağlılık ve duygusal paylaşımlarda bulunarak kişileri yalnızlıktan uzaklaştıran eşlerin birbirlerine desteğini içeren, bireyin birincil ihtiyaçlarını karşılayan sosyal bir kurumdur (Demirtaş, 2021). Evlilikle birlikte bireylerin yaşantısında değişimler meydana gelir, bu birliktelikte resmi ve etik olarak bireyler birbirlerinden sorumlu olmaya başlar ve bu yaşam biçimi, eşler arasında karşılıklı anlaşmaya dayalıdır (Çağ & Yıldırım, 2013). Bu yaşantıda, sorumlulukların ve ihtiyaçların ortak bir paydada çözüme ulaşması beklenmektedir.

Farklı kültürlerde, birbirinden farklı evlilik türleri ile karşılaşmaktadır. Günümüz çağında en sık görülen evlilik türlerinden biri tek eşlilik (monogami) diğeri ise çok

eşliliktir (poligami). Toplumsal olarak kabul gören evlilik türü, tek eşli olanlardır. Ayrıca bazı ülkelerde poligami, yazılı kurallar ile yasaklanmıştır. Bazı kültürlerde sahip olunan farklı resmi ve kültürel özellikler nedeni ile dini inançlarla hareket edilip çok eşli evliliğe olumlu bakıldığı için tercih edilebilmektedir. Ayrıca literatüre bakıldığında Fitzpatrick (1987), Geleneksel Tip Evlilik, İlişki Özerk Tip Evlilik, Özerk Tip Evlilik olmak üzere 3 farklı evlilik biçiminden bahsetmiştir (akt. Çatal ve Kalkan, 2019).

Geleneksel Tip Evlilik, toplumsal kuralların olduğu bir evlilik biçimidir. Kadın ve erkek arasındaki iletişim ve etkileşim fazladır. Kadın ve erkeğin bu evlilik türünde kendilerine ait alanları yoktur. Bu durum çatışmaya neden olmaz çünkü eşler bu durumdan taviz verebilir. Bu durum kadın erkek arasındaki iletişim kuvvetli ve çok olmasına katkı sağlar (Çatal ve Kalkan, 2019).

İlişki Özerk Tip Evlilik, kadın erkek ilişkisinde eşitliğin önemli olduğu bir evlilik biçimidir. Bu evlilik biçiminde kadın ve erkek evlilik yaşantısı dışında kendilerine ait yaşantılara sahip olup, kişisel ihtiyaçlarını ifade etmekte özgürdür ve bu iletişim biçimi eşler arasında çatışmaya yol açabilmektedir. İlişki Özerk Tip Evlilikte, eşler karar alırken, ortak bir noktada buluşmaktadırlar. İlişki Özerk Tip Evlilikler, modern toplumlarda daha sık gerçekleşmektedir (akt. Çatal ve Kalkan, 2019).

Özerk Tip Evlilik, eşlerin karşılıklı anlaşma ile beraber olmaya karar verdikleri, duygusal birlikteliğin ön planda olmadığı bir evlilik biçimidir. Diğer evlilik biçimlerine göre bu evlilik biçiminde kadın ve erkek arasındaki bağlılık daha az, kendilerine ait alanlar ise daha fazladır. Eşlerin bireysel hedefleri ve planları ortak kararların üzerinde görülmektedir. Kadın ve erkeğin kişisel hedefleri ve planları ortak kararların üzerinde değerlendirilmektedir. Bireyseli özelliklerin olduğu kültürlerde daha sık rastlanılmaktadır (akt. Çatal ve Kalkan, 2019).

Ayrıca bu evlilik türlerine ek olarak levirat ve sororat gibi evlilik türlerine rastlanmaktadır. Levirat, eşi ölmüş kadının kocasının erkek kardeşi ile evlenmesi şeklinde ifade edilmektedir. Bu evlilikte amaç kadının ve çocuklarının dağılmalarını önlemek ve sahip çıkmaktır. Sororat ise kadının ölmesi üzerine erkeğin ölen karısının kız kardeşi ile evlenmesi şeklinde ifade edilmektedir. Haviland (2002) burada amacın, teyzenin kendi yeğenlerine daha sağlıklı ve iyi niyetle büyütebileceğine inanılması olarak belirtmiştir (akt. Beğdeş, 2021).

Evlilik biçimi fark etmeksizin evlilik, bir ailenin oluşmasını ve neslin devamlılığını sağlayan en önemli en gizli ve en temel insan ilişkisini kapsamaktadır. Gerek evlilik türleri, gerekse evlilik kurumundan beklentiler bireysel olarak değişiklik gösterse de aile ve evlilik tüm topluluklarda ve kültürlerde geçmişten günümüze kutsal bir kurum olarak değerlendirilmektedir.

Evlilik konusu üzerinde dururken AB ülkelerindeki evlenme oranlarına da bakılması tavsiye edilir. Avrupa İstatistik Ofisi (Eurostat), 2017’de AB ülkelerinde yaptığı evlenme oranları çalışmasına göre; Litvanya (binde 7.5), Romanya (binde 7.3), Türkiye (binde 7.1), Letonya (binde 6,8), Malta (binde 6.3), Almanya (binde 5), Yunanistan (binde 4.7), İngiltere (binde 4.4) ve İtalya (binde 3.2) şeklinde sıralanmaktadır (Euronews, 14.02.2019). TÜİK verilerine göre ülkemizde 2018 yılında evlenme oranı binde 6.8’e gerilemiştir (TÜİK, 2019).

2.2.1. Evlilik Kurumunun İşlevleri

Evlilik sosyal bir kurumdur bu nedenle sosyal ve bireysel birden fazla etkiye sahiptir. Kır’a göre, bu sosyal kurumunun, fizyolojik, eğitim, psikolojik, kültürel, sosyolojik, finansal olarak birden fazla kategoride işleve sahiptir. (Kır, 2011, s. 381).

Evlilik ile kişiler toplumsal, bireysel ve psikolojik gibi birden fazla işlev gerçekleştirmiş olur. Söz konusu işlevler şu şekilde ifade edilebilir:

- Cinsel yaşamı herkes tarafından onaylanacak konuma getirir ve sağlıklı bir cinsel hayat imkanı sağlar.
- Neslin sürekliliğine imkan sağlar.
- Cinsiyet rollerinin anlaşılmasını, sorumluluk ve iş paylaşımlarının belirlenmesini sağlar.
- Finansal açıdan üretim ve tüketim çalışmalarının düzenlenmesini sağlar.
- Kişilerin duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasına imkan sağlar hem de duyguların paylaşılmasına ve yaşanmasına imkan sağlayarak psikolojik sağlığı olumlu yönde etkiler.
- Miras, sosyal güvenlik gibi kanuni hakların elde edilmesini sağlar.
- Bireyin, toplum içinde sosyal bir konuma sahip olmasını sağlar.

Kişilerin, evlilik sürecinde, belirlenen sorumlulukları ve iş paylaşımlarını

gerçekleştirmeleri ve sosyal değerlere uyumlu hareket etmeleri, eşlerin evlilikte elde edecekleri doyumu belirler (Çelik, 2006, s. 1). İnsan, gelecek yaşantılara dair mutlu olabileceği düşler kurar ve kurduğu düşler ile ilişkili bir evlilik planlar. Bağlılıkların uzun sürebileceği bir birlikteliğin gereklilikleri de olmaktadır. Eşlerin elde edecekleri doyumu, kişisel özelliklerin uyumu, karşılıklı olarak davranış biçimleri, toplumun istekleri, sahip olunan imkanlar önemli oranda etkilemektedir.

Evlilik kurumunun işlevlerini, psikolojik, biyolojik, toplumsal ve finansal işlevler olarak ifade edebiliriz. Evlilik kurumunun psikolojik işlevleri, evlilik, kadın ve erkeğin isteği doğrultusunda yapıldıysa, ruhsal olarak olumlu duygular katmaktadır. Evlilik ilişkisinde özellikle duygusal etkiler büyük bir öneme sahiptir Bireyin, evlilik ilişkisinde kendini seviliyor, sayılıyor olarak hissetmesi, ruh sağlığını olumlu anlamda etkiler. Evli olan bireylerin duygusal yoğunluk ve yakınlık seviyeleri ile ruhsal anlamda rahat hissetme düzeyleri, kendilik algısı ve kendini güvende hissetme seviyeleri arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. İlişkideki duygu yoğunluğu ve yoğunluğu arttıkça ruhsal anlamda iyi olma hali artabilmektedir. Evlilik kurumunun ruhsal sağlığımıza pozitif yönde etkide bulunduğuna işaret eden çalışmalar mevcuttur. Örneğin Stack ve Eshleman (1998), evli bireylerin, evli olmayanlara nazaran daha fazla yakın emosyonel destek duygusunu hissettiklerini ve depresif belirtilerin daha seyrek yaşandığını ifade etmektedir.

Evlilik aynı zamanda biyolojik ihtiyaçların da giderildiği bir müessesedir. Bu nedenle evliliğin biyolojik işlevlerine bakılabilir, cinsel dürtülerini karşılama, türün devamlılığını sağlama işlevi ve koruyuculuk işlevi bulunmaktadır. Evlilik ilişkisinde bireyler, nikah ile birlikte cinsel dürtülerini, toplumun kabul ettiği şekilde meşru yollardan karşılar, böylelikle toplum tarafından dışlanması engellenmiş olur. Aynı zamanda insanın, türün devamlılığını sağlama ihtiyacı, evlilik kurumu ile karşılanmaktadır, bireyler çocuk sahibi olarak bu ihtiyacı karşılamış olur. Özellikle doğru toplumunda, ebeveyn olmak, sosyal anlamda statü sağlamaktadır, aksi takdirde, ebeveyn olmayan bireyler, toplum tarafından eksik, yetersiz olarak değerlendirilebilir. Bu etiketleme hali bireyin evlilik doyumunu negatif yönde etkileyebilmektedir. Evlilik, toplumsal yaşantıda avantajlı bir durum olarak değerlendirilmektedir. Çünkü evli kişilerin sosyal anlamda kabulü daha basit gerçekleşmektedir. Evlilik kurumu, bireylerin yaşamına gerek ruhsal gerekse toplumsal açıdan etkilemektedir (Keçeli, 2020).

Günümüz toplumunda eşlerin her ikisinin de iş hayatına katılması, aile kurumunda değişiklikler meydana getirmiştir. Kadın, iş hayatına dahil olup eşine ekonomik anlamda destek olmaya başlamıştır, bu değişiklik ailede finansal olarak olumlu etkiye sahiptir. Ancak bu ekonomik bağımsızlığın, eşlerin ilişkisinde olumsuz etkiye de neden olduğu bilinmektedir. Kadının, iş yaşantısına dahil olması ile sorumluluklarının arttığı gözlemlenmiş ve bu durumun kadının ev içindeki tutum ve davranışlarına etkisi olmuştur (Nolen Hoeksema, 1987)

Mussatayeva (2018), kadının sahip olduğu sosyoekonomik düzeyin, evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu gösteren bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmaya göre sosyoekonomik düzeyi alt sınıf olan kadının daha erken yaşta resmi nikah ile evlilik gerçekleştirmesinin ve müstakil bir evde yaşamasının bu kadınlardaki evlilik doyumunu arttırdığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Çalışma hayatında yer almayan kadınların, finansal anlamda erkeklere bağımlı olmaları evdeki konumlarının da eşit olmamasına yol açmaktadır. Beşpınar (2010) “Toplumsal Cinsiyet ve Aile” konulu çalışmasında, kadının üstlendiği ev işi sorumlulukları, iş hayatına katılmasını engellediğini, bundan dolayı da kadının aile içinde alınacak kararlara dahil olmasını kısıtladığını belirtmiştir. Kadınların çalışma yaşantısına dahil olması ile kadın ve erkeğin toplumsal statülerinde ve cinsiyet rollerinde değişimler meydana gelmiştir. Kadının eğitim seviyesi ve gelir düzeyi yükseldikçe daha çok iş hayatına dahil olabilmektedir. Böylece ev işlerindeki sorumlulukların paylaşımı daha adil olmakta ve kadın, aile içinde karar alma sürecinde daha aktif bir konuma sahip olabilmektedir.

2.2.2 Evlilik Doyumu

Evlilik, kadın ve erkeğin bir araya geldiği ve birçok değişkeni içinde bulunduran bir etkileşim sürecidir. Her evlilikte kadın ve erkeğin kişisel özellikleri, yapıları ve psikolojik durumları evlilik yaşantısına etki etmektedir (Irmak, 2017). Bu süreçte, kişisel özelliklerin ve beklentilerin etkileşime geçtiği gözlemlenir. Dolayısıyla bu etkileşim sürecinde değişim kaçınılmazdır. Söz konusu değişimlerden dolayı, kişiler arası uyum ve çatışmalardan söz edilebilir. Bu etkileşim sonucunda, evlilik doyumundan bahsedilebilir.

Evlilik doyumu, kadın ve erkek arasındaki uyumu, memnuniyeti ve mutluluğu ifade etmek için kullanılır (Ümmet, 2017). Evlilik doyumu, kadın ve erkeğin günlük

yaşantısında sahip oldukları doyumun ve beraberliğin sürdürülmesinde önemli bir yere sahiptir. Evlilik doyumu kavramının, birçok tanımı ile karşılaşmak mümkündür. Evlilik Doyumu, Çelik (2006)' e göre, kadın ve erkeğin maddi kazanç, çalışma, sorunların çözümünde ortak sorumluluk alma, ortak bir şekilde karar verme, karşılıklı olarak gösterilen sevgi, tutum, cinsel anlamda doyum, iletişim kurma şekli, kendilerini ifade edebilmesi gibi durumlar açısından psikolojik ve sosyal anlamda tatmin olmaktır. Tezer (1986)'e göre ise evlilik doyumu, kişinin evlilik hayatı içinde kendi ihtiyaçlarını karşılama derecesine dair bir algıdır.

Evlilik doyumunun sağlandığı evliliklerde, bireylerin kişisel hayatlarına da pozitif yansımaları görülmektedir (Keçeli, 2020). Çiftler, psikolojik, fizyolojik ve sosyal gereksinimlerini evlilik kurumunda karşılama imkanı sağlar. Evlilik yaşantısının sağlıklı bir şekilde devam etmesi için hem psikolojik hem fiziksel ihtiyaçların giderilmesi gerekmektedir. Kadın ve erkeğin gereksinimlerinin karşılanıyor olması evlilik doyumu üzerinde etkili bir faktördür (Çatal ve Kalkan, 2019). Bireylerarası ilişkilerde sosyal desteğin önemini vurgulayan çalışmalar, ayrıca evlilik yaşantısında da eş desteğinin önemini ifade eder.

Eş desteği, evlilik doyumunu etkileyen faktörlerden biridir. Eş desteği, çiftlerin sosyal destek gereksinimini karşılama imkanı sağlar. Eş desteğinin, takdir etme, duygusal ve ekonomik destek, sosyal destek ve bilgi desteği boyutlarının olduğu bilinmektedir (Yıldırım, 2004). Evlilik doyumu ile kadın ve erkeğin birbirlerinden aldıkları sosyal destek arasında bir ilişki bulunmaktadır. Eşler arasındaki destek, bireyin sevilip, sayıldığını ve değer verildiğini hissetmesine imkan vererek gördüğü desteğin değerli olduğu konusunda farkındalığını olumlu yönde etkileyeceğinden, evlilik ilişkisindeki doyumunu da olumlu olarak etkileyeceği düşünülmektedir. Çağ (2011) tarafından yapılan çalışmada, eş desteği ve evlilik doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Evlilikte eşlerden beklenen algılanan sosyal destek her yaş gurubunda ihtiyaç duyulan bir durum olduğundan, evlilik doyumunu ve sürekliliğini önemli ölçüde etkilemektedir (Çağ, 2011).

Yapılan bir araştırmada, evli ve boşanma sürecinde olan çiftler arasında algılanan eş desteği açısından anlamlı bir farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Timur, 2008). Gave, Hughes ve Briggs-Style (1983) evli olma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide eş desteğinin önemi üzerinde durmuştur. Eşten alınan sosyal desteğin olmamasının psikolojik iyi oluş düzeyini etkilediğini ifade etmiştir (Kabasakal ve

Soylu, 2016). Çiftlerin uyumu yakaladığı bir evlilikte, evlilik mutluluğu ve evlilik doyumu, insan hayatında önemli bir rol oynayarak, evli çiftlerin ruh sağlığını yakından etkileyebilmektedir (Çetin, 2010).

Gottman' a ise güçlü evliliklerdeki kadın ve erkeğin, yalnızca evlilik ilişkisini geçinerek sürdürme hedeflerinin olmadığını bunu yerine hedeflerinin, birbirlerinin hayallerini, isteklerini gerçekleştirirken desteklemek olduğunu ifade etmiştir (Gottman ve Silver, 2019). Ayrıca evlilik doyumunu kavramak istediğimizde, evlilik içinde iletişim kavramını da incelemek önemlidir. Evli kadın ve erkek arasındaki kaliteli iletişim, karşılıklı evlilik memnuniyetinin yapı taşlarından biridir (Gürer, 2019).

Evlilik doyumuna dair yapılan tanımlara göz atıldığında, evlilik doyumunu etkileyen birçok faktörden bahsedilebilir. Evlilik doyumunu, algılanan sosyal destek, cinsel tatmin, eğitim seviyesi, sorun çözme becerisi, ekonomik düzey, şiddet öyküsü, boş vakit, iletişim şekli gibi faktörler etkileyebilir. (Kabasakal ve Soylu, 2016; Gottman ve Silver, 2019; Kanburoğlu, 2019; Hicks ve Platt, 1970).

Evli kadın ve erkeğin boş vakitlerini nasıl değerlendirdikleri ve bu boş vakitlerin ne kadarını beraber geçirdikleri ile nasıl beraber geçirdikleri evlilik doyumunda kişilerin birbirleri ile ne kadar arkadaşlık ilişkisi kurduklarını göstermekte etkili olabilmektedir. Kadın ve erkeğin ortak ilgilerinin olmaması, beraber vakit geçirmemeleri ise evlilik doyumunu üzerinde negatif etkiye yol açabileceğini ve bu durum çiftlerin bu ihtiyaçlarını farklı alternatiflere yönelerek karşılamalarına neden olabileceğini düşündürmektedir (Kanburoğlu, 2019).

Roizblant ve arkadaşları (1999) güven, aşk ve bağlılığın evlilik doyumunu etkileyen önemli faktörler olduğunu ifade etmişlerdir (akt. Hünler ve Gençöz, 2003).

Evlilik doyumunu üzerinde etkili olabileceği düşünülen konulardan biri bireylerin evlenme yaşıdır. Hicks ve Platt (1970), bireylerin evlenme yaşı, eğitim düzeyi gibi sosyodemografik özelliklerin evlilik mutluluğu üzerinde etkisi olduğunu belirtmektedir (akt. Kanburoğlu, 2019). Evlenecek ya da evli olan bireylerin gelir düzeyi, iş durumu, eğitim seviyesi, evlenme yaşı, birbirlerine duydukları saygı gibi değişkenler evlilikte mutluluk için önemli değişkenlerdir (Tuncay-Senlet, 2012). Evlenme biçiminin, evlilik doyumunu üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir. Rosen-Grandon (1999), aşk evliliği yapmış bireylerin birbirleri ile olan iletişim düzeylerinin daha yüksek olduğu ve bağlantılı olarak bireylerin birbirlerine karşı daha ilgili ve

sevecen olduklarını gözlemlemiştir (akt. Kanburoğlu, 2019). Evli çiftlerin, evlilik hayatında ortak ilgileri, hobileri olması ve boş vakitlerini beraber eğlenerek geçirebilmeleri psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilmektedir. Bundan dolayı, bireylerin ilgi alanlarının ortak olması, ortak karar alabilmeleri, iletişim kurabilmeleri için birbirlerini tanımaya ihtiyaçları vardır. Bireylerin kendi istekleri ve arzuları doğrultusunda tanışmanın gerçekleşmesi ve tanıdıklarından emin olmalarının ardından evlenmeye karar vermeleri sonucunda, evlilik hayatında daha mutlu olabilecekleri düşünülmektedir.

Yapılan başka bir araştırmada, görücü usulü ile yapılmış evliliklerin evlilik çatışma puanları, akraba evliliği ve anlaşarak yapılmış evliliklerin evlilik çatışma puanlarından daha yüksek olarak saptanmıştır (şendil ve Kızıldağ, 2003). Evlilik içinde olan evlilik çatışma puanlarının yüksek oluşu kişileri negatif açıdan etkileyebilmektedir ve çalışmalarında, aileler aracılığı ile tanıştırılıp gerçekleştirilen evliliklerde evlilik içindeki çatışma düzeyinin daha yüksek olarak hesaplanması aileler aracılığı ile oluşturulan evliliklerde bireylerin psikolojik problemleri yaşama ihtimalinin daha yüksek olacağını düşündürmektedir.

Berk (2009), evlenme biçimi ile evlenme doyumunu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmanın bulgularında evlenme biçimi ile evlilik doyumunu arasında farklılık saptamamıştır. Yine yapılan bir çalışmada evlilik biçimi ve evlilik doyumunu arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Kubat, 2012).

Zeytinoğlu, 2013 yılında 200 evli kişi (111 kadın, 89 erkek) ile yaptığı çalışmada evlilik doyumunu ve evlilik biçiminin birbirleri ile ilişkili olup olmadığını araştırmayı hedeflemiştir. Araştırmanın sonucunda, evlilik doyumunu ile evlilik biçimi arasında bir ilişki olmadığını saptamıştır ve sonuç olarak, evlenme biçiminden ziyade evlilikte, kişilerin evlilik doyumunu etkileyen etken, evlilik yaşantısında kişilerin birbirlerinden beklentileri olarak yorumlanmıştır.

Bireyin uyumunu bozacak bazı faktörlerde evlilik doyumunun azalmasına yol açabilmektedir (Hünler & Gençöz, 2003). Sweatmen (1999), depresyon, Nathawat, Mahtur ve Asha (1993) ise umutsuzluğun söz konusu faktörler arasında önemli bir yere sahip olduğunu belirtmişlerdir (akt. Hünler ve Gençöz, 2003).

Tarhan (2005), güven ve güvenilme ihtiyacı, ilgi görme ve destekleme ihtiyacı, iletişimde açık olma ihtiyacı, sevme-sevilme ihtiyacı, cinsel tatmin ihtiyacı, kişisel

özgürlük ihtiyacı, terk edilmeyeceğini bilme ihtiyacı, finansal ve eğlenmede eşitlik ihtiyacı, manevi değerler ihtiyaçlarının, evlilik doyumunu etkileyen psikolojik ihtiyaçlar olduğunu belirtmiştir.

İmamoğlu ve Yasak (1997), Türkiye’ de evli çiftlerle yaptığı çalışmada, evlilik doyumunu, sosyo-ekonomik düzeyin ve geniş aileyle ilişkilerin kadınların, evlilik doyumunu etkilediğini ancak erkeklerin evlilik doyumunu etkileyen faktörün, eşlerinin evlilik doyumlarının yanı sıra geniş aile ile olan ilişkilerinin olduğunu bulmuşlardır (akt. Hünler ve Gençöz, 2003).

Çalışmalarda kadın ve erkeklerin evlilikten elde ettikleri doyumun farklı sebeplerden kaynaklandığı bulunmuştur. Erkeklerin, çocuk sahibi olmaları, evlilik doyumunu arttıran bir faktör olduğu bulunmuş ayrıca eşlerinin kendilerini önemsememeleri, ilişkide anlaşılabilirlikleri, empati ile yaklaşmamaları gibi olumsuz davranışların evlilik doyumunu azaltan faktörler olduğu bulunmuştur. Kadınların ise eşlerinden duygusal destek alamamalarının evlilik doyumunu azalttığı, geç yaşta evlenmelerinin ise evlilik doyumunu artırıcı bir faktör olduğu bulunmuştur. Cinsiyet açısından evlilik doyumunu etkileyen faktörler farklılık gösterse de yapılan araştırmalarda kadın ve erkeğin evlilik doyum oranlarında farklılık olmadığı ulaşılmıştır (Keleş, 2019).

2.2.2.1. Evlilik Doyumuna İlişkin Kuram ve Yaklaşımlar

Evlilik doyumunu hem kişisel hem de toplumsal olarak etkisi olan bir unsurdur. Literatüre bakıldığında, evlilik doyumunu kavramının üzerinde durulduğu ve bu konu hakkında gerçekleştirilen çalışmaların, kuramsal bir temel dayatıldığı görülmüştür. Evlilik doyumuna ilişkin bazı kuramsal yaklaşımlar aşağıda özetlenmiştir.

2.2.2.1.1. Sosyal Mübadele Kuramı

Thibaut ve Kelley tarafından 1959 yılında geliştirilen bu kuruma ikili ilişkileri, ödül ve bedel olarak ele almaktadır. Bu kurama göre insanlar ödülü yüksek fakat bedeli düşük ilişkileri sürdürmeyi tercih etmektedir. Burada ödül, sevgi, saygı, manevi destek olarak ele alınırken, bedel, vakit, emek ve fedakarlık olarak ele alınmaktadır. Diğer bir ifade ile ödül, eşlerin evlilik yaşantısında elde ettiği pozitif olan her durum, ceza ise negatif olarak yaşanan her durumdur (Bakal, 2021). Kadın ve erkek içinde bulunduğu ilişkide ödediği bedelin karşılığını ödül olarak almazsa, sorunlar

yaşayabilmektedir (Koca, 2013). Evlilik ilişkisi, ödüller, bedelden fazla olursa sürmektedir. İkili ilişkilerde, çiftlerin aynı fikirlere sahip olduğunu açıklaması ya da farklı fikirlerde dahi olsa bu konuda birbirlerini desteklemesi, ilişkideki ödül olarak ele alınmaktadır (Çınar, 2008). Bu kurama göre ilişkilerdeki ödüllerin ve başka ilişki alternatiflerinin, evlilik doyumu üzerinde etkisi vardır. Karney ve Bradbury (1995)' e göre engellerin artması ve alternatif ilişki seçeneklerinin ilgi çekici olması evliliğin sonlandırılmasına neden olmaktadır (akt. Güven, 2010).

2.2.2.1.2. Sevginin Evrimi Kuramı

Wilson (1981) tarafından geliştirilen bu modele göre ilişkilerdeki davranışların 3 sebebi bulunmaktadır. Hortaçsu (1991) şu şekilde açıklamıştır, birincisi, korunma gereksiniminde kaynaklanan partnerine aşırı bağlanmadır. Bireyler, ilk ilişki kurduğu ebeveynlerine benzer kişileri partner olarak seçmektedirler. İkincisi, koruma gereksinimi. Üçüncüsü, cinsel gereksinimlerdir (akt. E. Demir, 2014). Bu kurama göre, kişiler, bu gereksinimlerinin karşılanması halinde evliliklerinden doyum elde etmektedirler. Birey, doğduğu andan itibaren ebeveynleri tarafından korunarak bu gereksinimini karşılar, dolayısıyla yetişkinlik hayatında bu gereksinimi giderebileceği benzer bir partner ararlar (Ayer Darcan, 2016).

2.2.2.1.3. Kişilerarası İletişime Dair Sosyal Biliş Kuramı

Miller ve Steinberg tarafından geliştirilen kişilerarası iletişime dair sosyal biliş kuramı, kişilerin kendisi dışındaki kişiler hakkında ne düşündüğü ile ilgilidir. Kurama göre, geleneksel rollerin dışında eşini olduğu gibi kabul eden ve değiştirmeye çalışmayan kişilerin evlilik doyumu yüksektir. Bu durumun kadın ve erkek arasında eşitlikçi bir davranışın doğmasını sağladığı belirtilmektedir (Gökmen, 2001).

2.2.2.1.4. Biyolojik Kökenli Bağlanma Kuramı

Biyolojik kökenli bağlanma kuramı Bowlby (1980) tarafından geliştirilmiştir. Çiftler arasındaki etkileşimi, bağımlılık açısından değerlendirmektedir. Kuram, öncelikle anne- çocuk ilişkisi arasındaki bağlanma üzerinde oluşturulmuş ancak daha sonra evlilik ilişkisi içinde genişletilmiştir. Kurama göre, anne ile kurulan ilişkinin niteliğini, yetişkinlikte kurulacak ilişkilerde belirleyicidir. Çocuk ebeveyni ile

kurduğu ilişkinin neticesinde kendisi ve diğeri hakkında bilişsel temsiller oluşturur, ilerideki ilişkilerinde bu bilişsel temsiller model olmaktadır (Darcan Ayer, 2016).

2.2.2.1.5. Yükleme Kuramı

Yükleme kuramı, Weiner (1991) tarafından geliştirilmiş olup, yaşanan durumu anlamlandırırken bireylerin ortaya çıkan sonuç ya da eylemden kimin ya da neyin mesul olduğuna odaklanmaktadır ve evlilik doyumunu, nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri olmak üzere 2 şekilde açıklamaktadır.

Nedensellik yüklemeleri, yaşanan olayın sebebi ile meşgulken, sorumluluk yüklemeleri kimin sorumlu olduğuna odaklanmaktadır. Eşlerini, olumsuz eylemleri sebebi ile suçlayan ve olumsuz eylemin bilinçli olarak sergilendiğini düşünen kişiler, daha çok kaçınma ve intikam alma yönelimindedirler (Taysitürk, 2010). Kişinin eşine dair olumlu algısı, diğer eşe karşı daha olumlu eyleme geçmeye sebep olmakta ve bunun karşılığında pozitif davranış alma eğilimindedir (Bakal, 2021).

2.2.2.1.6. Kriz Modeli

Evlilik yaşamı, etkileşim ve iletişimin yüksek olduğu karmaşık bir süreçtir. Bu süreçte zaman zaman olumlu anlar yaşandığı gibi, çiftleri zorlayan olumsuz anlarda yaşanabilmekte ve her bireyin yaşanan krizlerle baş etme stratejisi birbirinden farklı olabilmektedir.

Bu kurama göre, stres yaratan etkenler, evlilik yaşantısının niteliğini etkilemekte ve evlilik doyumunu belirlemede rol oynayabilmektedir. Hill' e göre bazı stres yaratan krizler, aile yapısını etkilemektedir (Koyuncu, 2019).

Yapılan araştırmalar, evli kadın ve erkeğin yaşadıkları travmatik olayların, finansal ve işle ilgili stres yaratan olayların, evlilik hayatını negatif açıdan etkileyebileceğini göstermektedir (Bakal, 2021).

2.2.2.1.7. Psikodinamik Model

Psikodinamik modele göre kişiler, bilinçli ya da bilinçli olmadan narsistik gereksinimlerini doyurabilecek eşler tercih ederler. Birey, egosunu besleyecek kişiyi eş olarak seçerek, evlilik müessesinde bu gereksinimini karşılamış olur. Bu gereksinimlerin benzer olması eşlerin bir araya gelmesini sağlayan faktörlerdendir.

Bu modele göre evlilik ilişkisinin amacı, bireyin kendi narsisizmini doyurmak ve hazza ulaşmak için bir başkası ile birliktelik yaşamaktır (Demirtaş, 2021).

2.2.2.1.8. Romantik Aşk Kuramı

Walster tarafından geliştirilen romantik aşk kuramı, aşık olmayı, duyguları adlandırma ve sosyal öğrenme olarak tanımlamaktadır. İnsan, hayatın boyunca, birçok farklı kaynaklardan aşka dair bilgiler edinmektedir; aşkın nasıl bir his olduğu, kime aşık olunabileceği, aşık olduğunda nelerin olduğu. Bu öğrenmelere istinaden aşık olacağı kriterlere uygun birey varsa hislerinin sebeplerini o kişide arayacak ve ona aşık olduğunu düşünecektir (akt. Kubat, 2012).

2.2.2.1.9. Pekiştireç Modeli

Stuart tarafından geliştirilen pekiştireç modeline göre birbirine uyumlu ve uyumlu olmayan partnerlerin eylemlerine dikkat edildiğinde, uyumlu olmayan partnerlerin boş vakit etkinliklere nadiren katıldıkları, birlikte vakit geçirdiklerinde ise birbirlerini tatmin edecek tutum ve davranışlar sergilemek yerine sıklıkla olumsuz davranışlar sergiledikleri gözlemlenmiştir. Bu çiftlerin, ilişkisinde tepkisel ve şikayet edici davranışların olduğu, fiziki ve duygusal olarak birlikte olsalar dahi yalnızlık hissettikleri gözlemlenmiştir (akt. Kubat, 2012).

2.2.2.1.10. Sosyal Öğrenme Kuramı

Bu kurama göre birey, kendi romantik ilişkisini, ebeveynin evliliğini gözlemleyip deneyimleyerek yön vermektedir. Yani kadın ya da erkek, kendi ilişkisinde, anne babasının ilişkisini rol model olarak almaktadır. Sosyal öğrenme kuramı, davranışların sosyal olarak gözlemlenerek ve rol model alınarak öğrenildiğini savunur (Öztahtacı, 2017).

İlişkide meydana gelen sorunları fark edip çözüme ulaştırmada bireyler arası algılamamanın rolünün olduğunu belirtmektedir. Sorunların ortaya çıkmasının nedeni iletişim şekilleri ve bireylerarası tutum farklılıklarının olabileceği ifade edilir (Sancaktar, 2016).

2.2.2.2 Evlilik Doyumu Risk Faktörleri

2.2.2.1.1 Toplumsal Faktörler

Kişiler, ekonomik problemler sebebi ile birincil fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanırken, evlilik ilişkisinde sorunların olması beklenebilir. Bu durumu toplumsal bir faktör olarak değerlendirebiliriz. Archuleta ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan bir çalışmaya göre, finansal olarak tatmin olan bireylerin, evliliklerinde daha kararlı oldukları gözlemlenmiştir. Kırsal kesimde yaşamlarını devam ettiren evli bireylerle yapılan görüşmelerde, finansal problemlerin, evliliği sonlandırma ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Conger ve arkadaşları (1990), finansal sorumluluklar ve problemlerin, erkeklerin, eşlerine karşı davranışlarını etkileyebileceğini belirtmişler ve bu yükün erkeğin eşine karşı düşmancıl bir duygu beslemesine yol açtığını ve sonuç olarak kadınlar için evlilik doyumunun düşmesine neden olabileceğini ifade etmişlerdir (akt. Ekşi, 2021).

2.2.2.1.2 Ailesel Faktörler

Çocuk, ailesinden birtakım iletişim kalıpları öğrenmekte ve uygun toplumsal koşullar deneyimleyemiyorsa, çocukluk döneminde edindiği iletişim kalıplarını yetişkinlik hayatında da sürdürmektedir. Kişilerin çoğu, eş tercihi yaparken, içinde yetiştiği ebeveyninin baskın özelliklerini seçeceği bireyde aramaktadır. Bu durum çoğu zaman bilinçli bir düzeyde yapılmamaktadır. Bilinçdışı, çocukluk döneminde oluşan yaraların iyileşmesi için seçilen eşle çocukluk ortamını tekrardan yaratmaya çalışır. Hendrix (2014)' e göre tercih edilen kişinin çocuklukta deneyimlenen psikolojik ve duygusal hasarı onaracağına inanmaktadır (akt. Ekşi, 2021). Bu teoriyi destekleyen çalışmalar mevcuttur. Booth ve Edwards (1990) tarafından yapılan çalışmada, mutsuz bir anne babaya sahip çocukların, çocukluk döneminde elde ettikleri bu deneyimin yetişkinlik döneminde aile ve eş ilişkilerini etkilediği bulunmuştur (akt. Ekşi, 2021). Çocukluk döneminde negatif bir aile hayatı yaşayan bir çocuğun, gelecekte de negatif bir aile hayatı yaşayacağını gösterebilmektedir.

2.2.2.1.3 Kişisel Faktörler

Birtakım kişiler daha sakin bir mizaca sahipken, diğer kişiler daha tepkisel bir mizaca sahiplerdir. Kişilik ve mizaç özellikleri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi gösteren 20-85 yaş aralığında olan 166 evli çift ile yapılan bir araştırmaya göre,

keyifli olan ve baskın mizaçları olan katılımcıların, evliliklerinden keyifli olmayıp, boyun eğici mizaçlı kişiler göre daha doyum elde ettikleri bulunmuştur (Blum ve Mehrabian, 2001). Bireylerin sahip olduğu bazı mizaç özellikleri, doyum kaynağı olabilirken, bazı mizaç özellikleri stres kaynağı olabilmektedir. Tepkisel bir mizaca sahip olan erkeklerin, nitelikli olmayan bir ilişkiye sahip oldukları gözlemlenmiştir (Saroglou ve ark., 2010). Bireyin sahip olduğu mizaç, ilişkinin gelişmesi için destekleyici olursa bireylerin evliliklerinin daha nitelikli olduğu gözlemlenmiştir. Çatışma yöntemi, evlilik doyumunu etkileyen kişisel bir faktördür. İşbirliğine dayalı bir çatışma yönetimi tercih eden kişilerin, evlilik memnuniyetlerinin daha fazla olduğu, rekabete dayalı tarzı tercih edenlerin ise düşük evlilik memnuniyetleri olduğu saptanmıştır (Greeff ve Bruyne, 2000).

Kişilerin, eş seçiminde genel olarak benzer özelliklere sahip olan kişiyi seçme eğiliminde olduğu varsayılmaktadır. Literatürde “sınıflandırıcı eşleşme” olarak ifade edilir. Bu bireylerin daha çekici görünmesinin nedeni de nörobiyolojik sistemlerin bilinçaltında uyumlu olmasıdır (Vincent, 2012). Gaunt’ un (2006), yaptığı araştırmaya göre, benzer özelliklere sahip çiftlerin evlilik yaşantısında daha memnun oldukları bulunmuştur (akt. Ekşi, 2021).

2.2.2.3 Evlilik Doyumunun Etkileri

2.2.2.3.1 Psikolojik Etkiler

Daha önce yapılan çalışmalar, evli olmanın ruhsal ve biyolojik etkileri üzerinde durulurken, son zamanlardaki çalışmalarda ise evli olup olmaktan ziyade, evlilik memnuniyetinin ruhsal ve biyolojik etkileri üzerine odaklanılmaktadır.

Depresyon, günümüzde sık karşılaşılan bir ruhsal hastalıktır. Bu sebeple de evlilik yaşantısı ile ilişkisi önemli bir konuma sahiptir. Uzun vakit depresyon tedavisi almış bireylerin eşleriyle olan ilişkileri araştırılmıştır. Depresyonu tekrarlanmayanların, evliliklerinden memnuniyetlerinin daha çok olduğu gözlemlenmiştir. Kronmüller ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan çalışmada, evlilik yaşantısından memnun olmayanların çoğunda depresyonun tekrarlandığı gözlemlenmiştir (akt. Ekşi, 2004).

2.2.2.3.2 Biyolojik Etkiler

Szklo ve arkadaşları (1983) tarafından, akut miyokard infarktüsü geçiren hastalar ile yapılan bir çalışmada, evli erkeklerin ve kadınların ölüm oranının, evli olmayan

erkeklerin ve kadınların ölüm oranına göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu çalışma evli olan kişilerin, daha uzun süre yaşamlarına devam ettiklerini göstermektedir. Söz konusu olumlu etkinin, evlilikte memnun edici bir ilişki yaşandığında daha da artacağı tahmin edilmektedir (akt. Ekşi, 2021). Bookwala (2005), memnun edici olmayan ilişkilerde, biyolojik sağlığın olumsuz olarak etkilendiğini ve daha sık kronik hastalıkların ortaya çıktığını, bireyin sağlık algısının daha düşük olmasına yol açtığını ifade etmiştir. Trief (2006) tarafından yapılan başka bir çalışmada, evlilik memnuniyetinin düşük olması, depresyon ve diyabet hastalığı ile ilişkili olduğu saptanmıştır (akt. Ekşi, 2021).

2.3 Depresyon

“Depresyon” terimi çökkünlük, kederli hissetme, kişisel ve toplumsal etkinliklerin belirgin düzeyde azalması gibi ruh durumunu belirten bir kavram olarak kullanılmaktadır. Latince ‘depressus’ tan gelmektedir. Köknel (1989)’ e göre “Depressus” terimi ise “aşağı doğru bastırmak, çekmek, bitkin, kederli” anlamlarını ifade etmektedir (akt. Akçagöz, 2017). Literatür incelendiğinde bazı kaynaklarda depresyon yerine “çökkünlük” kelimesinin kullanıldığı da görülmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2015).

Depresyon, çökkün duygu durumu, bunalmışlık, huzursuzluk, zevk kaybı, yorgunluk ile birlikte enerjinin kaybedilmesi, iştahta ve uykuda değişimler, karamsarlık, odaklanma ve karar verme güçlüğü gibi bedensel ve zihinsel işlevlerdeki gerilemelerin yanı sıra suçluluk, aşağılık, değersizlik duyguları ve suisid düşünceler ile karakterize bir ruhsal hastalıktır (Alçalar Yılmaz, 1999)

Depresyon, ruhsal bozukluklar sınıflandırmasında duygu durum bozuklukları içerisinde yer almaktadır. (Kring ve Johnson, 2019: 130-136). Duygu durum; bireylerin belirli bir süre neşe, taşkınlık, üzüntü, öfke, bıkkınlık veya umutsuzluk gibi duyguların yaşandığı öznel bir durumu ifade etmektedir. Söz konusu duygular oldukça insani ve bir o kadar doğaldır. Ruhsal rahatsızlık olarak tanımlayabilmemiz için söz konusu duyguların, bireylerin yaşantılarının belirli dönemlerinde normalde olduğundan farklı bir düzeyde olması ve gündelik hayatındaki işlevselliğini negatif açıdan etkilemesi gerekmektedir (Kring ve Johnson, 2019; 134).

Depresyon, her yaş grubunda görülebilen ve tekrarlama ihtimali yüksek olan ruhsal bozukluk olarak gerek bedensel gerekse psiko sosyal yeti kaybına neden olarak bireyin hayatını negatif yönde etkilemektedir. Depresyon bireyde sosyal, psikolojik ve fiziki yeti yitimine yol açabilmektedir. Sosyal yeti yitimi, bireyin sosyal anlamda çekilerek, kendi başına yaşamını devam ettirerek, yalnızlaşması olarak ifade edilebilir iken psikolojik iyilik halinin düşmesi, konsantrasyon güçlüğü, suisid düşünceler psikolojik yeti yitimi olarak ifade edilebilir. Fiziki yeti yitimi ise bireyin bedensel sağlığının azalması, ağrı yaşaması ve ağrıların kronikleşmesi olarak ifade edilebilir (Dünya Sağlık Örgütü, 2011).

Depresyon, bireylerin yaşantılarını gerektiği nitelikte yaşamalarına engel olarak gündelik işlerindeki verimliliğin azalmasına yol açarak, sosyal ve romantik ilişkilerini devam ettirmede genellikle problemlere neden olabilir. Kişi, zevk alamama ve ilginin azalması nedeni ile gerekli ilgiyi ilişkilerinde gösteremeyebilir.

Bir çoğumuz yaşamımız boyunca üzüntü duygusunu deneyimleriz ve çoğumuz da birden fazla depresif olduğumuzu ifade ederiz. Fakat bu duyguyu deneyimlemek, depresyon tanısını koymak için yeterli olmamaktadır. Depresyon yoğun bir üzüntü halidir fakat onu normal üzüntüden ayıran bireyin içinde bulunduğu keder ve karamsarlığın hiç geçmeyeceğine ve olumsuz şartların hiç değişmeyeceğine inanmasıdır (Geçtan, 2003).

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA, 2017)' ne göre kişilerin, düşünce, duygu ve davranışlarını negatif olarak etkileyen önemli bir hastalıktır. Depresyon tanısı için bireylerde belli semptomları gözlemek gerekmektedir. Depresyon, kişide çökkün duygu durumu, iştahın azalması ya da artması, uyku problemleri, ilgi ve zevk kaybı, yorgunluk, psikodevinsel ajitasyon-retardasyon, konsantrasyon güçlüğü, suçluluk, değersizlik hisleri, suisid düşünceler gibi semptomlarla kendini göstermektedir (APA, 2017).

Dünya Sağlık Örgütü tanı kılavuzu ICD-10' a göre depresyon 3'e ayrılmıştır; hafif, orta ve şiddetli. Hafif depresyon ölçütleri en az iki hafta boyunca süren hemen hemen günün tamamına eşlik eden depresif duygu durum, ilgi kaybı, kolay yorulma, enerjinin düşük olması belirtilerinden en az ikisinin olması ve toplam belirti sayısını dörde tamamlayacak şekilde aşırı pişmanlık ve suçluluk; öz saygı ya da öz güven kaybı; bilişsel yetilerde azalma, konsantrasyon güçlüğü, kararsızlık, uyku problemleri, psikomotor aktivitede ve iştah da değişiklik, ölümle ilgili tekrarlayan

düşünceler, suisid girişimi semptomlarının olmasıdır. Ancak kişi 6 semptom gözlemleniyorsa orta depresyon; eğer 3 semptom ile beraber toplamda 8 semptomu taşıyorsa şiddetli depresyon olarak ifade edilmektedir.

Küey (1995), psikiyatrik hastalıklar içerisinde duygulanım bozukluklarından en sık görülen depresyonun ilk sırada yer aldığını belirtmektedir. (akt. Alçalar Yılmaz, 1999). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Dünya Bankası (DB) bulgularına göre sosyal açıdan sıklıkla görülen ve yeti kaybına yol açan ruhsal bir bozukluk olan depresyonun ileri ki dönemlerde sıklığının daha da artarak kalp damar hastalıklarından sonra en sık ikinci hastalık olacağı düşünülmektedir. (DSÖ ve DB, 2011). Dünya Sağlık Örgütü, depresyonun en acil dördüncü halk sağlığı problemi olarak kabul etmektedir. (Dünya Sağlık Örgütü, 2011).

2.3.1 Depresyon Tanı Ölçütleri

DSM-5 Tanı Sınıflandırılmasına göre depresyon, duygu durum bozuklukları kategorisinde yer almaktadır ve birden fazla depresyon türünden bahsedilmektedir; Majör Depresif Bozukluk, Yıkıcı Duygu Durum Düzensizlik Bozukluğu (Distimi), Premenstrüel Disfori Bozukluğu, Maddenin/İlacın Yol Açtığı Depresyon Bozukluğu, Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Depresyon Bozukluğu. Ancak biz araştırmamız kapsamında majör depresyon tanı ölçütlerinden bahsedeceğiz. Amerikan Psikiyatri Birliğinin yayınladığı Ruhsal Bozuklukların Tanımı ve Sayımsal El Kitabı'na (DSM-V-TR) göre major depresyon tanı ölçütleri şu şekildedir :

“A. Aynı iki haftalık dönem boyunca, aşağıdaki belirtilerden beşi (ya da daha fazlası)

bulunmuştur ve önceki işlevsellik düzeyinde bir değişiklik olmuştur; bu belirtilerden en

az biri ya (1)çökkün duygu durum ya da (2) ilgisini yitirme ya da zevk almamadır.

Not: Açıkça başka bir sağlık durumuna bağlı belirtileri kapsamayın.

1. Çökkün duygu durum, neredeyse her gün, günün büyük bir bölümünde bulunur ve bu

durumu ya kişinin kendisi bildirir (Örn. üzüntülüdür, kendini boşlukta hisseder ya da umutsuzdur) ya da bu durum başkalarınca gözlenir (Örn. ağlamaklı görünür). (Not:

Çocuklarda ve ergenlerde kolay kızan bir duygu durum olabilir).

2. Bütün ya da neredeyse bütün etkinliklere karşı ilgide azalma ya da bunlardan zevk almama durumu, neredeyse her gün, günün büyük bir bölümünde bulunur (öznel anlatıma göre ya da gözlemlerle belirlenir).

3. Kilo vermeye çalışırken (diyet yapmıyorken) çok kilo verme ya da kilo alma (Örn.

bir ay içinde ağırlığının %5'inden daha çok olan bir değişiklik) ya da neredeyse her gün, yeme isteğinde azalma ya da artma. (Not: Çocuklarda beklenen kilo alımını sağlayamama göz önünde bulundurulmalıdır).

4. Neredeyse her gün uykusuzluk çekme ya da aşırı uyuma.

5. Neredeyse her gün, psikodevinsel kıskırma (ajitasyon) ya da yavaşlama (başkalarınca

gözlenebilir; yalnızca, öznel, dinginlik sağlayamama ya da yavaşladığı duygusu taşıma

olarak değil).

6. Neredeyse her gün, bitkinlik ya da içsel gücün kalmaması (enerji düşüklüğü).

7. Neredeyse her gün, değersizlik ya da aşırı ya da uygunsuzluk suçluluk duyguları (sanrısız olabilir) (yalnızca hasta olduğundan ötürü kendini kınama ya da suçluluk duyma olarak değil).

8. Neredeyse her gün, düşünmekte ya da odaklanmakta güçlük çekme ya da kararsızlıkla

yaşama (öznel anlatıma göre ya da başkalarınca gözlenir).

9. Yineleyici ölüm düşünceleri (yalnızca ölüm korkusu değil), özel eylem

tasarlamaksızın yineleyici kendini öldürme (intihar) düşünceleri ya da kendini öldürme

girişimi ya da kendini öldürmek üzerine özel bir eylem tasarlama.

B. Bu belirtiler klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda

ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında işlevsellikte düşmeye neden olur.

C. Bu dönem, bir maddenin ya da başka sağlık durumunun fizyolojiyle ilgili etkilerine

bağlanamaz.

D. Yeğın depresyon döneminin ortaya çıkışı şizoduygulanımsal bozukluk, şizofreni, şizofrenimsi bozukluk, sanrılı bozukluk ya da şizofreni açılımı kapsamında ve psikozla

giden tanımlanmış ya da tanımlanmamış diğer bozukluklarla daha iyi açıklanamaz.

E. Hiçbir zaman mani dönemi ya da hipomani dönemi geçirilmemiştir.” (APA, 2014: 92-93).

2.3.2. Depresyonun Etiyolojisi

Toplumun her alanında meydana gelen değişimler, sosyal bir varlık olan insanı etkiler. Bir toplumda, çatışmalar, finansal problemler varsa bunlar bireyin yaşamını negatif olarak etkileyebilmektedir. Bu problemlere bağlı olarak bireyin duygu, düşünce ve davranış kalıplarında değişiklikler meydana geliyorsa depresyondan söz edilebilir. Yapılan çalışmalar, bireylerin hızla gerçekleşen değişimlere adapte olmakta zorlandığını böylelikle adaptasyon sorunlarıyla birlikte çatışmalar yaşadığını göstermektedir. Olaylar karşısında bireyin vereceği duygusal tepkileri, olayları algılama şekli etkilemektedir. Kin, nefret gibi duyguları yoğun olarak yaşayan kişilerin, terk edilmeye aşırı duyarlı olan kişilerin, şiddetli bağımlılık duyguları olan kişilerin, depresyona eğilimli olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Bayram, 2016).

2.3.3. Depresyonun Epidemiyolojisi

Depresyon yaygınlığının, birçok ülkede 20. Yüzyılın son çeyreğinden sonra arttığı ve başlama yaşının daha küçük yaşlara düştüğü görülmektedir. Depresif bozuklukların yaygınlığının artmasının sebebi olarak toplumsal değişimler gösterilebilir; günümüzde birbirine bağlı geniş ailelerin yerine, çekirdek ve daha çok bireyci toplum özelliklerini taşıyan bireyler almış ayrıca evliliği istikrarlı bir şekilde devam ettirmeye yönelik destek yapılarında da azalma görülmüştür.

Majör Depresyon Bozukluk, erkeklere oranla kadınlarda iki kat daha fazla görülmektedir (Kring ve Johnson, 2019: 133). Pek çok toplumsal ve ruhsal etmen bu

farklılığı açıklayabilir; çocuklukta cinsel istismara uğrayan kadınlar erkeklere göre 2 kat daha fazladır, günlük yaşantı içerisinde kadınlar erkeklere göre daha fazla stres yaşarlar; kadınlarda stres tepkilerini; kadınsal hormonlar, sosyal roller, bedensel görüntü ile ilgili kaygılar etkileyebilir. Kültürel baskılardan dolayı kadınlarda, fiziki görüntüleri ile ilgili yoğun öz eleştiri tutumları gözlemlenir, ergenlik döneminde başlayan fiziki görünüşe önem verme kadınlarda erkeklere göre daha fazla odaklanılır, beden görüntüleri ile ilgili daha fazla kaygılıdır; görünüşleri ile ilgili bu faktör kadınların depresif bozukluk yaşama ihtimalini arttırabileceğini düşündürür. Kadınlardaki duyarlılığı ifade etmek için hormonal etkenlere odaklanılan bazı önemli çalışmalarda elde edilen bulgular netleştirilmedi (Kring ve Johnson, 2019: 133-134). Kanıtlar, depresyonda cinsiyet farklılığının daha çok geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin baskın olduğu toplumlarda etkili olduğunu göstermektedir (Kring ve Johnson, 2019: 133-134).

Nörobijoloji ve depresyon ilişkisini inceleyen bazı çalışmalar, HHA eksenini olarak ifade edilen stres tepkilerini yöneten sistemin majör depresif bozukluk dönemleri sırasında aşırı aktif olabildiğini, bu eksenin stres hormonu olarak adlandırılan kortizol salınımı tetiklediğini ifade etmektedir. Bu nedenle majör depresif bozukluk tedavisinde kortizol seviyesinin dengelenmesi önemli bir yere sahip olmuştur. (Kring ve Johnson, 2019:146).

Bazı yordayıcı çalışmalarda, bireylerin hayatlarında yer alan stres yaratan olayların tam olarak depresif bozukluk olmasa dahi depresyonun erken semptomlarına sebep olabileceği belirtilmiştir. Yordayıcı çalışmalarda, sene boyunca depresyonu başlamadan önce bireylerin %42 ile %67' sinin oldukça ciddi hayat olayları yaşadıkları belirlenmiştir; bir iş kaybı, önemli görülen arkadaşlığın, romantik ilişkinin bitmesi yaygın olarak görülmektedir (Akt. Kring ve Johnson, 2019:148).

Kendler, Hettama, Butera ve arkadaşları (2003), kayıpların ve aşağılanmanın olduğu yaşantıların, depresif dönemin başlamasında önemli bir yere sahip olduğunu ifade etmişlerdir (akt. Kring ve Johnson, 2019:148). Beklenmedik bir anda başlayan stres yaratan yaşam olaylarının depresyona yol açabileceği ayrıca depresyon yaşayan bireylerin depresyon öncesinde kronik stres olaylarına sahip oldukları belirlenmiştir (Aktaran: Kring ve Johnson, 2019:148). Monroe ve Harkness (2005) ve Stroud, Davila, Hammen ve ark., (2011), hayat içerisindeki olayların ilk depresif dönemin belirlenmesinde önemli bir yere sahip olduğunu ancak ileri ki depresif dönemde o

kadar etkili olmadığını gözlemlemişlerdir (Akt. Kring ve Johnson, 2019). Özellikle aile içerisinde aile üyeleri arasındaki ilişkilerde depresyonu başlatma olasılığına ilişkin birtakım kanıtlardan söz edilebilir. Aile üyeleri arasından bir bireyin depresyon yaşayan kişiye dair eleştirel ve düşmanca eleştirilerde bulunduğu ya da duygulara müdahaleci bir tutum sergilediği gözlemlenmiştir. Yüksek düzeyde duygusal çatışmanın, depresyonu ortaya çıkarmada önemli bir güce sahip olduğu görülmüştür. Altı çalışma değerlendirildiğinde, depresyon yaşayan kişilerin aile üyeleri ile önemli ölçüde gerçekleşen duygusal çatışmaların, depresyon yaşayan kişilerin %69’unda süregelen depresyon dönemlerinin görülmesine neden olduğu; aile içinde yaşanan duygusal çatışmaların az olması halinde ise depresyonun tekrarlanmasının %30,5’ e indiği görülmektedir (Aktaran: Kring ve Johnson, 2019:148).

2.3.4. Depresyonu Açıklayan Kuramlar

2.3.4.1. Bilişsel Davranışçı Kuram

1960 yılında Beck tarafından ortaya çıkan bilişsel davranışçı kurama göre depresyon, kişinin kendisi, yaşamı ve geleceğine dair negatif düşüncelere sahip olmasıdır. Bu terimler “bilişsel üçlü” olarak ifade edilmektedir. Bu kavram, Beck’ in depresyonun ruhsal yapısını açıklamak için kullandığı kavramlardan biridir.

Depresif olan birçok kişi, çoğunlukla öz eleştiri yapmaktadır. Bu eleştiri genellikle negatif anlamlar içeren ve motivasyonu düşüren niteliktedir. Bu durum kişinin ilişkilerine yansiyarak ilişkisinde kolaylıkla problemler yaşamasına yol açabilirken, motivasyonunu arttıracak, kendini iyi hissettirecek eylemlere yer verme isteğini kısıtlar (Öztahtacı, 2017).

Depresif birey, günlük hayatta başına gelen olayları olduğundan daha fazla olumsuz algılama ve değerlendirme eğilimindedir. Dolayısıyla karşılaştığı olumlu olmayan durumları daha kolay fark edebilmekte ve daha kolay hatırlamaktayken, olumlu durumları gözden kaçırabilir. Bu yaşam biçimi, depresyonu beraberinde getirebilir.

Beck’ in üzerinde durduğu bir diğer kavram ise şemalar kavramıdır. Şema, depresyondaki bireylerin olayların olumsuz ve kendine zarar veren taraflarını neden gördüklerine odaklanır. Balcıoğlu (1999), çocukluktaki yaşantıların öğrenme aracılığı ile şemaları ortaya çıkardığından bahsetmiştir. Söz konusu bu şemalar, bir

takım sahip olunan temel duygu ve düşüncelerden ayrıca yargılardan oluşmaktadır (akt. Öztahtacı, 2017). Her insan birbirinden farklı şemalara sahiptir. Beck, depresyonda olan bireyin, geçmişte yaşadığı negatif olayların sonucunda şema ya da inanç geliştirdiğini ifade etmektedir. Şemalar, benzer olayları hatırlatan tetikleyiciler sonucu aktive olur. Bu şemalar, depresyonda olan bireyin gerçeği çarpıtmasına yol açarak, şemaların beslenmesine sebep olur.

Beck' in depresyonu açıklamak için kullandığı kavramlardan bir diğeri ise bilişsel hatalar kavramıdır. Davison ve Neale (2004) kişiselleştirme, aşırı genellemenin bilişsel hatalardan bir kaçı olduğunu belirtmiştir (akt. Burns, 2006;34). Bilişsel hatalar, depresif bireyler tarafından sıklıkla kullanılmaktadır (akt. Öztahtacı, 2017). Bilişsel hatalar, depresif kişinin, yaşadığı olay sonrası geliştirdiği düşünceleri kanıtlamayan kanıtlar olsa dahi olumsuzlukların gerçek ve geçerli olduğuna dair inancının devam etmesine neden olmaktadır (Öztahtacı, 2017).

2.3.4.2. Psikanalitik Kuram

Freud' a göre depresyonun temeli, erken çocukluk dönemine dayanmaktadır. Freud (1917) Yas ve Melankoli makalesinde, erken çocukluk döneminde bireyin oral evredeki gereksinimlerinin dengeli olarak gideremediğini bunun oral evreye takılı kalmasına yol açtığı bu evreye ait içgüdüsel doyumlara ise bağımlılık geliştirmesine neden olabileceğini belirtmiştir.

Freud, depresyondaki kişide var olan gerçek ya da bilinçdışı sevgi nesnesi yitiminin, bireyde sevilme, terk edilme, yetersizlik, değersizlik, kötümserlik gibi duygular olarak karşılık bulduğunu ve ayrıca bu durumun kişinin kendisine duyduğu saygının azalmasına yol açtığını ifade etmiştir (akt. Öztahtacı, 2017).

2.3.4.3. Varoluşçu Kuram

Varoluşçu yaklaşıma göre bir insanın temel nitelikleri, yaşamın anlamını aramak ve öz değerdir. Varoluşçu kuram, depresyonu, bireyin yaşamının anlamını yitirme olarak ele almıştır (V. Demir, 2014).

Yaşamının anlamını kaybeden kişi, kaygı ve çatışma yaşamaya başlar. M. Boss'a göre depresif kişi, yaşamında sorumluluk alma konusunda, kendisini varlığa ve yaşamdaki imkanlara kapatandır. Söz konusu birey, kendisine ve diğerlerine açık olmaz, kendini özgür hissedemeyip, bağımsız olmaz. Böyle bir birey diğer insanların

sevgisini yitirmemek için onların beklentilerini gerçekleştirmek için çabalar (akt. E. Demir, 2014).

2.3.5. Depresyon ve Evlilik

Depresyon, kişinin işlevselliğinde ve hayat kalitesinde değişimlere neden olan önemli bir duygu durum bozukluğu olması sebebi ile evlilikteki duygusal ortama negatif katkıda bulunabilmektedir. Bu kısımda evlilik doyumu ve depresyon ilişkisini inceleyen alan çalışmalarına yer verilecektir.

Bedensel, cinsel, duygusal ve sosyal olarak yakınlığın ve uyumun olduğu evlilik içinde sağlıklı bir evlilikten bahsetmek mümkündür. Bu yakınlıklar, uyumlar kadın ve erkeğin kendilerini değerli ve iyi hissetmeleri üzerinde etkilidir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Ancak yakınlık ve uyum söz konusu değilse, evlilik içindeki bireyler, evlilikte mutlu olmakta zorlanmaktadır. Bireylerin birbirine dair duydukları güvensizlik ve birbirlerinden uzaklıkları kişiler için tükendirici niteliktedir (Pamuk ve Durmuş, 2015).

Gabriel, Beach ve Bodenmann (2010) çalışmalarında depresyonun, evlilik doyumu üzerindeki negatif etkilerini ifade etmiştir. Depresyon düzeyleri yüksek bireylerin daha fazla savunma ve öfkeli davranışları gösterdikleri üzerinde durmuştur. Ayrıca depresyona bağlı olarak kişinin duygusal anlamda içe dönük davranışlar sergilemesi ve iletişime kapanması durumları da aktarılmıştır. Depresyonun yol açtığı stres ortamı evlilik ilişkisi için negatif bir havaya yol açmakta ve evlilik doyumunu azaltmaktadır. (akt. Demirtaş, 2021).

Kung (2000)' un gerçekleştirdiği bir çalışmaya göre depresyon, stres, sosyal desteğin olmaması, rollerden bekleneneler ve birbirlerine etki eden faktörler evlilikte mutsuzluğa yol açmaktadır. Evli bireyler ile yapılan bir çalışmada, depresyon ve evlilik arasındaki ilişkiyi kanıtlar niteliktedir. Eşlerden birinin depresif olması evlilik ilişkisindeki uyumu negatif açıdan etkilemektedir. Aynı zamanda sosyal desteğin yoksunluğunda stres gözlemlenmektedir. Stres faktörü evlilikte eşlerin beklentilerini yerine getirmesine engel olmaktadır (Öztahtacı, 2017).

Gotlib (1992)' de gerçekleştirdiği bir çalışmada, evliliklerinde sorun yaşayan evli bireylerin yaklaşık %30' unda, evli bireylerden birinin klinik anlamda depresif olduğu saptamıştır (Öztahtacı, 2017).

Purdum, Lucas ve Miller (2006) sosyal desteğin, evlilik doyumu üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu ve depresyon için koruyucu faktör olduğunu ifade etmiştir. Sosyal destekle ilişkili olarak evlilik ilişkisinde kadın ve erkek problemleri çözmede daha başarılı olmakla beraber depresyon, kaygı gibi duygu durum bozukluklarının gelişmesinde daha fazla dayanıklı olmakta aynı zamanda yüksek bir evlilik doyumuna ulaşmaktadırlar (akt. Demirtaş, 2021).

Evli bireylerin çocuk sahibi olmalarının depresyon yaşamalarında etkili olabileceği düşünülmektedir. Londra Tıbbi Araştırmalar Konseyinden Irwin Nazareth' e göre bebeğin dünyaya gelmesi ile beraber bireylerin yaşantısında da değişimler meydana gelmektedir; uyku düzeninin değişim, sorumlulukların artması ve ilişkideki beklentilerin değişmesidir (Özşirin, 2019). Cowon (1988), anne baba olma dönemine geçişle ilgili yaklaşık 15 uzunlamasına çalışma gerçekleştirmiştir. Evli kişilerin çoğunluğu, bu dönem geçişi hoş ancak oldukça fazla stresli olarak ifade etmiştir. %40 ve %70 arasında evli birey, evliliklerinde nitelikli düşüş olduğunu belirtmiştir. Ayrıca bu kişilerden birinde depresyon riski ile karşılaşmakta, evlilik problemleri artış göstermektedir (Demirtaş, 2021).

Köroğlu'nun 2006 yılındaki çalışmasının sonucuna göre ortalama kadınlarda %6.4, erkeklerde %3,2 oranında majör depresyon olduğu ve kadınların %20'sinin yaşamında bir kere klinik depresyon geçirdiği hesaplanmıştır. Kadınlarda depresyon seviyesinin daha yüksek oluşu ve depresyonun semptomları olan; ilgisizlik, umutsuzluk, kolay yorulma gibi belirtilerin bireyin evliliği üzerinde negatif bir etkiye sahip olacağı düşünülmektedir (akt. Demirtaş, 2021).

Evlilik hayatında yaşanan problemler ile evli kişilerin depresyona girme riski birbiri ile ilişkilidir. Yapılan çalışmalarda bu durum kanıtlanmıştır (Ozan, 2017). Literatüre bakıldığında evlilik içindeki memnuniyetsizliğin depresif semptomlar ile bağlantılı olduğu ve depresif semptomların kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Whisman, 2001).

Öz ve Tatar (2020) tarafından, evli bireylerin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş seviyelerinin evlilik doyumunu yordaması ile ilgili gerçekleştirilen araştırmanın neticesinde psikolojik iyi oluş ölçeğinden alınan puan ile evlilik doyumu puanları arasında ters yönde bir etkinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeğinden alınan düşük puanın psikolojik iyi oluş seviyesiyle ters orantılı olmasından dolayı evlilikten elde edilen doyum arttıkça kadın ya da erkeğin

psikolojik iyi oluş seviyesinin artacağı bulunmuştur. Buna ek olarak psikolojik iyi oluşun ve mutluluğun evlilik doyumunun önemli yordayıcı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Evlilik doyumunun yüksek oluşu evli kadın ve erkeğin ruh sağlığını desteklemekte (Gülyüksel Akdağ ve Cihangir Çankaya, 2015), uyumlu olmayan evlilik ilişkisinde ise olumsuz ruh sağlığı olumsuz etkileyen semptomların ortaya çıkışına yol açmaktadır (Yüksek ve Dağ, 2015). Bu bağlamda TÜİK' in 2017 yılında gerçekleştirdiği “Yaşam Memnuniyeti Anketi” ne göre evli kadın ve erkeğin evli olmayan bireylere kıyasla daha mutlu olduğu bilgisi edinilmiştir.

2.4. Sosyal Medya

Teknolojide gerçekleşen global gelişme ve bu gelişmelerin sağlamış olduğu iletişim fırsatları insanların çevrelerini algılayarak analiz yapma yeteneklerini arttırmıştır. Yeni medya olarak isimlendirilen bu iletişim fırsatları insanların iletişim kurmak için mobil cihazları internet tabanlı şekilde kullanmalarına fırsat vermiştir. Bu etkileşim gücünü kullanan araçlardan biri de sosyal medya araçlarıdır (Eren & Aydın, 2014).

Sayımer (2008)' e göre sosyal medya, kullanıcılarına düşünce ve bilgi paylaşımı imkanı veren ve karşılıklı etkileşimi sağlayan web siteleri, çevrimiçi araçlar şeklinde ifade edilmektedir (akt. Oran, 2020). Ayrıca sosyal medya araçları, insanların haberleşme, etkileşim ve bilgi edinme ihtiyacını gideren bir ağıdır.

Sosyal medya, insanların toplumsal, finansal, kültürel ve yönetsel gelişmeleri öğrenmelerini ve içerikleri eleştirmelerini sağlamaktadır. Bu özelliği sayesinde sosyal medya insanlar arasında iletişimi bilgi ve düşünce alışverişi yapmaları imkanı sunmaktadır. Sosyal medyayı, geleneksel medyadan ayıran ise, kişilerin sosyal medyada içerik üretebilmesi, üretilenlere katkı sunabilmesidir (Mustafa, 2018).

Toplumun her kesiminden bireyler gün geçtikçe çevrimiçi sosyal medya araçlarını daha yoğun bir biçimde kullanmaktadır. Birçok kesime erişebilme ve bilgi üreterek diğer insanlarla paylaşma fırsatı sağlayan sosyal medya araçları, insanların dikkatini çeken içerikleri sayesinde kullanıcı sayısını günden güne arttırmaktadır. Birden fazla sosyal medya platformu günümüzde yaygın olarak kullanmasına rağmen her sosyal medya uygulamasının kullanıcılarına sağladığı çeşitli özellikler ve imkanlar sunmasına rağmen ortak yapı taşlarına sahip olduklarından bahsedilmektedir.

Sosyal medya uygulamaları ile bilginin hızlı ve kolay bir şekilde kullanıcılar arasında paylaşılması, güncel bilgilere ulaşılabilmesi, kullanıcılar arasında yer ve zaman kısıtlaması olmadan kolay iletişim ve ilişki kurulabilmesi sosyal medya uygulamalarının avantajları olarak ifade edilebilir (A. Bayram, 2012). Ancak sosyal medya insanlara avantaj sağlarken aynı zamanda gerekli özen gösterilmeden kullanıldığında dezavantajda sunabilmektedir. Sosyal medya uygulamalarında, paylaşılan bilgi akışının hızlı olması, bilginin yanlış olması halinde yayılmasını kolaylaştırmaktadır, bu hızlı bilgi akışı, bilgiyi kontrol etmeyi zorlaştırmaktadır. Bu durum hem Kişisel yaşamı provokatif amaçlı içeriklerin ve yanlış bilgilerin paylaşılmasına hem de şahsi hayatın gizliliğini ihlal etmesi açısından dezavantajlar olarak sayılabilir (Vural ve Bat, 2010).

Gelişen teknoloji sonucunda bireylerin sosyal ilişkiler kurma düşünceleri ve ihtiyaçları değişime uğramıştır. Sosyalleşme ihtiyacı ile ilgili fikirler sosyal medya ağları ile somut ortamlardan ve gerçeklikten uzaklaşarak yerini çevrim içi iletişim şekline bırakmıştır. Bir başka deyişle teknolojinin gelişmesi sebebiyle sosyal medya kullanıcıları çevrim içi bir biçimde iletişim kurmaktadır (Yazıcı, 2015). Gün geçtikçe sanal platformlardaki etkileşim hali gerçek yaşamdaki iletişime tercih edilmeye başlanmıştır (Satıl, 2011). Aslında sosyal medya kullanıcılarının, sanal platformlardaki ortamlarına bu şekilde anlam yüklemeleri kişilerin gün geçtikçe bireyselleştiğini ve yalnızlaştığını göstermektedir (Yıldız, 2012). Ayrıca sosyal medya platformlarının sınırsız kullanımı, bağımlılığa yol açabilmektedir. Bu durumda bazı ruhsal problemlere ve asosyalleşmeye yol açarak, şiddette neden olabilmektedir. (Cerrah, 2016). Bu bağlamda, sosyal medya kullanımının ve atfedilen anlamın, bireyin, kişilerarası ilişkileri üzerinde negatif bir etkiye yol açabileceği düşünülmektedir.

Kietzmann, ve diğ. (2011) tarafından sosyal medyanın 7 temel yapı taşından söz edilmiştir. Bunlar şu şekilde isimlendirilmiştir; Kimlik, sohbet, paylaşım, konum, ilişkiler, itibar, gruplardır. Sosyal medya araçlarının en temel yapı taşı kimlik olarak ele alınmaktadır. Kimlik, sosyal medya uygulamasını kullanan kişinin kendi kimliğini ne kadar ilan ettiği ile ilişkilidir. Kullanıcılarından profil oluşturmasını talep eden ve kimlik yapı taşını temel alan birden fazla sosyal medya aracı bulunmaktadır. Kullanıcılar, sosyal medya araçlarından kendi kimliklerini ya da takma isimlerini kullanabilmektedirler. Kullanıcının, kadın ya da erkek olması, kaç

yaşında olduğu, yaşadığı şehir, mesleği gibi kişisel bilgiler bulunmaktadır. Ayrıca kullanıcının, platform içinde dikkatini çeken konular, fikirler, beğendikleri ya da beğenmedikleri, kullanıcının kimliğini yansıtan bazı faktörlerdir.

Diğer yapı taşı ise sohbettir. Sohbet, kullanıcının sosyal medya araçlarında diğer kullanıcılar ile nasıl iletişim kurduğunu ifade eder. Sosyal medya araçları, kullanıcılarına sohbet imkanı sunmaktadır. Bazı sosyal medya uygulamaları, kullanıcılarına sohbet etmelerini kolaylaştırmak için planlanmıştır. Bireyler, kendileri ile ortak ya da benzeyen fikirlere sahip bireylerle tanışmak, romantik ilişki yaşamak, kendilerine dair saygılarını oluşturmak, farklı fikirleri keşfetmek, gündemi takip etmek ve gündemle ilgili olan konuları tartışmak için tweet veya gönderi paylaşmaktadırlar.

Üçüncü yapı taşı ise paylaşımdır. Paylaşım, kullanıcının kendisine ait ya da bir başkasına ait içeriği bir başka kullanıcı ile paylaşmasını yansıtır. Bir nevi kullanıcılar arasındaki alışveriş olarak ifade edilebilir. Paylaşımın içeriği sosyal medya uygulamasına göre farklılaşmaktadır. Örneğin; Youtube uygulamasında, video paylaşımı yapılabilirken, Instagram uygulamasında fotoğraf temel paylaşım unsurudur. Paylaşımlar, kullanıcıların birbiri ile iletişim kurmasını kolaylaştırır, böylelikle kullanıcılar arasında iletişim ağı başlayabilir.

Dördüncü yapı taşı ise konumdur. Kullanıcıların buldukları yere dair bilgiyi yansıtan konum ayrıca kullanıcıların ne kadar erişilebilir olduklarına dair bilgi verir. Konum sayesinde, kullanıcının yerine dair bilgi edinilir.

Beşinci yapı taşı ise ilişkilerdir. Kullanıcının, diğer sosyal medya kullanıcısı ile kurduğu ilişkiyi ifade etmektedir. Sosyal medya uygulamalarındaki ilişkiler, kullanıcıların karşılıklı olarak birbirlerini arkadaş olarak eklemeleri, gerçek yaşamda tanışmaları, bir paylaşımda bulunmaları şeklinde olabilir. Sosyal medya uygulaması, kullanıcının diğer kullanıcılarla nasıl ilişki kuracağını, hangi tür paylaşımda bulunacağını belirleyebilir. Örneğin, LinkedIn uygulamasında, kariyer ve iş odaklı paylaşımlar yapılarak kullanıcılar arasında resmi ilişki kurulabilirken, Instagram uygulamasında, kişisel ve duygusal paylaşımlar aracılığı ile ilişki kurulabilir.

Altıncı yapı taşı ise itibardır. Kullanıcıların itibarlarına ilişkin algı seviyelerini yansıtan yapı taşıdır. İtibar, güven olarak algılanabilmektedir. Bu noktada, itibar algısı, kullanıcının takipçi sayısına, erişimine göre değerlendirilmektedir. Ancak

günümüzde takipçi satın alınması ve reklamlar karşılığı erişimin artması söz konusu olmaktadır.

Sosyal medyanın yedinci ve son yapı taşı ise gruplardır. Sosyal medyayı kullanan kullanıcıların nasıl bir grup ya da alt grup olduklarını yansıtır. Sosyal medyada 2 tür gruptan söz edilebilir. Birincisi, kullanıcıların arkadaş listelerini belli bir kritere göre oluşturdukları gruplar, ikincisi ise her bireyin katılımına açık ve herhangi bir kriter olmadan üye olunabilen ancak katılım için onay bekleyen gruplardır.

Sosyal medya uygulamaları tüm kesimlerdeki bireyler için vazgeçilmez bir araç haline evrilmiştir. Paylaşımında bulunma, iletişim kurarak ilişkiyi sürdürme, fikir alışverişi yapma, bilgi edinme gibi nitelikleri sayesinde bir çoğumuz tarafından tercih edilmektedir. Sosyal medya kullanıcıları, birbirinden farklı şekilde içerik üretebilir, üretilen içeriklerin revize edilmesine katkıda bulunabilir, ve içerikleri değerlendirebilir. Aynı zamanda sosyal medya uygulamaları aracılığı ile kullanıcılar adına ortak bir alan yaratılmış olur.

2.4.1. Sosyal Medya Platformları

İnsanların kolaylıkla etkileşimde bulunma, paylaşım yapabilme ve çeşitli topluluklar oluşturabilme fırsatı veren sosyal medya uygulamaların, özünde sosyalliği ve karşılıklı etkileşimi içermektedir. Bir kullanıcı içinden geçenleri ya da tecrübelerini bloglar aracılığı ile paylaşabilirken bu tecrübesine dair bir videoyu Youtube’da, fotoğrafı ise Facebook ya da Instagram’da diğer kullanıcılarla paylaşarak iletişim kurabilir. Gittiği bir mekana dair izlenimlerini sosyal medya aracılığı ifade edebilir (Akt: Yavaş, 2020; Akar, 2013). Sosyal medya, kullanıcılara etkileşim ortamı sağlayarak fikir ve bilgilerin paylaşılmasına fırsat veren çevrimiçi ortamlardır (Vural ve Bat, 2010). Bu paylaşımlar sayesinde kullanıcılar arasında bilgi aktarımı ve haberleşme sağlanabilir.

Günümüzde sosyalleşmeyi ve karşılıklı etkileşimde bulunmaya imkan veren bir çok sosyal medya aracı bulunmaktadır. Sosyal medya uygulamaları dediğimizde bir çoğumuzun aklına Facebook, Instagram, Twitter, Youtube gibi uygulamalar geliyor olsa da sosyal medya bunlarla sınırlı değildir.

Sosyal medya platformu kullanıcılarına, sanal bir gerçeklik yaratarak gerçek yaşamda tadamadığı duyguları bu platformlar aracılığı ile yaşama imkanı sunmaktadır. Sanal mecralar ile gerçek yaşamın paralel ilerlediğini düşünen bireyler,

birçok arkadaşlık ilişkilerini bu mecralar aracılığı ile sürdürmektedir. Sosyal medya kullanıcıları, iletişim halinde olduğu birçok kişiyi sosyal medya platformları sayesinde yakından tanıma ve ulaşma fırsatı olarak görmektedirler.

Sosyal medya platformlarının gruplandırılmasına dair birçok farklılık söz konusudur. Bu çalışmada günümüzde en çok tercih edilen sosyal medya platformlarına yer verilecektir. Bu platformlar şu şekildedir;

- Facebook
- Twitter
- Instagram
- Youtube
- LinkedIn
- WhatsApp

2.4.1.1. Facebook

Mark Zuckerberg ve arkadaşları tarafından 2004 senesinde geliştirilen, sosyal medya platformudur Harvard Üniversitesindeki öğrencilerin ihtiyaçlarından dolayı ortaya çıkmıştır. Başlangıçta sadece Harvard Üniversitesindeki öğrencilerin kullandığı bir uygulamaydı ancak zamanla birlikte kullanım alanı genişlemiştir (Oran, 2020).

Yapılan çalışmalarda Facebook kullanıcılarının harcanan süre açısından kullanıcıların aylık 19,5 saat vakit harcadıkları ve dünyada en fazla indirilen ikinci sosyal medya platformu olduğu bilgisi edinilmiştir (Özkapı, 2021).

Amerika Birleşik Devletleri, Türkiye Cumhuriyeti, Mısır, Panama, Avustralya ve Norveç en fazla kullanan ülkelerdir (Oran, 2020).

2.4.1.2. Twitter

Jack Dorsey ve arkadaşları tarafından kullanıcılarına 140 karakter ile sınırlı görüş ve düşüncelerini mesaj yolu ile paylaşma imkanı sunmaktadır. Bu mesajlara tweet ismi verilmektedir. Bu mesajlar, diğer kullanıcılar tarafından okunabilmektedir. Yazılı mesajın yanı sıra, fotoğraf, video, mesaj gönderme özelliklerine de sahiptir (Özkapı, 2021). Bu özellikleri sayesinde twitter kullanıcıları, bireylerin hayatlarında, tecrübe ettiklerini sosyal ağ ortamında diğer insanlarla paylaştıkları platformdur. Twitter, kullanıcılarına 2017 yılından itibaren 280 karakterlik tweet yazma imkanı sunmuştur (Karadağ, 2021).

2.4.1.3. Instagram

Mark Krieger ve Kevin Systrom tarafından 2010 yılının Ekim ayında geliştirilen, kullanıcılarına fotoğraf ve anılarını paylaşma imkanı sunan sosyal medya uygulamasıdır. Kullanıcıların, Instagram uygulamasında fotoğraflarını filtreleyerek profesyonel olarak fotoğraflarını düzenleme imkanı yakalamaları tercih sebebidir. Bu sayede kullanıcılar fotoğraflarını, alışılmışın dışında bir fotoğrafa dönüştürmektedir.

Bu uygulamada, paylaşılan video ya da fotoğraflara diğer kullanıcılar “beğen” butonu ile beğenebilmekte aynı zamanda yorum yapabilme, kaydetme ve arşivleme özelliklerini kullanabilmektedir. Instagram kullanıcıları, kendi hesaplarını gizli özelliği sayesinde isteği kişilere ulaştırabilmekte ya da kısıtlayabilmektedir. Instagram uygulaması 2012 yılında Facebook tarafından satın alınmıştır (Oran, 2020).

2.4.1.4. Youtube

15 Şubat 2005 senesinde üç kişinin video yükleme uygulaması olarak kurduğu bir sosyal medya uygulamasıdır. 2006 senesinde ise Google tarafından alınarak, hedef kitlesi genişlemiştir. Youtube kelimesindeki “Tube” kelimesi “televizyon tüpü” manasına gelmektedir. Youtube kullanıcılarına “kendini yayımla” sloganı ile kullanıcılarına hizmet vermiştir (Bostancı, 2010).

Youtube sayesinde insanlar, video yükleyebilmekte, izleyebilmekte aynı zamanda kendi video yayınlarını yapabilmektedir. Diğer sosyal medya mecraları ile entegre olma özelliği ile birlikte dünyada en fazla kullanılan üçüncü sosyal medya uygulaması özelliğine de sahiptir (Oran, 2020).

2.4.1.5. LinkedIn

LinkedIn, 2002 senesinde kurularak işletmelere, iş arayanlara ve girişimcilere birçok iş imkanlarının sunulduğu bir uygulama olmasının dışında çalışan insanların kendi aralarında iletişim kurabildikleri, iş yaşamına yönelik bir mecra olup iş dünyasının bir araya geldiği sosyal ağıdır (Oran, 2020).

2.4.1.6. WhatsApp

California’ da 2009 yılında geliştirilen WhatsApp, ilk zamanlarda Iphone işletim sistemi olan teknolojik aletlerde kullanılmaya özyüdü ancak zaman içerisinde diğer

işletim sistemleri ile entegrasyonu sağlanarak kullanılmaya başlanmıştır. 2015 senesinde ise Facebook tarafından satın alınmıştır (Göncü, 2018).

WhatsApp kullanıcılarına, yazılı ve sesli mesajlaşma, görüntülü ve sesli konuşma, fotoğraf ve video gönderme, grup sohbetleri yapma gibi imkanlar sunmuştur (Göncü, 2018).

2.4.2. Kullanıcıların Sosyal Medya Kullanma Nedenleri

Küreselleşme ile iletişim kurma şeklinde büyük değişiklik meydana gelmiş, bireyler, girişimcilik, üretme gibi faaliyetlerini ve diğer insanlarla bağlantı kurma ihtiyaçlarını sosyal medya mecraları ile sürdürmeye başlamışlardır. Bu durum bireysel kullanımdan ziyade kamu kurum ve kuruluşların, iş yerlerinin de kullanmaya başladığı bir mecburiyet haline gelmiştir. Günümüzde sosyal medya platformları, kullanıcıların iletişim ihtiyacını karşılamakla kalmayarak, oyun oynama, bilgi edinme, alışveriş yapma gibi alternatif etkinliklere de imkan vererek, kullanıcıların birden fazla ihtiyacını karşılama imkanı sunmaktadır. Dolayısı ile birden fazla ihtiyacı karşılanan kullanıcının, başka bir araca ihtiyaç duymasının önüne geçmiştir (Şeker, 2018).

Sosyal medya uygulamalarının sayısındaki artış, sağladığı kolaylıklar ve ulaşılabilirliği insanların sosyal medya uygulamalarını kullanma nedenleri olarak sayılabilir. İnsanın, sosyalleşme ihtiyacı yadsınamaz, sosyalleşebilme ihtiyacını, insanlar artık çoğu zaman sosyal medya araçları ile sağlamaktadır.

İnsanlar, sosyal medya hesapları sayesinde diğer insanlarla ve ticari işletmelerle iletişim kurabilmekte, kişisel bilgilerini, fikirlerini, kendilerine ya da bir başkasına ait videoları ve fotoğrafları hesaplarından paylaşarak yer edinmeyi, iletişim kurabilmeyi hedeflemektedirler. Bu hedefin temel sebebi, amaçlanan bireylerle birlikte olma ve fikirlerini paylaşarak bir arada bulunma, bilgi edinme mecburiyetinden kaynaklanmaktadır (Oran, 2020).

2.4.3. Türkiye’ de ve Dünyada Sosyal Medya Kullanımı

Küreselleşme ile birlikte dijital dünyadaki gelişmelerle dünya genelinde milyonlarca kişi internette vakit geçirmekte ve sosyal medya platformlarını kullanmaktadır.

“We are social” un 2019 yılında yayınladığı rapora göre dünya nüfusunun %57’sinin internet kullanıcısı olup, %45’ inin sosyal medya platformlarını kullandığı, %42’ sinin ise mobil sosyal medya kullanıcı olduğu bilgisi edinilmiştir.

Dünya’ da sosyal medya kullanım oranlarının, nüfus yoğunluğuna göre yayılımı incelendiğinde nüfus yoğunluğuna göre en yüksek sosyal medya kullanım oranı %70 il Doğu Asya ve Kuzey Amerika’ da olduğu, en düşük sosyal medya kullanım oranını ise %7 ile Orta Afrika ülkelerinde olduğu gözlemlenmiştir.

Dünya kapsamında bireylerin sosyal medya platformlarını kullanmaya ayırdıkları süreler için verilere bakıldığında; 2014 senesinden beri sürenin arttığı ve günde ortalama 97 dakika ayırdıkları, 2017 senesinde ise 136 dakikaya kadar yükseldiği görülmüştür (Özkapı, 2021).

“We are social” un 2021 yılında yayınladığı rapora göre, Türkiye’ de internet kullanıcı sayısının %6 oranında arttığı, sosyal medya kullanıcı sayısının ise % 11 oranında arttığı belirtilmiştir. Türkiye’ de 2021 yılında sosyal medya platformlarına ayrılan süre 2 saat 57 dakikaya kadar çıktığı öğrenilmiştir. Ülkemizde en çok tercih edilen sosyal medya platformu Youtube, ikinci sırada Instagram, üçüncü sırada WhatsApp, dördüncü sırada Facebook, beşinci sırada Twitter yer almıştır (Dijilopedi, 2021).

2.4.4 Sosyal Medya Kullanımı ve Evlilik

Her ne kadar sosyal medya kullanımı kişiden kişiye farklılık gösteriyor olsa da gündelik yaşamın merkezinde bulunan unsurlardan biri haline gelerek, gelişen teknoloji ile birlikte günümüzde insanların iletişim kurma şekillerinde çeşitlilik sağlamıştır. İletişim kurma kolaylığı sağlayarak insanların birbirleri ile etkileşiminin önünü açmıştır. Bu durumun olumlu sonuçları olduğu kadar olumsuz sonuçları da mevcuttur. Evlilik müessesesindeki mutluluk, kadın ve erkeğin ilişki kurma becerilerinden bağımsız değildir (Erbek, Beştepe, Akar ve ark, 2005). Bireylerin sosyal medya platformlarında harcadıkları süre arttıkça, çiftler arasındaki iletişimin niteliği zayıflamaktadır (Gökdemir, 2021). Uzun süreler sosyal medya platformlarında vakit geçiren kişilerin, yaşamlarında iletişimsizlik gözlemlenmektedir ve bu durumun yoğunluğuna göre kişilerarası iletişimde problemlere rastlanmaktadır (Öztürk, 2015).

Sheedy (2011) ise ağların sık kullanımı, ilişkilerdeki bağlılığı zayıflattığını, gerçekte daha zayıf bağların kurulmasına yol açtığını ifade etmiştir (akt. Gökçe, 2021). Bu anlamda iletişim konusunda gösterilebilecek en sağlıklı davranış, eşlerin birbirleri ile daha açık, net ve doğrudan iletişim kurması ile sağlanmış olacaktır. Böylelikle eşler, birbirlerinin fikirlerini doğrudan dinler ve doğru olarak anlarlar. Başarılı iletişime sahip eşler birbirlerinin duygu, düşünce, ümit ve beklentilerini doğrudan anladıkları için, uyum sağlama sürecinde daha hızlı sonuçlar alabilmektedirler. Eşler arasında kurulacak sağlıklı iletişimin, evlilik müessesinde, doyum elde etmelerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Eşler arasında yaşanan problemlerin çözülmesi, ilişki içinde tatmine ulaşılabilmesi, kadın ve erkeğin birbirini tamamlamaları ve psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissetmeleri, aktif bir iletişim ile sağlanacaktır (Gülsün, Ak ve Bozkurt, 2009).

Ayrıca internetin aşırı kullanımından kaynaklı olarak kadın ve erkeğin hane içindeki sorumluluklarında aksamalar meydana gelmektedir, bu durum evlilik ilişkisini etkileyebilmektedir (Duman, 2019). Sosyal medya platformları ailedeki birçok etkileşimi negatif açıdan etkilemektedir. Burada göz ardı edilemeyecek ve en sık karşılaşılan faktör ise, geçirilen zamandır. Sosyal medya platformlarında harcanan süre arttıkça, aile bireylerinin beraber vakit geçirme sürelerinin kısılacağı ve sanal medyanın sunduğu gizlilik ve rahatlıktan ötürü kadın ya da erkeğin birbirlerini aldatmaları için uygun bir ortamın doğması ile sadakatsizliğe neden olacaktır (Güleç, 2018). Bunun yanı sıra birçok insan sosyal medya hesaplarını, buradaki bildirimlerini kontrol ederek güne başlamaktadır, diğer kullanıcıların paylaşımları, örnek teşkil ettiğini düşündüğümüzde, kadın ya da erkeğin özendiği ve ulaşmak istediği yaşantılar olduğunda, duygusal anlamda çökkünlük yaşayabilir, bu duygusal çökkünlük hali, evlilik ilişkisine yansiyabilmektedir. Sanal ortamda çok mutlu ve her şey hep yolunda gibi görünen çiftlerin aslında gerçeği yansıtmadığı, yaşantılarının sanal ortamdan ibaret olmadığını fark etmeyen kişiler romantik ilişkisi olan partneri veya eşine bu konularda baskıda bulunarak aralarında stresin ya da çatışmanın ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Hatta bireyde özgüvenin azalmasına, mutsuzluğa ittiği için depresif semptomlar yaşamalarına neden olurken eşleriyle ilişkilerinin bozulmasına ve boşanmalara neden olduğu örnekleri sıkça görülmektedir (Gökdemir, 2021).

2.4.5. Sosyal Medya Kullanımı ve Depresyon

Depresyondaki bireylerde, benlik saygısının azaldığı gözlemlenmektedir. Bu durum depresif semptomlar gözlemlenen kişilerin, onaylanmak, kabul görmek, sosyal destek ihtiyaçlarını karşılayabilmek için sosyal medya platformlarını daha sık tercih etmektedirler. Sosyal medya platformlarının fazla kullanılması kişinin yaşamından duyduğu tatmini, yüz yüze iletişimi azalttığı ve depresif semptomlar gösterme eğilimini arttırmaktadır. Ayrıca Teo & Lee (2016) ve Lou (2012), sosyal medyanın oldukça fazla kullanımının, yaşamdan elde ettiği tatmini, kişisel iyi oluşu ve yüz yüze kurulan iletişimi azalttığını, yalnızlığa eğilimi arttığı belirtmiştir, Hong (2014), Andreassen (2016), Kross (2013) ve Kalpidou (2011) ise sosyal medyanın depresif belirtiler gösterme eğilimini arttığını gözlemlemiştir (akt. Şentürk, 2017).

Literatüre bakıldığında, sosyal medya kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen kısıtlı sayıda araştırma mevcuttur. Söz konusu araştırmaların bazılarında ilişki bulunurken bazı çalışmalarda sosyal medya kullanımı ile depresyon arasında bir ilişki bulunmadığı bilgisine ulaşılmıştır.

Yapılan bir çalışmada, sosyal medyada geçirilen süre ile Beck Depresyon Envanteri (BDE) puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı saptanmıştır. Yapılan bu araştırmaya göre, sosyal medyada geçirilen süre arttıkça, depresyon seviyesinin de artacağına dair bir veri bulunmamaktadır (Özkapı, 2021).

Primack ve diğ. (2017) tarafından yapılan bir araştırmada sosyal medya kullanımı, birden fazla sosyal medya hesaplarına sahip olma ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 17 ile 32 yaşları arasında 1782 kişi katılmıştır. Yapılan çalışmaya göre iki veya ikiden daha az sosyal medya platformunda hesaba sahip olan kişilerle karşılaştırıldığında yedi ile on bir arasında sosyal medya platformunda hesabı olan katılımcıların anksiyete ve depresyon seviyelerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu yüzden sahip olunan sosyal medya hesap sayısının anksiyete ve depresyon ile ilişkisi olduğu; daha fazla hesaba sahip olmanın, anksiyete ve depresyonu arttığı bulgusuna ulaşılmıştır (Gülkanat, 2021).

Steers ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, Facebook'ta çok zaman harcayan bireylerin kendilerini depresif hissettikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bunun sebebini, bireylerin kendilerini diğer kullanıcılar ile karşılaştırmaya gidip

diğer kullanıcıların kendilerinininkinden daha iyi bir yaşam sürdürdüklerini düşünmelerine yol açtığı ve bu durumun kişilerin kendilerini kötü hissetmelerine neden olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Yaşamın çokta adil olmadığı düşüncesine sahip kullanıcılar sosyal medyada harcadıkları zaman arttıkça diğer kullanıcılar ile kendilerini karşılaştırma yoluna girmektedir (Steers ve ark., 2014). Steers ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, Facebook'ta çok zaman harcayan bireylerin kendilerini depresif hissettikleri sonucuna ulaşmışlardır.

2.4.6. Sosyal Medya Kullanımı İle İlgili Araştırmalar

Balcı ve Koçak (2017) senesinde yaptığı araştırmada sosyal medya kullanımı ile yaşam doyum arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamışlardır. Araştırmaya 500 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler şu şekildedir; yaşam doyum düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığı, erkeklerin yaşa doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu ayrıca yaşam doyum düzeyi ile sosyal medya kullanımı arasında olumsuz bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yaşam doyum düzeyleri daha yüksek olan katılımcıların, sosyal medyayı daha az kullandıkları, boş vakitlerinde farklı etkinliklere yer verdikleri saptanmıştır (Gülkanat, 2021).

Tiryaki ve Karakuş (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, evli kadın ve erkeğin evlilik hayatlarından aldıkları doyumun seviyesine göre sosyal medya platformalarını kullanma eğilimleri farklılaşmakta olduğunu belirtilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre, Facebook kıskançlığı ile güven değişkenleri arasında ters yönlü yüksek düzeyde korelasyon olduğu, evlilik doyumunu azaldıkça Facebook kıskançlık düzeyinde artmanın söz konusu olduğu bulunmuştur. Ayrıca yalnızlık duygusu ile Facebook kıskançlığının pozitif yönde ilişki söz konusuysen, mutluluk duygusu ile Facebook kıskançlığının ters yönde ilişki olduğu belirlenmiştir.

Aktan (2018) tarafından 403 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen bir araştırmada sosyal medya kullanımı ile sosyal kaygı seviyeleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada, katılımcıların sosyal medyaya dair gizlilik kaygılarının, öz değerlendirme korkularının ve içeriklere dair endişelerinin yüksek olduğu fakat etkileşime dair endişe seviyelerinin düşük olduğu ile karşılaşılmıştır. Bu çalışmada, kadınların sosyal medya kullanımına ilişkin kaygılarının erkeklere göre daha fazla olduğu saptanmıştır.

Balcı ve Demir (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, mutluluk seviyesi ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya üniversite öğrencisi olan 452 öğrenci katılım sağlamıştır. Çalışmanın sonucunda, öğrencilerin sosyal medya kullanım düzeylerinin yüksek ve sık olduğu, çoğunluğun akıllı telefon aracılığı ile sosyal medya platformlarına eriştikleri, sosyal medya kullanımı ile mutluluk seviyeleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Berryman, Ferguson ve Neggy (2018) tarafından gerçekleştirilen ve 467 genç yetişkinin katıldığı bir çalışmada, sosyal medya kullanımı, ayrılan süre, hayatta sosyal medyaya verilen önem, dikkat çekmek amacı ile endişe yaratıcı mesajlar paylaşmak ile mental sağlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Sosyal medya kullanımı ile mental faaliyetlerde bozulma olması arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmamıştır. Ayrıca sosyal medyada dikkat çekmek için kaygı yaratıcı mesajlar paylaşmanın suisid düşünceleri ile ilişkili olduğu ve önemli mental problemler için bir işaret olabileceği belirtilmiştir (Gülkanat, 2021).

İnsanların kendilerini başka kişilerin yaşantıları ile kıyaslaması aile yaşantısına da yansiyarak eşler arasında ilişkilerin bozulmasına yol açmaktadır. Facebook, Instagram gibi sosyal medya platformlarının aşırı kullanımına bağlı olarak, bu platformlarda kendi arkadaş çevresinin tatil ve alışveriş fotoğraflarını gördüğünde bireyin yaşadığı yetersizlik, eksiklik duyguları ve birçok etken ortaya çıkarak depresyon semptomlarında bir artışa sebep olmaktadır (Savastio, 2013).

3. YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, evli bireyler için sosyal medya kullanımının evlilik doyumu ve depresyon ile ilişkisinin incelenmesi için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelli araştırmalar var olan durumu tasvir eden araştırmalardır (Karasar, 2009). Aynı zamanda ilişkisel tarama modeli de bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasında birlikte değişim varlığını veya bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan bir modeldir (Büyüköztürk ve ark., 2017).

3.2 Araştırma Örnekleme

Bu araştırmanın örneklemini, İstanbul ilinde yaşayan 25-45 yaş arası evli kadın ve erkekler oluşturmaktadır. Bu katılımcılar, araştırmaya gönüllük esasına dayalı olarak katılmışlardır. Kartopu örnekleme yönteminin kullanıldığı bu araştırma da 340 kişiye ulaşılarak, veriler çevrimiçi olarak Google Forms üzerinden toplanmıştır. Araştırmanın kriterlerini uymayan kişiler veri olarak kabul edilmeyerek, araştırmaya dahil edilmemiştir. Bu nedenle araştırma örneklemini toplam 323 kişi oluşturmaktadır. Ayrıca Bilgilendirilmiş onam formunda katılımcılardan, diğer katılımcılara formu ulaştırmaları talep edilmiştir. Kartopu örnekleme yöntemi, araştırmanın evreninden bir katılımcıya ulaşılarak diğer katılımcılara erişilen bir yöntemdir (Büyüköztürk ve ark., 2017).

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Değişkenler Açısından Dağılımları

Cinsiyetiniz	Demografik Değişkenler	N	%
	Kadın	267	82,7
	Erkek	56	17,3
Yaşınız			
	24-29 yaş arası	97	30,0
	30-34 yaş arası	110	34,1
	35 ve üstü	116	35,9

Tablo 3.1: (Devamı) Katılımcıların Demografik Değişkenler Açısından Dağılımları

Eğitim Düzeyiniz			
	İlköğretim	21	6,5
	Lise	58	18,0
	Lisans	188	58,2
	Lisansüstü	56	17,3
Çalışma durumunuz Nedir			
	Çalışmıyorum	226	70,0
	Çalışıyorum	97	30,0
Net gelir			
	Asgari Ücretten Az	17	5,3
	Asgari Ücret	22	6,8
	2825 ile 3500 TL arası	21	6,5
	3500 ile 5000 TL arası	62	19,2
	5000 ile 10000 TL arası	150	46,4
	10000 TL ve üstü	51	15,8
Kaç Yıldır Evlisiniz			
	0-3 yıl arası	106	32,8
	4-7 yıl arası	99	30,7
	8-14 yıl arası	65	20,1
	15 ve üstü	53	16,4
Evlenme Şekli			
	Görücü Usulü	22	6,8
	Kendi Tanışarak	180	55,7
	Sanal Ortamda Tanışarak	17	5,3
	Aile Vasıtasıyla Tanışarak	31	9,6
	Arkadaş Vasıtasıyla Tanışarak	68	21,1
	Diğer	5	1,5
Evlenme Nedeni			
	Severek-İsteyerek	314	97,2
	Aile Zoru	2	,6
	Ekonomik Nedenler	-	-
	Zorunlu Nedenler	-	-
	Toplumsal Baskı	3	,9
	Diğer	4	1,2

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın uygulama kısmında katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu, kişisel bilgi formu, Beck depresyon envanteri (BDE), evlilik doyumu ölçeği verilmiştir. Bu işlem, çevrimiçi olarak gerçekleşmiştir.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerine, sosyal medya kullanımlarına dair veri toplanması amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu form cinsiyet, yaş, ikamet edilen il, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durum, gelir durumu gibi demografik özelliklerin tanımlandığı 16 sorudan oluşmaktadır.

3.3.2 Evlilik Doyumu Ölçeği

Bireylerin evlilik doyumlarını belirlemek amacıyla Çelik ve Yazgan-İnanç (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 13 maddeden oluşmaktadır. Ters maddeler düzeltildikten sonra ölçekten elde edilen yüksek puanlar yüksek evlilik doyumunu göstermektedir. Ayrıca ölçek aile, cinsellik ve benlik olmak üzere 3 boyuttan oluşmaktadır. Evlilik doyum ölçeğinin güvenilirlik çalışması için öncelikle ölçeğin ve ölçeğin alt boyutlarının madde-toplam puan korelasyonları incelenmiş ve ölçeğin madde-toplam puan korelasyonunun .27 ile .58, aile alt boyutunun .59 ile .71, cinsellik alt boyutunun .49 ile .73, benlik alt boyutunun .49 ile .67 olduğu saptanmıştır. Ayrıca ölçeğin iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve bütün ölçeğin iç tutarlık katsayısının .79, aile alt boyutunun iç tutarlık katsayısının .83, cinsellik alt boyutunun iç tutarlık katsayısının .81, benlik alt boyutunun iç tutarlık katsayısının .75 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.2: Normallik Analizi Tablosu

Değişken	Skewness	Kurtosis
Evlilik Doyumu Ölçeği	,146	,553

Değişkenlerin normallik durumların analiz edildiği bu kısımda, sonuçlar Tablo 1’de gösterilmektedir. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri +1.5 ile -1.5 arasında olduğu görülmüştür. Bu değerler arasındaki çarpıklık ve basıklık değerleri normallik varsayımını sağlamaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 3.3: Güvenirlilik Analizi Tablosu

Değişken	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Evlilik Doyumu Ölçeği	.752	13

Değişkenlerin ölçülmesi amacı ile kullanılan veri toplama araçlarına güvenirlilik analizi yapılmıştır. Güvenirlilik katsayısı olarak hesaplanan değerlerin ($\alpha = ,752$) sosyal bilimler alanında kabul edilebilir (Bademci, 2006) değerler arasında olduğu sonucuna varılmıştır.

3.3.3 Beck Depresyon Ölçeği

Depresyon durumunu, şiddetini belirlemede kullanılan birçok ölçek vardır. Beck Depresyon Envanteri (BDE) sağlıklı ve psikiyatrik hasta gruplarına uygulanabilmektedir. Bu ölçeği uygulamak için özel bir eğitime ve psikopatoloji bilgisine gerek yoktur. Klinisyenler dışındaki bireyler tarafından da kolaylıkla uygulanabilmektedir. Bizim çalışmamızda da özel bir psikoloji bilgisi gerektirmediği, herkes tarafından uygulanabildiği için BDE uygulanmıştır.

Beck Depresyon Envanteri, depresyonun şiddetini ölçmek, tedaviyle olan değişimleri izleyebilmek ve hastalığı tanımlayabilmek amacıyla Beck ve arkadaşları tarafından 1978’de tasarlanmış bir ölçektir. Bu ölçeğin amacı depresyonun derecesinin ne olduğunu sayısal bir ifadeyle belirlemektir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Hisli tarafından 1989 yılında hazırlanmış ve geçerlilik çalışması üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Depresyona ait semptomlar ve davranışlar bazı cümlelerle tanımlanmış ve 0, 1, 2, 3 şeklinde numaralar verilmiştir. “0” numaralı seçenek depresif belirtilerin olmadığını; 1, 2 ve 3 numaralı seçenekler ise depresif belirtinin yoğunluğunu gösterecek şekilde hazırlanmıştır. Bireylerden şimdiki durumları dahil son bir haftayı kapsayacak şekilde durumlarını en iyi tanımlayan ifadeyi seçmeleri istendi ve sonuç maddelerdeki puanların toplamı ile elde edildi. Şiddet olarak 0-9 minimal, 10-16 hafif, 17-29 orta, 30-63 şiddetli depresyon olduğunu göstermektedir. Puanlama sonucunda bireyler depresif olmayan, hafif depresif, orta derecede depresif ve şiddetli derecede depresif olarak belirlendi. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Hisli tarafından 1989 yılında hazırlanmış ve geçerlilik çalışması üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması çalışmasında Cronbach alfa değeri 0.80 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca bakılarak ölçeğin depresyon semptomlarını güvenilir şekilde ölçtüğü söylenebilir (Hisli, 1989).

3.3.4 Verilerin Analizi

Bu araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi İBM SPSS v26 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Ölçek formlarının yönergesinde yapılacak bu işlem sonunda kodlama ters kodlama ve alt boyutların oluşturulması kısmı gerçekleştirilecektir. Araştırma sorularının oluşturulması sırasında taslak halinde oluşturulan istatistikî analiz yöntemlerinin varsayımları sınanacak bu sınama neticesinde parametrik veya non-parametrik testler seçilecektir. Yapılan normallik dağılımı analizi, varyansların homojenliği, çoklu doğrusallık ve dışsal değerlerin belirlenmesi gerçekleştirilecektir. Farklılık testlerinden bağımsız örneklem t testi, varyans analizi ve tek örneklem t testinin uygulanması planlanmaktadır. Ayrıca Çoklu Regresyon Analizi, Pearson korelasyon analizi araştırma kapsamında kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde katılımcıların sosyal medya kullanım sıklığı açısından dağılımlarına, demografik değişkenler açısından katılımcıların evlilik doyumu farklılık testi analizlerine, demografik değişkenler açısından katılımcıların depresyon durumlarının farklılık testi analizlerine ve değişkenler arası korelasyon katsayısı ile ilgili analizlere ait sonuçlar rapor edilmiştir. Araştırma kapsamında, Bağımsız Örneklem T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Regresyon Analizi ve Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

4.1 Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Sıklığı Açısından Dağılımları

Tablo 4.1: Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Sıklığı Açısından Dağılımları

	Değişkenlerin Sıklığı	N	%
Kaç gün sosyal medya kullanıyorsunuz			
	Haftanın 1-3 günü	19	5,9
	Haftanın 3-5 günü	32	9,9
	Hergün	272	84,2
Günde kaç saat kullanıyorsunuz			
	0-1 saat	68	21,1
	1-2 saat	131	40,6
	3-6 saat	107	33,1
	6 saat ve üzeri	17	5,3

Katılımcılar sosyal medya kullanım sıklığı açısından değerlendirildiğinde, 19' unun (%5,9) Haftanın 1-3 günü, 32'sinin (%9,9) Haftanın 3-5 günü, 272'sinin (%84,2) her gün sosyal medya kullandığı belirlenmiştir. Katılımcıların günde kaç saat sosyal medya kullandıklarına bakıldığında 68'inin (%21,1) 0-1 saat, 131'inin (%40,6) 1-2 saati 107'sinin (%33,1) 3-6 saat ve 17'sinin (%5,3) 6 saat ve üzeri sosyal medya kullandığı belirlenmiştir.

4.2 Sosyal Medya Kullanımı ile Evlilik Doyumu ve Depresyon Arasındaki İlişiyi Bulmak İçin Yapılan Korelasyon ve Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 4.2: Sosyal Medya Kullanımı ile Evlilik Doyumu ve Depresyonun Korelasyon Analizi

	1	2	3	4
Haftalık Sosyal Medya Kullanımı	1			
Günlük Sosyal Medya Kullanımı	,295**	1		
Evlilik Doyumu	,105	-,155**	1	
Depresyon	,078	,121*	-,504**	1

Tablo 4.2' e göre günlük (saat) sosyal medya kullanımı ile evlilik doyumu ($r=-,155$ $p<01$) arasında negatif anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.2' e göre günlük (saat) sosyal medya kullanımı ile depresyon ($r=,121$ $p<05$) arasında ise pozitif anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3: Çoklu Regresyon Analizi Tablosu

Variable	Non-standard coefficients		Standard Coefficients	T	P
	B	Standard Error	Beta		
Constant	55,289	2,280		24,253	,000
Depresyon	-,460	,050	-,489	-9,211	,000
Haftalık Sosyal Medya Kullanımı (Gün)	2.460	.803	.167	3.061	.002
Günlük Sosyal Medya Kullanımı (Saat)	-1.485	.520	-.157	-2.858	.005

Tablo 4.3' e göre Beck Depresyon Ölçeği toplam puanı ($B=-,460$, $p= ,000$) ve Sosyal Medya Kullanım (Saat)) ($B=-1,485$, $p= ,005$) değişkenleri, evlilik doyumunu negatif şekilde, Sosyal Medya Kullanımı (Gün) ($B=2,460$, $p= ,002$) ise pozitif şekilde yordamaktadır. Genel modelin analizi sonuçları göstermektedir ki depresyon ve sosyal medya kullanımı durumlarındaki değişim evlilik doyumu ($Adj r^2=,275$) üzerindeki %27'lik değişimi açıklamakta ve yordamaktadır.

4.4 Evlilik Doyumu ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 4.4: Değişkenlerin Korelasyon Analizi

	3	4	5	6	7
Benlik	1				
Aile	,383**	1			
Cinsellik	,409**	,228**	1		
Evlilik Doyum	,689**	,803**	,718**	1	
Depresyon	-,413**	-,392**	-,322**	-,495**	1

Tablo 4.4'e göre evlilik doyumu düzeyi ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi saptamak için yapılan korelasyon analizleri sonucunda; Evlilik doyumu alt boyutu olan benlik ile depresyon arasında ($r=-,413$ $p<01$) negatif ilişki saptanmıştır.

Tablo 4.4'e göre evlilik doyumu alt boyutu olan aile ile depresyon arasında ($r=-,392$ $p<01$) negatif ilişki saptanmıştır.

Tablo 4.4'e göre evlilik doyumu alt boyutu olan cinsellik ile depresyon arasında ($r=-,322$ $p<01$) negatif ilişki saptanmıştır.

Tablo 4.4'e göre evlilik doyumu ile depresyon arasında ise ($r=-,495$ $p<01$) negatif ilişki saptanmıştır.

4.5 Sosyal Medya Kullanımı Açısından Katılımcıların Evlilik Doyumu Farklılık Testi Analizi Sonuçları

Tablo 4.5: Sosyal Medya Kullanımı Açısından Katılımcıların Evlilik Doyumu Farklılık Testi Analizi

Bağımlı Değişken	Demografik Değişken Grupları	N	\bar{X}	SS	t (f)	p	Gruplar
Evlilik Doyumu	Haftalık Sosyal Medya Kullanımı (Gün)						
	Haftanın 1-3 günü (a)	19	59,5	7,6	3,408	,034	a-b
	Haftanın 3-5 günü (b)	32	54,2	8,7			b-c
	Her gün (c)	272	52,0	7,8			
	Günlük Sosyal Medya Kullanımı (Saat)						
	0-1 saat (a)	68	55,9	7,6	10,308	,000	a-b
	1-2 saat (b)	131	52,6	6,5			a-c
	3-6 saat (c)	107	52,5	7,8			a-d
	6 saat ve üzeri (d)	17	45,5	12,6			b-d-c-d

Tablo 4.5'e göre evlilik doyumu açısından haftalık sosyal medya kullanım sıklığı grupları istatistiksel anlamlı şekilde birbirlerinden farklı olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$, $p=.034$). Gruplar arasında belirlenen farkın niteliği açısından yapılan değerlendirmenin sonuçlarına göre Haftanın 1-3 günü ($x=59,5$), Haftanın 3-5 günü ($x=54,2$) ve Hergün ($x=52,0$) sosyal medya kullanan grupların ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Yapılan posthoc analizi, haftanın 1-3 günü ile haftanın 3-5 günü arasında sosyal medya kullanan gruplar ile haftanın 3-5 günü ve haftanın her günü sosyal medya kullanan gruplar arasında fark olduğu tespit edilmiştir. Evlilik doyumu ölçek formundan elde edilen “*Yükselen ortalama puan evlilik doyumunun yüksekliğini gösterir*” bilgisinden hareket ile bir hafta içindeki sosyal medya kullanım sıklığı arttıkça evlilik doyumunun azaldığı görülmüştür.

Tablo 4.5'e göre evlilik doyumu açısından günlük sosyal medya kullanım sıklığı grupları istatistiksel anlamlı şekilde birbirlerinden farklı olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$, $p=000$). Gruplar arasında belirlenen farkın niteliği açısından yapılan değerlendirmenin sonuçlarına göre 0-1 saat ($x=55,9$), 1-2 saat ($x=52,6$), 3-6 saat ($x=52,5$) ve 6 saat ve üzeri ($x=45,5$) sosyal medya kullanan grupların ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Evlilik doyumu ölçek formundan elde edilen “*Yükselen ortalama puan evlilik doyumunun yüksekliğini gösterir*” bilgisinden hareket ile bir gün içindeki sosyal medya kullanım sıklığı arttıkça evlilik doyumunun azaldığı görülmüştür.

4.6 Sosyal Medya Kullanımı Açısından Katılımcıların Depresyon Durumlarının Farklılık Testi Analizi Sonuçları

Tablo 4.6: Sosyal Medya Kullanımı Açısından Katılımcıların Depresyon Durumlarının Farklılık Testi Analizi

Bağımlı Değişken	Demografik Değişken Grupları	N	\bar{X}	SS	$t (f)$	p	Gruplar
Depresyon	Haftalık Sosyal Medya Kullanımı (Gün)						
	Haftanın 1-3 günü (a)	19	10,6	9,4	1,724	,180	
	Haftanın 3-5 günü (b)	32	9,0	8,3			
	Hergün (c)	272	11,8	8,2			
	Günlük Sosyal Medya Kullanımı (Saat)						
	0-1 saat (a)	68	11,2	7,4	3,495	,016	b-d b-c
	1-2 saat (b)	131	10,4	7,8			
	3-6 saat (c)	107	12,1	8,2			
	6 saat ve üzeri (d)	17	17,0	12,8			

Tablo 4.6'ya göre depresyon açısından sosyal medya kullanım sıklığı grupları istatistiksel anlamlı Şekilde birbirlerinden farklı olduğu tespit edilememiştir ($p > .05$, $p=180$).

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada, evli bireylerde sosyal medya kullanım süresinin evlilik doyumu ve depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda bu bölümde istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulguların, alandaki araştırmalardan faydalanarak yorumlanıp tartışılması amaçlanmıştır. Değişkenlerin korelasyon, regresyon değerleri açısından elde edilen bulgulara yönelik yapılan tartışmalara yer verilmiştir.

5.1 Sosyal Medya Kullanımının Evlilik Doyumu ve Depresyon Durumu Açısından Değerlendirilmesi

Yapılan oklu regresyon analizi sonuçlarına göre, Beck Depresyon leği toplam puanı ve sosyal medya kullanım (saat) değerkenleri, evlilik doyumunu negatif şekilde, sosyal medya kullanımı (gün) ise pozitif şekilde yordamaktadır. Bu durum günlük (saat) kullanım sıklığının evlilik doyumu üzerinde azaltıcı bir etkiye sahip olduğu ancak haftalık (gün) sosyal medya kullanımının, arttırıcı bir etkiye sahip olduğu şeklinde açıklanabilir. Haftalık (gün) sosyal medya kullanımının, evlilik doyumu üzerinde pozitif etkiye sahip olması, katılımcıların, gün içerisinde, kısıtlı zaman diliminde sosyal medya kullanma ihtimallerini akla getirmiştir. Genel modelin analizi sonuçları göstermektedir ki depresyon ve sosyal medya kullanımı durumlarındaki değerişim evlilik doyumu üzerindeki değerişimi açıkladığı ve yordadığı gözlemlenmiştir.

Ayrıca evlilik doyumu açısından sosyal medya kullanım sıklığı grupları istatistiksel anlamlı şekilde birbirlerinden farklı olduğu gözlemlenmiştir. Gruplar arasında belirlenen farkın niteliği açısından yapılan değerlendirmenin sonuçlarına göre haftanın 1-3 günü ile haftanın 3-5 günü arasında sosyal medya kullanan gruplar ile haftanın her günü sosyal medya kullanan gruplar arasında fark olduğu gözlemlenmiştir. Bir gün içindeki ve bir hafta içindeki sosyal medya kullanım sıklığı arttıça evlilik doyumunun azaldığı görülmüştür. Aynı araştırmada yapılan korelasyon analizi sonucunda, haftalık sosyal medya kullanımı ile evlilik doyumu

arasında ilişki olmadığı ancak günlük sosyal medya kullanımı ile negatif anlamlı ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulguya dayanarak, bireylerin sosyal medya kullanım sıklığı arttıkça evlilik doyumunun azalacağı ifade edilebilir. Bu bulgular ışığında, sosyal medya platformlarının bireylerarası iletişimi sekteye uğratabileceği varsayılmaktadır. Bu nedenle evli bireylerin, sosyal medya kullanımlarında artmış olması, çiftlerin birlikte kaliteli vakit geçirmelerini ve kaliteli iletişim kurmalarına engel olabileceği düşünülmektedir. Kurulan iletişimin niteliği ve sıklığı dışında sosyal medya kullanım sıklığının artması, hane içinde eşlerin birbirinden beklentilerinin ve sorumlulukların aksamasına yol açabileceğini ve eşlerin, evlilikten elde edeceği doyumu etkileyebileceğini akla düşündürmektedir. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında, sosyal medya kullanımı ile evlilik doyumuna ilişkin çok az çalışmanın olduğu gözlemlenmiştir. Zahra ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan çalışmada, evlilik doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Problemlerli internet kullanımı ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışmada ise problemlerli internet kullanım düzeyi yükseldikçe, evlilik doyumu düzeyinin azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır (Aylıkçı, 2018). Sosyal medya kullanımının ve ilişki doyumunun aldatmaya yönelik niyeti araştıran bir diğer çalışmada, ilişki doyumu ile sosyal medya kullanım düzeyleri arasında negatif, aldatmaya yönelik niyet düzeyleri ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Gülkanat, 2021). Kalaman ve Çelik (2019) tarafından yapılan başka bir çalışmada, sosyal medyanın evlilikten elde edilen memnuniyetin azalmasında ve evliliklerin bitmesinde önemli bir faktör olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada, evli kişilerde, bireylerin sosyal medyaya çok vakit ayırması ve partnerine zaman ayırmaması, temel sorun olarak ifade edilmiştir. Bu durum, sosyal medyada geçirilen süre arttıkça, evlilikten elde edilen doyumun azabileceğini düşündürmektedir. Literatürdeki bu çalışmalar, bulgularımızla paralellik göstermektedir. Ancak Whiteside ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada, çalışmaya katılanların çoğunluğu sosyal medya kullanımının ilişkilerinde negatif bir etkiye sebep olmadığını ifade etmiştir. Abbasigil (2018) ise çalışmasında sosyal medya kullanım süresi ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilemediği bulgusuna ulaşmıştır.

Depresyon açısından sosyal medya kullanım sıklığı grupları arasında anlamlı şekilde birbirlerinden farklı olduğu tespit edilememiştir. Bu bulguya göre sosyal medyada

geçirilen süre arttıkça, depresyon durumunun da artacağına dair bir veriye ulaşılamamıştır. Aynı araştırmada günlük (saat) sosyal medya kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizinde günlük (saat) sosyal medya kullanımı ile depresyon arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguya göre ise, depresyon durumu yüksek olan bireylerin gün içinde daha fazla sosyal medya kullandıkları ifade edilebilir. Bu durum depresyon semptomları ile kişiler arası iletişimin ve sosyal ortamlarda geçirilen sürenin azalması ile bireylerin, sosyal medyada geçirdikleri sürenin artabileceğini akla getirmiştir. Araştırmanın sonucu, literatürdeki çalışmalarla kısmen örtüşmektedir. Literatüre bakıldığında; Özkapı (2019) yaptığı çalışmada, depresyon ve sosyal medyada harcanan zaman arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Ancak aynı çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasında bir fark olduğu ifade edilmiştir. Şentürk (2017) ise çalışmasında depresyon belirtisi gözlemlenen kişilerin sosyal medyada daha çok vakit geçirdiklerini belirtmiştir. Yavaş (2020), çalışmasında, günde 3-6 saat sosyal medyada vakit geçiren kişilerin, günde 3 saatten daha az vakit geçiren kişilere göre depresyon düzeylerinin daha fazla olduğunu belirtmiştir. Yoon ve arkadaşları (2019) çalışmasında, sosyal medya uygulamalarında geçirilen süre arttıkça depresyonda da artış gözlemleneceğini belirtmiştir. Yaygır (2018) ise çalışmasında, günde 12 saat ve üzeri internette vakit geçiren bireylerin depresyon seviyelerinin günde 1-3 saat aralığında vakit geçiren bireylerin depresyon seviyelerinden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

5.2 Evlilik Doyumu ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelemesi

Mevcut çalışmamızda, evlilik doyumu ile depresyon arasında negatif ilişki saptanmıştır. Ayrıca evlilik doyumu alt boyutu benlik ile depresyon arasında negatif ilişki saptanmıştır. Evlilik doyumu alt boyutu olan aile ile depresyon arasında negatif ilişki, evlilik doyumu alt boyutu olan cinsellik ile depresyon arasında negatif ilişki saptanmıştır. Bu bulgulara dayanarak, evlilik doyumunun artması durumunda depresyon durumunun azalacağı ifade edilebilir. İnsan yaşamında, ilişkilerin başlı başına stres yaratan faktör olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla, evlilik ilişkisinde problem yaşayan bireyde, depresif belirtiler gözlemlenebilir. Evlilik müessesesi, kişilerin psikolojik iyilik halini etkiler (Yıldız ve Büyükşahin-Çevik, 2016). Kadın

ya da erkek, evlilik ilişkisinde birçok ihtiyacı karşılama fırsatı bulmaktadır. Söz konusu ihtiyaçların giderilemiyor olması bireyin kendini mutsuz, çökkün hissetmesine yol açabilir. Duygu durumundaki bu değişiklik, evlilik ilişkisine yansiyabilir. Elde edilen bu bulgu, literatürdeki çalışmalar tarafından desteklenmektedir. Ozan (2017), evlilikte problem yaşanmasının, depresyon için risk faktörü olduğunu belirtmiştir. Başka bir çalışmada, depresif belirtiler gözlemlenen kişilerin, evlilik yaşantısını negatif olarak yansıdığı görülmüştür (Koroğlu, 2006). Gotlib (1992), evlilik ilişkisinde sorunları olan eşlerin ortalama % 30'unda eşlerden birinin depresif semptomlara sahip olduğunu ifade etmiştir (akt. Özşirin, 2019). Yine yapılan bir çalışmada evlilik uyumu az olan çiftlerin, daha fazla yıkıcı duygusal paylaşımlarda buldukları ve daha çok depresif semptom gösterdikleri bulunmuştur (Tutarel-Kışlak, Göztepe, 2017). Sandberg ve Harper (2000)' in yaptığı çalışmada, evlilik yaşantısında meydana gelen problemler ile depresyon arasında anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur (akt. Düzgün, 2009). Yapılan başka bir çalışmada, evlilik ilişkisinin sosyal destek anlamında depresif belirtiler gösteren bireyler için koruyucu bir faktör olabileceği belirtilmiştir (Kung, 2000).

6. ÖNERİLER

Sosyal medya gün geçtikçe insanların yaşamında daha fazla yer edinmektedir. Bu sebeple, insanların hayatlarının merkezinde yer alan sosyal medya kullanımına dair yeni çalışmaların daha fazla katılımcıya ulaşılarak yapılması elde edilen bulguların genellenebilmesi açısından oldukça önemlidir. Bu araştırma pandemi döneminde gerçekleştiği için, pandemi sürecinin, bulgular üzerinde etkisi olabileceği düşünülmektedir, bu nedenle pandemi sonrası bu konuda yapılacak araştırmalar, alanyazın için önemli bir yere sahiptir.

Araştırmada veri toplamak için nicel yöntemlere yer verilmiştir ancak bu konuda detaylı bilgiye ulaşmak için nitel yöntemlerde göz ardı edilmemelidir. Bu araştırmada katılımcıların sosyal medya kullanım nedenleri araştırılmamış, bir sonraki araştırmalarda yer verilebileceği öneri olarak sunulabilir. Çalışmanın bir diğer kısıtlılığı ise araştırmaya katılan katılımcıların 25-45 yaş aralığında olmasıdır. Gelecek çalışmalarda, yaş aralığının genişletilmesi öneri olarak sunulabilir.

Araştırmada sosyal medya kullanımına dair veri toplamak için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Katılımcıların sosyal medya kullanma sürelerine dair veri toplamak amacı ile sosyal medya kullanım sürelerine ve kullanma davranışlarına dair sorular genişletilebilir.

Araştırmada sosyal medya kullanım süresi ve depresyon düzeyinin, evlilik doyumunu yordadığı bulgusuna ulaşılmış ancak katılımcıların sosyal medya kullanım süresinin yüksek olması mı depresyon düzeyini arttırıyor? Yoksa depresyon seviyesinin yüksek olmasından dolayı mı birey daha çok sosyal medyada vakit geçiriyor? sorularına yanıt verilememiştir. Bunun belirlenmesi için bu konuda daha fazla araştırmanın gerçekleştirilmesi faydalı olacaktır.

Yapılan literatür taramalarında sosyal medyada geçirilen sürenin, bireylerin iş ve eş ilişkilerini etkilediği gözlemlenmiştir (Gökdemir,2021; Bal,2021; Yalçın,2015; Sheedy,2011). Katılımcıların kullanım süreleri göz önünde bulundurulduğunda,

sosyal medya bağımlılıklarına dair veri toplamak amacı ile bir sonraki çalışmalarda sosyal medya bağımlılığına da bakılabileceği öneri olarak sunulabilir.

KAYNAKLAR

- Abbasigil, A. R.** (2019). “ Evli Bireylerde Sosyal Medya Kullanım Süresi, Kişilerarası İletişim Becerileri ve Evlilik Doyum İlişkisi”. (Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi, Mersin.
- Adana Çınar, L.** (2006).”Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu”. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Akar, E.** (2013). *Sosyal Medya*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Akbayrak, S.** (2021). “Sosyal Destek Sistemlerinin Depresyonda Baş Etme Stratejileri ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi”. (Uzmanlık Tezi). Erciyes Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Kayseri.
- Aktürk, E.B.** (2006). “Marital Satisfaction in Turkish Remarried Families: Comparison Among Marital Status, Effect of Stepchildren and Contributing Factors”.(Unpublished Master’s Thesis). Middle East Technical University, Ankara
- Aktürk, A.** (2019). “Öğretmenlerin Damgalam Eğilimleri ve Örgütsel Muhalefet Davranışlarının, Örgütsel Depresyona Etkisi”. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Alibaşoğlu, H.** (2010). “İnfertilitede emosyonel semptomlar, evlilik uyumu ve cinsel işlev bağlamında cinsiyet farklılıkları”. (Uzmanlık Tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri Kliniği, İstanbul.
- Ayhan, S.** (2016). “Şiddete Uğrayan Kadınların Depresyon ve Yalnızlık Düzeylerinin Evlilik Uyumlarının Etkisinin İncelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Akçagöz, H.** (2017). “Çalışan Kadınların, Benlik Kavramı İle Depresyon Durumunun İncelenmesi Benlik Kavramı Ve İdeal Benlik Kavramı Arasındaki Fark İle Depresyon Durumunun Değişkenler Açısından Belirlenmesi”. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Aktan, E.** (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Erciyes İletişim Dergisi, 5(4), 405-421.
- Aktaş Özdemir, M.** (2021). “Sosyal Medya Kullanımının Aile İçi İletişime Etkisi”. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aktaş, M. Ve Çopur, Z.** (2018). *Sosyal Medya Kullanımının Eşler Arasındaki Strese Etkisi*. International Journal Of Education Technology and Scientific Researches, 6, 142-153.

- Alçalar Yılmaz, N.** (1999). “Fiziksel Hastalıktaki Depresyonun Bilişsel Kuram Açısından Psikiyatrik Depresyon İle Karşılaştırılması”. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Andreassen, C.S.** (2016). *The Relationship Between Addictive Use Of Social Media And Video Games And Symptoms Of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study*. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252.
- APA** (2013). *DSM-5 Tanı Kriterleri* (Çev. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Archuleta, L. K., Britt, L. S., Tonn, J. T., Grable, E. J.** (2011). *Financial Satisfaction And Financial Stressors In Marital Satisfaction*. *Psychological Reports*, 108 (2), 563- 576.
- Ateş, G.** (2018). *Associated Factors Of Subjects Well-Being In Married Individuals Online Infidelity Tendency, Gender Roles And Marital Satisfaction*. (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Aylıkçı, Ç.** (2019). “Evli Bireylerin Problemleri İnternet Kullanımı İle Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Ali Danışmanlığı Anabilim Dalı, İstanbul.
- Ayfer Darcan, F.** (2016). “Evlilik Doyumunun, Eş Desteği, Evlilik İletişim Şekilleri ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisi”. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Aydın, B., Sarı, V. & Şahin, M.** (2018). *The Effect of Social Networking on the Divorce Process*. *Universal Journal of Psychology*, 6(1), 1-8.
- Aydınlı, E. & Tutarel-Kışlak, Ş.** (2009). *Evlilik Uyumunun Cinsiyet, Evlenme Yaşı, Evlilik Süresi, Eğitim Düzeyi, Yerleşim Yeri Ve Çocuk Sayısı Değişkenleri Yönünden Araştırılması*. V. Ulusal Aile ve Evlilik Terapileri Kongresi, İstanbul.
- Bal, F.** (2018).” Engelli çocuğa sahip anne ve babaların kişilik özellikleri ile stres, empati ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Balcıoğlu, İ.** (1999). *Depresyon Etiyopatogenezi. Depresyon, Somatizasyon Ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu*. Sempozyum Dizisi. 17, 19-28.
- Balcı, Ş. ve Koçak, M.** (2017). *Sosyal Medya Kullanımı ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma, 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı Bildiriler*, 4-5 Mayıs, 2017, İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi: 34-45.
- Battal, A.** (2008). *Boşanma Sebepleri, Bilimsel Araştırma Projesi Uygulama Sonuçları* (Nihai Rapor). İstanbul: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yay.
- Battal, N.** (2021). “Dindarlığın Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisinin Araştırılması”. (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı. Çorum.

- Bayrak, H.** (2021). Dünya İnternet, Sosyal Medya ve Mobil Kullanım İstatistikleri. Dijilopedi. <https://dijilopedi.com/2021-dunya-internet-sosyal-medya-ve-mobil-kullanim-istatistikleri/>
- Bayram, A.T.** (2012). "Pazarlama Veri Tabanının Güncel Bir Unsuru Olan Sosyal Medyanın Otel Pazarlamasındaki Yeri". (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Bayram, V.** (2016). "Eğitim Çalışanlarının Tükenmişlik Ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi". (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Beğdeş, K. K.** (2021). "Evli Kadınlarda Cinsel Doyum, Evlilik Doyumu Ve Somatizasyon Düzeyi Arasındaki İlişki". (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Berk, M.** (2009). *Evli Öğretmenlerin Yükleme Tarzları Ve Evlilik Doyum Algularının Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Blum, S. J. ve Mehrabian, A.** (1999). *Personality And Temperament Correlates Of Marital Satisfaction*. Journal of Personality, 67(1), 93-125.
- Bostancı, M.** (2010). "Sosyal Medyanın Gelişimi ve İletişim Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları" (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Bookwala, J.** (2005). *The Eole Of Marital Quality İn Physical Health During The Mature Years*. Journal Of Aging And Health, 17(1), 85-104.
- Booth, A. ve Edwards, N. J.** (1990). *Transmission of Marital and Family Quality Over the Generations: The Effect of Parental Divorce and Unhappiness*. Journal of Divorce, 13 (2), 41-58.
- Burns, D.** (2006). *İyi Hissetmek* (H.A. Karaosmanoğlu, Çev. Ed.) (22. Basım). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Conger, D. R., Elder, H. G., Lorenz, O. F., Conger, J. K., Simons, L. R., Whitbeck, B. L., Huck, S., Melby, N. J.** (1990). *Linking Economic Hardship To Marital Quality And Instability*. Journal of Marriage and Family, 52 (3), 643-656.
- Cörüt, A. Ö.** (2014). "Andropoz dönemindeki kişilerin depresyon ve kaygı düzeyleri ile beden algularının incelenmesi". (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Çağ, P.** (2011). "Evli Bireylerde Eş Desteği Ve Evlilik Doyumu". (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı, Ankara.
- Çağ, P., ve Yıldırım, İ.** (2013). *Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel Ve Kişisel Değişkenler*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(39), 13-29.

- Çatal, M. T., & Kalkan, M.** (2019). *Evli Bireylerin Evlilik Değerleri Evlilik Doyumu Ve Evlilik Tipleri*. Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 3(6), 179-186.
- Çelik, M.** (2006). *Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çelik, M., ve Tümkaya, S.** (2012). *Öğretim Elemanlarının Evlilik Uyumu Ve Yaşam Doyumlarının İş Değişkenleri İle İlişkisi*. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 13(1), 223-238.
- Çınar, L.** (2008). "Evlilik Doyumu: Cinsiyet Rollerini Ve Yardım Arama Tutumu". (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çoban, A.** (2020) " Sosyal Ağ Kullanımı Davranışlarının Beden İmgesi ve Depresyon İle İlişkisinin Sosyal Karşılaştırma Kuramı Bağlamında İncelenmesi". (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı, Bursa.
- Davison G.C. and Neale J.M.** (2004). *Anormal Psikolojisi* (İ. Dağ, Çev.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Diker, E., Taşdelen, B.** (2017). *Sosyal Medya Bizi Neden Kullanır ?*, Birinci Baskı, İstanbul: Okur Akademi.
- Demir, E.** (2014). "Farklı Denetim Odağına Sahip Evli Bireylerin Evlilik Doyumunun İncelenmesi". (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Demirel, C.** (2018). "Yetişkinlerde Bağlanma Stilllerinin Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Depresyon ile İlişkisinin İncelenmesi". (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Demirtaş, E.** (2021). "Evli Bireylerde Eş Desteği, Evlilik Doyumu, Sorun Çözme Becerileri Ve Depresyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi". (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Kent Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Duman, Ö. D.** (2019). *Sosyal Medya Bağımlılığı: Erzurum İli Üzerine Bir İnceleme*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Düzgün, G.** (2009). "Evli Kişilerde Depresyon, İlişkiye İlişkin İnanç, Kendini Ayarlama Düzeyinin Evlilik Uyumu İle İlişkisi". (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ekşi, H.** (2021). "Çocukluk Çağında Yaşanan Travma Yaşantılarının Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi: Erken Dönem Uyum Bozucu Şemaların Aracı Rolü". (Yüksek Lisans Tez). İstanbul Kent Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Eren, V. ve Abdullah, A.** (2014). *Sosyal Medyanın Kamuoyu Oluşturmadaki Rolü ve Muhtemel Riskler*. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, Sayı: 3, s.197.

- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R. L.** (2005). *Evlilik uyumu*. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Eskin, M.** (2012). *Evlilik Terapisi İçin Başvuran Çiftlerin Evlilik Doyumu ve Evlilik Terapisiyle Hakkındaki Görüşleriyle İlişkili Etmenler*. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 15, (226-237)
- Fitzpatrick, M.A.** (1987). *Marriage and verbal intimacy*. In V.J. Derlega ve J.Berg (Ed.). *Self-Disclosure: Theory, Research and Therapy*. (s.235-257). Newyork: Plenum.
- Gabriel, B., Beach, S. R., & Bodenmann, G.** (2010). *Depression, Marital Satisfaction And Communication İn Couples: Investigating Gender Differences*. *Behavior Therapy*, 41(3), 306-316.
- Gaikwad, P.** (2015). "Effects of Social Media on Family Culture and Communication A Study of Selected Families in Pune. MIT-SOM PGRC KJIMRP 1st International Conference (Special Issue), MIT School of Managemenet, Pune. <http://khoj.mitsom.edu.in/index.php/KHOJ/article/view/107769/75838>
- Gaunt, R.** (2006). *Couple Similarity And Marital Satisfaction: Are Similar Spouses Happier?* *Journal of Personality*, 74 (5), 1401-1420.
- Geçtan, E.** (2003). *Psikodinamik Psikiyatri Ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gottman, J. ve Silver, N.** (2019). *Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gökdemir, A.** (2021). "Sosyal Medya Kullanımının Çift İlişkilerine Etkisi". (Yüksek Lisans Tezi), Gelişim Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Gökçe, Y. N.** (2021). "Evli Çiftlerin Sosyal Medya Kullanımı İle Sanal Aldatma Arasındaki İlişkiye Bakış Açılarının İncelenmesi". (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Aile Danışmanlığı Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Gökmen, A.** (2001). "Evli eşlerin birbirlerine yönelik kontrolçülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumu üzerinde etkisi". (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara .
- Göncü, S.** (2018). *Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Çerçevesinde Y Kuşağının WhatsApp Kullanımı Üzerine Bir İnceleme*. Trt Akademi, Ekran Kültürü. 6(4):590-612
- Greeff, P. A. ve Bruyne, T.** (2000). *Conflict Management Style And Marital Satisfaction*. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(4), 321-334.
- Gülkanat, G.** (2021). "Beliren Yetişkinlerde Ve Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımının Ve İlişki Doyumunun Aldatmaya Yönelik Niyeti Yordaması". (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Gülyüksel Akdağ, F. & Cihangir Çankaya, Z.** (2015). *Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması*. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(3), 646-662.

- Güngör, H. C.** (2007). *Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Gürer, T.** (2019). “*Evli Bireylerde Eşe Kendini Açma Ve Evlilik Doyumu*”. (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Güven, T.** (2010). “*Eşler Arası Şiddete Yönelik Nedensellik-Sorumluluk Yüklemeleri Ve Evlilik Doyumu*”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hamamcı, S.** (2017). *Dysfunctional Relationship Beliefs in Marital Satisfaction and Adjustment*. *Social Behavior and Personality*, 33,313-328.
- Hasgül Koşmaz, M.** (2020). “*Sosyal Medyanın (Dijital Kültür) Aile İlişkileri Üzerine Etkisi*”. (Yüksek Lisans Tezi). Adıyaman Üniversitesi Sosyoloji Anabilim Dalı, Adıyaman.
- Haviland, W. A., Prins, H. E., & Walrath, D.** (2002). *Kültürel Antropoloji*, çev. Hüsamettin İnanç, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Haylı, R. G., Durmuş, E., & Kış, A.** (2017). *Evlilik Doyumunun Cinsiyet Açısından İncelenmesi: Bir Meta-Analiz Çalışması*. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3328- 3342.
- Hendrix, H.** (2014). *Hakkettiğiniz Aşkı Yaşayın-Çiftler İçin Rehber Kitap*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Hicks, M. W., & Platt, M.** (1970). *Marital Happiness And Stability: A Review Of The Research In The Sixties*. *Journal of Marriage and the Family*, 553-574.
- Hisli, N.** (1989). *Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliği, Güvenirliği*. *Psikoloji Dergisi*, 7 (23), 3-13.
- Hong, F.-Y., et al.** (2014). *Analysis Of The Psychological Traits, Facebook Usage, And Facebook Addiction Model Of Taiwanese University Students*. *Telematics and Informatics*. 31(4): p. 597-606.
- Humphreys, T.** (2003). *Aile: Terk Edilmesi Gereken Sevgi*. İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Hünler, O. S., & Gençöz, T.** (2003). *Boyun Eğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü*. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19 (51), 99-108.
- Irmak, B. D.** (2017). “*Yüksek Kaygı Ve Depresyon Düzeyinin Evlilik Yaşamı İle İlişkisinin Değerlendirilmesi*”. (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi. İstanbul.
- Jones, H. A., Zabriskie, R. B. Ve Hill, B.** (1995). *The Contribution Of Couple Leisure Involvement Leisure Time And Leisure Satisfaction To Marital Satisfaction*. *Marriage & Family Review*, 40(1), 69-89.
- Kabasakal, Z., & Soylu, Y.** (2016). *Evli Bireylerin Evlilik Doyumunun Cinsiyet ve Eş Desteğine Göre İncelenmesi*. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214.,

- Kahveci, G. A.** (2016). “Evli Çiftlerde Evlilik Uyumu, Evlilik Çatışma Biçimi ve Depresyon Düzeylerinin Değerlendirilmesi”. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Kalaman, S.,& Çelik, F.** (2019). *Türkiye’deki Evli Bireylerin Sosyal Medya Kullanımlarının Evlilikleri Üzerine Etkisi: Nitel Bir Araştırma*. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 13 (19), 424-453.
- Kalpidou, M., D. Costin, and J. Morris.** (2011). *The Relationship Between Facebook And The Well-Being of Undergraduate College Students*. CyberPsychology, Behavior, and Social Networking. 14(4): p. 183-189.
- Kanburoğlu, B.** (2019). “Evli Kadınlarda Evlilik Yaşı Ve Evlenme Biçiminin Evlilik Doyumu Ve Depresyon Düzeyine Olan Etkisi”. (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Karadağ, Y.** (2021). “Bir Siyasal İletişim Aracı Olarak Sosyal Medya: Koronavirüs (Covid-19) Pandemi Sürecinde Büyükşehir Belediye Başkanlarının Twitter Kullanım Analizi” (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Gazetecilik Bilim Dalı, İzmir.
- 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 (1), 3-34.
- Kaya, A.** (2015). *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim*. Ankara: Pegem Akademi.
- Keçeli, A.** (2020). *Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin ve Sosyal Medya Bağımlılığının Evlilik Doyumu Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Keleş, S.** (2019). “Aile Yaşam Döngüsü İçerisinde Evlilik Doyumunun İncelenmesi: İstanbul Örneği”. (Yüksek Lisans Tezi). Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yalova.
- Kır, İ.** (2011). *Toplumsal Bir Kurum Olarak Ailenin İşlevleri*. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 10(36), 381-404. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/6150/82609>.
- Kışlak, Ş. T. ve Göztepe, I.** (2012). *Duygu Dışavurumu, Empati, Depresyon Ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 3(2), 27- 46.
- Kışlak, Ş. T.** (1995). *Cinsiyet, Evlilik Uyumu, Depresyon ile Nedensel ve Sorumluluk Yüklemeleri Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Koca, A.D.** (2013). “Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi”. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Korkut Y. ve Şendil G.** (2012). *Evli Çiftlerdeki Çift Uyumu ve Evlilik Çatışmasının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi*. Psikoloji Çalışmaları , 28:29.

- Koyuncu, A. B.** (2019). “Evli Bireylerde Öznel Mutluluk Ve İlişkisel Mutluluğun Evlilik Doyumuna Etkisi”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. İstanbul.
- Köknel, Ö.** (1999). *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*. İstanbul: Alfa Kitabevi.
- Köroğlu, E.** (2006). *Depresyon Nedir? Nasıl Baş Edilir?* Ankara: HYB Yayınları.
- Kross, E.et al.** (2013). *Facebook Use Predicts Declines In Subjective Well-Being In Young Adults*. *Plos One*, 2013. 8(8): p. e69841.
- Kring, M. A., Johnson, L. S.** (2019). *Anormal Psikoloji*. Ankara: Nobel.
- Kronmüller, T. K., Backenstrass, M., Victor, D., Postelnicu, I., Schenkenbach, C., Joest, K., Fiedler, P., Mundt, C.** (2011). *Quality of Marital Relationship and Depression: Results of a 10-Year Prospective Follow-Up Study*. *Journal of Affective Disorders*, 128 (1-2), 64-71.
- Kubat, D. E.** (2012). *Evli Bireylerde Aldatma Eğilimi Ve Evlilik Doyumu İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı. İstanbul.
- Kung, W. W.** (2000). *The Intertwined Relationship Between Depression and Marital Distress: Elements of Marital Therapy Conducive to Effective Treatment Outcome*. *Journal of Marital and Family Therapy*, 26(1), 51-63.
- Kuzu, A.** (2019). *Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımı İle Beden Algısı Ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lou, L.L., et al.** (2012). *An Examination Of The Reciprocal Relationship Of Loneliness And Facebook Use Among First-Year College Students*. *Journal of Educational Computing Research*. 46(1): p. 105-117.
- Mussatayeva, M.** (2018). *Alt Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Kadınların Evlilik Doyumu İle Aile İşlevlerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Mustafa, H. B.** (2018). *Sosyal Medyanın Gelişimi ve Toplumda Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları: Erbil Selahaddin Üniversitesi Örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Nolen-Hoeksema, S.** (1987). *Sex Differences In Unipolar Depression: Evidence And Theory*. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-282.
- Nathawat, S. S., & Mathur, A.** (1993) *Marital Adjustment And Subjective Well Being In Indian-Educated Housewives And Working Women*. *Journal of Psychology*, 127, 353-359.
- Ondaş, B.** (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Evlilik ve Eş Seçimi İle İlgili Görüşlerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Oran, N.** (2020). “Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımının Sosyal Kaygı Belirtileri Ve Kişiler Arası İlişki Kurma İle İlişkisinin Değerlendirilmesi”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

- Ovalı, H. (2010).** “Farklı Coğrafi Bölgelerde Yaşayan Bireylerin Evlilik Çatışmalarının Çeşitli Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması”. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ozan, A. G. (2017).** “Evli Çiftlerin Evlilik Uyumlarının ve Depresyon Düzeylerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi”. (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Özkapı, M. (2021).** “Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımının Depresyon ve Sosyal Kaygı Düzeyleri İle İlişkisi”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk, O. (1995).** *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. (6. Baskı). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Öztahtacı, D. (2017).** “Evli Kadınlarda Evlilik Doyumu, Yetişkin Bağlanma Stilleri Ve Depresyon Düzeyinin İlişkisinin İncelenmesi”. (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Öztürk, N. (2020).** “Evli Bireylerde Toplumsal Cinsiyet Rollerini Yükleme İle Evlilik Doyumu Ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, N. A. (2015).** *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. (13. Baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Özer, A. & Cihan-Güngör, H. (2012).** *Yükleme tarzları, bağlanma stilleri ve kişilik özelliklerine göre evlilik uyumu*. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(2), 11-24.
- Özyiğit, N. (2010).** “Meme Kanseri Hastalarında Eşlerindeki Öfke İfade Tarzlarının Anksiyete ve Depresyonla İlişkisi”. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Erzurum.
- Pamuk, M., & Durmuş, E. (2015).** *Investigation of Burnout In Marriage*. Journal of Human Sciences, 12(1), 162-177.
- Perry J. M., Repetti, R. L. & Crouter, A.C. (2000).** *Work and Family in The 1990s*. Journal of Marriage And The Family, 62, 981-998.
- Primack, Brian A., Ariel Shensa, Cesar G. Escobar-Viera, Erica L. Barrett, Jaime E. Sidani, Jason B. Colditz, Everette A. James. (2017).** *Use of Multiple Social Media Platforms and Symptoms of Depression and Anxiety: A Nationally Representative Study Among US Young Adults*. Computers in Human Behavior. c.69: 1-9.
- Rosen-Grandon, J. (1999).** *Improving your marital satisfaction*. Retrieved March, 10. Satıl, E. (2011). “The Role Of Social Media Activism In New Social Movements: Opportunities And Limitations”. U.U. International Journal Of Social Inquiry, Volume 10, Issue 1. Ss/Pp. 141-164.
- Sancaktar, N. (2016).** “Yeni Evlenen ve Uzun Süredir Evli Olan Çiftlerin Evlilikte Problem Çözme Becerisi Düzeylerinin Öznel İyi Oluş ve Evlilik Doyumu Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi”. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.

- Saroglou, V., Lacour, C., Demeure, E. M.** (2010). *Bad Humor, Bad Marriage: Humor Styles in Divorced and Married Couples*. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 94- 121.
- Sayımer, İ.** (2008). *Sanal Ortamda Halkla İlişkiler*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Savastio, R.** (2013). *Facebook causes depression new study says*, *Guandianlv*.
- Saxton, L.** (1982). *Marriage the nature of marriage, the individual, marriage, and the family*. (5.Edith). Belmont: California, Wadsworth Publishing Company Belmont.
- Sidani, J.E., et al.** (2016). *Association between social media use and depression among US young adults*. *Depression and anxiety*, 33(4): p. 323-331.
- Steers M. N., Wickham R.E.; Acitelli L.K.** (2014). "Seeing Everyone Else's Highlight Reels: How Facebook Usage is Liked to Depressive Symptoms". *Journal of Social and Clinical Psychology*, s. 33., 701 – 731.
- Sweatmen, S. M.** (1999). "Marital satisfaction, cross-cultural adjustment stress, and the psychological sequelae". *Journal of Psychology and Theology*, 27, 154-162.
- Şendil, G., & Kızıldağ, Ö.** (2003). *Çocuk ve Ergenlerde Ebeveyn Evlilik Çatışması Algısı*. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 10(2), 58-66.
- Şeker, V.T.** (2018). "Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon ve Anksiyete Arasındaki İlişki". (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Şentürk, E.** (2017). "Sosyal Medya Bağımlılığının, Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Karışık Anksiyete ve Depresif Bozukluk Hastaları ile Kontrol Grubu Arasında Karşılaştırılması ve Kullanıcıların Kişilik Özellikleriyle ilişkisinin Araştırılması". (Uzmanlık Tezi). Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi-Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Szklo, M., Chandra, V., Goldberg, R., Tonascia, J.** (1983). *The Impact of Marital Status on Survival after an Acute Myocardial Infarction: A Population-Based Study*. *American Journal of Epidemiology*, 117 (3), 320-325.
- Taysitürk, E.** *Evlilikte Bağışlama: Evlilik Uyumu Ve Yüklemelerin Rolü*. *Psikoloji Dergisi*, 25 (65) (2010): 49.
- Teo, W.J.S. and C.S. Lee.** (2016). *Sharing Brings Happiness?: Effects of Sharing in Social Media Among Adult Users, in Digital Libraries: Knowledge, Information, and Data in an Open Access Society*, Springer. p. 351-365.
- TDK.** (2022). Aile Kavramı. <https://sozluk.gov.tr/>
- Trief, M. P., Morin, C. P., Izquierdo, R., Teresi, J., Starren, J., Shea, S.** (2006). *Marital Quality and Diabetes Outcomes: The IDEA Tel Project*. *Families, Systems & Health*, 24 (3), 318-331.
- Tezer, E.** (1986). *Evliler arasındaki çatışma davranışları: algılama ve doyum*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tezer, E.** (1996). *Evlilik İlişkilerinden Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşamı Ölçeği*. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (7). (1-7).

- Tezcan, B.** (2019). *İmkansız İlişkilerden Mümkün İlişkilere*. İstanbul: Küsurat Yayınları.
- Timur, M. S.** (2008). *Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tiryaki, S. Ve Karakuş, M.** (2018). *Evli Bireylerin Sosyal Medya Kullanımları Üzerine Bir Saha Araştırması*. Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Uluslararası Hakemli Dergisi, 3(26), 422-443.
- Tutarel-Kışlak, Ş., & Göztepe, I.** (2017). *Duygu Dışavurumu, Empati, Depresyon ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 3(2).
- Tuncay-Senlet, E.** (2012). *Domestic Violence Against Women In Relations To Marital Adjustment And Psychological Well-Being, With The Effects Of Attachment, Marital Coping, And Social Support*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- TÜİK** (2017). *Yaşam Memnuniyeti Araştırması*.
- Toraman, M.** (2019). “Beyaz yakalılarda duygudurum, depresyon ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin arasındaki ilişki”. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Ümmet, D.** (2017). “Genel psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolü”. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(1), 159-175.
- Vincent, L.** (2012). *Neden Aşık Oluyoruz?* İstanbul: Aylak Kitap.
- Vural Z., Bat M.** (2010) *Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma*, *Journal of Yasar University*, Cilt: 5, Sayı: 203, s. 349-3382.
- Yalçın, H.** (2014). *Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki*. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.
- Yaygır, C.** (2018). “Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Depresyon ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Yazıcı, T.** (2015). *Kültürel Küreselleşme Ve Sosyal Medya: Arkadaşlık Unsuru Açısından Bir Değerlendirme*, (Ed) KARA Tolga ve ÖZGEN Ebru, Ağdaki Şüphe, Birinci Baskı, İstanbul: Beta Basım A.Ş.
- Yavaş, T.** (2020). “Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Kullanımının Depresyon Ve Benlik Saygısı İle İlişkinin İncelenmesi”. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi. Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Yıldız, M.** (2012). *Bağlanma Kuramı Açısından Yaşlılık Dönemine Genel Bir Bakış*. Cumhuriyet Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 36(1), 1- 30.
- Yıldız, M. A., ve Baytemir, K.** (2016). *Evli Bireylerde Evlilik Doyumu İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı*. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17(1).

- Yıldırım, İ.** (2004). *Eş Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi*. PDR Dergisi, 3(22), 19-26.
- Yüksek, Ö. ve Dağ, İ.** (2015). *Kadınlarda Evlilik Uyumu ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki; Stresle Baş Etme Biçimleri ve Toplumsal Cinsiyet Rolü Tutumlarının Aracı Rollerini*. Türk Psikiyatri Dergisi, 40(4), 275-293.
- Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J. & Bronnick, M.** (2019). *Is Social Network Site Usage Related to Depression ? A Meta-Analysis of Facebook, Depression Resession Relations*. Journal of Affective Disorders. 248. 65-72. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.026>.
- Young, K.S. & R.C. Rogers.** (1998). *The Relationship Between Depression And Internet Addiction*. CyberPsychology & Behavior, 1(1): p. 25-28.
- Zeytinoğlu, E.** (2013). *Evli Bireylerin Benlik Saygısı, Kıskançlık Düzeyi, Evlilikteki Çatışmalar ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış (Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- We Are Social** (27 Ocak 2021). *The Digital 2021 Global Overview Report* <https://wearesocial.com/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital#>
- Whisman, M. A.** (2001). *Marital adjustment and outcome following treatments for depression*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69(1), 125.

EKLER

Ek-A: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma İstanbul Gedik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Tuğba NERGİS tarafından Dr. Öğr. Üyesi Nurgül YAVUZER danışmanlığında yürütülmektedir. Bu araştırmanın amacı evli bireylerin sosyal medya kullanımı ile evlilik doyumu ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu çalışmaya katılımınız tamamen gönüllük esasına dayanmaktadır. Ölçekleri doldurduğunuz sıra ölçeklerdeki sorularla alakalı herhangi bir rahatsızlık duyarsanız çalışmayı istediğiniz noktada bırakma hakkına sahipsiniz. Araştırma verileri yalnızca bilimsel araştırma için kullanılacak başka kişi ya da kurumlarla paylaşılmayacaktır. Bu çalışma 10 dakika sürmektedir. Araştırma ile ilgili daha fazla bilgi edinmek isterseniz, nergistuba@hotmail.com e-posta adresi üzerinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Ayrıca kriterlere uyan kişilere çalışmayı ulaştırarak, araştırmaya katkı sağlayabilirsiniz.

Bu çalışmaya, dolduracağınız ölçeklerle katkı sağlamak istiyorsanız lütfen aşağıda bulunan "Bu formu okudum ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum" u işaretleyiniz.

Katkılarınız için teşekkürler.

o Okudum, anladım. Araştırmaya katılmayı kabul ediyorum

Ek-B: Kişisel Bilgi Formu

1. **Cinsiyetiniz:**
 - Kadın
 - Erkek
2. **Yaşınız: (rakamla belirtiniz)**
3. **Hangi ilde yaşamaktasınız ?**
 - İstanbul
 - Diğer
4. **Eğitim Durumunuz:**
 - İlköğretim
 - Lise
 - Lisans
 - Lisansüstü ve üzeri
5. **Çalışıyor musunuz?**
 - Evet Hayır
6. **Medeni Durum:**
 - Bekar Evli
7. **Gelir durumunuz nedir?**
 - Asgari ücretten az
 - Asgari ücretten
 - 2825 TL-3500 TL
 - 3500 TL-5000 TL
 - 5000 TL-10000 TL
 - 10000 TL ve Üzeri
8. **Ne kadar süredir evlisiniz? Rakamla belirtiniz.**

9. **Evlenme şeklinizi belirtiniz.**

- Görücü Usulü
- Kendi Tanışarak
- Sanal Ortamda Tanışarak
- Aile Vasıtasıyla Tanışarak
- Arkadaş Vasıtasıyla Tanışarak
- Diğer

10. **Eşinizle evlenme nedeninizi belirtiniz.**

- Severek-İsteyerek
- Aile Zoru
- Ekonomik Nedenler
- Zorunlu Nedenler
- Toplumsal Baskı
- Diğer

11. **İlk evliliğiniz mi?**

- Evet Hayır

12. **Evde, eş ve çocuklar dışında aileyle birlikte yaşayan kişiler var mı?**

- Evet Hayır

13. **Aşağıda belirtilen sosyal medya platformlarından hangisini/hangilerini kullanmaktasınız? (Birden fazla işaretleme yapabilirsiniz.)**

- Sosyal medya kullanmamaktayım
- Instagram
- Twitter
- Facebook
- Youtube
- Diğer

14. **Sosyal medya platformlarını hangi sıklıkta kullanırsınız?**

Her gün

Haftanın 1-3 günü

Haftanın 3-5 günü

15. **Sosyal medya platformlarında ortalama kaç saat zaman geçirirsiniz?**

0-1 saat

1-2 saat

3-6 saat

6 saat ve üzeri

16. **Sosyal medya platformlarını hangi amaç ile kullanırsınız? (Birden fazla işaretleme yapabilirsiniz.)**

Bilgi edinme

Eğlenme ve Rahatlama

İletişim

Boş zamanı değerlendirme

Kişilere ulaşma, mesaj göndermek/alma

Kişisel sorunlardan uzaklaşmak

Ek-C: Beck Depresyon Envanteri

BUGÜN DAHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

<p>0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.</p> <p>1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.</p> <p>2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.</p> <p>3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum</p>
<p>0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.</p> <p>1. Gelecek hakkında karamsarım.</p> <p>2. Gelecekte beklenim hiçbir şey yok.</p> <p>3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.</p>
<p>0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.</p> <p>1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.</p> <p>2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.</p> <p>3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum</p>
<p>0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.</p> <p>1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.</p> <p>2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.</p> <p>3. Her şeyden sıkılıyorum.</p>
<p>0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.</p> <p>1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.</p> <p>2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.</p> <p>3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.</p>
<p>0. Cezalandırıldığımı düşünmüyorum.</p>

<ol style="list-style-type: none">1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.2. Cezalandırılmayı bekliyorum.3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.
<ol style="list-style-type: none">0. Kendimden memnunum1. Kendi kendimden pek memnun değilim.2. Kendime çok kızıyorum.3. Kendimden nefret ediyorum.
<ol style="list-style-type: none">0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.1. Zayıf yanlarım veya hatalarım için kendi kendimi eleştiriyorum.2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.
<ol style="list-style-type: none">0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.2. Kendimi öldürmek isterdim.3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
<ol style="list-style-type: none">0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.1. Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.2. Çoğu zaman ağlıyorum.3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
<ol style="list-style-type: none">0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.2. Şimdi hep sinirliyim.3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
<ol style="list-style-type: none">0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.

3. Hiç kimseyle konuşmak, görüşmek istemiyorum.
0. Eskiden olduğu gibi kolay karar veriyorum. 1. Eskiden olduğu gibi kolay karar veremiyorum. 2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum. 3. Artık hiç karar veremiyorum.
0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum. 1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor. 2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum. 3. Kendimi çok çirkin buluyorum.
0. Eski kadar iyi çalışabiliyorum. 1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor. 2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor. 3. Hiçbir şey yapamıyorum.
0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum. 1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum. 2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum. 3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum. 1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum. 2. Yaptığım her şey beni yoruyor. 3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
0. İştahım her zamanki gibi. 1. İştahım her zamanki kadar iyi değil. 2. İştahım çok azaldı. 3. Artık hiç iştahım yok.
0. Son zamanlarda kilo vermedim.

1. İki kilodan fazla kilo verdim.

2. Dört kilodan fazla kilo verdim.

3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.

0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.

1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.

2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.

3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.

0. Son zamanlarda cinsel konulara ilgimde bir değişme fark etmedim.

1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.

2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.

3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

Ek-Ç: Evlilik Doyumu Ölçeği

Aşağıda evlilik ilişkiniz ile ilgili birtakım ifadeler bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra yanındaki kutularda bulunan seçeneklerden size uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Lütfen hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.

1. Eşimin bana değer vermediğini hissediyorum.

Bana hiç uygun değil

Bana uygun değil

Bana biraz uygun

Bana uygun

Bana tamamen uygun

2. Ailelerimizin evliliğimize müdahale etmeleri ilişkimizi olumsuz etkiliyor.

Bana hiç uygun değil

Bana uygun değil

Bana biraz uygun

Bana uygun

Bana tamamen uygun

3. Eşimin bedenini iyi tanırım.

Bana hiç uygun değil

Bana uygun değil

Bana biraz uygun

Bana uygun

Bana tamamen uygun

4. Eşim cinsel açıdan yeterlidir.

- Bana hiç uygun değil
 Bana uygun değil
 Bana biraz uygun
 Bana uygun
 Bana tamamen uygun

5. Eşimin anne babasına evliliğinden daha çok önem vermesi beni mutsuz ediyor.

- Bana hiç uygun değil
 Bana uygun değil
 Bana biraz uygun
 Bana uygun
 Bana tamamen uygun

6. Eşimle olan cinsel yaşamımda ön sevişme önemli bir yer tutuyor.

- Bana hiç uygun değil
 Bana uygun değil
 Bana biraz uygun
 Bana uygun
 Bana tamamen uygun

7. Cinsel yönden eşimle uyumluyum.

- Bana hiç uygun değil
 Bana uygun değil
 Bana biraz uygun
 Bana uygun
 Bana tamamen uygun

8. Eşimin bana güven duymadığını düşünüyorum.

Bana hiç uygun değil

Bana uygun değil

Bana biraz uygun

Bana uygun

Bana tamamen uygun

9. Eşimle her ikimizde cinsel doyuma ulaşıyoruz.

Bana hiç uygun değil

Bana uygun değil

Bana biraz uygun

Bana uygun

Bana tamamen uygun

10. Bir topluluk içinde eşim beni komik duruma düşürür.

Bana hiç uygun değil

Bana uygun değil

Bana biraz uygun

Bana uygun

Bana tamamen uygun

11. Eşimin ailesi ile birlikte yaşamak benim için bir kabustur.

Bana hiç uygun değil

Bana uygun değil

Bana biraz uygun

Bana uygun

Bana tamamen uygun

12. Eşimin ailesinin etkisinde kalması evlilik ilişkimizi kötü etkiliyor.

Bana hiç uygun değil

Bana uygun değil

Bana biraz uygun

Bana uygun

Bana tamamen uygun

13. Eşimin ailesine hayır diyememesi beni mutsuz ediyor

Bana hiç uygun değil

Bana uygun değil

Bana biraz uygun

Bana uygun

Bana tamamen uygun

ÖZGEÇMİŞ

Tuğba NERGİS

ÖĞRENİM DURUMU:

Lise : 2013, Otakçılar Lisesi

Lisans: 2017, İstanbul Bilim Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji.

Pedagojik Formasyon: 2017, İstanbul Üniversitesi.

Yüksek Lisans: 2022, İstanbul Gedik Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı.

MESLEKİ DENEYİM VE EĞİTİMLER

- Lisans eğitimini, 2013-2017 yılları arasında onursal ikincilikle tamamlamıştır. 2017-2018 yılları arasında anaokulların çalışmış, 2019-2020 yılları arasında Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığında görev yaptıktan sonra 2020 yılında Sağlık Bakanlığındaki görevine atanmış olup, halen devam etmektedir.
- Yüksek lisans eğitimi kapsamında, Kartal Belediyesi Kadın Danışma Merkezinde stajını tamamlamıştır.
- BDT, Sanat Terapisi, Kum Tepsisi Terapisi, EMDR, Çocuk Merkezli Oyun Terapisi, Deneyimsel Oyun Terapisi, Filial Terapi, Denver Gelişim Tarama Testi, Gelişimsel Çocuk Değerlendirme Testleri eğitimlerini tamamlamıştır.