

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



EVLİ ÇİFTLERDE İLİŞKİ DOYUMU İLE TELEFON
BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL
ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yasemin SALİHOĞLU

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

NİSAN 2024
İSTANBUL

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



EVLİ ÇİFTLERDE İLİŞKİ DOYUMU İLE TELEFON
BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL
ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yasemin SALİHOĞLU
(221287038)

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Barkan ESKİİLİ

İstanbul 2024



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Jüri Tez Onay Formu

19.04.2024

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Bu çalışma 19.04.2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji (Tezli Yüksek Lisans) Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Dr. Öğr. Üyesi Barkan ESKİİLİ

Danışman

İstanbul Gedik Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Semra Eysan TÜRKER

Üye (İmza)

İstanbul Gedik Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Kahraman GÜLER

Üye (İmza)

İstanbul Doğu Üniversitesi

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Evli Çiftlerde İlişki Doyumu ile Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (03/04/2024).

Yasemin SALİHOĞLU



**Bana hayatın anlamını öğreten ve yaşama sevinci kazandıran Anne ve
Babama;
*İthafen,***

ÖNSÖZ

İnsanoğlunun yaşamı boyunca hayata tutunma dinamiği benliğine zenginlik katan unsurlardan biridir. Öğrenme azmi ve psikoloji bilimi yaşamımda ki en önemli dinamiklerden biri olmuştur.

Psikoloji bilimin temel taşı olan farkındalık; bireye farklı bakış açıları sunarak ruhsal tekamülüne katkı sağlar.

Bu mesleği seçtiğim ve emek vererek icra ettiğim için son derece mutluyum. Hayatına dokunduğum her insanla farklı terapötik ilişkiler yaşayarak her geçen gün biraz daha büyüdüm.

Öğrenim hayatım boyunca, bana katkı sağlayan tüm hocalarıma, aileme, eşime ve biricik oğluma sonsuz şükranlarımı sunarım.

Tezimi hazırlamakta bana çok iyi moral veren ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen Sevgili Barkan Eskili Hocam'a yürekten teşekkür ederim.

Nisan 2024

Yasemin SALİHOĞLU

Psikolog

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	viii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
ÖZET.....	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı	1
1.2 Araştırmanın Hipotezleri.....	2
1.3 Araştırma Soruları	2
1.4 Araştırmanın Önemi.....	3
1.5 Araştırmanın Varsayımları.....	3
1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.7 Tanımlar	4
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE ve LİTERATÜR TARAMASI.....	5
2.1 Evlilik ve Aile	5
2.1.1 Evlilik kavramı.....	5
2.1.2 Aile kavramı.....	7
2.2 İlişki Doyumu.....	9
2.2.1 Romantik ilişki.....	9
2.2.2 İlişki doyumu	10
2.2.3 İlişki doyumu ile ilgili kuramlar	12
2.3 Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	14
2.3.1 Bağımlılık kavramı ve türleri	14
2.3.2 Akıllı telefon tanımı	17
2.3.3 Akıllı telefon kullanımının tarihi	19
2.3.4 Akıllı telefon bağımlılığı kavramı.....	20
2.3.5 Akıllı telefon bağımlılığı belirtileri.....	24
2.4 Bilişsel Esneklik.....	25
2.4.1 Bilişsel esneklik kavramı	25
2.4.2 Bilişsel esnekliğin önemi	28
2.4.3 Bilişsel esneklik türleri.....	29
2.4.4 Bilişsel esneklik kuramları.....	30
2.4.4.1 Bilişsel davranışçı terapi modeli	30
2.4.4.2 Akılcı duygusal davranışçı terapi modeli.....	32
2.4.4.3 Sosyal bilişsel kuram.....	33
2.5 Değişkenler Arasındaki İlişkiler	34
3.5.1 İlişki doyumu ile telefon bağımlılığı arasındaki ilişki	34
2.5.2 İlişki doyumu ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki	35
2.5.3 Bağımlılık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki	36

2.6 Çalışmada Aracı Rol Olarak Bilişsel Esnekliğin Seçilme Nedeni.....	37
3. YÖNTEM.....	40
3.1 Araştırma Modeli	40
3.2 Örneklem.....	40
3.3 Veri Toplama Yöntemi	40
3.4 Veri Toplama Araçları	41
3.4.1 İlişki doyumu ölçeği.....	41
3.4.2 Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği - kısa form	41
3.4.3 Bilişsel esneklik ölçeği.....	41
3.5 Analiz Yöntemi	42
4. BULGULAR	43
4.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri	43
4.2 Güvenilirlik Analizi	44
4.3 Normal Dağılım Analizi.....	45
4.4 Tanımlayıcı İstatistiksel Analiz.....	45
4.5 Korelasyon Analizi.....	46
4.6 Regresyon Analizleri.....	47
4.6.1 İlişki doyumunun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi.....	47
4.6.2 İlişki doyumunun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolü.....	47
4.7 Fark Analizleri	49
4.7.1 İlişki doyumu seviyesinin demografik özelliklere göre incelenmesi.....	49
4.7.1.1 Cinsiyete yönelik bulgular	49
4.7.1.2 Yaşa yönelik bulgular	50
4.7.1.3 Eğitim düzeylerine yönelik bulgular.....	51
4.7.1.4 Evlenme biçimlerine yönelik bulgular	52
4.7.2 Akıllı telefon bağımlılık düzeyinin demografik özelliklere göre incelenmesi.....	53
4.7.2.1 Cinsiyete yönelik bulgular	53
4.7.2.2 Yaşa yönelik bulgular	54
4.7.2.3 Eğitim düzeylerine yönelik bulgular	55
4.7.2.4 Evlenme biçimlerine yönelik bulgular	56
4.7.3 Bilişsel esneklik seviyesinin demografik özelliklere göre incelenmesi....	57
4.7.3.1 Cinsiyete yönelik bulgular	57
4.7.3.2 Yaşa yönelik bulgular	58
4.7.3.3 Eğitim düzeylerine yönelik bulgular	59
4.7.3.4 Evlenme biçimlerine yönelik bulgular	60
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	62
KAYNAKLAR	66
EKLER.....	80
Ek-1: Veri Toplama Aracı.....	80
Ek-2: İlişki Doyumu Ölçeği	81
Ek-3: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	82
Ek-4: Bilişsel Esneklik Ölçeği	83
Ek-5: Gönüllü Bilgilendirme Formu	84
Ek-6: Onam Formu	86
ÖZGEÇMİŞ.....	87

KISALTMALAR

APA	: American Psychological Association
DSM	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
GPS	: Global Positioning System
IOT	: Internet of Things
TBMEP	: Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
Wi-Fi	: Wireless Fidelity



ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 4.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri	43
Çizelge 4.2: İlişki Doyumu Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi Sonuçları	44
Çizelge 4.3: Normal Dağılım Analizi Sonuçları.....	45
Çizelge 4.4: Tanımlayıcı İstatistiksel Analiz Sonuçları	45
Çizelge 4.5: Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	46
Çizelge 4.6: İlişki Doyumunun Akıllı Telefon Bağımlılığı Üzerindeki Etkisi.....	47
Çizelge 4.7: İlişki Doyumunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü	48
Çizelge 4.8: İlişki Doyumunun Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları	50
Çizelge 4.9: İlişki Doyumunun Yaşa Göre ANOVA Analizi Sonuçları	51
Çizelge 4.10: İlişki Doyumunun Eğitim Düzeylerine Göre ANOVA Analizi Sonuçları.....	51
Çizelge 4.11: İlişki Doyumunun Evlenme Biçimine Göre T-Testi Sonuçları.....	52
Çizelge 4.12: Akıllı Telefon Bağımlılığının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları.....	53
Çizelge 4.13: Akıllı Telefon Bağımlılığının Yaşa Göre ANOVA Analizi Sonuçları	54
Çizelge 4.14: Akıllı Telefon Bağımlılığının Eğitim Düzeylerine Göre ANOVA Analizi Sonuçları.....	55
Çizelge 4.15: Akıllı Telefon Bağımlılığının Evlenme Biçimine Göre T-Testi Sonuçları.....	56
Çizelge 4.16: Bilişsel Esnekliğin Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları.....	57
Çizelge 4.17: Bilişsel Esnekliğin Yaşa Göre ANOVA Analizi Sonuçları	58
Çizelge 4.18: Bilişsel Esnekliğin Eğitim Düzeylerine Göre ANOVA Analizi Sonuçları.....	59
Çizelge 4.19: Bilişsel Esnekliğin Evlenme Biçimine Göre T-Testi Sonuçları.....	60

ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 3.1: Araştırma Modeli	40
Şekil 4.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri	44
Şekil 4.2: Tanımlayıcı İstatistiksel Analiz Sonuçları	46
Şekil 4.3: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre İlişki Doyumu Seviyeleri.....	50
Şekil 4.4: Katılımcıların Yaşlarına Göre İlişki Doyumu Seviyeleri.....	51
Şekil 4.5: Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre İlişki Doyumu Seviyeleri.....	52
Şekil 4.6: Katılımcıların Evlenme Biçimlerine Göre İlişki Doyumu Seviyeleri.....	53
Şekil 4.7: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Akıllı Telefon Bağımlılık Seviyeleri .	54
Şekil 4.8: Katılımcıların Yaşlarına Göre Akıllı Telefon Bağımlılık Seviyeleri	55
Şekil 4.9: Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Akıllı Telefon Bağımlılık Seviyeleri	56
Şekil 4.10: Katılımcıların Evlenme Biçimlerine Göre Telefon Bağımlılık Seviyeleri	57
Şekil 4.11: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Bilişsel Esneklik Seviyeleri.....	58
Şekil 4.12: Katılımcıların Yaşlarına Göre Bilişsel Esneklik Seviyeleri	59
Şekil 4.13: Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik Seviyeleri....	60
Şekil 4.14: Katılımcıların Evlenme Biçimlerine Göre Bilişsel Esneklik Seviyeleri .	61

EVLİ ÇİFTLERDE İLİŞKİ DOYUMU İLE TELEFON BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

ÖZET

Bu çalışmada evli çiftlerde ilişki doyumu ile telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında, ilişki doyumu, telefon bağımlılığı ve bilişsel esneklik seviyesinin katılımcıların demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi de amaçlanmıştır.

İlişkisel tarama modelinde tasarlanan çalışma, 18 yaş üstü bireyler arasından kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılan 245 katılımcı ile yürütülmüştür. Çalışmada demografik soruların yanı sıra İlişki Doymu Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formu ve Bilişsel Esneklik Ölçeğini içeren bir anket formu kullanılarak birincil veri toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS v27 yardımıyla analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında frekans analizi, güvenilirlik analizi, normal dağılım analizi, tanımlayıcı istatistiksel analiz, korelasyon analizi, regresyon analizi, t-testi ve ANOVA analizleri gerçekleştirilmiştir.

Çalışmada gerçekleştirilen regresyon analizleri sonucunda; ilişki doyumu ile telefon bağımlılığı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu, ancak ilişki doyumu ile telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün bulunmadığı tespit edilmiştir. Diğer taraftan, çalışmada gerçekleştirilen fark analizleri sonucunda; bilişsel esneklik seviyelerinin yaşa ve evlenme biçimlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu iki tespit haricinde; katılımcıların ilişki doyumu, telefon bağımlılığı ve bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve evlenme biçimine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: *İlişki Memnuniyeti, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Bilişsel Esneklik*

THE MEDIATING ROLE OF COGNITIVE FLEXIBILITY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN RELATIONSHIP SATISFACTION AND TELEPHONE ADDICTION IN MARRIED COUPLES

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the mediating role of cognitive flexibility in the relationship between relationship satisfaction and phone addiction in married couples. In addition, it was also aimed to examine whether relationship satisfaction, phone addiction and cognitive flexibility level differ significantly according to the demographic characteristics of the participants.

The study, which was designed in the relational survey model, was conducted with 245 participants who were reached by convenience sampling method among individuals over the age of 18. In addition to demographic questions, primary data were collected using a questionnaire including Relationship Satisfaction Scale, Short Form of Smartphone Addiction Scale and Cognitive Flexibility Scale. The data obtained were analysed using SPSS v27. Frequency analysis, reliability analysis, normal distribution analysis, descriptive statistical analysis, correlation analysis, regression analysis, t-test and ANOVA analyses were performed.

As a result of the regression analyses performed in the study, it was determined that there was a negative and significant relationship between relationship satisfaction and phone addiction, but there was no mediating role of cognitive flexibility in the relationship between relationship satisfaction and phone addiction. On the other hand, as a result of the difference analyses conducted in the study, it was determined that cognitive flexibility levels differed significantly according to age and marriage styles. Apart from these two findings, it was observed that the participants' relationship satisfaction, telephone addiction and cognitive flexibility levels did not differ significantly according to gender, age, education level and marriage type.

Keywords: *Relationship Satisfaction, Smartphone Addiction, Cognitive Flexibility*

1. GİRİŞ

Evlilik birliğinin sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için eşlerin birbiriyle ilişkilerinin sağlıklı olması gerekmektedir. Bu kapsamda evli bireyler arasındaki ilişkinin sağlıklı olmasına katkı sağlayan bazı unsurlar bulunmaktadır. Bu unsurların başında da ilişki doyumu gelmektedir. Eşler arasında ilişki doyumunun yüksek olması evlilik birliğini olumlu yönde etkilemektedir. Buna karşılık ilişki doyumunun düşük olduğu çiftlerin birtakım sorunlar yaşamaları muhtemel bir durumdur. Bu durum son yıllarda ilişki doyumunu etkileyen unsurların ve ilişki doyumunun evlilik birliği üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmaların artmasına zemin hazırlamıştır (Rauer ve diğerleri, 2008; Kasapoğlu ve diğerleri, 2017).

Evli çiftler arasında ilişki doyumunu etkileyen faktörler üzerinde yürütülen çalışmalarda özellikle dijital bağımlılıkların eşler arasında ciddi sorunlara neden olduğu ifade edilmektedir. Son yıllarda birçok toplumda yaygın olarak karşılaşılan dijital bağımlılık türlerinin başında “telefon bağımlılığı” gelmektedir. Özellikle gençler ve yetişkinler arasında sosyal medya kullanımının giderek yaygınlaşmasının bir sonucu olarak ortaya çıkan telefon bağımlılığının birçok toplumda yaygın karşılaşılan bir toplumsal sorun olduğu görülmektedir (Archana ve Balaji, 2019; Soni ve diğerleri, 2017). İçinde bulunduğumuz dönemde her kesimden insanı etkileyen telefon bağımlılığının en fazla Y ve Z kuşağında yer alan bireylerde görüldüğü ifade edilmektedir (Daysal ve Yılmazel, 2020). Evli çiftlerde yaygın olarak görülen telefon bağımlılığının ilişki doyumu üzerindeki olumsuz etkilerinin en aza indirilmesine katkı sağlayan bazı unsurlar söz konusudur. Söz konusu unsurların başında bilişsel esneklik gelmektedir. Bu araştırmanın konusunu evli bireylerin akıllı telefon bağımlılıkları ile ilişki doyumları arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü oluşturmaktadır.

1.1 Araştırmanın Amacı

Yapılacak olan bu çalışmada evli bireylerde ilişki doyumu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesi

amaçlanmıştır. Araştırmanın temel amacının yanı sıra, evli bireylerin ilişki doyumu, akıllı telefon bağımlılığı ve bilişsel esneklik düzeylerinin; eşlerin cinsiyet, yaş grubu, eğitim düzeyi ve evlenme biçimlerine göre anlamlı farklılaşma bulunup bulunmadığının incelenmesi de amaçlanmıştır.

1.2 Araştırmanın Hipotezleri

Çalışmada aşağıda sıralanan iki hipotez test edilecektir:

Hipotez 1: Evli bireylerde ilişki doyumu ile telefon bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez 2: İlişki doyumu ile telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide bilişsel esneklik aracı role sahiptir.

1.3 Araştırma Soruları

Evli bireylerde ilişki doyumu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün ele alınacağı bu çalışmada aşağıdaki araştırma sorularına yanıtlar aranacaktır:

1. Evli bireylerde ilişki doyumu eşlerin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Evli bireylerde ilişki doyumu eşlerin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Evli bireylerde ilişki doyumu eşlerin eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Evli bireylerde ilişki doyumu eşlerin evlenme biçimlerine (anlaşarak ya da görücü usulü evlenme) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Evli bireylerde telefon bağımlılık düzeyi eşlerin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Evli bireylerde telefon bağımlılık düzeyi eşlerin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
7. Evli bireylerde telefon bağımlılık düzeyi eşlerin eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

8. Evli bireylerde telefon bağımlılık düzeyi eşlerin evlenme biçimlerine (anlaşarak ya da görücü usulü evlenme) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

9. Evli bireylerde bilişsel esneklik düzeyi eşlerin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

10. Evli bireylerde bilişsel esneklik düzeyi eşlerin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

11. Evli bireylerde bilişsel esneklik düzeyi eşlerin eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

12. Evli bireylerde bilişsel esneklik düzeyi eşlerin evlenme biçimlerine (anlaşarak ya da görücü usulü evlenme) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

13. Evli bireylerde ilişki doyumu ile telefon bağımlılık düzeyi arasında anlamlı ilişki var mıdır?

14. Evli bireylerde ilişki doyumu ile telefon bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü var mıdır?

1.4 Araştırmanın Önemi

Literatürde yer alan çalışmalar incelendiği zaman evli bireylerde akıllı telefon bağımlılığı ile bilişsel esneklik düzeyini etkileyen unsurların ele alındığı birçok çalışma yapıldığı görülmektedir. Ancak evli bireylerde ilişki doyumu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma; bu nedenle özgün bir niteliğe sahiptir ve literatürdeki bu boşluğu doldurması nedeniyle önem taşımaktadır.

1.5 Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın evreni, yaşı 18 ve üzerinde olan evli çiftler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği, araştırma için seçilen ölçeklerin ise bu çalışmanın konusuna uygun olduğu varsayılmaktadır.

Katılımcıların, araştırma değişkenlerini ölçmek için kendilerine yöneltilen anket sorularına doğru ve samimi yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır.

1.6 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın örnekleme önemli bir sınırlılık oluşturmaktadır. Farklı bir örneklemeden elde edilecek verilerle gerçekleştirilecek bir çalışmada farklı sonuçlara ulaşılabileceği dikkate alınmalıdır.

Başka bir sınırlılık ise araştırma verilerinin tek bir zaman diliminde toplanarak kesitsel olarak yürütülmesidir. Değişkenler arasındaki zamana bağlı ilişki değişimlerini de kapsayabilecek boylamsal bir çalışma ile daha açıklayıcı ve/veya farklı sonuçlara ulaşılabilecektir.

Araştırmada öz bildirim dayalı ölçeklerin kullanılması ise bir diğer sınırlılıktır. Ölçeklerde yer alan soruları bizzat katılımcının kendisinin cevaplaması yanıtların beğenilme, yanlılık vb. gibi faktörlerden etkilenme ihtimalini doğurmaktadır.

1.7 Tanımlar

Aile: Geçmiş yaşam deneyimleri ile eğitim ve öğretim düzeyleri birbirine benzeyen iki kişinin hayatlarını beraber devam ettirmeleri için karar almaları (Güleç, 2012).

İlişki Doyumu: Evli bireylerin mevcut evliliklerindeki ilişkilerinden memnun olmaları (Vural-Batık ve Kalkan, 2017).

Telefon Bağımlılığı: İnsanların sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyecek düzeyde aşırı ve kontrolsüz olarak telefon kullanması (Daysal ve Yılmazel, 2020).

Bilişsel Esneklik: Bireyin içsel ve dışsal unsurlara bağlı olarak duygularını harekete geçirmesi (Öztürk, 2019).

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR TARAMASI

2.1 Evlilik ve Aile

2.1.1 Evlilik kavramı

Evlilik, insanların içinde yetiştiği toplumdaki kültüre göre farklılık gösteren, soyun devamlılığını sağlayan, karşılıklı sorumluluk ve rolleri içeren, karşılıklı beklenti ve ihtiyaçları karşılayan evrensel bir kurumdur. Bireyin yaşamındaki en önemli dönemlerden biri olan evliliğin; cinsellik, üretkenlik, ait olma, sevme ve sevilme, çocuk sahibi olma gibi birçok önemli işlevi vardır (Özabacı ve Erkan, 2014).

Evlilik, iki hayatı muazzam bir deneyim yelpazesiyile birbirine bağlar; ayrılmayı ve birlikte olmayı öğrenmeyi, gücü paylaşmayı, finansal ve duygusal kaynakları bir araya getirmeyi, cinsel bir hayatı şekillendirmeyi, mahrem olduğu kadar sıradan duyguları paylaşmayı ve en zoru da başka bir nesli yetiştirmeyi içerir (Napier, 2000).

Çiftler, toplumsal normların ve yasaların uygun gördüğü şekilde hayatlarını birleştirmektedir. Bir ömür boyu birlikte yaşamayı ve çocuk sahibi olmayı hedefleyen çiftler, evlilik kararı ile ilişkilerini daha sosyal, daha geleceğe dönük bir boyuta taşımaktadır. Bu hedefe ulaşmak için grupların daha uyumlu, düzenli ve dengeli bir karı koca ilişkisine sahip olması gerekmektedir (Özgüven, 2020) Bu nedenle evlilik sadece kişinin duygusal gereksinimlerini sağlamak için kurulan bir toplumsal düzen değildir. Duygusal gereksinimlerin yanı sıra aile ilişkilerinin kurulması, neslin devamlılığının sağlanması gibi durumlarda gerekli olan ilişki biçimidir.

Evlilik üç aşamadan oluşur: sen, ben ve biz. Her aşama diğerini mümkün kılar. Evliliğin sürekliliği, ilk aşkın kalıcı olması, bu üç aşamanın birleşmesiyle oluşan sürecin ne kadar iyi işlediğine bağlıdır. Eşler yemek yapmak, temizlik yapmak, para kazanmak gibi işleri birlikte yapmak üzere yola çıkmışlardır. Aşk

evliliği başlatan ilk duygu olabilir ancak evliliğin nasıl devam edeceğine karar veren eşlerin birlikte paylaştıkları evlilik hayatı ve sürecidir (Satir, 2016).

Gottman ve Silver'a (1999) göre evlilik sadece çocuk yetiştirmek, ev işlerini bölüşmek ve cinsel birliktelikten ibaret değildir. Birlikte geçirilen zaman, semboller ve ritüellerle zenginleşen bir kültürü paylaşmak, eşler arasında güçlü bir bağ oluşturmanın yanı sıra, ortak hedeflere ve rollerine duyulan takdiri içeren manevi bir boyuta da sahip olabilir. Bu, bir aile olarak bir araya geldiklerinde bunun ne anlama geldiğini anlamalarına olanak tanır.

Başarılı ve sağlıklı bir evlilik için çiftlerin; duygusal, sosyal ve fiziksel olarak yakınlık içinde olması gerekir. Eşler tarafından sağlanan duygusal destek; sevilen, saygı duyulan ve değer verilen bir eş olmayı sağlar. Başarılı bir evlilikte çiftler birbirlerine ekonomik, psikolojik ve sosyal açıdan fayda sağlayarak daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürerler. Elde edilen bilgiler ışığında sağlıklı evliliğin insanların yaşam süresini uzattığı görülmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013).

Evliliğin evlilik uyumu, evlilik harmonisi, iletişim ve evlilik doyumu gibi bazı alt kavramları vardır. Evlilik iletişimi Bienvenu (1969) tarafından karı-kocanın birbirlerini anlamaya, sorunlarını ve farklılıklarını hem erkeğin hem de kadının bakış açısından görmeye çalıştıkları duygu ve anlam alışverişi olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla iletişim kelimelerle sınırlı değildir; dinleme, sessizlik, yüz ifadeleri ve jestler aracılığıyla gerçekleşir. Aile olmanın yasal edinimlerinden biri olan evlilik kavramı, geleneksel olarak sadece doğum, evlat edinme ya da evlilik yoluyla olduğu düşünülse de çeşitli formları olan bir kavram olarak literatürde yer almaktadır (Coontz, 2005).

Geçmiş toplumlarda kadın ve erkek arasındaki iş bölümüne dayalı olarak kadın ve erkeğe farklı, ancak iş birliğine dayalı, tamamlayıcı roller biçildiğinden, evlilik ailenin hayatta kalmasını ve üretkenliğini sağlamaya hizmet eden toplumsal bir icat olarak görülmüştür. Ancak çağın gerektirdikleriyle birlikte evlilik hayatında da bir takım değişiklikler meydana gelmiştir. Günümüzün mesleki olanakları, kadın haklarının gelişimi, evliliğin daha esnek, kalıcı bir birliktelik olarak görülmesi ve evlilikte daha fazla sevgi ve yakınlık beklentisi, eşlerin aradıklarını sadece kalıcı bir evliliğin sağlayacağı yönündeki beklentileri değiştirmiştir (Goldenberg ve Goldenberg, 2004).

2.1.2 Aile kavramı

İnsanoğlu doğumuyla birlikte sosyal hayatın bir parçası olmaya başlamaktadır. İlk etkileşim bir aile üyesi olmakla gerçekleşmektedir. Aile üyelerinin sahip olduğu etkileşim, aile yapısının yarattığı sürekli, düzenli örüntülerle güçlenmektedir (Goldenberg ve Goldenberg, 2004).

Aile, geniş bir yelpazeyi kapsayabilen karmaşık bir kavramdır. Aile, en güvenilir, en sosyal ve en sevilen, ancak aynı zamanda en güvensiz ve rahatsız edici bir ortam olabilir. Ailenin doğası, türüne ve nasıl oluştuğuna bağlı olarak çeşitlilik gösterebilir. Aile, belirli ihtiyaçları, sorumlulukları ve ebeveynlerin veya bakım verenlerin karşılaşması gereken gereksinimleri olan bir kurumdur. Sağlıklı bir aile ortamı, bireysel yaşamın birçok yönüne olumlu katkılarda bulunabilir.

Aile, dünyadaki tüm ülkelerin ve ulusların yaşamında tarihsel bir rol oynamış en önemli kavramlardan biridir. Tarih öncesi döneme kadar uzanan aile kavramı, günümüzde sayısız değişime uğramış olsa da bazı temel işleyişini hala korumaktadır. Aile, neslin devamlılığı, ekonomik güç, eşlerin ve çocukların sahip olduğu roller, birbirlerini koruma ve sevme ihtiyacı gibi işlevleri yerine getirmektedir (Cohen ve diğerleri, 2008).

White ve Klein'a (2002) göre aile, arkadaşlar ve iş arkadaşları gibi diğer tüm sosyal gruplardan farklı olan bir sosyal gruptur. Daha ayrıcalıklı olmakla birlikte, kendine has belirleyici özellikleri olan ve grubun ihtiyacına göre kavramsallaştırılabilen bir sosyal gruptur. Aile, kişinin doğumundan ölümüne kadar yanında olan, ihtiyaç duyduğu her an onu koruyan ve kollayan, bireye aidiyet ve kimlik duygusu kazandıran, sorun ve üzüntülerle mücadele sürecini kolaylaştıran daimi bir destekçidir (Floyd ve Morman, 2014).

Akademisyenler uzun bir süredir toplumun bütünleşik ve işlevsel bir birimi olarak aile kavramından etkilenmektedir. Aile, bireyin yetiştirilmesini, davranışını ve refahını etkileyen ve şekillendiren bir bileşen olarak araştırmalar için önemli taşımaktadır. Sosyoloji, psikoloji, ekonomi, antropoloji, sosyal psikiyatri ve sosyal hizmet gibi birçok sosyal bilim alanında aile temel bir çalışma birimidir.

Aile tanımı ülkeden ülkeye farklılık göstermektedir. Bir hanede yaşayan tüm kişiler anlamına gelen “hane halkı” terimi sıklıkla “aile” terimi yerine kullanılmaktadır ancak bu kullanım hatalı olabilir. Çünkü bu tanımda hane halkı;

hem birbirleri ile ilgili olmayanları kişileri içerebilir hem de geçici olarak haneden ayrılan akraba üyeleri dışlayabilir (Pasley ve Petren, 2015; Sharma, 2013).

Ailenin ne olduğu ya da nasıl olması gerektiği gibi soruların yanıtları kültürden kültüre farklılık göstermektedir. Bazı kültürler için aile sadece çekirdek aileden oluşurken, bazıları için yakın çevrenin de yer aldığı geniş aileyi ifade eder. Bazı insanlar için aile olmak kan bağına gerektirirken, bazı insanlar için uzun süreli arkadaşlar aile olarak tanımlanabilir. Hukuki ve teorik tanımlar dışında aile kavramı için tek tip bir tanım olduğunu söylemek mümkün görünmemektedir. Aile için bir tanım vermek gerekirse; Aile, aralarında tarihsel, duygusal ve ekonomik birliktelikler bulunan, kendilerini aynı evin üyeleri olarak hisseden ve kabul eden, biyolojik veya psikolojik bağları olan insanların oluşturduğu birliktir (Dallos ve Draper, 2016).

Gladding (2017), beş çeşit aile tipi olduğunu öne sürmektedir. Bunlar;

- *Çekirdek Aile:* Geleneksel aile yapısını oluşturan ebeveyn ve çocuklardan oluşan aile tipidir.
- *Tek Ebeveynli Aile:* Biyolojik veya evlat edinilmiş çocuk veya çocuklardan tek başına sorumlu olan bir ebeveyne sahip aile tipi.
- *Çok Kuşaklı (Geniş) Aile:* Çekirdek ailelerin yanı sıra büyükanne ve büyükbabaların da bulunduğu aileler.
- *Çocuksuz Aile:* Çocuk sahibi olmak istemeyen ve bunun için düzenli olarak çaba gösteren veya doğal nedenlerden dolayı çocuk sahibi olamayan aileler.
- *Yaşlanan Aile:* 65 yaş ve üzeri olan çiftlerden oluşan ailelerdir. Bu aileler uzun süreli evlilikler sonucunda yetişkin çocuklarına ve torunlarına bakma ve onlara rehberlik etme becerisine sahip ailelerdir.

Aile sistemi içinde bilgi alışverişi iletişim ile sağlanır (Brock ve Barnard, 1999). Aile etkileşiminin temel faktörü aile içi iletişimdir. Aile etkileşiminin kullandığı iletişim kalıpları ailenin yapısı hakkında bilgi verir. Aile iletişim kalıpları, aile üyelerinin davranışları ve aile üyelerinin birbirleriyle nasıl iletişim kurmaları gerektiğine dair aile inançlarından oluşur (Koerner ve Fitzpatrick, 2002).

Aile içi iletişim bazen sözlü bazen de sözsüz yollarla gerçekleşerek günlük işleyişini sürdürür. Toplumdaki en küçük sistem olan aile sisteminde iletişimin farklı kaynakları vardır. Bu kaynaklar kimi zaman karı-koca, kimi zaman anne-baba, kimi

zaman da çocuklardır. Aile içinde bireylerin varlığının bütünü, iletişimin kendisini oluşturur ve aile içi iletişim adını alır. Çünkü aile, kendi içinde bir yapı oluşturur ve ilişkiler bu yapıya göre anlam kazanır.

Aile içinde kurulan iletişim paylaşımcı, uzlaşmacı ve eşitlikçi ise aile içi ilişkilerin demokratik olduğu söylenebilir (Szkody ve McKinney, 2021).

2.2 İlişki Doyumu

2.2.1 Romantik ilişki

İlişkiler, bireylerin yaşamlarında önemli bir rol oynamaktadır. İnsan hayatında önemli bir yer tutmasına rağmen, ilişkiler çok karmaşıktır ve diğer birçok alanla bağlantılıdır. İlişki türleri romantik ilişkiler, arkadaşlıklar, evlilik ilişkileri vb. gibi farklılıklar gösterebilir (Hepper ve Carnelley, 2012).

Duck (1994) kişisel ilişkiyi, partnerlerin birbirlerini birlikte yarattıkları ve anlamlandırdıkları bir yapı olarak tanımlamaktadır. Buna paralel olarak romantik ilişkiler, çiftler arasında karşılıklı olarak tanınan ve istekliliğe dayanan etkileşimlerdir (Collins, 2003). Dolayısıyla, romantik ilişkiler bireylerin bakış açlarına göre farklı anlamlar taşımaktadır.

Literatürde romantik ilişkilere eşlik eden birçok kuram ve kavram bulunmaktadır. Örneğin, Shaver ve Hazan (1987) yetişkin bağlanma yaklaşımlarında, yetişkin romantik ilişkilerinin, her bir çiftin partnerleri için bir bağlanma figürü olarak rol oynayabileceği karşılıklı bağlanma bağlantıları olarak işlev gördüğünü savunmuştur (Hepper ve Carnelley, 2012).

Ayrıca, Lee (1977) aşk stillerinin romantik ilişkileri anlamak için önemli olduğunu savunmuştur. Sternberg (1986) de romantik ilişkilerde önemli bir rol oynayan aşkın bileşenlerini incelemiştir.

Romantik ilişkileri açıklamayı amaçlayan bir diğer teori de sosyal mübadele teorisidir (Thibaut ve Kelley, 1959). Bu teori, önemli bir ilişkide olmanın ödül ve maliyetinin değerlendirilmesinin partnerler için önemli olduğunu, çünkü partnerlerin ilişkiden maksimum tatmin elde etmek için ilişkide olmanın faydalarını maksimize etmeye ve maliyetlerini minimize etmeye çalıştıklarını belirtmektedir.

Benzer şekilde, yatırım modeli (Rosbult, 1980) romantik ilişkilerin devamlılığının bağlılık düzeyi, çaba miktarı ve partnerlerin çabalarıyla karşılaştırılmasından etkilendiğini savunmaktadır.

Belirsizliği Azaltma Teorisi (Berger ve Calabrese, 1975) kişilerarası ilişkilerdeki belirsizliklerin kaygı yarattığını ifade eden bir diğer teoridir. Dolayısıyla, bireyler önemli ilişkilerindeki belirsizliği azaltma eğilimindedir. Bu belirsizlikler kendi belirsizliğini, önemli partnerin belirsizliğini ve ilişki belirsizliğini içerir (Berger ve Calabrese, 1975).

Romantik ilişkilere dair tüm bu teorik perspektifler, önemli bir sonuç ve ilişki kalitesinin bir göstergesi olarak ilişki doyumunun önemini vurgulamaktadır.

2.2.2 İlişki doyumu

İlişki doyumu Taylor ve arkadaşları (1997) tarafından ilişki içerisinde romantik bir partnerden alınan destek ve mutluluğun öznel değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır.

Bir başka tanıma göre ilişki doyumu, bireylerin romantik ilişkilerindeki genel memnuniyetlerinin öznel değerlendirmesini ifade eder (Keizer, 2014). Bu terim, evli olmayan çiftleri hariç tutmaksızın, ilişki mutluluğu, ilişki kalitesi veya evlilik memnuniyeti gibi diğer birçok terimle birbirinin yerine kullanılmaktadır (Kluwer, 2010).

Literatürün önemli bir kısmı ilişki doyumuyla ilgili faktörleri araştırmıştır. Bu faktörler pozitif yor dayıcılar ve negatif yor dayıcılar olarak iki şekilde ele alınabilir.

Temel olarak, güvenli bağlanma stillerine sahip olma ve kimlik statüsüne ulaşma (Moore ve arkadaşları, 2010); ebeveynlerin, akranların ve partnerlerin desteği (Bongart ve arkadaşları, 2015); eşler arası benzerlik (Saggino ve arkadaşları, 2016; Hudson ve Fraley, 2014; Saraç ve arkadaşları, 2015); ihtiyaç tatmini (Eryılmaz ve Doğan, 2013); açık mesajlar, göz teması, aktif dinleme, empati ve olumlu niyet gibi olumlu iletişim kalıpları çiftlerin romantik ilişki doyumunu desteklemektedir (Hendrick, 2004).

Ayrıca, Fenell (1993) 20 yıldan uzun süredir evli olan 147 çiftle yaptığı çalışmada, eşe sadakat, güçlü ahlaki değerler, sadakate bağlılık ve affetmeye istekliliğin uzun süreli tatmin edici evliliklerde en önemli nitelikler olduğunu ortaya

koymuştur. Benzer bir şekilde, Rusbult ve Buunk (1993) hayatta kalan ilişkileri araştırmış ve eşe bağımlılık ve öznel bağlılığın ilişki uyumu ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Benzer şekilde, partnerlerin kişilikleri de ilişki doyumunun önemli yordayıcılarıdır. Örneğin, uyumluluk ve vicdanlılık özelliklerine sahip olmak ilişki doyumunun pozitif faktörleri olarak bulunmuştur (Schaffhuser ve arkadaşları, 2014). Ayrıca, Arroyo (2015) "içe dönüklük" ve "duygusal istikrar" kişilik özelliklerinin evlilik doyumunun olumlu yordayıcıları olduğunu bulmuştur. İlginç bir şekilde, Sarı (2008) ile Saraç ve arkadaşları (2015) çalışmalarında eşten aşırı beklentilere sahip olmanın ilişki doyumunda artışla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Öte yandan, ilişki doyumunun olumsuz yordayıcıları daha çok partnerlerin olumsuz düşünceleriyle ilgilidir. Örneğin Beştav'a (2007) göre "anlaşmazlık yıkıcıdır", "karşı cinsi anlamak zordur" ve "cinsiyetlerin farklı ihtiyaçları vardır" gibi akılcı olmayan inançlar ilişki doyumuyla olumsuz yönde ilişkilidir. İlişki doyumunun bir diğer olumsuz yordayıcısı ise bir kişilik özelliği olan nevroziktir (Schaffhuser ve arkadaşları, 2014; Watson ve arkadaşları, 2000). Hampson'a (2012) göre nevroziktik, olumsuz ruh hali ve olumsuz olayları hatırlama eğilimi ile pozitif yönde ilişkilidir. Bilişsel katkıların yanı sıra duygusal katkılar da araştırılmıştır. Demirtaş'ın (2010) çalışmasında, olumsuz duygulanım ilişki memnuniyeti ile negatif korelasyon gösterirken; katılımcıların olumlu duygulanımı memnuniyet ile pozitif korelasyon göstermiştir.

Doyurucu ilişkilere sahip olma stratejileri çeşitli hedefler içerir: ilişkiyi istenen niteliklerde tutmak, ilişkinin varlığını sürdürmek, bozulan bir ilişkiyi onarmak (Canary ve Dainton, 2006). Dainton ve Stafford (1993) partnerlerin bakım davranışlarını rutin bakım davranışları ve stratejik bakım davranışları olarak ikiye ayırmıştır. Bu davranışlar arasındaki temel fark; rutin sürdürme davranışlarının günlük etkileşimlerde bilinçli bir sürdürme niyeti olmadan ortaya çıkması; stratejik sürdürme davranışlarının ise ilişkiyi sürdürmek için bilinçli bir niyetle ortaya çıkmasıdır (Dainton ve Stafford, 1993).

İlişki doyumu stratejileri; pozitiflik, açıklık, güvence, sosyal ağlar ve görev paylaşımı olmak üzere beş faktörü içermektedir. Pozitiflik, iyimser bakış açlarına, olumlu etkileşimlere ve neşeli tavırlara sahip olmayı; açıklık, romantik bir ilişki

içerisinde partnerlerin kendilerini açmalarını; güvence, sadakat, sevgi ve desteğe bağlılığı; sosyal ağlar, arkadaşlardan veya ailelerden destek almayı; görev paylaşımı ise ilişkide eşit sorumluluklara sahip olmayı ifade etmektedir (Ogolsky ve arkadaşları, 2013).

2.2.3 İlişki doyumu ile ilgili kuramlar

İlişki doyumu, partnerlerin duygu, düşünce ve davranışlarını, birbirlerine ve ilişkiye dair algılarını tanımlamaktadır. Bağlılık, cinsel tutumlar, kendini açma ve ilişkilerle ilişkili faktörler de ilişki doyumu ile bağlantılıdır. (Hendrick, 1988). Arriaga (2001) ilişki doyumunu, partnerlerden birinin ilişkide yaşanan olumlu olaylara yönelik öznel değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır.

Collins (2003) ilişki doyumu açısından beş boyut tanımlamaktadır; katılım, partner seçimi, içerik, kalite ve bilişsel-duygusal süreçler. Katılım, flörtün başladığı partnerin yaşını, ilişkilerin sıklığını ve romantik ilişkinin süresini ifade etmektedir. Partner seçimi, partnerin özelliklerini ve gelişimsel görevler için önemini tanımlamaktadır. Kalite, romantik ilişkileri etkileyen bir diğer özelliktir. İlişki tarafından sağlanan faydalı deneyimleri tanımlamaktadır. İçerik, ilişkide meydana gelen olaylar, partnerlerin birlikte nasıl zaman geçirdikleri ve katıldıkları etkinliklerdir. Son olarak, Bilişsel ve Duygusal Süreçler, kişinin kendisine, partnerine ve romantik ilişkisine yönelik algıları, beklentileri ve yüklemeleridir.

Fincham ve arkadaşları (2018) romantik ilişki araştırmalarını gözden geçirmiş ve ilişki doyumunu anlamak için ana başlıklar önermiştir. Çalışmalarında; romantik ilişkiler bazen ömür boyu sürebildiğinden, ilişki doyumunun, ilişkinin kalitesini değerlendirmenin yanı sıra ilişki sıkıntısını azaltmak için tasarlanan müdahalelere yardımcı olmak üzere bir standart olması gerektiğini belirtmiştir. Derlemelerinde, ilişki doyumu alanını inceleyen çalışmaların bileşenlerini kategorize etmişlerdir. Elde ettikleri bulguları Biliş, Duygu ve Davranış kategorileri altında toplamıştır.

Biliş, partnerlerin birbirlerine, kendilerine veya ilişkinin kendisine yönelik inançlarına işaret eder. Örneğin, gerçekçi olmayan ilişki inançları, cinsel ilişkiye yönelik mükemmeliyetçi inançlar gibi ilişkilerdeki mutsuzluk ve hoşnutsuzlukla ilişkilendirilmektedir.

Duygu, ilişkiler çerçevesinde ortaya çıkan sözel olmayan sembolleri ve davranışları tanımlamaktadır. Fincham ve arkadaşları (2018), bir ilişkinin

mutluluğunu sürdürmek için sözsüz iletişimin önemli olduğunu, çünkü eşlerdeki sözlü iletişimi görmenin mümkün olduğunu ancak sözsüz iletişim becerilerini değiştirmenin zor olduğunu belirtmektedir.

Davranış, ilişkide meydana gelen eylemleri tanımlar. Örneğin, memnuniyetsiz çiftlerin memnun çiftlere kıyasla eleştiri ve işlevsiz iletişim becerileri sergiledikleri gösterilmiştir (Fincham ve arkadaşları, 2018).

İlişki doyumunu iletişimle ilgili değişkenler açısından kavramsallaştırmaya ve anlamaya çalışan bir diğer araştırma Meeks ve arkadaşları (1998) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada ilişki doyumunu etkileyebilecek faktörleri tartışmışlardır. Çalışmalarında inceledikleri kavramlar, ilişki doyumunu etkileyen yönleri tam olarak anlamak için birçok çalışmadan alınmıştır. Ayrıca çalışmalarında, ilişki doyumuna yönelik bu tür bir yaklaşımın fenomenolojik olduğunu belirtilmektedir. Böylece, romantik ilişkilerde çiftler ve etkileşim arasındaki ilişkiyi açıklamak için etkili olabilecek beş farklı değişken önermişlerdir. Bunlar; bireyin algısı, empati, kendini açma, çatışmanın ele alınış biçimi ve ilişkiyel yeterlidir.

Bireyin algısı, ilişki doyumuyla ilişkilendirilebilecek kilit faktörlerden biridir. Bireylerin birbirlerini idealize etmeleri, birbirlerini idealize etmeyen partnerlere kıyasla ilişkiye daha fazla doyum getirmektedir (Murray ve arkadaşları, 1996).

Empati, kişinin önemli diğerlerine karşı duyarlı olması olarak tanımlanmıştır. Empati, ilişkinin memnuniyetini güçlendirebilir veya zayıflatabilir (Davis ve Oathout, 1987).

Kendini açma, romantik ilişkiler çerçevesinde kişisel bilgilerin, değerlerin ve görüşlerin önemli diğer kişilerle paylaşılmasına işaret etmektedir. Millar ve Millar (1988) kendini açma ile ilişki memnuniyeti arasındaki ilişkiyi göstermiştir; çalışmalarında ilişkilerinden memnun olan bireylerin kendilerini partnerlerine açanlar olduklarını belirlemişlerdir.

Çatışmanın ele alınış biçimi, ilişkiye yapılan ikili yatırıma ve partnerlerin çatışmayla başa çıkmak için nasıl çaba gösterdiğine işaret etmektedir. Canary ve Cupach (1988) yakın ilişkilerde stresli olmayan çiftlerin belirli mücadelelere yaklaşımının önemini ve stratejilerin ilişki memnuniyetiyle ilişkili olduğunu belirlemişlerdir.

İlişkisel yetkinlik, bireylerin ilişkilerini sürdürmesi ve iletişimsel uyumu anlamına gelir, iletişim için etkili ve yeterli yeteneği ifade eder (Meeks ve arkadaşları, 1998).

2.3 Akıllı Telefon Bağımlılığı

2.3.1 Bağımlılık kavramı ve türleri

Bağımlılık, bireyin başka bir varlığın yardımına veya gücüne olan gereksinimini ifade eden bir durum olarak tanımlanır. Yabancı kaynaklarda genellikle "addiction" ve "dependence" terimleri ile anılır. Bu olgu, bireyin belirli bir davranışı yinelemekten ya da bir maddeyi kullanmaktan kaçınmaması, bu kullanımı denetleyememesi olarak ifade edilir (Egger ve Rauterberg, 1996). Tamar Gürol (2012) ise bağımlılığı, kişinin zararına olmasına karşın madde arayışında bulunmasını ve tüketimini sürdürmesini, zararlı davranış ve tutumların sürekli ve tekrarlayan nitelikte eşlik ettiği, hem beyin hem de davranışları etkileyen, gelişiminde ve devamında çeşitli çevresel ve biyolojik faktörlerin etkili olduğu bir beyin hastalığı olarak açıklar.

"The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders" (DSM) adıyla tanınan kaynakta "bağımlılık" terimi ilk kez DSM-III sürümünde yer almıştır. Bu sürümde, "madde kötüye kullanımı" ile "madde bağımlılığı" arasında bir ayrım getirilmiştir. DSM-III, madde kötüye kullanımının, madde bağımlılığına göre daha az şiddetli bir rahatsızlık olduğunu ve bağımlılığın bir ön aşaması olarak kabul edilerek, bağımlılık tanısı konulabilmesi için fizyolojik belirtilerin varlığının belirlenmesinin önemini vurgulamıştır (APA, 1980; Güleç ve arkadaşları, 2015). Bu ayrımın getirilmesiyle birlikte psikiyatrik tanı sistemlerinde "madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı" kategorisi oluşturulmuş ve 2013 yılında çıkan DSM-V ile bu kategori "madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları" olarak güncellenmiştir.

DSM-V ile gerçekleşen bu güncelleme, daha önce yalnızca maddelerle ilişkili bozuklukları tanımlayan bağımlılık terimini, şimdi davranışsal bozuklukları da içerecek şekilde genişletmiştir. Bu kapsamda, kumar oynamanın bağımlılık yaratan bir davranış olarak kabul edilmesiyle, kumar bozukluğu "Madde ile İlişkili Olmayan Bozukluklar" kategorisine dahil edilmiş ve "Madde ile İlişkili ve Bağımlılık

Bozuklukları" bölümünün bir parçası haline gelmiştir (APA, 2013; Darcin ve arkadaşları, 2015; Akt, Odabaşı, 2016).

Bağımlılık; madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olmak üzere iki tür olarak ele alınabilir.

Madde bağımlılığı, maddeyi arzulama, elde etmek için aşırı çaba sarf etme, kullanımının kısıtlaması halinde yetenek kaybı ve maddeye erişimin engellenmesi durumunda negatif duygusal tepkilerin ortaya çıkması gibi özellikleriyle tanımlanan, tekrarlayan bir kronik rahatsızlıktır (Koob, 2006).

Madde bağımlılığı, bireyin sürekli madde kullanımını durduramama veya yönetememe durumu, hoşnutluk veya gevşeme amacıyla alınan maddenin dozajının sürekli artırılması, madde kullanımını kesme ya da azaltma çabalarına rağmen kullanım miktarının yükselmesi ve bunun sonucunda kişinin günlük yaşam ve iş performansında yaşanan aksaklıklar ile karakterize edilen patolojik bir dizi davranıştır (Goodman, 1990).

DSM-IV'e göre, bir bireyin kimyasal maddenin alımı sonucu ortaya çıkacak psikolojik, bilişsel ve davranışsal etkileri bilmesine karşın madde kullanımına devam etmesi, madde bağımlılığının tanı kriterlerinde öne çıkan unsurlardan biridir. Aynı zamanda, alınan maddenin yarattığı zevki tekrarlamak için giderek artan miktarlarda madde kullanma eğilimi, madde kullanılmadığında ortaya çıkan yoksunluk belirtileri ve kontrolsüz madde kullanımı davranışları, madde bağımlılığının karakteristik özellikleri arasında sayılmaktadır.

Davranışsal bağımlılık, herhangi bir kimyasal madde kullanımı olmaksızın, bir davranışın kontrol edilemez bir şekilde aşırı ve anormal düzeyde gerçekleştirilmesiyle ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanır (Griffiths, 2005). Köknel (1998) ise, davranışsal bağımlılığı, belli bir davranışın aşırı ve kontrol dışı bir biçimde sürdürülmesinin sonucu olarak bireyin ruhsal, fiziksel ve zihinsel sağlığının zarar görmesi, günlük iş ve sosyal işlevlerinde bozulmalar yaşanması ve sosyal uyumda zorluklarla karşılaşılması olarak açıklamaktadır.

Griffiths (2000), davranışsal bağımlılık konseptini; motivasyon, duygusal durum değişimleri, tolerans, yoksunluk semptomları, içsel ve arası çatışmalar ile relaps olarak tanımlamıştır. Motivasyon aşamasında, bireyin gerçekleştirdiği davranış, onun hayatındaki en önemli etkinlik haline gelir ve zihnini (obsesyon ve

bilişsel bozulmalarla) ve duygularını (arzular ve eylemlerle) işgal ettiğinde belirginleşir. Birey aktif olarak bu davranışları gerçekleştirirse bile, zihnini sürekli olarak bir sonraki fırsatta bu eylemi gerçekleştirmekle meşgul eder. Duygusal durum değişimleri aşaması, bireyin bu davranışla uğraşırken ve başa çıkma stratejileri oluştururken sergilediği kişisel çabaların ortaya çıktığı dönemdir. Tolerans, bireyin aynı haz seviyesini sürdürebilmek adına davranışı daha sık tekrarlamak zorunda kaldığı hissini yaşadığı evredir. Yoksunluk semptomları, davranışın tekrarlanmaması veya aniden kesilmesi sonucunda yaşanan huzursuzluk, sinirlilik gibi hoşnutsuz psikolojik durumlar veya fiziksel olumsuzlukları kapsar. Çatışma, bağımlılık sürecinin yol açtığı bireysel (içsel psikolojik çatışmalar) veya kişilerarası çatışmaları ifade eder. Relaps ise, bireyin davranışı bırakma çabalarına veya kontrol altına alma girişimlerine rağmen, uzun bir süre geçmiş olsa dahi yeniden bu davranışı gerçekleştirme eğilimini tanımlar.

Grant ve arkadaşları (2010) tarafından belirtildiği üzere, psikoaktif maddelerin emilimiyle birlikte, olumsuz sonuçlar bilinse dahi, kontrol kaybına yol açabilecek ve süreklilik arz eden davranışları tetikleyen kısa süreli ödüller de çeşitli davranışlar tarafından sağlanmaktadır. Bu tür rahatsızlıklar tarih boyunca farklı yöntemlerle tanımlanmış, impulsif-kompulsif spektrum üzerinde yer alarak bazen dürtü kontrol bozuklukları olarak sınıflandırılmıştır. Alternatif kavramsallaştırmalar, bu rahatsızlıkları madde bağımlılığından bağımsız olarak "davranışsal bağımlılık" kapsamında değerlendirmektedir. Davranışsal bağımlılığın madde bağımlılığı ile benzerlik gösterdiği birçok yön bulunmakta; doğal seyri, fenomenolojisi, tolerans gelişimi, genetik etkileşimler, nörobiyolojik işleyiş ve tedaviye cevabı DSM-V'nin önerdiği bağımlılık kategorisini destekler niteliktedir. DSM-V'de (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları bölümünde hem maddeyle ilişkili hem de ilişkili olmayan davranışlar gözden geçirilmiştir. Madde alımı dışındaki bozukluklar altında yalnızca kumar bozukluğu incelenmiş olup; akıllı telefon, İnternet, alışveriş ve teknoloji gibi ödüllendirme sistemiyle çalışan ve obsesif davranışlara yol açabilen diğer patolojik durumların da DSM'nin yeni düzenlemeleri içinde bu kategoriye dahil edilmesi gerektiği öne sürülmektedir.

2.3.2 Akıllı telefon tanımı

Telefon, insanlık tarihindeki iletişim araçları içinde şüphesiz bir dönüm noktası olup, icadından itibaren günümüze dek en temel iletişim aracı haline gelmiştir. Bu cihazın yolculuğu, Graham Bell'in ses iletimi üzerine yaptığı keşifle başlar. Bell ve Thomas Watson'ın ortak çalışması sonucunda, 1876 yılında ilk telefon ortaya çıkmıştır. İlk modelden bu yana evrim geçiren telefonlar; ahize, radyo frekanslı, tuşlu, cep ve akıllı telefon olarak isimlendirilmiştir. Martin Cooper, 1983'te cep telefonunu icat etmiş, bu buluşla mobil iletişimin temelleri atılmıştır. Türkiye'de 1990'lar telefon teknolojisinin yaygınlaştığı bir dönem olarak görülürken, daha gelişmiş özelliklere sahip akıllı telefonlar 1994 yılında piyasaya sürülmeye başlamıştır (Bozkurt, 2013).

Akıllı telefonlar, geleneksel telefon modellerine göre daha yüksek işleme gücüne sahip olup, kullanıcılara internet erişimi sağlama, özel uygulama mağazalarına erişim sunma, çeşitli mobil uygulamaları indirip kullanabilme özelliğine sahip işletim sistemleriyle donatılmıştır. Ayrıca, birden fazla uygulamayı simultane çalıştırabilme yeteneği ve GPS, Wi-Fi, 3G, Bluetooth gibi ileri düzey bağlantı özelliklerine sahip mobil iletişim araçlarıdır (Yurdağül, 2011).

Akıllı telefonlar, Türkiye'de ve dünya genelinde en yaygın teknolojik cihazlardan biri olmaya devam etmektedir. Türkiye nüfusunun 2023 yılı itibarıyla 85,59 milyon kişiyi geçtiği bildirilmektedir. Bu veriye dayanarak, Türkiye çapında yaklaşık 81,68 milyon insanın akıllı telefon kullanıcısı olduğu ifade edilmektedir. Bu da Türkiye nüfusunun yaklaşık %95,4'ünün bu teknolojiden faydalandığını göstermektedir. Dünya genelinde ise 8.05 milyar nüfusta yaklaşık 6.925 milyar insanın akıllı telefon kullanıcısı olduğu belirtilmektedir. Bu da dünya nüfusunun yaklaşık %86'sının bu teknolojiden faydalandığını göstermektedir. 2016 yılında bu sayının sadece 3.668 milyar olduğu ve o zaman dünya nüfusunun %49.40'ını temsil ettiği düşünüldüğünde, yaşanan artış oldukça dikkat çekicidir. Üstelik, 2026 yılına kadar akıllı telefon kullanıcı sayısının artışını sürdürerek 7.52 milyar kişiye ulaşması öngörülmektedir. Ayrıca, tüm web trafiklerinin %59'unun akıllı telefonlar tarafından oluşturulduğu ve 2025 yılına kadar internet kullanıcılarının %72'si sadece akıllı telefonlarını kullanacakları belirtilmektedir (MOBİSAD, 2023).

Akıllı telefonlar, iletişim alanında en gelişmiş, dinamik ve karmaşık cihazlar arasında yer alır. Bu cihazlar, tam teşekküllü bir işletim sistemine sahip olup, geleneksel bilgisayarların işlevselliğini mobil bir formatta sunarlar. İleri düzeyde hesaplama kapasitesi ve çeşitli bağlantı alternatifleriyle donatılmışlardır. Mobil kullanıcıların katkıları sayesinde, akıllı telefonlar popüler bir tercih olmuştur. Güncel olarak, masaüstü ve dizüstü bilgisayarların yerini akıllı telefonlar almaktadır. Bilgi paylaşımı, e-posta alışverişi, mesajlaşma, doküman görüntüleme ve düzenleme, finansal işlemler, web tarama ve alışveriş gibi geleneksel bilgisayar aktiviteleri artık akıllı telefonlar vasıtasıyla gerçekleştirilebilmektedir. Ayrıca, bazı akıllı telefonlar kamera kullanarak tarayıcı görevi görebilen ileri teknoloji uygulamalarına sahiptir. Sürekli artan uygulama seçenekleriyle birlikte, akıllı telefonlar insan hayatının ayrılmaz bir parçası olmaya devam etmektedir ve kullanım alanları genişlemektedir (Alfawareh ve Jusoh, 2014).

İletişim teknolojilerinin ilerlemesiyle birlikte akıllı telefonların kullanım imkanları da genişlemiştir. Türkiye, 2009 yılında 3G teknolojisinin devreye girmesiyle hızlı internet erişimiyle tanışmıştır. 3G'nin getirdiği hızlı bilgi erişim çağı, özellikle bu teknolojiyi takiben dünya çapında 4G, yurt içinde ise 4,5G olarak adlandırılan mobil iletişim teknolojisine geçişle daha da ivme kazanmıştır. İnsanlar, 2G ve 3G'yi ardında bırakan 4G teknolojisi sayesinde, hareket halindeyken bile internet bağlantısının kesilme olasılığının azaldığını görmüşlerdir. Artık videolar ve web sayfaları çok daha hızlı yüklenmekte, yüksek çözünürlüklü videolar izlenebilmekte ve bu içeriklere daha hızlı erişim mümkün olmaktadır. Müzik, oyun ve film indirme süreleri önemli ölçüde azalmıştır. 4,5G teknolojisinin uygulanmasıyla, internet üzerinden sosyal ağlarda paylaşılan videoların ve resimlerin yükleme süreleri kısalmıştır. Anlık olarak çekilen görseller hızla arkadaş çevremizle paylaşılabilir hale gelmiştir. Sürekli olarak yolculuk yapan kişiler için ise, detaylı haritaların hazırlanması daha hızlı bir şekilde tamamlanmaktadır. 4G teknolojisinin sunduğu bu olanaklarla birlikte, bireyler bilgiye akıllı telefonlar aracılığıyla daha kolay erişebilirken, bu durum akıllı telefonların günlük hayatta daha da vazgeçilmez bir unsur olmasına katkıda bulunmaktadır (Sekili, 2015).

Mobil iletişim teknolojisinin ulaştığı son nokta olan 5G'nin getirdiği daha hızlı veri aktarım hızları ve genişletilmiş bant genişliği, bağlı cihazların miktarında kayda değer bir yükselişe neden olacaktır. Bu yeni nesil teknoloji, güvenilir ve seri

veri aktarımı sunarak iş ve yaşam tarzlarımızı yeniden şekillendirecek potansiyele sahiptir. 5G'nin yaygınlaşmasında kullanıcı deneyimi kritik bir rol oynayacak ve mobil aygıtlar üzerinden sunulan hizmetlere yönelik müşteri ilgisi artacaktır. Öte yandan, bağlantılı araçlar ve İnternet of Things (IoT) ticaret alanında daha fazla tercih edilecek, bu durum da 5G'ye olan talebi pekiştirecektir (MOBİSAD, 2023).

Akıllı telefonların yetenekleri, teknolojinin ilerlemesiyle birlikte sürekli olarak artmakta ve bu cihazlar günlük yaşamda daha fazla yer kaplamaktadır. GPS, ivmeölçer, jiroskop ve manyetometre gibi bir dizi donanım özelliği sayesinde, bu cihazlar sıradan telefonların özelleştirilebilir özelliklerini aşarak, kullanıcıların günlük aktivitelerini izleyen, konumlarını belirleyen ve çeşitli ihtiyaçlarını karşılayan çok fonksiyonlu araçlara dönüşmüştür (Sağbaş ve Ballı, 2015).

2.3.3 Akıllı telefon kullanımının tarihi

Akıllı telefonların tarihi, modern iletişim teknolojilerinin evriminde merkezi bir rol oynar ve bu cihazlar günümüzde sosyal ve profesyonel yaşamımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. İletişim çağının bu vazgeçilmez unsurları, Graham Bell'in 1876 yılında telefonu icat etmesiyle başlayan bir süreçte, sürekli evrim geçirerek günümüze ulaşmıştır (Minaz ve Bozkurt, 2017).

Telefon teknolojisinin bu evrimsel süreci, 1973 yılında Martin Cooper'ın Motorola'da ilk cep telefonunu geliştirmesiyle yeni bir boyut kazanmıştır. Bu buluş, telefonların sabit konumların ötesine geçerek insanlarla birlikte hareket etmesini sağlamış ve böylece iletişimde yeni bir çağın başlangıcını işaret etmiştir (Çakır ve Demir, 2014).

Dünya'da olduğu gibi 1990'lar Türkiye'sinde de cep telefonları, hızla yayılarak kısa sürede sabit hatlı telefonların yerini almıştır. Bu dönemde cep telefonları, sadece sesli iletişim aracı olmaktan çıkıp, mesajlaşma gibi ek özelliklerle donatılmıştır. Ancak asıl devrim, 2007 yılında Apple'ın piyasaya sürdüğü iPhone ile gerçekleşmiştir. Bu cihaz, akıllı telefonların öncüsü olarak kabul edilir ve klasik cep telefonu tanımını yeniden şekillendiren, internete erişim, dokunmatik ekran ve uygulama kullanımı gibi yenilikleri içinde barındıran bir platform sunmuştur. Bu gelişmelerin etkisiyle, iPhone ile birlikte, özellikle Android işletim sistemini kullanan cihazlar olmak üzere birçok akıllı telefon seçeneği de kullanıcılara sunulmuştur (Çakır ve Demir, 2014).

Akıllı telefonların pazara girişiyle birlikte, dünya genelinde mobil cihaz kullanımında büyük bir artış yaşanmıştır. Bu cihazlar, çok yönlülükleri sayesinde sadece iletişim aracı olmanın ötesine geçmiş, eğlence, eğitim, sağlık ve işlevsellik gibi alanlarda da kullanılmaya başlanmıştır (Meral, 2016).

Türkiye İstatistik Kurumu'nun verilerine göre, Türkiye'de 2004 yılında hanelerde cep telefonu/akıllı telefon bulunma oranı %53,7 iken, bu oranın 2014 yılında %96,2'ye, 2016'da %96,9'a ve 2023'te ise %97,3'e ulaştığı görölmektedir. Bu artış, akıllı telefonların toplumun her kesimine nasıl nüfuz ettiğini göstermektedir (TÜİK, 2023).

Günümüzde akıllı telefonlar, genç nüfus arasında oldukça yaygın olsa da, yaşlı nüfus arasında da kullanımı artmaktadır. Bu cihazlar, kullanıcılarına iletişimden sosyal medya kullanımına, finansal işlemlerden eğitime kadar geniş bir yelpazede hizmet sunmaktadır. Akıllı telefon endüstrisi, sürekli yeniliklerle donatılmış olan bu cihazlar sayesinde dünyanın en hızlı gelişen sektörlerinden biri olmayı sürdürmektedir (Minaz ve Bozkurt, 2017).

2.3.4 Akıllı telefon bağımlılığı kavramı

Akıllı telefonlar, günlük hayatın temel bir unsuru haline gelmiş olup, bilgiye erişim, iletişim, öğrenim ve eğlence gibi amaçlarla kullanılabilir geniş bir uygulama yelpazesi sunar. Bu cihazlar tipik olarak dokunmatik ekranlara, mobil internete Wi-Fi ya da hücresel veri bağlantıları üzerinden erişim imkanına, indirilebilir çok fonksiyonlu uygulamalara ve medya oynatma, dijital kamera, GPS temelli navigasyon gibi özelliklere sahiptirler (Haug ve arkadaşları, 2015). Günümüzde bazı kullanıcılar akıllı telefonlarını gereksinimlerine uygun şekilde kullanma konusunda başarısız olmuşlar ve sonuç olarak çeşitli sorunlarla karşılaşmaya başlamışlardır. Bazı kişiler için akıllı telefonlar yaşamın vazgeçilmez bir bileşeni haline gelmiş ve bu durum "nomofobi" yani cep telefonu olmadan yaşama korkusu/mobil telefon bağımlılığı kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Nomofobi, cep telefonu ile iletişim kuramamanın yol açtığı rahatsızlık ve bu duruma eşlik eden kaygı, sinirlilik gibi duygularla tanımlanmaktadır (King ve arkadaşları, 2010; Kuss ve Griffiths, 2011; Griffiths, 1995).

Bağımlılık, bir maddenin kullanımını durdurma veya bir aktiviteyi yönetme yeteneğinin eksikliği ile karakterize edilen tıbbi bir durum olarak ifade edilir. Bu

durum, madde kullanımı bağımlılığına ek olarak davranışsal bağımlılık şeklinde de ortaya çıkabilir. Akıllı telefon kullanımı, davranışsal bağımlılığın bir örneği olup, madde kullanım bağımlılığındaki bireylerde görülen zihinsel bulanıklık, duygusal bozukluk, yoksun kalma semptomları, tolerans gelişimi ve tekrarlayıcı kullanım gibi semptomları içerir (Oraison ve arkadaşları, 2020).

Uzun yıllardır davranış bilimi, teknoloji ile beşeri bilimlerin kesişimine ilgi göstermektedir. Akıllı telefon kullanımının depresyon ve anksiyete gibi sağlık problemlerine yol açabilecek etkileri üzerine çeşitli tartışmalar mevcuttur.

Akıllı telefon bağımlılığının temel özellikleri, aşırı ve kontrol edilemeyen akıllı telefon kullanımı, kullanımın kesilmesi halinde çekilme belirtilerinin ortaya çıkması ve olumsuz sonuçlara rağmen kullanımın devam etmesi şeklinde sıralanabilir (Mok, 2014; Kim ve arkadaşları, 2014). Akıllı telefon bağımlılığının tanınması çerçevesinin kavramsallaştırılması bağlamında, Lin ve arkadaşlarının (2016) gerçekleştirdiği araştırma ön plana çıkmaktadır. Bu çalışmada, açıklayıcı faktör analizi kullanılarak, DSM-V'de tanımlanan madde kullanım bozukluklarıyla paralellik gösteren kompulsif kullanım, işlevsel bozulma, çekilme ve tolerans olmak üzere dört ana faktörün akıllı telefon bağımlılığında da geçerli olduğu ortaya konmuştur.

Ellis (2019)'in çalışmasına göre, akıllı telefonların ve bu cihazlara bağlı teknolojilerin temel bir problem oluşturduğu yönündeki görüş, yeni metodolojik yaklaşımların ötesinde kalan mevcut çalışmalar tarafından destekleniyor gibi görünmemektedir. Çeşitli teknolojilerin uzun süredir günlük yaşamın bir parçası haline gelmiş olması nedeniyle, bu alanın kendini felsefi açıdan nasıl yeniden tanımlayabileceği üzerine düşünmesi zorunluluğu ortaya çıkmaktadır.

Park ve Lee (2012) tarafından belirtildiği üzere, akıllı telefonlar insanların sosyal olduğu izlenimini yaratabilirken, aslında onları izole edebilir ve yalnızlık hissi uyandırabilir. Aşırı akıllı telefon kullanımının sosyal etkileşimler üzerindeki olumsuz etkileri, aile ve arkadaş ilişkilerine zarar verme ve eğitim ya da iş performansını olumsuz etkileme şeklinde kendini gösterebilir. Akıllı telefon bağımlılığının psikolojik risk faktörleri arasında; umutsuzluk, yalnızlık, anksiyete ve düşük özsaygı bulunmaktadır. Duygusal rahatsızlıkları olan bireylerde akıllı telefon bağımlılığı riski daha yüksektir (Lepp ve arkadaşları, 2015).

COVID-19 salgını, insanların akıllı telefon kullanım alışkanlıklarını önemli ölçüde etkilemiştir. Pandemi sürecinde, akıllı telefon bağımlılığının arttığı gözlemlenmiştir. Araştırmacılar, "akıllı telefon bağımlılığı", "COVID-19", "psikolojik sıkıntı" ve "ekran süresi" gibi kavramlarla yapılan aramalarla nicel bir literatür incelemesi gerçekleştirmişlerdir. Bu incelemede, 2020 ve 2022 yılları arasında yayınlanmış 288 makale analiz edilmiştir. Araştırmalar, akıllı telefon bağımlılığının anksiyete, psikiyatrik semptomlar ve stres gibi olumsuz psikolojik etkilere yol açabileceğini belirtmişlerdir (Popescu ve arkadaşları, 2022).

Akıllı telefonlara aşırı bağlı bireyler, cihazlarını sürekli ve sistematik bir şekilde denetleme ihtiyacı içindedirler. Akıllı telefon kullanımının günbegün artış gösterdiği gözlemlenmektedir. Bu cihazları inceleme eylemi, kullanıcıların sabahleyin gözlerini açar açmaz yaptıkları ilk iş ve gece uykuya dalmadan önce gerçekleştirdikleri son rutin haline gelmiştir (Lee ve arkadaşları, 2014).

Günümüz akıllı telefon teknolojisi, bilgiye ulaşmayı olağanüstü derecede kolaylaştırmıştır. İnternet erişimi olan akıllı telefonlar, bilgiyi saniyeler içerisinde tarayabilmektedir. Bilgiye bu denli rahat erişim birçok avantaj sunmaktadır. Ancak, bilgiye ulaşmanın bu derece kolay olması, fırsatın kaçırılmasına dair bir kaygıyı da beraberinde getirmektedir (Kwon ve arkadaşları, 2013).

Akıllı telefonlar, insanlara başarı şansı sunmanın, istedikleri an ve mekanda ürünlere erişim imkanı tanımanın ve bilgi alışverişini kolaylaştırmanın yanı sıra, çeşitli olumsuz yönleri de barındırmaktadır. Bunlar arasında, sosyal bağların zayıflaması, bireylerin giderek daha fazla izole olması ve yüz yüze ilişkilerin sanal alanlara kayması ile birlikte güvenilir olmayan bilgi kirliliğinin artması sayılabilir. Bu artan maruz kalma, aynı zamanda bağımlılık için bir risk faktörü olarak da değerlendirilmektedir. Sorunlu akıllı telefon kullanımı, diğer etkinliklere nazaran cep telefonları ile daha fazla vakit geçirme ve bu cihazlarda oyun oynama eğilimi şeklinde tanımlanmaktadır (Stratton ve arkadaşları, 2022).

Aşırı akıllı telefon kullanımının depresyon, anksiyete ve uykusuzluk gibi olumsuz sağlık etkileriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Demirci ve arkadaşlarının (2015) Türkiye'deki 319 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü bir çalışma bulgularına göre, akıllı telefon kullanım sıklığı yüksek olan bireylerin, az kullananlara göre depresyon ve anksiyete skorları daha yüksek çıkmıştır. Aynı

doğrultuda, Volkmer ve Lemer (2019) tarafından yapılan bir diğer araştırmada, cep telefonu kullanımındaki artışın, iyi olma durumunun azalması, yaşamdan memnuniyetin düşmesi ve farkındalığın azalmasıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Busch ve arkadaşları (2021)'nin çalışmasında, yaşlılar arasındaki akıllı telefon kullanım alışkanlıklarını değerlendirmiş ve Norveç'te 60 yaş üstü 154 kişinin katılımıyla kesitsel bir anket gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, sosyal ve sosyal olmayan amaçlarla, özellikle sosyal medya ve haber takibi, yaşlı kullanıcılar için akıllı telefonların temel kullanım sebeplerindedir. Ancak genel olarak yaşlı bireylerin akıllı telefon kullanımı sorunlu düzeylerde değildir. Kullanım sıklıklarının daha az olması ve toplum içinde aşırı kullanıma karşı baskının düşük olması sayesinde, yaşlı yetişkinler akıllı telefonları daha uygun şekillerde kullanabilmektedirler. Yaşlı bireyler, yaşam tecrübeleri boyunca kazandıkları öz düzenleme becerileri sayesinde, zararlı akıllı telefon kullanımından kaçınmada daha etkilidirler. Akıllı telefon kullanımının hem yarar sağlayabileceği hem de olumsuz sonuçlar doğurabileceği bir gerçektir. Öte yandan, akıllı telefonların sosyal etkileşim aracı olarak kullanılması, yalnızlık hissini azaltılmasına ve bilişsel fonksiyonların sürdürülmesine katkı sağlayabilir. Bu durum, özellikle sosyal çevreleri zamanla daralan yaşlı yetişkinler için önemli olabilir.

Ko ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan çalışma, akıllı telefon bağımlılığına yol açabilecek beş temel temayı ortaya koymuştur. Bu temalar şunlardır:

- *Umutsuzluk ve Güvensizlik:* Akıllı telefon kullanımı, umutsuzluk ve güvensizlik hisleri içinde olan kişilerin başkalarıyla bağlantı kurma çabalarında bir araç haline gelebilir. Bu durum, sosyal destek arayışını sanal ortama taşıyabilir.
- *Alışkanlık ve Kontrol Kaybı:* Akıllı telefon kullanımının aşırıya kaçması ve alışkanlık haline alması, kişinin kullanımını kontrol edememesine ve kontrol kaybına uğramasına yol açabilir.
- *Psikolojik Güçlükler:* Aşırı bağlanma ve bağımlılık, ayrılma kaygısı, tutukluluk ve sabrın azalması gibi psikolojik problemler, akıllı telefon bağımlılığının altında yatan faktörler olabilir.
- *Günlük Hayatın İşlevselliği ile İlgili Tehditler:* Akıllı telefon bağımlılığı, günlük yaşamın düzenini bozabilir, bağımsız günlük rutinlerde

gerilemeye neden olabilir, sağlık sorunlarına yol açabilir ve akademik performansı olumsuz etkileyebilir.

- *Kişiler Arası İlişkilerde Bozulma:* Bağımlılık, kişiler arası ilişkilerde bozulmaya ve insanların sosyal uyumsuzluk hissetmelerine sebep olabilir.

Jeong ve arkadaşları (2016) tarafından yürütülen araştırmada, akıllı telefon bağımlılığına yol açabilecek kullanıcı özellikleri ve medya içeriği türleri ele alınmıştır. Araştırmanın sonuçları, şu bulguları ortaya koymuştur:

- *Kontrolsüz Kullanıcılar:* Kendiliğinden kontrolsüz olan kullanıcıların, yani impulsif ve kendilerini düzenleme konusunda zorlanan kişilerin, akıllı telefon bağımlılığına daha yatkın olduğu belirlenmiştir.

- *Stres Altındaki Kullanıcılar:* Daha fazla stres yaşayan bireylerin, stresle başa çıkma mekanizması olarak akıllı telefon kullanımını tercih ettikleri ve bu durumun bağımlılık riskini artırdığı görülmüştür.

- *Oyun ve Eğlence Amaçlı Kullanım:* Akıllı telefonları özellikle oyun oynamak ve eğlence amaçlı kullananların, bu cihazlara bağımlı hale gelme olasılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu veriler, akıllı telefon bağımlılığının kişisel özellikler ve kullanım amacı gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak gelişebileceğini göstermektedir. Böylece önleyici stratejilerin ve müdahalelerin de bu faktörleri dikkate alarak tasarlanması gerektiği anlaşılmaktadır.

2.3.5 Akıllı telefon bağımlılığı belirtileri

Akıllı telefon bağımlılığının başlıca göstergeleri arasında, aşırı dikkat ve kontrol edilemeyen kullanım yer almaktadır (Lane ve Manner, 2011).

Akıllı telefon kullanımının bağımlılık seviyesinde olduğunun belirtileri şu şekilde özetlenebilir:

- Kullanıcıların güçlü bir şekilde akıllı telefonlarına yönelik kullanım, arama yapma veya mesajlaşma isteği hissetmeleri ve bu eylemlerle sürekli ilgilenmeleri.
- Telefon kullanma miktarını ve zamanını arttırma gereksinimi hissetme.
- Telefon kullanımını kısıtlamak veya azaltmak için yapılan başarısız çabalar.

- Telefon kullanımını kısıtlamak veya azaltmak istendiğinde huzursuzluk, kaygı ve depresyon gibi negatif duygusal durumların ortaya çıkması.
- Olağanın üzerinde daha fazla süre telefonla konuşma ve aşırı mesajlaşma.
- Akıllı telefon kullanımından kaynaklanan mali, mesleki, ailevi ve sosyal zorluklar.
- Harcanan zaman ve parayı gizlemek için yalan söyleme eğilimi.
- Akıllı telefonun, gerçek problemlerden kaçış veya yalnızlık, endişe, depresyon, suçluluk gibi olumsuz duygusal durumları hafifletme aracı olarak kullanılması (Baig, 2020).

Bağımlılığın varlığı veya başlangıcı aşağıdaki davranış özellikleriyle belirti gösterir:

- Davranışa ya da alınan maddenin miktarına ayrılan zamanın artması,
- Davranışın ya da madde alımının sıklığının azaltılması ya da durdurulması halinde sinirlilik, uyku sorunları, huzursuzluk gibi çekilme semptomlarının ortaya çıkması,
- Psikolojik, sosyal, fizyolojik veya hukuki problemlere rağmen bu davranışın ya da madde kullanımının devam ettirilmesi,
- Kişinin davranış üzerindeki ya da madde alımı üzerindeki kontrolünü tamamen kaybederek planladığından daha fazla bu davranışı sürdürmesi veya maddeyi kullanması,
- Kişinin zamanının büyük bir kısmını bu davranışı gerçekleştirerek ya da bu madde ile ilgili düşünerek geçirmesi,
- Davranışsal bağımlılığın veya madde kullanımının kişinin bireysel ve sosyal sorumluluklarını (iş, eğitim, ailevi ilişkiler, kişisel bakım gibi) olumsuz etkilemesi (TBMEP, 2015).

2.4 Bilişsel Esneklik

2.4.1 Bilişsel esneklik kavramı

Yönetim işlevleri, bireylerin çoklu görevleri düzenleme, dikkatini yoğunlaştırma ve faaliyetlerini sürdürme yeteneklerini destekleyen üst düzey bilişsel

süreçler grubudur (Diamond, 2013). Genel kabule göre, bu işlevlerin temelini oluşturan üç ana bileşen bulunmaktadır (Diamond, 2013; Lehto ve arkadaşları, 2003). Bunlar, inhibisyon (tepkiyi durdurma, inhibisyon kontrolü, davranışsal inhibisyon ve bilişsel inhibisyon), bilişsel esneklik ve işleyen hafızadır. Bilişsel esneklik ayrıca zihinsel esneklik, geçiş yeteneği ya da yaratıcılık olarak da tanımlanabilir. İşleyen hafıza, inhibisyon ve bilişsel esneklik gibi temel bileşenlere dayanarak problem çözme, akıl yürütme ve planlama gibi daha karmaşık yönetici işlevler geliştirilir (Diamond, 2013; Diamond, 2014). Bu işlevler ayrıca hem fiziksel hem de psikolojik sağlık açısından büyük öneme sahiptir (Fazeli ve arkadaşları, 2015; Koesten ve arkadaşları, 2009; Tchanturia ve arkadaşları, 2011).

Bilişsel esnekliğin doğasını kavramak, onunla ilişkili diğer temel bilişsel unsurları (inhibisyon ve işleyen hafıza gibi) anlamayı gerektirir. İnhibisyon kontrolü, bireyin içgüdülerine kapılmaksızın duygularını, davranışlarını, dikkatini ve düşüncelerini düzenleme yeteneğini ifade eder (Diamond, 2013; Logue ve Gould, 2014). Tepki inhibisyonu ise, kişinin dürtüsel olarak yanıt vermesini, kontrolsüz ve alışkanlık temelli davranışları engeller. İşleyen hafıza ise, bilgileri geçici olarak saklama ve bu bilgiler üzerinde akıl yürütme işlemini gerçekleştirme kapasitesine sahip yönetici işlevlerin temel bir parçasıdır. Bu yetenek, yaşanan olayları anlamak için kritik öneme sahiptir; zira bir durumu anlamak için, olayların geçmiş bağlamını bilme ve aralarındaki bağlantıları kurma yetisi gereklidir.

Canas ve arkadaşları (2003) tarafından bilişsel esneklik, kişinin bilişsel işlemleri ve stratejileri yeni ve öngörülemez çevresel koşullara uyarlama kapasitesi olarak ifade edilmiştir. Bu tanım üç temel unsuru barındırır: İlk olarak, bilişsel esneklik edinilebilir ve öğrenilebilir bir yetidir. İkincisi, bu esneklik, bilişsel süreçlerin ve stratejilerin modifikasyonunu kapsar. Üçüncüsü ise, bilişsel esneklik, beklenmeyen durumlara ve çevresel değişikliklere adaptasyon sürecini içerir (Canas ve arkadaşları, 2003).

Bilişsel esneklik, aynı zamanda bilişsel yeteneklerin gelişimi için kritik bir yürütücü işlev olarak kabul edilir. Bilişsel esneklikle ilgili çok sayıda tanım olmasına rağmen, akademik literatürde bilim insanları arasında bu kavramın kesin ve açık bir tanımı üzerinde genel bir mutabakat yoktur. Bu durum, bilişsel esnekliğin çeşitli yorumlarının ortaya çıkmasına yol açmıştır.

Diamond (2013, 2014) tarafından yapılan açıklamalara göre, bilişsel esneklik, inhibisyon ve çalışma belleği gibi diğer temel yürütücü işlevlerle iç içe geçmiş bir yapıdır. Bilişsel esnekliğin en önemli özelliklerinden biri, bireylerin bakış açılarını değiştirme becerisidir; bu, hem mekânsal olarak farklı bir perspektiften durumları görebilme hem de kişilerarası bağlamda başkalarının gözünden olayları değerlendirme yeteneği anlamına gelir. Örneğin, bir probleme karşı fiziksel olarak farklı bir açıdan bakmak veya empati yoluyla başka bir kişinin durumunu anlamaya çalışmak bu yeteneğin uygulamalarından bazılarıdır.

Diamond (2013) tarafından belirtildiği üzere, bir kişinin bakış açısını değiştirebilmesi için, mevcut bakış açısının inhibe edilmesi ve yeni bir bakış açısının çalışma belleğine yüklenmesi gerekmektedir. Bu süreç, bilişsel esnekliğin inhibisyon ve çalışma belleği gibi temel yürütücü işlevler üzerine inşa edildiğini göstermektedir. Bilişsel esneklik, karşılaşılan bir probleme karşı mevcut stratejinin işe yaramadığının fark edilmesi ve farklı bir yaklaşım veya çözüm yolu arayışına girilmesi durumunda devreye girer. Bu, bireyin adaptasyon yeteneğini ve mevcut duruma uygun yeni stratejiler geliştirme kapasitesini ifade eder. Canas ve arkadaşları (2006) ile Diamond (2013), bilişsel esnekliğin değişen durumlara uyum sağlama yeteneği ve fırsatlardan yararlanabilecek kadar esnek olma kapasitesini de içerdiğini vurgulamışlardır. Bu, özellikle hızlı değişen veya beklenmedik durumlar karşısında önemli bir beceridir.

Ionescu (2012) tarafından yapılan çalışmada, bilişsel esnekliğin henüz tam olarak anlaşılmadığı ve birden fazla şekilde tanımlandığı vurgulanmıştır. Bu çeşitli tanımlar, bilişsel esnekliğin farklı yönlerini ve bu yönlerin her birinin önemini ortaya koymaktadır. Örneğin, Takeuchi ve arkadaşlarının (2010) tanımı, bilişsel esnekliği geniş bir perspektiften yanıtlar üretebilme becerisi olarak ele alırken; Garcia-Garcia ve arkadaşları (2010) bilişsel esnekliği, değişen çevresel taleplere yanıt olarak hedefe yönelik davranışın uyumunu sağlayabilme yeteneği ve dikkatin yürütme kontrolündeki rolü ile ilişkilendirirler. Ayrıca, bireyler arasında bu becerinin büyük farklılıklar gösterdiğine dikkat çekmişlerdir. Her iki tanım da, bilişsel esnekliğin adaptasyon ve problem çözme ile ilgili yönlerine işaret eder ve bu becerinin kişisel farklılıklara göre değişebileceğini belirtir.

Diamond (2006) bilişsel esnekliği, çeşitli perspektiflere, dikkatin odak noktalarına veya yanıt mekanizmalarına esnekçe geçiş yapabilme yetisi olarak açıklar. Bilişsel esneklik üzerine yapılan tanımlamaların geniş bir yelpazede olduğu

görülmektedir ve bu alanın kesin bir tanım üzerinde fikir birliğine varılmadığı anlaşılmaktadır. Yine de, araştırmacılar bilişsel esnekliğin kritik bir öneme sahip olduğunu ve bu yeteneğin geliştirilebileceğini kabul etmektedirler.

2.4.2 Bilişsel esnekliğin önemi

Bilişsel esneklik, bir dizi olumlu psikolojik özellikle pozitif ilişkiler göstermesi bakımından önemlidir. Kim ve Omizo (2005) tarafından öz saygı, Dreu ve arkadaşları (2011) tarafından yaratıcılık, Ram ve arkadaşları (2019) tarafından ise dayanıklılık ile güçlü bağlantılar kurulmuştur. Ayrıca, Fathi-Ashtiani ve Sheikholeslami (2019) ile Malkoç ve Kesen Mutlu (2019) çalışmalarında bilişsel esnekliğin psikolojik refahla pozitif bir korelasyon içinde olduğunu belirtmişlerdir.

Bir araştırmada, bilişsel esneklik ile deneyime açıklık, yaratıcılık ve özsaygı arasındaki ilişkiler değerlendirilmiş ve bilişsel esnekliğin, yaratıcılık ve özsaygı ile pozitif bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir (Chen ve arkadaşları, 2022). Koesten ve arkadaşları (2009), bilişsel esnekliğin genç yetişkinlerin iyi oluş durumunu pozitif yönde etkilediğini ortaya koymuşlardır. Diğer yandan, Yu ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmada bilişsel esneklik ile kaygı, dürtüsellik ve depresyon arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Bu nedenle, yüksek bilişsel esneklik düzeylerine sahip kişilerin özsaygı, psikolojik sağlık ve yaratıcılık gibi alanlarda daha yüksek performans sergileyebilecekleri düşünülebilir. Buna karşılık, bilişsel esneklikte düşük seviyelere sahip olanlar, depresyon, anksiyete ve stres gibi psikopatolojik durumlara daha yatkın olabilirler. Önceden belirtilen bulgular, bilişsel esnekliğin diğer değişkenlerle olan ilişkisi açısından önemini ortaya koymaktadır. Ancak bilişsel esnekliğin kendine özgü niteliklerinin ve bu özelliklerin doğasının önemi de ayrıca vurgulanmalıdır.

Bilişsel esneklik, yeni ve değişen ortamlara uyum sağlama ve bu durumlara uygun amaçlar ile davranışlar geliştirme kapasitesi olarak ifade edilebilir. Bu perspektiften ele alındığında, bilişsel esneklik, bireylerin durumları çeşitli açılardan değerlendirmelerine ve problem çözme sürecinde alternatif yollar keşfetmelerine olanak tanır. Bilişsel esnekliğe sahip bireylerin, yeni durumlara daha rahat uyum sağladıkları ve stresle daha etkin başa çıktıkları gözlemlenmiştir; bu da onların olayları çok yönlü analiz etme yeteneklerine işaret eder (Beverdors ve arkadaşları, 1999; Esen-Aygun, 2018; Kalia ve arkadaşları, 2019; Krems, 1995).

Bilişsel esneklik sahibi bireyler, yaratıcılık gibi alanlarda da üstün performans gösterebilirler. Çünkü bu bireyler farklı kavramlar arasında hızlı ve etkin geçiş yapabilme yeteneğine sahiptirler. Stresli durumlarla karşılaştıklarında daha etkili stratejiler geliştirebilir, yeni uyarılara ve bilgilere daha çabuk ve esnek bir şekilde adapte olabilirler (Alexander ve arkadaşları, 2007; Dreu ve arkadaşları, 2011; Wu ve Koutstaal, 2020). Bu yetenekler bilişsel esnekliği, bireylerin yaşam kalitesini ve başarılarını artırabilecek mühim bir faktör haline getirir.

2.4.3 Bilişsel esneklik türleri

Bilişsel işlevlerin tümü esnek nitelikte olmayabilir. Beklenmeyen ve alışılmamışın dışındaki senaryolar, bilişsel esnekliğin kullanılmasını gerektirir. Rutin karşılaşılan sorunlara etkin çözümler üretme ile yeni ve beklenmedik sorunlara esnek yaklaşımlar geliştirme arasındaki bu çelişki, genel olarak bireyler için meydan okumalar oluşturur (Deak, 2004). Sacharin (2009), bilişsel esnekliğin üç çeşidini tanımlar: Kendiliğinden çağrışımsal/ilişkisel esneklik; ödül-temelli düzenleyici esneklik ve adaptif dikkat esnekliği.

Çağrışımsal/İlişkisel Esneklik (Kendiliğinden): Bu tür esneklik, bireyin duruma bağlı olarak kavramlar ve fikirler arasında hızlı ve otomatik geçiş yapabilme yeteneğini ifade eder. Örneğin, bir konuda düşünürken akla gelen farklı fikirler arasında kolayca bağlantı kurabilmek. İlişkisel esneklikte, geleneksel bağlar koparılır ve yeni bağlantılar kurulur. Alışılmamış ve yenilikçi olanla ilgili bir yakınlaşma söz konusudur. Sorunları çözerken yeni fikirler, potansiyel çözümün parçası olarak kabul edilir.

Düzenleyici Esneklik (Ödüle Dayalı Kontrollü): Bu, ödül beklentisi veya belirli bir amaca ulaşma motivasyonu ile yönlendirilen ve daha kontrollü bir çaba gerektiren esneklik türüdür. Örneğin, bir görevde başarılı olmak için strateji değiştirmek. Düzenleyici esneklik, ödül ihtimalini tanımlama ve eski alışkanlıkların direncini kırma ile ilişkilidir. Bu, yeni ve olumlu olanı devam ettirebilme yeteneği anlamına gelir.

Dikkat Esnekliği (Uyarlanabilir): Bu esneklik türü, dikkati bir uyarandan diğerine veya bir görevden diğerine etkin bir şekilde kaydırma kapasitesi ile ilişkilidir. Örneğin, çalışma sırasında dikkat dağıtıcı bir unsur ortaya çıktığında,

dikkati asıl göreve geri getirebilmek. Dikkat esnekliği, uyarıcılar arasında dikkati yönlendirme ve onu esnek bir şekilde değiştirme kapasitesi ile alakalıdır.

Bilişsel esneklik, dikkat mekanizmasıyla yakından ilişkilendirilen bir konsepttir. Olağandışı ve yüksek dikkat gerektiren durumlarla karşılaşıldığında, bireyler durumu analiz eder ve uygun bir eylem planı oluşturur. Bilişsel esnekliği düşük olan bireyler ise günlük hayatın zorluklarına karşı işlevsiz yaklaşımlar sergileyerek hatalı davranışlar gösterebilirler. Nöropsikolojik açıdan, bilişsel esneklik, dikkati kontrol etme stratejisi olarak kabul edilir ve bu, beyindeki yürütücü işlevleri yöneten prefrontal korteksin etkinliği ile ilişkili olabilir (Canas ve arkadaşları, 2006; Kim ve arkadaşları, 2011). Yüksek bilişsel esnekliğe sahip kişiler bu tür değişimleri daha rahat gerçekleştirir ve düşünce yapılarında daha az katılık gösterirler (Eslinger ve Grattan, 1993).

Rende (2000) bilişsel esnekliğin, kendiliğinden\spontan ve reaktif olmak üzere iki temel yönü olduğunu ileri sürer. Reaktif esneklik, boyutsal kaymalarla ilişkili davranışlar aracılığıyla gerçekleşir ve bireylerin ihtiyaçlarına göre şekillenir. Öte yandan, kendiliğinden\spontan esneklik, akıcılıkla bağlantılıdır ve bireysel düşüncelerin çeşitliliği ile ilgilidir. Bu bağlamda, bireylerin ürettiği düşünce sayısının çokluğu önem taşır.

2.4.4 Bilişsel esneklik kuramları

Bilişsel esneklik konsepti, çeşitli perspektiflerden detaylandırılmış ve birçok teori tarafından incelenmiştir. Bu teorilerden bazıları aşağıda sıralanmıştır.

2.4.4.1 Bilişsel davranışçı terapi modeli

Beck'in (2018) bilişsel davranışçı terapi yaklaşımı, bireylerin hissetme, hareket etme ve fizyolojik tepkilerinin, olayları yorumlama şekilleriyle doğrudan ilişkili olduğunu öne sürer. Bu model, bizim durumları nasıl değerlendirdiğimizi ve otomatik düşüncelerimiz yoluyla olayları nasıl işlediğimizi içeren bilişsel bozulmalarımızı ve yanıtlarımızı içerir. Bilişsel davranışçı terapi çerçevesinde, bireylerin bir duruma veya olaya karşı gösterdikleri duygusal ve davranışsal tepkiler, bu olaylar hakkında sahip oldukları düşüncelere dayanır. Diğer bir ifadeyle, mevcut koşullar veya yaşanan olaylar doğrudan bir kişinin hislerini belirlemez; bunun yerine, olayların yorumlanma biçimi kişinin hissetme ve davranışlarını şekillendirir.

Beck'in bilişsel süreçlerin, yani düşünce ve inanç sistemlerinin duygularımızı ve davranışlarımızı nasıl şekillendirdiğine dair vurgusu, "Bilgi İşlem Modeli" ile desteklenir (Rmanerö ve Törneke, 2018). Terapötik müdahalelerde, bireyin olayları nasıl işlediği ve düşündüğü üzerine yoğunlaşılır; bireyin düşünce yapısına göre hissiyatı ve eylemleri değerlendirilir (Rasmussen, 2005). Bilişsel model, psikolojik rahatsızlıkların altında yatan nedenin, bireyin psikolojik durumunu ve davranışlarını olumsuz etkileyen çarpık veya işlevsiz düşünceler olduğunu öne sürer. Bu işlevsel olmayan düşüncelerin gerçekçilik açısından yeniden değerlendirilmesi ve değiştirilmesi, duygusal ve davranışsal iyileşmeyi teşvik eder. Ancak, hastaların temel inançlarını değiştirmesiyle kalıcı iyileşmeler elde edilebilir (Beck, 2005).

Bilişsel davranışçı terapide, bireylerin zihinsel süreçleri, şemalar ve otomatik düşünceler şeklinde iki kategoriye ayrılır. Bir şema, dışsal uyarıcıları sınıflandırır, kodlar ve yeniden yorumlar. Eğer şemalar esnek, açık ve geçirgen nitelikteyse, bireyin bilgiyi algılama ve düzenleme yeteneği etkili ve verimli olur. Ancak şemalar katı, kapalı ve geçirgen olmadığında, bilginin düzenlenmesi başarısız olabilir ve bu da kişinin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Esnek ve açık şemalara sahip olan kişilerde bilişsel esneklik yüksek olarak kabul edilir. Bochner ve Kelly (1974) de bilişsel davranışçı terapi modeline göre, bilişsel esnekliği yüksek olan kişilerin şemalarının da esnek olduğunu ifade etmişlerdir. Bu tür bireyler, olayları çeşitli perspektiflerden değerlendirebilir ve farklı durumlara hızla uyum sağlayabilirler.

Bilişsel davranışçı terapinin perspektifine göre, bilişsel esneklik, sert ve değişken olmayan tutumların zıddını temsil eder. Düşünce yapısında esneklikten yoksun bireylerin, katı düşüncelere sahip olmaları ve sıkça bilişsel bozulmalara başvurmaları, depresyon oluşumunda daha yüksek bir risk oluşturduğu belirlenmiştir. "Ya hep ya hiç" düşünce tarzı olarak adlandırılan bu katı düşünceler, bireylerin olayları tek bir perspektiften görme eğilimini ifade eder ve onlar için mutlak bir doğruluk anlamına gelir (Moore, 1996).

Bu açıklamalar ışığında, bilişsel terapi, 'ya hep ya hiç' düşünce biçimini terk edip, daha esnek ve tutarlı bir düşünce yapısını benimsemeyi amaçlar. Danışanlarla yapılan seanslar da bu amaca yönelik olarak düzenlenir. Dolayısıyla, bilişsel terapinin temel amaçlarından biri, danışanların bilişsel esnekliklerini geliştirmektir (Dennis ve Vander, 2010).

2.4.4.2 Akılcı duygusal davranışçı terapi modeli

Akılcı duygusal davranış terapisi, düşüncelerin, hislerin ve eylemlerin sürekli olarak birbirini etkileyen bir mekanizmanın parçaları olduğunu öne sürer. Ellis (2002)'e göre insanlar, hem akılcı hem de akıl dışı düşünme kapasitesine sahip olarak doğarlar. Bu teori, kişilerin hatalı olmaya eğilimli doğasını ön plana çıkarır. Yine de kişi hatalar yapmaya devam etse de, bu terapi yaklaşımının esas hedefi, kişinin kendi varlığını kabullenmesini sağlamaktır (Corey, 2008).

Akılcılık, bir bireyin inanç sistemini tanımlayan bir terimdir. Akılcı duygusal davranış terapisinde, rasyonel inançlar esnek olup psikolojik refahın temelini oluşturur ve gerçekçilik, mantık, öz-benlik ve ilişkisel gelişim ile uyumludur. Bu metodoloji, düşünce, hissiyat ve davranışların birbirinden izole olmadığını, karşılıklı etkileşim içerisinde olduklarını kabul eder (Dryden, 2005).

Akılcı duygusal davranış terapisi, müşterilere A-B-C modeli aracılığıyla psikoterapi sunar. Bu çerçevede, 'A' harfi, bireyin karşılaştığı bir durumu veya tetikleyici bir etkeni ifade eder. 'C' ise bu olayın neticesi olarak modeldeki yerini alır. Ellis (2002), tetikleyici durumun doğrudan sonucu meydana getirmediğini ileri sürer. Ele alınması gereken, 'B' olarak tanımlanan ve 'A' ile 'C' arasında bulunan bireyin inanç sistemidir. Bireyin inançlarında meydana gelen değişiklikler, olayların yorumlanma şeklini ve dolayısıyla muhtemel sonuçları değiştirmektedir (Köroğlu ve Türkçapar, 2013).

Terapi süreci boyunca ele alınan irrasyonel inançlar, esnek olmayan zihinsel düşünce yapıları olarak değerlendirilir. Terapist, bu mantıksız inançları ele alırken, onları daha uyumlu ve çeşitli koşullara entegre edebilecek şekilde dönüştürmeyi hedefler.

Bireyin irrasyonel inançlarını tanıması, yanlılgılı sonuçları incelemesi ve alternatif düşünce tarzlarını keşfederek olumlu deneyimler kazanması, bilişsel esnekliği teşvik eden teknikler arasındadır. Ek olarak, irrasyonel inançlara ilişkin yeterli seviyede psiko-eğitimin sağlanması da terapötik süreci destekleyecektir (Dryden ve David, 2008).

Bilişsel Davranışçı ve Akılcı Duygusal Davranışçı terapiler, psikolojik sağlığın temel ölçütlerini tanımlar. Kişisel ve sosyal ilgi, öz yönetim, yüksek incinme toleransı, angajman, öz kabul, belirsizlikle rahatlık, gerçekçi beklentilerin

oluşturulması, öz sorumluluk ve risk alma bu kriterler arasındadır. Ayrıca, esneklik de bu özellikler içinde yer alır. Psikolojik olarak sağlıklı bireylerin düşünce yapısının esnek, değişime açık, çok yönlü ve geniş bir perspektife sahip olduğu belirtilir (Ellis ve Dryden, 2007).

Bu nedenle bilişsel esneklik, tatmin edici ve sağlıklı bir hayat sürmek için büyük önem taşır. Olayları geniş bir bakış açısıyla ve esnek bir biçimde ele alan kişilerin mantıklı bir yaklaşım göstereceği ifade edilir (Altunkol, 2011).

2.4.4.3 Sosyal bilişsel kuram

Bandura'nın (2001) ortaya koyduğu Sosyal Bilişsel Kuram, bireylerin davranışlarını anlamlandırmada, yalnızca pekiştireç temelli öğrenmeyi değil, aynı zamanda bilişsel işlevleri de göz önünde bulundurur. Bu kuram, gözlem yoluyla öğrenme, etkileşimli belirlenim ve kendini düzenleme gibi anahtar önermeleri barındırır.

Bandura, öğrenmenin yalnızca bireysel eylemler aracılığıyla değil, aynı zamanda diğerlerinin davranışlarını gözlemleyerek ve bu davranışların sonuçlarını izleyerek gerçekleşebileceğini belirtmiş ve bunu dolaylı öğrenme olarak tanımlamıştır (İnanç ve Yerlikaya, 2014). Dolaylı öğrenme, bireylerin taklit etme ve gözleme yoluyla davranış ve tutumlarını şekillendirme sürecini ifade eder; bu süreç, deneme yanılma yöntemi ile sınırlanır ve sonunda bu tutumların benimsenmesi ya da reddedilmesi ile neticelenir (Yiu ve arkadaşları, 2011). Davranış oluşturma aşamasında, bireyler kendi içsel standartlarını geliştirir, kendi davranışlarını bu standartlara göre izler, değerlendirir ve uygun görüldüğünde değişiklik yaparlar; bu sürece öz düzenleme adı verilir.

Zimmerman (1989) tarafından ifade edilen öz-düzenleme, bir bireyin davranış kazanım sürecindeki üstbilişsel, motivasyonel ve davranışsal katılımın yoğunluğu olarak tanımlanır. Öz-düzenlemenin temelinde yatan mekanizma, bireyin sosyal dünyada hem bir varlık olarak yer alması hem de bu sosyal dünyayı kendi yaratması fikrini içerir (İnanç ve Yerlikaya, 2014). Birey, çevre ve davranış arasındaki etkileşim karşılıklı ve dinamik bir yapıya sahiptir; bu etkileşimde herhangi bir simetrik güç dağılımı yoktur, bunun yerine etkileşimdeki güçlerin dinamikleri tarafından şekillendirilir (Zimmerman, 1989). Karşılıklı etkileşim ilkesi üzerine kurulu bu ilişki, bireylere kendi hayatlarını düzenleme yetisi kazandırır; bu da

beklentiler oluşturma, çeşitlendirilmiş düşünceler üretme ve davranışlarını değerlendirebilmek adına kişisel standartlar belirleme gibi öz-düzenleme mekanizmasına katkı sağlar (İnanç ve Yerlikaya, 2014).

İnsanlar, yaşamları boyunca eylemlerini gerçekleştirme kapasitesini sürdürürler. Davranışlar, bireylerin hem mevcut içsel standartları ile uyumlu hale getirilir hem de sürekli yeni standartlar ve hedefler belirleyerek bir tür dengesizlik yaratılır. Bireyler, bu dengesizliği gidermek için kendi yeteneklerini devreye sokarlar. Problem çözme ve adaptasyon gibi bilişsel esneklik gerektiren becerilerde, yeterlik inancı özellikle önemlidir. Zira bireylerin kendi yetkinliklerine dair algıları, karşılaştıkları durumlarda ne kadar ve hangi türde bir çaba sarf edeceklerini belirleyici bir rol oynar (Türkçapar ve Sargın, 2011).

2.5 Değişkenler Arasındaki İlişkiler

3.5.1 İlişki doyumu ile telefon bağımlılığı arasındaki ilişki

Evli çiftlerde ilişki doyumu, çiftlerin evliliklerindeki memnuniyet düzeyini ifade etmektedir. İlişki doyumu, evliliğin kalitesini ve istikrarını belirleyen önemli bir faktördür (Bradbury ve arkadaşları, 2000). Öte yandan, son yıllarda teknolojinin hızla gelişmesi ve akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla birlikte, telefon bağımlılığı giderek daha yaygın hale gelmektedir (Kwon ve arkadaşları, 2013). Telefon bağımlılığı, bireylerin telefonlarını aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmaları, bu durumun günlük yaşamlarını ve ilişkilerini olumsuz etkilemesi olarak tanımlanmaktadır (Billieux, 2012).

Yapılan araştırmalar, ilişki doyumu ile telefon bağımlılığı arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yüksek düzeyde telefon bağımlılığı olan bireylerin, eşleriyle daha az zaman geçirdikleri, iletişim sorunları yaşadıkları ve ilişki doyumlarının daha düşük olduğu bulunmuştur (Roberts ve David, 2016). Ayrıca, telefon bağımlılığının, çiftler arasındaki yakınlığı azalttığı, güven sorunlarına yol açtığı ve çatışmaları artırdığı belirtilmektedir (Krasnova ve arkadaşları, 2016).

Telefon bağımlılığının ilişki doyumunu olumsuz etkilemesinin altında yatan mekanizmalar arasında, eşler arasındaki iletişimin azalması, duyguların paylaşılmaması ve ortak etkinliklere ayrılan zamanın kısıtlanması yer almaktadır (McDaniel ve Coyne, 2016). Ayrıca, telefon bağımlılığı olan bireylerin, eşlerinin

ihtiyaçlarına ve duygularına karşı daha az duyarlı oldukları ve empati kurma becerilerinin daha dūřuk olduğu belirtilmektedir (Halpern ve Katz, 2017).

İlişki doyumunu ile telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi, evli çiftlerin yaşadıkları sorunların anlaşılması ve bu sorunlara yönelik müdahalelerin geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Çiftlerin bilinçli telefon kullanımını teşvik etmek, birlikte geçirdikleri kaliteli zamanı artırmak ve iletişim becerilerini geliştirmek, ilişki doyumunu artırmada etkili olabilmektedir (Leggett ve Rossouw, 2014). Ayrıca, telefon bağımlılığı olan bireylere yönelik bireysel ve çift terapisi yaklaşımları, bağımlılığın olumsuz etkilerini azaltmada ve ilişki doyumunu artırmada faydalı olabilmektedir (Lee ve arkadaşları, 2014).

Bu çerçevede, ilişki doyumunu ile telefon bağımlılığı arasında negatif bir ilişki bulunduğu ifade edilebilir. Telefon bağımlılığı, evli çiftlerin iletişimini, yakınlığını ve ortak etkinliklerini olumsuz etkileyerek ilişki doyumunu azaltmaktadır. Bu nedenle, telefon bağımlılığının önlenmesi ve tedavisi, evli çiftlerin ilişki kalitesini artırmada önemli bir rol oynamaktadır.

2.5.2 İlişki doyumunu ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki

İlişki doyumunu, evli çiftlerin ilişkilerindeki memnuniyet düzeyini ifade etmektedir. Bilişsel esneklik ise, bireylerin değişen durumlara uyum sağlama ve alternatif çözümler üretme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Yapılan çalışmalar, bilişsel esnekliğin ilişki doyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bilişsel olarak esnek olan bireyler, ilişkilerinde karşılaştıkları sorunlara farklı açılardan bakabilmekte ve daha etkili çözümler üretebilmektedir (Koesten ve arkadaşları, 2009). Bu durum, çiftlerin ilişkilerindeki uyumu artırarak daha yüksek ilişki doyumuna ulaşmalarını sağlamaktadır.

Ayrıca, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin, ilişkilerinde daha iyi iletişim kurabildiği ve empati becerilerinin daha gelişmiş olduğu belirtilmektedir (Martin ve Rubin, 1995). Etkili iletişim ve empati, çiftlerin birbirlerini daha iyi anlamalarına ve duygusal bağlarını güçlendirmelerine yardımcı olmakta, böylece ilişki doyumunun artmasına katkıda bulunmaktadır.

Bilişsel esnekliğin, çatışma çözme becerilerini de olumlu etkilediği görülmektedir. Bilişsel olarak esnek bireyler, çatışma durumlarında daha yapıcı ve işbirlikçi bir tutum sergilemektedir (Cañas ve arkadaşları, 2003). Bu sayede, çiftler arasındaki anlaşmazlıklar daha sağlıklı bir şekilde çözüme kavuşturulabilmekte ve ilişki doyumu korunabilmektedir.

Bununla birlikte, düşük bilişsel esnekliğe sahip bireylerin ilişkilerinde daha fazla sorun yaşadığı ve ilişki doyumlarının daha düşük olduğu belirtilmektedir (Gündüz, 2013). Bu bireyler, değişen durumlara uyum sağlamakta zorlanmakta ve tek bir bakış açısına takılı kalabilmektedir. Bu durum, ilişkilerindeki uyumu azaltarak ilişki doyumunu olumsuz etkileyebilmektedir.

Bilişsel esneklik ile ilişki doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Bilişsel olarak esnek olan bireyler, ilişkilerinde daha etkili iletişim kurabilmekte, çatışmaları daha iyi yönetebilmekte ve değişen durumlara daha kolay uyum sağlayabilmektedir. Bu beceriler, evli çiftlerin ilişki doyumunu artırmada önemli bir rol oynamaktadır.

2.5.3 Bağımlılık ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki

Bağımlılık, bireyin belirli bir madde veya davranışa karşı kontrolünü kaybetmesi ve olumsuz sonuçlarına rağmen bu davranışı sürdürmesi olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013). Bilişsel esneklik ise, bireyin değişen durumlara uyum sağlama ve alternatif çözümler üretme yeteneğini ifade etmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010).

Yapılan çalışmalar, bağımlılığın bilişsel esnekliği olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Bağımlı bireyler, madde veya davranışa odaklanarak diğer uyarıları göz ardı etmekte ve esnek düşünme becerilerini kaybetmektedir (Goldstein ve Volkow, 2011). Bu durum, bağımlı bireylerin değişen durumlara uyum sağlamakta zorlanmalarına neden olmaktadır.

Ayrıca, bağımlılık bireylerin karar verme süreçlerini de olumsuz etkilemektedir. Bağımlı bireyler, anlık zevklere odaklanarak uzun vadeli sonuçları göz ardı edebilmektedir (Bechara, 2005). Bu durum, bireylerin esnek ve rasyonel kararlar almalarını engelleyerek bilişsel esnekliklerini azaltmaktadır.

Bağımlılığın neden olduğu beyin değişiklikleri de bilişsel esnekliği etkilemektedir. Bağımlılık, beynin ödül ve karar verme mekanizmalarında değişikliklere yol açmaktadır (Koob ve Volkow, 2010). Bu değişiklikler, bireylerin dürtülerini kontrol etmekte zorlanmalarına ve esnek düşünme becerilerinin zayıflamasına neden olmaktadır.

Öte yandan, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin bağımlılık geliştirme riskinin daha düşük olduğu belirtilmektedir (Verdejo-García ve arkadaşları, 2007). Bilişsel olarak esnek bireyler, stresli durumlarda alternatif başa çıkma stratejileri geliştirebilmekte ve uyum sağlayıcı davranışlar sergileyebilmektedir. Bu beceriler, bağımlılık geliştirme riskini azaltmada önemli bir rol oynamaktadır.

Bağımlılıktan kurtulma sürecinde de bilişsel esneklik önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, bağımlılıkla ilgili düşünce ve davranış kalıplarını daha kolay değiştirebilmekte ve yeni yaşam tarzlarına uyum sağlayabilmektedir (Cunha ve arkadaşları, 2010). Bu durum, bağımlılıktan kurtulma ve sağlıklı bir yaşam sürdürme şansını artırmaktadır.

Görüldüğü üzere, bağımlılık ve bilişsel esneklik arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Bağımlılık, bireylerin bilişsel esnekliklerini olumsuz yönde etkilemekte ve esnek düşünme becerilerini zayıflatmaktadır. Öte yandan, bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler bağımlılık geliştirme riskine karşı daha dirençli olmakta ve bağımlılıktan kurtulma sürecinde daha başarılı olabilmektedir. Bu nedenle, bağımlılıkla mücadelede bilişsel esnekliği geliştirmeye yönelik müdahaleler önemli bir rol oynayabilmektedir.

2.6 Çalışmada Aracı Rol Olarak Bilişsel Esnekliğin Seçilme Nedeni

Bilişsel esneklik, bireylerin değişen çevresel koşullara uyum sağlama, alternatif düşünce ve davranışlar üretme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, zorlayıcı durumlarda bile uyumlu başa çıkma stratejileri geliştirebilmekte ve esnek düşünce yapıları sayesinde daha iyi problem çözme becerileri sergileyebilmektedirler (Martin ve Rubin, 1995). Bu bağlamda, bilişsel esneklik, evli çiftlerin ilişki doyumunu ve telefon bağımlılığını etkileyebilecek önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bilişsel esneklik, evli çiftlerin karşılaştıkları sorunlara farklı açılardan bakabilmelerini, alternatif çözümler üretebilmelerini ve daha yapıcı iletişim kurabilmelerini sağlamaktadır (Cañas ve arkadaşları, 2003). Yapılan araştırmalar, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin, ilişkilerinde daha az çatışma yaşadıklarını, daha etkili problem çözme becerilerine sahip olduklarını ve daha yüksek evlilik doyumu bildirdiklerini göstermektedir (Soltani ve arkadaşları, 2013). Ayrıca, bilişsel esnekliğin, bireylerin stresli durumlarla başa çıkma kapasitelerini artırdığı ve psikolojik sağlıklarını desteklediği belirtilmektedir (Gündüz, 2013).

Öte yandan, telefon bağımlılığı, bireylerin bilişsel esnekliklerini olumsuz etkileyebilmektedir. Aşırı telefon kullanımı, bireylerin dikkatini dağıtmakta, odaklanma sorunlarına yol açmakta ve bilişsel işlevlerini zayıflatmaktadır (Wilmer ve arkadaşları, 2017). Telefon bağımlılığı olan bireyler, genellikle tek bir uyarana (telefon) odaklanma eğiliminde olmakta ve alternatif uyaranlara yönelme konusunda zorluk yaşamaktadırlar (Hadlington, 2015). Bu durum, bilişsel esnekliklerinin azalmasına ve problem çözme becerilerinin zayıflamasına neden olabilmektedir.

Bilişsel esnekliğin, ilişki doyumu ve telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayabileceği ileri sürülebilir. Yüksek bilişsel esnekliğe sahip bireyler, telefon kullanımlarını daha iyi yönetebilmekte, ilişkilerinde karşılaştıkları sorunlara daha esnek ve yapıcı çözümler üretebilmektedirler. Bu sayede, telefon bağımlılığının ilişki doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini azaltabilir ve daha sağlıklı bir ilişki sürdürebilirler.

Ayrıca, bilişsel esneklik, bireylerin değişen koşullara uyum sağlama ve yeni durumlara adapte olma becerilerini etkilemektedir. Evlilik, zaman içinde değişen dinamiklere ve zorluklara sahip bir ilişki türüdür. Bilişsel esnekliği yüksek olan çiftler, bu değişimlere daha kolay uyum sağlayabilmekte ve ilişkilerini daha sağlıklı bir şekilde sürdürebilmektedirler (Cañas ve arkadaşları, 2003). Buna karşın, telefon bağımlılığı, bireylerin değişen koşullara uyum sağlama kapasitelerini zayıflatabilmekte ve ilişki dinamiklerini olumsuz etkileyebilmektedir.

Bilişsel esneklik, bireylerin öz-düzenleme becerilerini de etkilemektedir. Öz-düzenleme, bireylerin davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini kontrol etme ve yönetme kapasitelerini ifade etmektedir (Baumeister ve Vohs, 2007). Bilişsel

esnekliği yüksek olan bireyler, öz-düzenleme becerilerini daha etkili kullanabilmekte ve telefon kullanımlarını daha iyi yönetebilmektedirler.

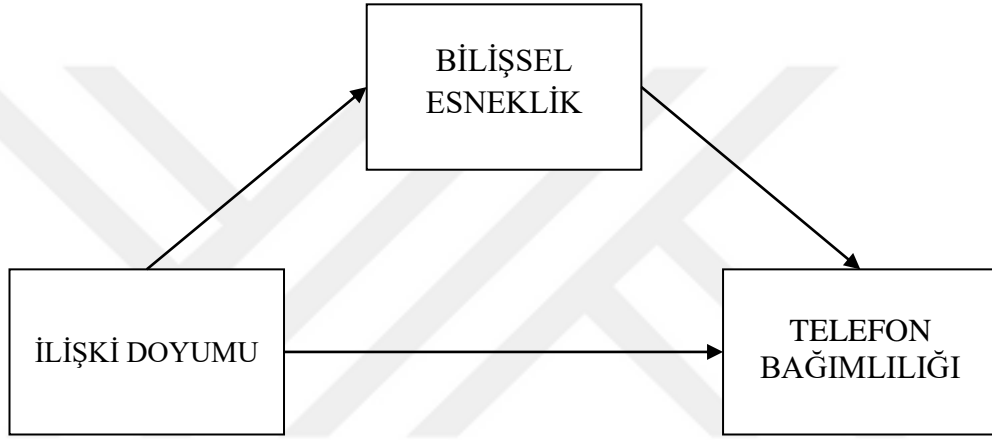
Son olarak, bilişsel esneklik, bireylerin empati kurma ve farklı bakış açılarını anlama becerilerini de etkilemektedir. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, eşlerinin duygularını ve düşüncelerini daha iyi anlayabilmekte ve onların perspektiflerini daha kolay benimseyebilmektedirler (Cañas ve arkadaşları, 2003). Bu durum, çiftler arasındaki iletişimi güçlendirmekte ve ilişki doyumunu artırmaktadır. Ancak, telefon bağımlılığı, bireylerin empati kurma ve farklı bakış açılarını anlama becerilerini zayıflatabilmekte ve ilişki dinamiklerini olumsuz etkileyebilmektedir.

Bu çerçevede, bilişsel esneklik, evli çiftlerin ilişki doyumu ve telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide önemli bir aracı değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, ilişkilerinde karşılaştıkları sorunlara daha esnek ve yapıcı çözümler üretebilmekte, değişen koşullara daha kolay uyum sağlayabilmekte, öz-düzenleme becerilerini daha etkili kullanabilmekte ve empati kurma becerilerini daha iyi sergileyebilmektedirler. Bu nedenle, bilişsel esnekliğin geliştirilmesi, evli çiftlerin ilişki doyumunu artırmada ve telefon bağımlılığının olumsuz etkilerini azaltmada önemli bir rol oynayabilmektedir.

3. YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli

Bu çalışma iki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve derecesini inceleyen ilişiksel tarama modelinde yürütülecektir. Araştırma modeli Şekil 3.1’de sunulmuştur.



Şekil 3.1: Araştırma Modeli

3.2 Örneklem

Çalışmanın örneklemini 18 yaş üstü bireyler arasından kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılan 426 katılımcı oluşturmaktadır.

3.3 Veri Toplama Yöntemi

Çalışmada veri toplamak amacıyla anket tekniği kullanılmıştır. Katılımcılara anket uygulaması öncesinde araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiştir. Bunun yanında katılımcılara kişisel bilgilerinin sorulmadığı, verilerin kesinlikle paylaşılmayacağı ve sadece bilimsel amaçlarla kullanılacağı belirtilmiştir. Söz konusu bilgilendirmenin ardından katılımcıların gönüllü katılım onayları alınmıştır.

3.4 Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplamak üzere kullanılan anket formu dört bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümünde katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin araştırmacı tarafından hazırlanan toplam dört soru içeren Demografik Bilgi Formu yer almaktadır. Diğer bölümlerde yer alan ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.4.1 İlişki doyumu ölçeği

Katılımcıların ilişki doyumlarının belirlenmesinde Hendrick ve Hendrick (1989) tarafından geliştirilen, Türkçeye geçerlik ve güvenilirlik çalışması Curun (2001) tarafından yapılan “İlişki Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Yedi sorudan oluşan ve 7’li likert tipi ölçekten alınan puan ne kadar yüksek ise, birey romantik ilişkisinden o kadar memnundur. Ölçekteki 4. ve 7. sorular ters kodlanmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında iç tutarlık katsayısının 0.86 olduğu bulunmuştur.

3.4.2 Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği - kısa form

Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyleri Kwon ve diğerleri (2013) tarafından geliştirilen, Noyan ve diğerleri (2018) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formu (ATBÖ-KF)” kullanılarak belirlenmiştir. On sorudan oluşan ve 6’lı likert tipi ölçekten alınan puan ne kadar yüksek ise, bireyin akıllı telefon bağımlılık düzeyi o kadar yüksektir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlık katsayısının 0.87 olduğu rapor edilmiştir.

3.4.3 Bilişsel esneklik ölçeği

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin belirlenmesinde Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Altunkol (2011) tarafından yapılan “Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ)” kullanılmıştır. 6’lı likert tipindeki ölçekte toplam 12 soru bulunmaktadır. Ölçekten alınan puan ne kadar yüksek ise, bireyin bilişsel esneklik düzeyi o kadar yüksektir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında iç tutarlık katsayısının 0.73 olduğu rapor edilmiştir.

3.5 Analiz Yöntemi

Örneklem grubunun demografik özelliklerinin açıklanmasında frekans analizi, ölçeklere ilişkin ortalama puanların belirlenmesinde tanımlayıcı istatistikten yararlanılacaktır. İki grubun ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Independent T Test, üç ve daha fazla grubun kıyaslanmasında One Way ANOVA analizi kullanılacaktır. Ölçekler arasındaki ilişki ile aracılık rolünün belirlenmesinde ise korelasyon ve regresyon analizlerinden faydalanılacaktır.



4. BULGULAR

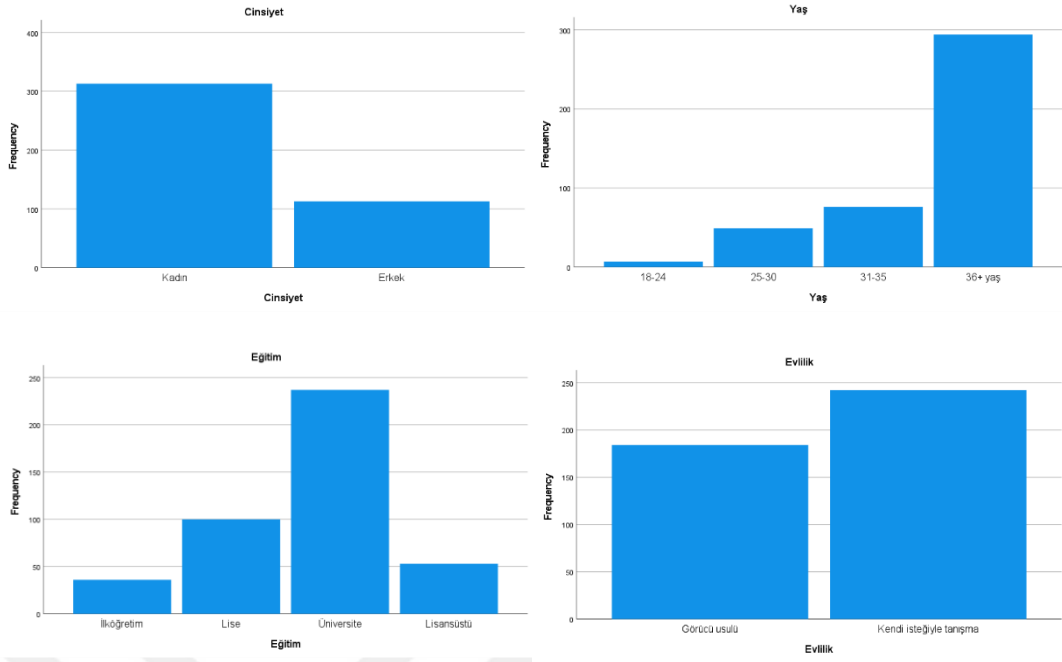
4.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırmaya toplam 426 kişi katılım göstermiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı Çizelge 4.1’de görülmektedir.

Çizelge 4.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik Özellik		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	313	73,5
	Erkek	113	26,5
Yaş	18-24 yaş	7	1,6
	25-30 yaş	49	11,5
	31-35 yaş	76	17,8
	36 yaş ve üzeri	294	69,0
Eğitim düzeyi	İlköğretim	36	8,5
	Lise	100	23,5
	Üniversite	237	55,6
	Lisansüstü	53	12,4
Evlenme yöntemi	Görücü usulü evlenme	184	43,2
	Kendi isteği ile tanışıp evlenme	242	56,8

Şekil 4.1’de de görüldüğü üzere araştırmaya 313 kadın (%73,5), 113 erkek (%26,5) katılım göstermiştir. Katılımcıların çoğunlukla 36 yaş ve üzeri (n=294; %69,0), üniversite mezunu (n=237; %55,6) ve kendi isteği ile tanışıp evlenen (n=242; %56,8) bireylerden oluştuğu görülmektedir.



Şekil 4.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

4.2 Güvenilirlik Analizi

Araştırmada veri toplamak için kullanılan İlişki Doyumu Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeğinin güvenilirlik analizi sonuçları Çizelge 4.2’de görülmektedir.

Çizelge 4.2: İlişki Doyumu Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeğinin Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Ölçek	Madde Sayısı	Cronbach Alpha Güvenilirlik Katsayısı
İlişki Doyumu Ölçeği	7	,920
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	10	,872
Bilişsel Esneklik Ölçeği	12	,768

Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı, genellikle 0 ile 1 arasında değerler alabilen bir istatistiksel ölçüdür. Bu değerler, bir ölçeğin iç tutarlılığını belirtmektedir. Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısının 0,60’ın üzerindeki değerleri, ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir (Can, 2017). Çizelge 4.2’de, araştırmada veri toplamak için kullanılan ilişki doyumu ölçeği, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği ve bilişsel esneklik ölçeğinin Cronbach alpha güvenilirlik katsayılarının 0,60’ın üzerinde olduğu görülmektedir. Bu çerçevede, söz konusu ölçeklerin oldukça güvenilir düzeyde oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

4.3 Normal Dağılım Analizi

Parametrik analiz yöntemleri, verilerin normal dağılıma uyması durumunda kullanılabilir. Ancak, veriler normal dağılıma uymuyorsa, parametrik olmayan analiz yöntemleri tercih edilir. Bu nedenle, verilerin normal dağılım özelliklerini değerlendirmek önemlidir. Bu amaçla, çarpıklık ve basıklık gibi istatistiksel ölçütler incelenir (Gürbüz ve Şahin, 2014).

İlişki doyumu, akıllı telefon bağımlılığı ve bilişsel esneklik değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerleri Çizelge 4.3'te görülmektedir.

Çizelge 4.3: Normal Dağılım Analizi Sonuçları

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
İlişki doyumu	-1,042	,576
Akıllı telefon bağımlılığı	,557	-,319
Bilişsel esneklik	-,156	,059

Normal dağılımın kabul edilebilmesi için genellikle çarpıklık ve basıklık değerlerinin belirli bir aralıkta olması beklenmektedir. İdeal olarak, çarpıklık ve basıklık değerleri sıfıra yakın veya sıfıra eşit olmalıdır. Diğer taraftan, genellikle çarpıklık ve basıklık için -1,5 ile +1,5 arasındaki değerler kabul edilebilir bir aralık olarak kabul edilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2014). Çizelge 4.3'te ilişki doyumu, akıllı telefon bağımlılığı ve bilişsel esneklik değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olduğu görülmektedir. Bu çerçevede verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

4.4 Tanımlayıcı İstatistiksel Analiz

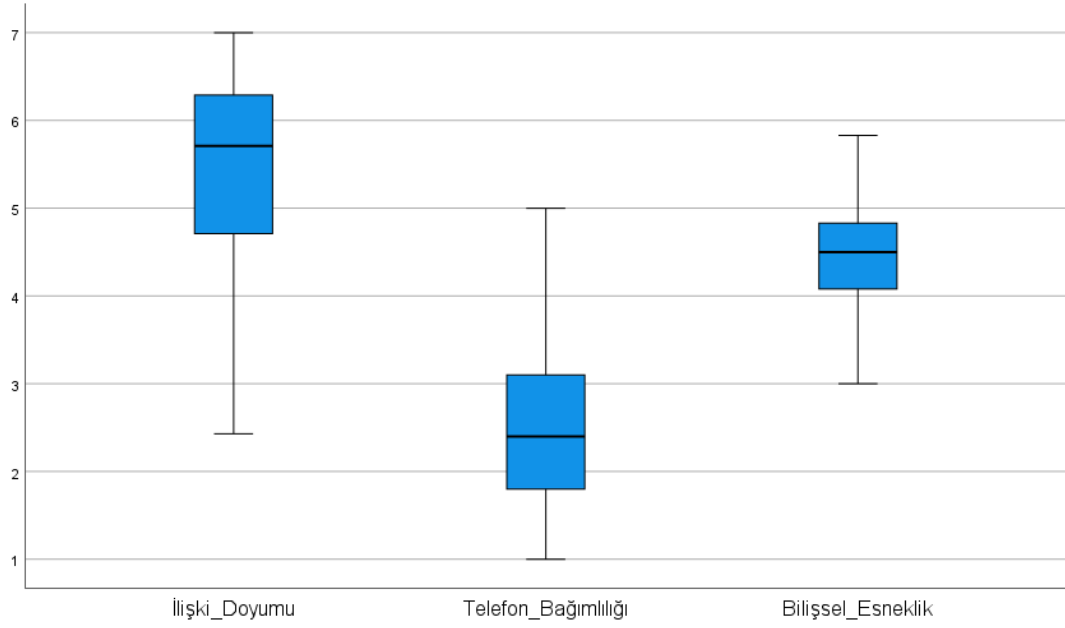
İlişki doyumu, akıllı telefon bağımlılığı ve bilişsel esneklik değişkenlerinin tanımlayıcı istatistiksel analiz sonuçları Çizelge 4.4'te görülmektedir.

Çizelge 4.4: Tanımlayıcı İstatistiksel Analiz Sonuçları

Değişken	Ortalama	Standart Sapma
İlişki doyumu	5,36	1,33
Akıllı telefon bağımlılığı	2,52	,90
Bilişsel esneklik	4,45	,61

Şekil 4.2'de de görüldüğü üzere katılımcıların ilişki doyumu düzeyinin yüksek ($\bar{x}=5,36$; $ss=1,33$), akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin düşük ($\bar{x}=2,52$;

ss=0,90) ve bilişsel esneklik düzeyinin yüksek ($\bar{x}=4,45$; ss=0,61) seviyede olduğu görülmektedir.



Şekil 4.2: Tanımlayıcı İstatistiksel Analiz Sonuçları

4.5 Korelasyon Analizi

İlişki doyumu, akıllı telefon bağımlılığı ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analiziyle incelenmiştir. Analiz sonuçları Çizelge 4.5'te görülmektedir.

Çizelge 4.5: Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişken	İlişki doyumu	Akıllı telefon bağımlılığı	Bilişsel esneklik
İlişki doyumu	1		
Akıllı telefon bağımlılığı	-,228**	1	
Bilişsel esneklik	,194**	-,166**	1

* p<0,05, ** p<0,01

Çizelge 4.5'te görüldüğü üzere, ilişki doyumu ile bilişsel esneklik arasında ($r=0,194$; $p<0,01$) pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bunun yanında ilişki doyumu ile akıllı telefon bağımlılığı arasında ($r=-0,228$; $p<0,01$) ve akıllı telefon bağımlılığı ile bilişsel esneklik arasında ($r=-0,166$; $p<0,01$) negatif ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

4.6 Regresyon Analizleri

Çalışmanın bu bölümünde araştırmannın hipotezlerini test etmek üzere gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları raporlanmaktadır.

4.6.1 İlişki doyumunun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi

Araştırmannın birinci hipotezi aşağıda görölmektedir.

H₁: Evli bireylerde ilişki doyumunu ile telefon bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmannın birinci hipotezini test etmek üzere basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Çizelge 4.6'da görölmektedir.

Çizelge 4.6: İlişki Doyumunun Akıllı Telefon Bağımlılığı Üzerindeki Etkisi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Katsayılar			Model		
		β	t	p	F	R ²	p
İlişki Doyumu	Akıllı Telefon Bağımlılığı	-,154	-4,815	<,001	23,182	,050	<,001

Çizelge 4.6'da göröldüğü üzere, ilişki doyumunun akıllı telefon bağımlılığı üzerinde negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ($\beta=-,154$; $p<0,01$) bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, ilişki doyumunu düzeyindeki her bir birim artışın akıllı telefon bağımlılığında 0,154 birim azalışa neden olduğunu göstermektedir.

Diğer taraftan, Çizelge 4.6'da yer alan sonuçlar, regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ($F=23,182$; $p<0,01$) ve akıllı telefon bağımlılığındaki varyansın %5,0'inin ilişki doyumunu değişkeni tarafından açıklanabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, ilişki doyumunun akıllı telefon bağımlılığı üzerinde negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiş ve H₁ hipotezi kabul edilmiştir. Bu sonuçla aynı zamanda Araştırma Sorusu 13 yanıtlanmıştır.

4.6.2 İlişki doyumunun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin aracılık rolü

Araştırmannın ikinci hipotezi aşağıda görölmektedir.

H₂: İlişki doyumu ile telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide bilişsel esneklik aracı role sahiptir.

Aracılık etkisinin incelenmesinde Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen süreç takip edilmiştir. Baron ve Kenny (1986), aracılık etkisinin analizi için üç adımdan oluşan regresyon analizi yapılmasını ve aşağıdaki koşulların sağlanmasının gerektiğini belirtmektedir:

i. İlk adımdaki regresyon analizinde, bağımsız değişkenin aracı değişkeni etkilediğinin gösterilmesi gerekmektedir.

ii. İkinci adımdaki regresyon analizinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni etkilediğinin gösterilmesi gerekmektedir.

iii. Üçüncü adımdaki regresyon analizinde, bağımsız ve aracı değişkenlerin birlikte analize dahil edilmesi ve bu analizde aracı değişkenin bağımlı değişkeni etkilediğinin gösterilmesi gerekmektedir.

iv. Belirtilen üç koşulun sağlanmasının yanı sıra, üçüncü adımdaki bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi, ikinci adımdakinden daha az olmalıdır. Üçüncü adımda bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinde bir azalma varsa, kısmi aracılık olduğu belirtilebilir. Eğer etki tamamen ortadan kalkmışsa, tam aracılık etkisi olduğu söylenebilir.

Bu çerçevede gerçekleştirilen regresyon analizlerinin sonuçları Çizelge 3.7’de görülmektedir.

Çizelge 4.7: İlişki Doyumunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisinde Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü

Adım	Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Katsayılar			Model		
			β	t	p	F	R ²	p
1	İlişki Doyumu	Bilişsel Esneklik	,089	4,081	<,001	16,657	0,036	<,001
2	İlişki Doyumu	Akıllı Telefon Bağımlılığı	- ,154	- 4,815	<,001	23,182	,050	<,001
3	İlişki Doyumu	Akıllı Telefon Bağımlılığı	- ,137	- 4,241	<,001	15,261	,063	<,001
	Bilişsel Esneklik		- ,187	- 2,648	,008			

Çizelge 4.7’de görüldüğü üzere;

- i. Birinci adımda bağımsız değişken olan ilişki doyumunun, aracı değişken olan bilişsel esneklik üzerinde pozitif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu gösterilmiştir ($\beta=0,089$; $p<0,001$).
- ii. İkinci adımda bağımsız değişken olan ilişki doyumunun, bağımlı değişken olan akıllı telefon bağımlılığı üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu gösterilmiştir ($\beta=-0,154$; $p<0,001$).
- iii. Üçüncü adımda, bağımsız değişken olan ilişki doyumu ve aracı değişken olan bilişsel esneklik birlikte analize dahil edilmiş ve bu analizde aracı değişkenin bağımlı değişken olan akıllı telefon bağımlılığı üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir etkisinin olduğu gösterilmiştir ($\beta=-,187$; $p<0,01$).
- iv. Belirtilen üç koşulun sağlanmasının yanı sıra, üçüncü adımdaki bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin ($\beta=-,137$; $p<0,001$), ikinci adımdakinden ($\beta=-0,154$; $p<0,001$) daha düşük olduğu görülmüştür.

Bu sonuçlara göre; ilişki doyumunun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisinde bilişsel esnekliğin kısmî aracılık rolünün bulunduğu sonucuna ulaşılmış ve H_2 hipotezi kabul edilmiştir. Bu sonuçla aynı zamanda Araştırma Sorusu 14 yanıtlanmıştır.

4.7 Fark Analizleri

Çalışmanın bu bölümünde katılımcıların ilişki doyumu, akıllı telefon bağımlılığı ve bilişsel esneklik seviyelerinin demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

4.7.1 İlişki doyumu seviyesinin demografik özelliklere göre incelenmesi

4.7.1.1 Cinsiyete yönelik bulgular

Çalışmanın 1. araştırma sorusu aşağıda sunulmuştur.

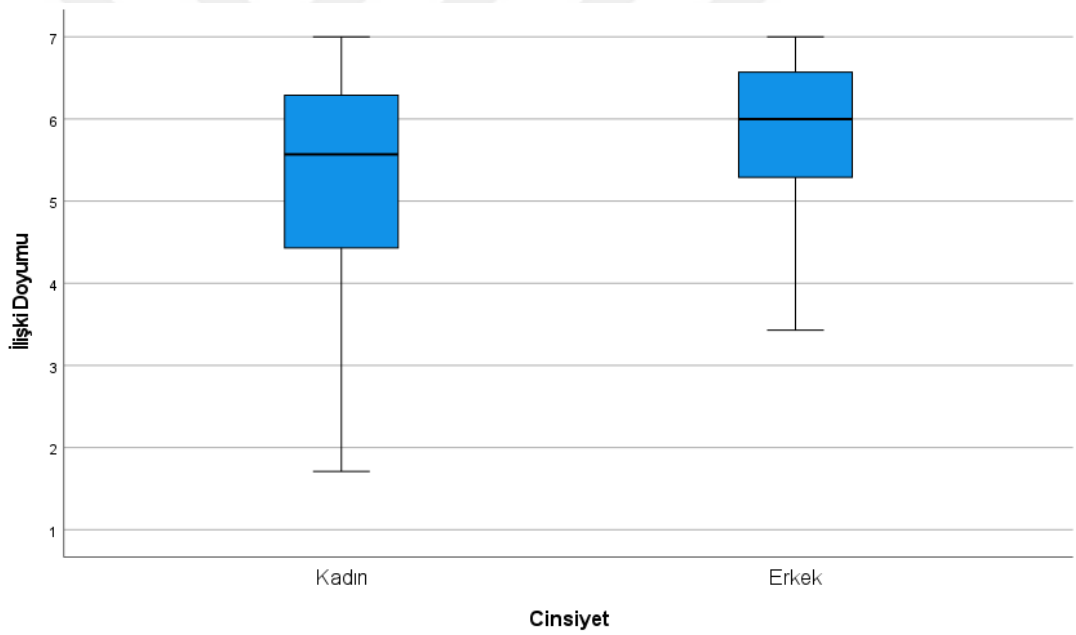
Araştırma Sorusu 1: Evli bireylerde ilişki doyumu eşlerin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların ilişki doyumu seviyelerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere t-testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Çizelge 4.8’de görülmektedir.

Çizelge 4.8: İlişki Doyumunun Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	Ort.	ss	t	sd	p
Kadın	313	5,24	1,35	-3,119	424	,002
Erkek	113	5,69	1,22			

Çizelge 4.8’de görülen sonuçlara göre, katılımcıların ilişki doyumu seviyelerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,01$). Diğer bir ifadeyle, Şekil 4.3’te de görüldüğü üzere, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek ilişki doyumu düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir.



Şekil 4.3: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre İlişki Doyumu Seviyeleri

4.7.1.2 Yaşa yönelik bulgular

Çalışmanın 2. araştırma sorusu aşağıda sunulmuştur.

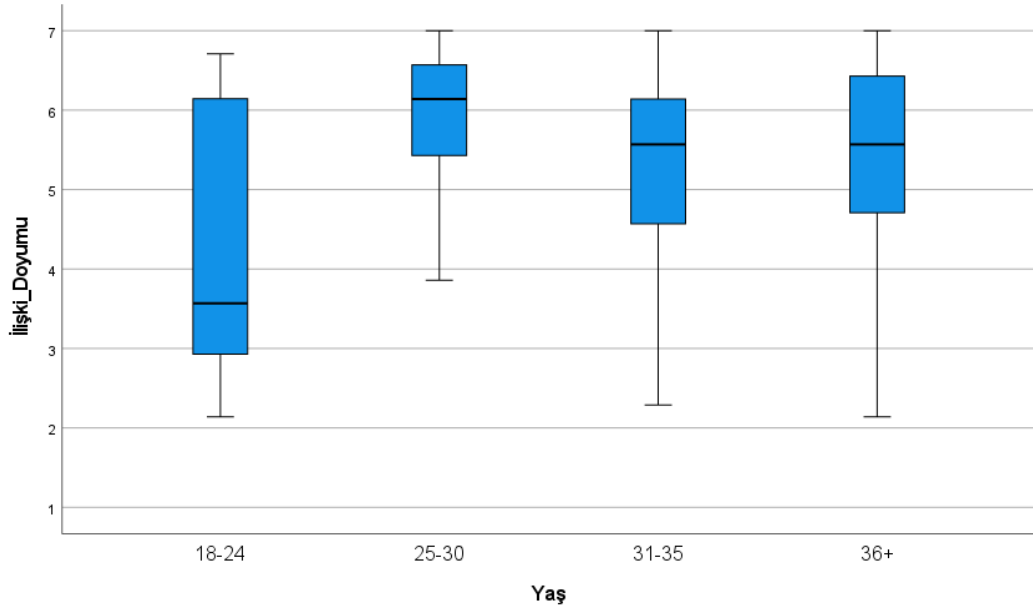
Araştırma Sorusu 2: Evli bireylerde ilişki doyumu eşlerin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların ilişki doyumu seviyelerinin yaşlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Çizelge 4.9’da görülmektedir.

Çizelge 4.9: İlişki Doyumunun Yaşa Göre ANOVA Analizi Sonuçları

Yaş	n	Ort.	ss	F	p
18-24 arası	7	4,37	1,92	1,782	,150
25-30 arası	49	5,57	1,54		
31-35 arası	76	5,30	1,27		
36 ve üstü	294	5,36	1,29		

Çizelge 4.9’da görülen sonuçlara göre, katılımcıların ilişki doyumu seviyelerinin yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). Diğer bir ifadeyle, Şekil 4.4’te de görüldüğü üzere, tüm yaş gruplarındaki katılımcıların benzer ilişki doyumu düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir.



Şekil 4.4: Katılımcıların Yaşlarına Göre İlişki Doyumu Seviyeleri

4.7.1.3 Eğitim düzeylerine yönelik bulgular

Çalışmanın 3. araştırma sorusu aşağıda sunulmuştur.

Araştırma Sorusu 3: Evli bireylerde ilişki doyumu eşlerin eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

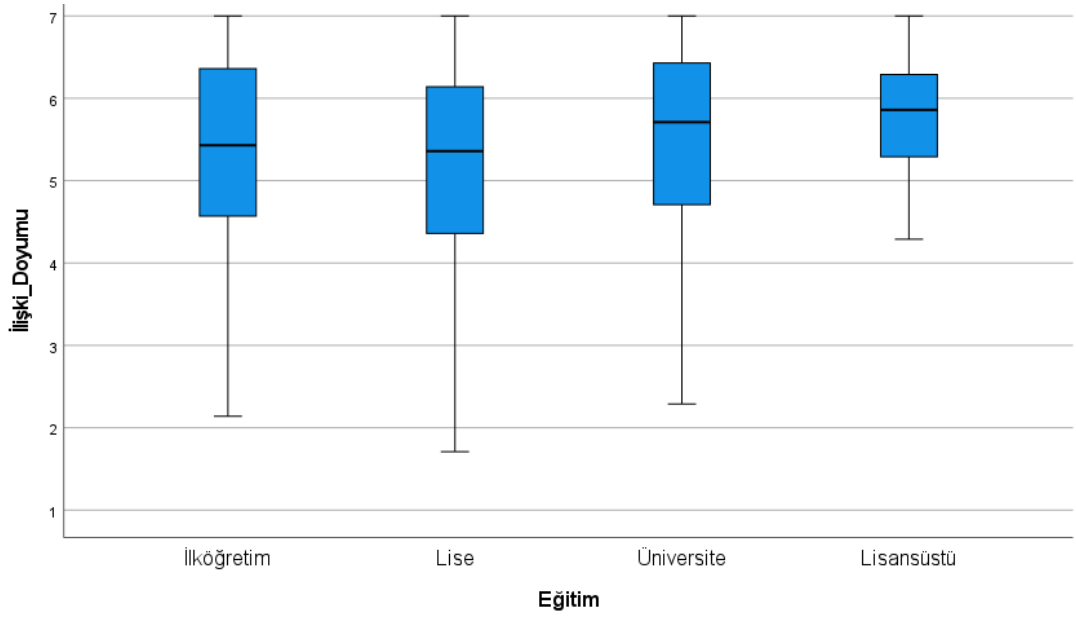
Katılımcıların ilişki doyumu seviyelerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Çizelge 4.10’da görülmektedir.

Çizelge 4.10: İlişki Doyumunun Eğitim Düzeylerine Göre ANOVA Analizi Sonuçları

Eğitim Düzeyi	n	Ort.	ss	F	p
---------------	---	------	----	---	---

İlköğretim	36	5,33	1,32	1,218	,303
Lise	100	5,17	1,28		
Üniversite	237	5,40	1,38		
Lisansüstü	53	5,57	1,17		

Çizelge 4.10’da görülen sonuçlara göre, katılımcıların ilişki doyumu seviyelerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). Diğer bir ifadeyle, Şekil 4.5’te de görüldüğü üzere, tüm eğitim düzeylerindeki katılımcıların benzer ilişki doyumu düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir.



Şekil 4.5: Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre İlişki Doyumu Seviyeleri

4.7.1.4 Evlenme biçimlerine yönelik bulgular

Çalışmanın 4. araştırma sorusu aşağıda sunulmuştur.

Araştırma Sorusu 4: Evli bireylerde ilişki doyumu eşlerin evlenme biçimlerine (anlaşarak ya da görücü usulü evlenme) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

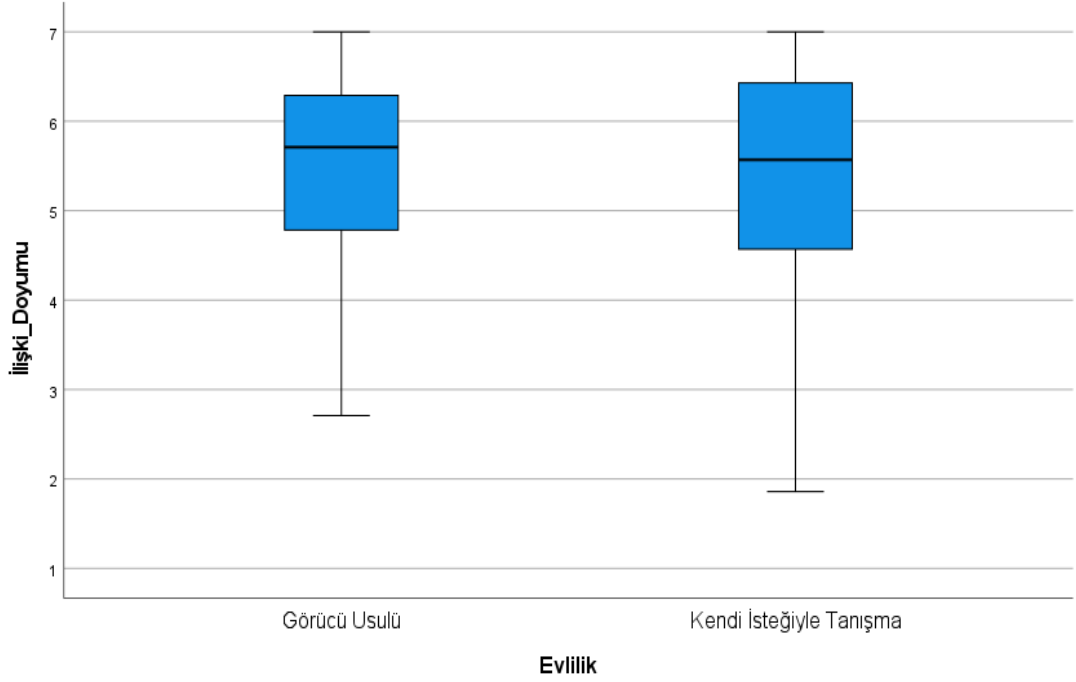
Katılımcıların ilişki doyumu seviyelerinin evlenme biçimlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere t-testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Çizelge 4.11’de görülmektedir.

Çizelge 4.11: İlişki Doyumunun Evlenme Biçimine Göre T-Testi Sonuçları

Evlenme Biçimi	n	Ort.	ss	t	sd	p
----------------	---	------	----	---	----	---

Görücü	184	5,41	1,32	,693	424	,489
Tanışarak	242	5,32	1,34			

Çizelge 4.11’de görülen sonuçlara göre, katılımcıların ilişki doyumu seviyelerinin evlenme biçimlerine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). Diğer bir ifadeyle, Şekil 4.6’da da görüldüğü üzere, görücü usulüyle evlenen ve tanışarak evlenen katılımcıların benzer ilişki doyumu düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir.



Şekil 4.6: Katılımcıların Evlenme Biçimlerine Göre İlişki Doyumu Seviyeleri

4.7.2 Akıllı telefon bağımlılık düzeyinin demografik özelliklere göre incelenmesi

4.7.2.1 Cinsiyete yönelik bulgular

Çalışmanın 5. araştırma sorusu aşağıda sunulmuştur.

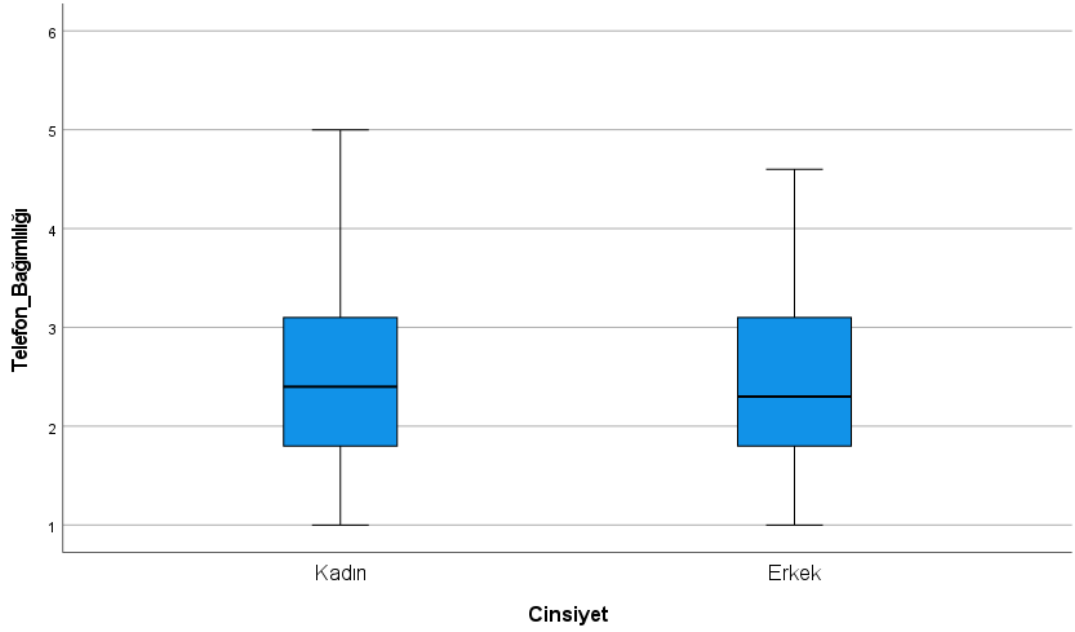
Araştırma Sorusu 5: Evli bireylerde telefon bağımlılık düzeyi eşlerin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık seviyelerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere t-testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Çizelge 4.12’de görülmektedir.

Çizelge 4.12: Akıllı Telefon Bağımlılığının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	Ort.	ss	t	sd	p
Kadın	313	2,52	,91	,174	424	,862
Erkek	113	2,51	,88			

Çizelge 4.12’de görülen sonuçlara göre, katılımcıların akıllı telefon bağımlılık seviyelerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). Diğer bir ifadeyle, Şekil 4.7’de de görüldüğü üzere, kadın ve erkek katılımcıların benzer akıllı telefon bağımlılık düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir.



Şekil 4.7: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Akıllı Telefon Bağımlılık Seviyeleri

4.7.2.2 Yaşa yönelik bulgular

Çalışmanın 6. araştırma sorusu aşağıda sunulmuştur.

Araştırma Sorusu 6: Evli bireylerde telefon bağımlılık düzeyi eşlerin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

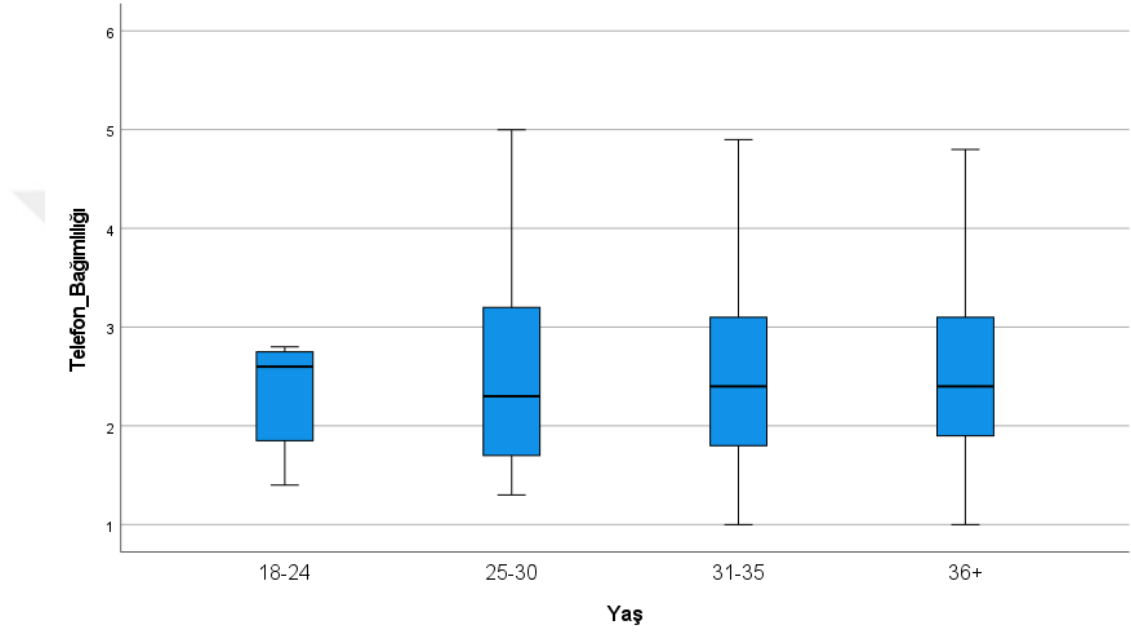
Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık seviyelerinin yaşlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Çizelge 4.13’te görülmektedir.

Çizelge 4.13: Akıllı Telefon Bağımlılığının Yaşa Göre ANOVA Analizi Sonuçları

Yaş	n	Ort.	ss	F	p
18-24 arası	7	2,49	,92	,131	,942
25-30 arası	49	2,59	,95		

31-35 arası	76	2,48	,88		
36 ve üstü	294	2,52	,90		

Çizelge 4.13’de görülen sonuçlara göre, katılımcıların akıllı telefon bağımlılık seviyelerinin yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). Diğer bir ifadeyle, Şekil 4.8’de de görüldüğü üzere, tüm yaş gruplarındaki katılımcıların benzer akıllı telefon bağımlılık düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir.



Şekil 4.8: Katılımcıların Yaşlarına Göre Akıllı Telefon Bağımlılık Seviyeleri

4.7.2.3 Eğitim düzeylerine yönelik bulgular

Çalışmanın 7. araştırma sorusu aşağıda sunulmuştur.

Araştırma Sorusu 7: Evli bireylerde telefon bağımlılık düzeyi eşlerin eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

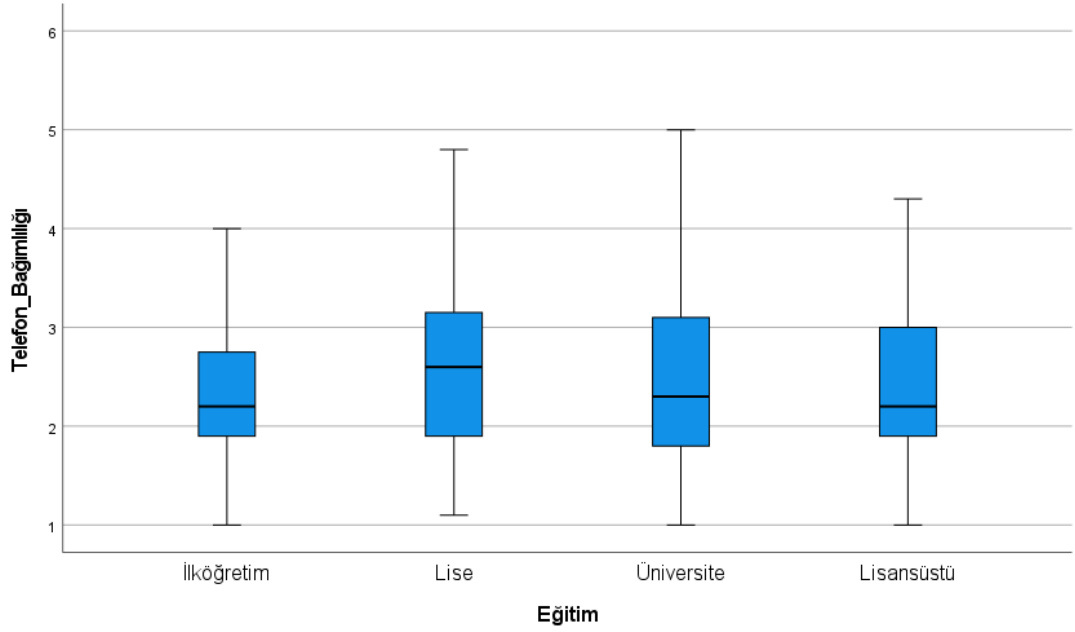
Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık seviyelerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Çizelge 4.14’te görülmektedir.

Çizelge 4.14: Akıllı Telefon Bağımlılığının Eğitim Düzeylerine Göre ANOVA Analizi Sonuçları

Eğitim Düzeyi	n	Ort.	ss	F	p
İlköğretim	36	2,43	,84	1,206	,307
Lise	100	2,66	,93		

Üniversite	237	2,49	,90		
Lisansüstü	53	2,44	,88		

Çizelge 4.14’te görülen sonuçlara göre, katılımcıların akıllı telefon bağımlılık seviyelerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). Diğer bir ifadeyle, Şekil 4.9’da da görüldüğü üzere, tüm eğitim düzeylerindeki katılımcıların benzer akıllı telefon bağımlılık düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir.



Şekil 4.9: Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Akıllı Telefon Bağımlılık Seviyeleri

4.7.2.4 Evlenme biçimlerine yönelik bulgular

Çalışmanın 8. araştırma sorusu aşağıda sunulmuştur.

Araştırma Sorusu 8: Evli bireylerde telefon bağımlılık düzeyi eşlerin evlenme biçimlerine (anlaşarak ya da görücü usulü) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

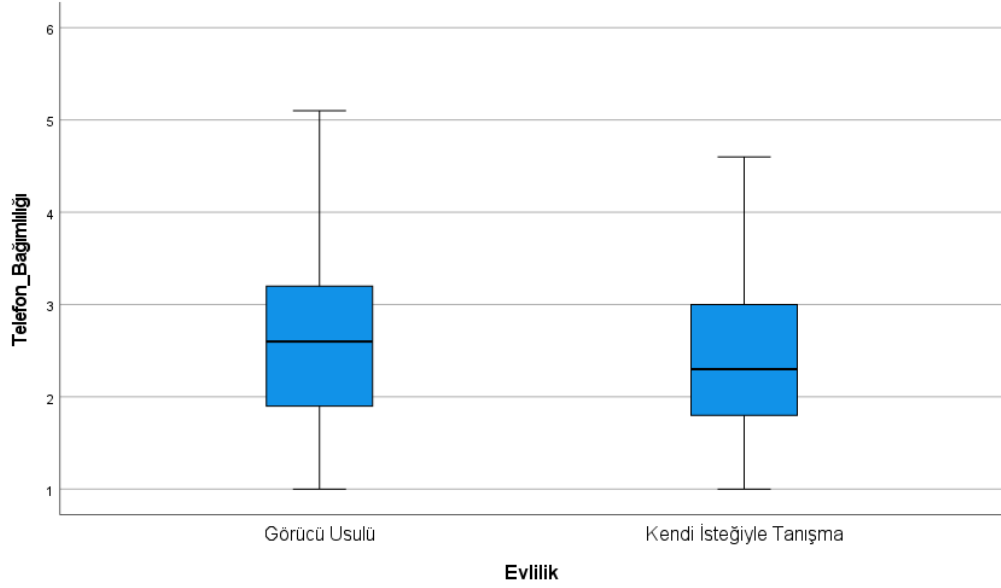
Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık seviyelerinin evlenme biçimlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere t-testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Çizelge 4.15’te görülmektedir.

Çizelge 4.15: Akıllı Telefon Bağımlılığının Evlenme Biçimine Göre T-Testi Sonuçları

Evlenme Biçimi	n	Ort.	ss	t	sd	p
Görücü	184	2,61	,91	1,888	424	,060

Tanışarak	242	2,45	,89			
-----------	-----	------	-----	--	--	--

Çizelge 4.15'te görülen sonuçlara göre, katılımcıların akıllı telefon bağımlılık seviyelerinin evlenme biçimlerine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$). Diğer bir ifadeyle, Şekil 4.10'da da görüldüğü üzere, görücü usulüyle evlenen ve tanışarak evlenen katılımcıların benzer akıllı telefon bağımlılık düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir.



Şekil 4.10: Katılımcıların Evlenme Biçimlerine Göre Telefon Bağımlılık Seviyeleri

4.7.3 Bilişsel esneklik seviyesinin demografik özelliklere göre incelenmesi

4.7.3.1 Cinsiyete yönelik bulgular

Çalışmanın 9. araştırma sorusu aşağıda sunulmuştur.

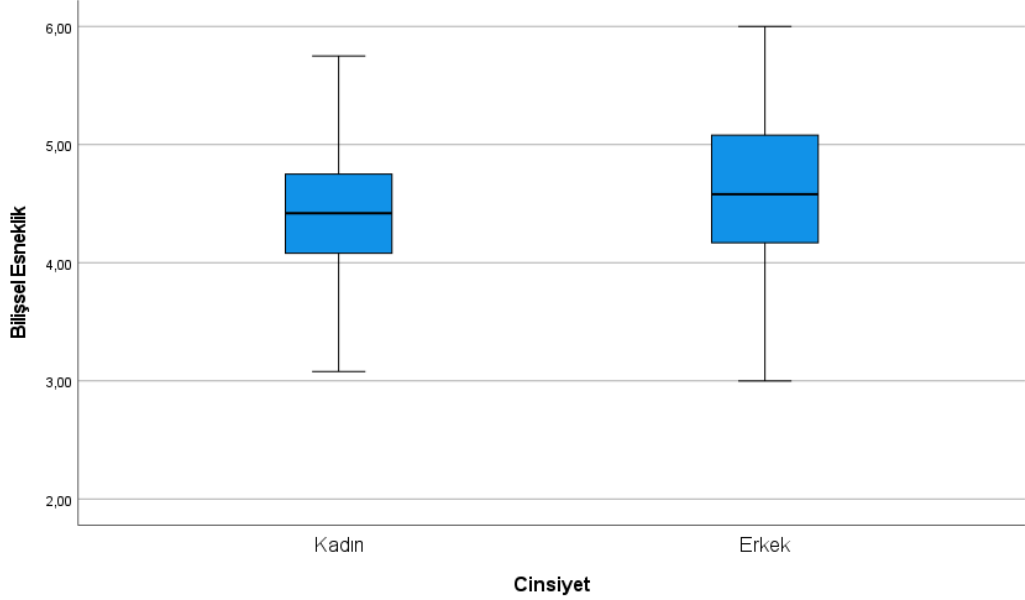
Araştırma Sorusu 9: Evli bireylerde bilişsel esneklik düzeyi eşlerin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların bilişsel esneklik seviyelerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere t-testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Çizelge 4.16'da görülmektedir.

Çizelge 4.16: Bilişsel Esnekliğin Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	Ort.	ss	t	sd	p
Kadın	313	4,41	,58	-2,772	424	,006
Erkek	113	4,59	,68			

Çizelge 4.16’da görülen sonuçlara göre, katılımcıların bilişsel esneklik seviyelerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,01$). Diğer bir ifadeyle, Şekil 4.11’de de görüldüğü üzere, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek bilişsel esneklik düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir.



Şekil 4.11: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Bilişsel Esneklik Seviyeleri

4.7.3.2 Yaşa yönelik bulgular

Çalışmanın 10. araştırma sorusu aşağıda sunulmuştur.

Araştırma Sorusu 10: Evli bireylerde bilişsel esneklik düzeyi eşlerin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

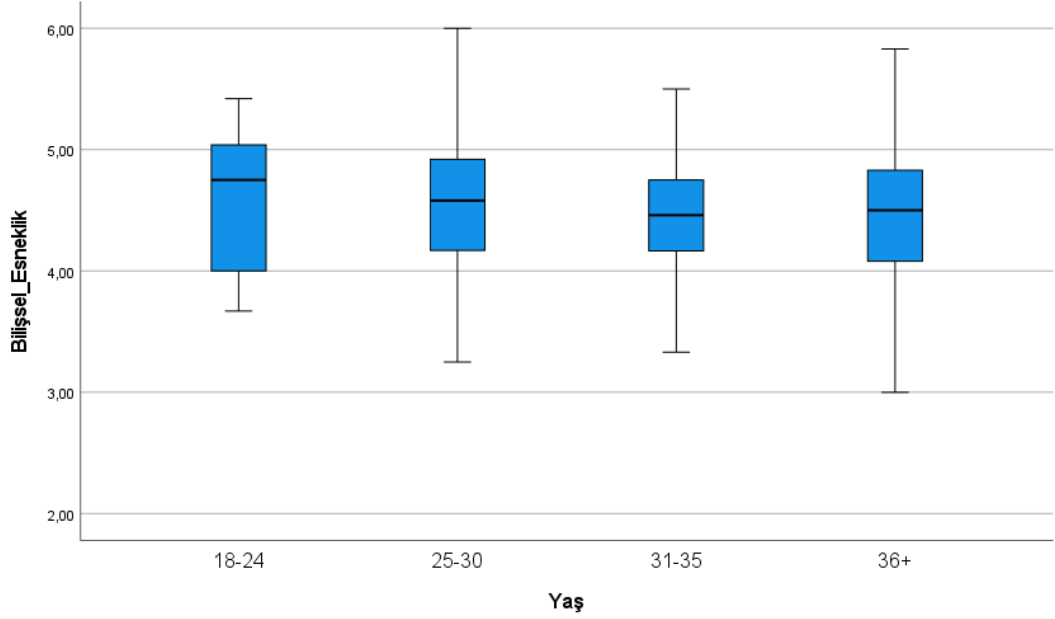
Katılımcıların bilişsel esneklik seviyelerinin yaşlarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Çizelge 4.17’de görülmektedir.

Çizelge 4.17: Bilişsel Esnekliğin Yaşa Göre ANOVA Analizi Sonuçları

Yaş	n	Ort.	ss	F	p
18-24 arası	7	4,56	,70	,561	,641
25-30 arası	49	4,54	,67		
31-35 arası	76	4,47	,56		
36 ve üstü	294	4,43	,61		

Çizelge 4.17’de görülen sonuçlara göre, katılımcıların bilişsel esneklik seviyelerinin yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

Diğer bir ifadeyle, Şekil 4.12’de de görüldüğü üzere, tüm yaş gruplarındaki katılımcıların benzer bilişsel esneklik düzeyinde sahip olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 4.12: Katılımcıların Yaşlarına Göre Bilişsel Esneklik Seviyeleri

4.7.3.3 Eğitim düzeylerine yönelik bulgular

Çalışmanın 11. araştırma sorusu aşağıda sunulmuştur.

Araştırma Sorusu 11: Evli bireylerde bilişsel esneklik düzeyi eşlerin eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

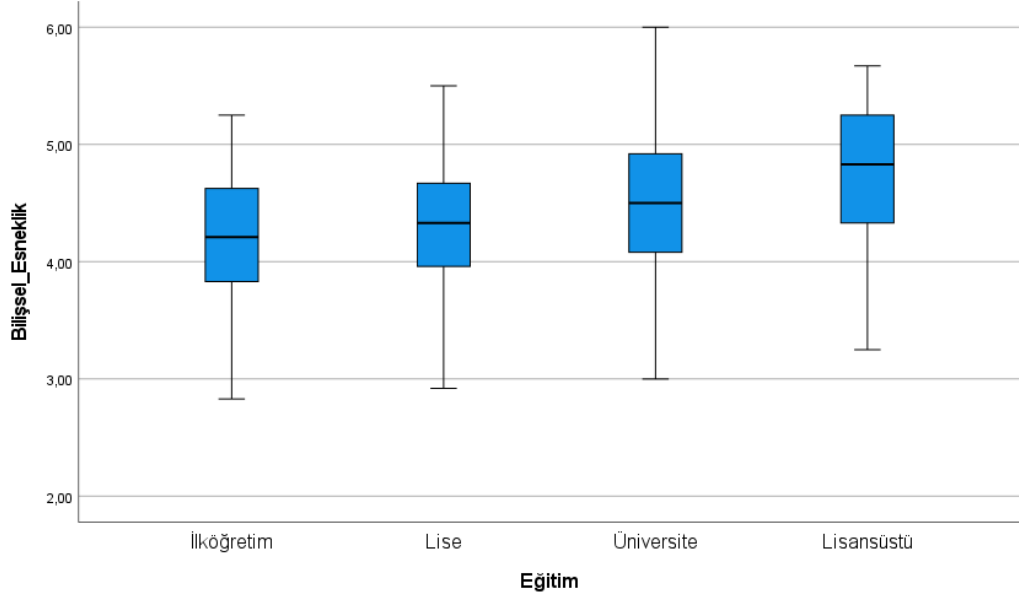
Katılımcıların bilişsel esneklik seviyelerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Çizelge 4.18’de görülmektedir.

Çizelge 4.18: Bilişsel Esnekliğin Eğitim Düzeylerine Göre ANOVA Analizi Sonuçları

Eğitim Düzeyi	n	Ort.	ss	F	p
İlköğretim	36	4,20	,58	7,958	,000
Lise	100	4,31	,60		
Üniversite	237	4,50	,58		
Lisansüstü	53	4,71	,66		

Çizelge 4.18’de görülen sonuçlara göre, katılımcıların bilişsel esneklik seviyelerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p < 0,01$). Diğer bir ifadeyle, Şekil 4.13’te de görüldüğü üzere, üniversite ve lisansüstü eğitim düzeyindeki katılımcıların ilköğretim ve lise eğitim düzeyindeki

katılımcılardan daha yüksek bilişsel esneklik düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir.



Şekil 4.13: Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik Seviyeleri

4.7.3.4 Evlenme biçimlerine yönelik bulgular

Çalışmanın 12. araştırma sorusu aşağıda sunulmuştur.

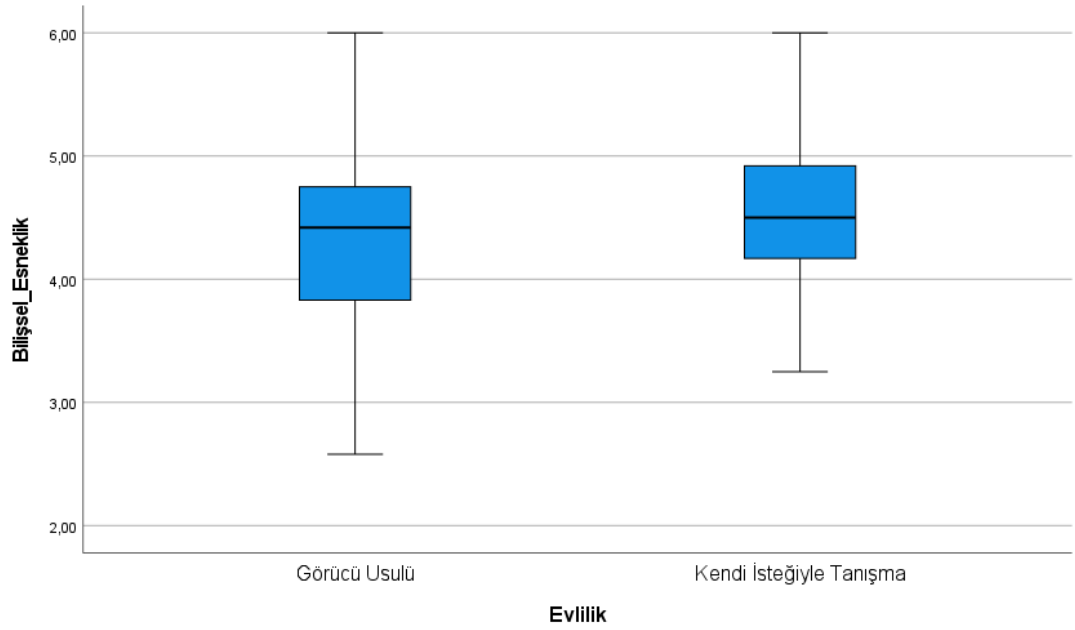
Araştırma Sorusu 12: Evli bireylerde bilişsel esneklik düzeyi eşlerin evlenme biçimlerine (anlaşarak ya da görücü usulü) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların bilişsel esneklik seviyelerinin evlenme biçimlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek üzere t-testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları Çizelge 4.19’da görülmektedir.

Çizelge 4.19: Bilişsel Esnekliğin Evlenme Biçimine Göre T-Testi Sonuçları

Evlenme Biçimi	n	Ort.	ss	t	sd	p
Görücü	184	4,33	,63	-3,615	424	,000
Tanışarak	242	4,55	,57			

Çizelge 4.19’da görülen sonuçlara göre, katılımcıların bilişsel esneklik seviyelerinin evlenme biçimlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p < 0,01$). Diğer bir ifadeyle, Şekil 4.14’te de görüldüğü üzere, tanışarak evlenen katılımcıların görücü usulüyle evlenen katılımcılara göre daha yüksek bilişsel esneklik düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir.



Şekil 4.14: Katılımcıların Evlenme Biçimlerine Göre Bilişsel Esneklik Seviyeleri

Fark analizleri sonucunda özetle; katılımcıların ilişki doyumu seviyelerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterirken; yaş, eğitim düzeyi ve evlenme biçimine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı seviyeleri ise tüm demografik özelliklerde anlamlı farklılık göstermemektedir. Katılımcıların bilişsel esneklik seviyeleri ise yaşa göre anlamlı farklılık göstermezken; cinsiyet, eğitim düzeyi ve evlenme biçimine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde benzer çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı, fikir birliğinin bulunmadığı görülmektedir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada evli çiftlerde ilişki doyumu ile telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında, ilişki doyumu, telefon bağımlılığı ve bilişsel esneklik seviyesinin katılımcıların demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi de amaçlanmıştır.

İlişkisel tarama modelinde tasarlanan çalışma, 18 yaş üstü bireyler arasından kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılan 426 katılımcı ile yürütülmüştür. Çalışmada demografik soruların yanı sıra İlişki Doyumu Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formu ve Bilişsel Esneklik Ölçeğini içeren bir anket formu kullanılarak birincil veri toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS v27 yardımıyla analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında frekans analizi, güvenilirlik analizi, normal dağılım analizi, tanımlayıcı istatistiksel analiz, korelasyon analizi, regresyon analizi, t-testi ve ANOVA analizleri gerçekleştirilmiştir.

Çalışmada gerçekleştirilen regresyon analizleri sonucunda, ilk olarak; ilişki doyumu ile telefon bağımlılığı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İlişki doyumu ile telefon bağımlılığı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgusunun literatürle uyumlu olduğu görülmektedir. İlişki doyumu, bireylerin romantik ilişkilerindeki genel memnuniyetlerinin öznel değerlendirmesini ifade etmektedir (Keizer, 2014). İhtiyaç tatmini (Eryılmaz ve Doğan, 2013), açık mesajlar, göz teması, aktif dinleme, empati ve olumlu niyet gibi olumlu iletişim kalıpları (Hendrick, 2004) çiftlerin romantik ilişki doyumunu olumlu yönde desteklemektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ise, davranışsal bağımlılığın bir örneği olup, madde kullanım bağımlılığındaki bireylerde görülen zihinsel bulanıklık, duygusal bozukluk, yoksun kalma semptomları, tolerans gelişimi ve tekrarlayıcı kullanım gibi semptomları içermektedir (Oraison ve arkadaşları, 2020). Akıllı telefonun aşırı kullanımı, aile ve arkadaş ilişkilerini olumsuz etkileme şeklinde kendini göstermektedir (Park ve Lee, 2012). Akıllı telefon bağımlılığı, kişiler arası

ilişkilerde bozulmaya ve insanların sosyal uyumsuzluk hissetmelerine sebep olmaktadır (Ko ve arkadaşları, 2012). Bu bilgiler çerçevesinde, akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerin, telefonlarına aşırı zaman harcayarak partnerleriyle olan iletişimlerini ihmal edebilecekleri ve bu durumun da ilişki doyumunu azaltabileceği, böylece akıllı telefon kullanımının romantik ilişkiler üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceği rahatlıkla söylenebilir.

Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Bülbül (2020) tarafından yapılan çalışmada romantik ilişkisi olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ve ilişki doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Romantik ilişkisi olan 305 kadın, 121 erkek katılımcı ile yürütülen çalışmada, ilişki doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna varılmıştır. Alagül (2023) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Örneklemi 282 kişiden oluşan çalışmada, sosyal medya bağımlılığının ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı sonucuna varılmıştır. Lapierre ve Custer (2021) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon bağımlılığının ilişki doyumu üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Romantik ilişkiler yaşayan 433 Amerikalı genç yetişkinden oluşan bir örnekleme yapılan çalışmada, artan akıllı telefon bağımlılığının daha düşük ilişki doyumu ile doğrudan ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Maftai ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Örneklemi, yaşları 18 ile 36 arasında değişen 111 genç Rumen kadından oluşan çalışma sonucunda, sosyal medya bağımlılığı ile ilişki tatmini arasında önemli, olumsuz bir ilişki bulunduğu sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak, bu çalışmada ulaşılan ilişki doyumu ile telefon bağımlılığı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu yönündeki bulgu literatür ile uyum göstermektedir.

Çalışmada gerçekleştirilen regresyon analizleri sonucunda, ikinci olarak; ilişki doyumu ile telefon bağımlılığı arasındaki negatif yöndeki anlamlı ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bilişsel esneklik, kişinin bilişsel işlemleri ve stratejileri yeni ve öngörülemeyen çevresel koşullara uyarlama kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Canas ve arkadaşları, 2003). Bilişsel esneklik sahibi bireyler, yaratıcılık gibi alanlarda da üstün performans gösterebilir, stresli durumlarla karşılaştıklarında daha

etkili stratejiler geliştirebilir, yeni uyaranlara ve bilgilere daha çabuk ve esnek bir şekilde adapte olabilirler (Alexander ve arkadaşları, 2007; Dreu ve arkadaşları, 2011; Wu ve Koutstaal, 2020).

Literatür incelendiğinde bilişsel esnekliğin aracı rolünün araştırıldığı birçok çalışmaya rastlanılmaktadır (Yeniçeri, 2021; Birgün, 2021; Daşçı, 2022; Kara, 2023). Ancak değişkenlerden birisinin ilişki doyumu veya akıllı telefon bağımlılığı olduğu ve bilişsel esnekliğin aracı rolünün incelendiği herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle çalışmada ulaşılan ilişki doyumu ile telefon bağımlılığı arasındaki negatif yöndeki anlamlı ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünün bulunduğu sonucu literatürde bulunan çalışmalarla kıyaslanamamaktadır. Bununla birlikte, söz konusu durum çalışmanın özgün bir değere sahip olmasını sağlamaktadır.

Çalışmada ulaşılan ilk iki sonuç ile beraber, çalışmada gerçekleştirilen fark analizleri sonucunda; ilişki doyumunun cinsiyete göre ve bilişsel esnekliğin cinsiyet, eğitim düzeyi ve evlenme biçimine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu tespitler haricinde; katılımcıların ilişki doyumu, telefon bağımlılığı ve bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve evlenme biçimine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde benzer çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir.

Bu çalışma sonucu ile uyumlu olarak; cinsiyetin ilişki doyumu ile ilişkisinin incelendiği çalışmalarda ilişki doyumu düzeyinin erkek katılımcılarda daha yüksek olduğu görülmüştür (Sarı ve Korkut Owen, 2016; Özbiçer, 2013). Literatürde ilişki doyumu düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna varan çalışmalara da rastlanılmaktadır (Aydın, 2017). Çalışmada ulaşılan sonuçtan farklı olarak, Bühler ve arkadaşları (2021) tarafından yürütülen bir çalışma katılımcıların yaşı ile ilişki doyumu arasında olumsuz bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Eğitim durumuna göre yapılan araştırmalara bakıldığında ise; Güler (2015), Çınar (2008) ve Çelik (2006)'in çalışmalarında eğitim durumuyla ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken; Üncü (2007)'nin çalışmasında ise lise mezunu katılımcıların ilişki doyumlarının ilköğretim mezunu katılımcılardan daha yüksek ilişki doyumu seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir. Çağ ve Yıldırım (2013)'in çalışmasında ise eğitim düzeyinin yükselmesiyle ilişki doyumunun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde demografik özelliklere göre farklı sonuçlara ulaşılan çalışmalara

verilebilecek örnekleri çoğaltmak mümkündür. Bu kapsamda, literatürde demografik özelliklerin etkisi hakkında bir görüş birliğinin bulunmadığı söylenebilir. Çalışma bulguları arasındaki farklılıkların çalışmaların örnekleme, gerçekleştirildiği yer ve zaman, kullanılan ölçüm araçları gibi bağlamsal farklılıklardan kaynaklanmış olabileceği değerlendirilmektedir.

Gelecek araştırmalarda ise, ilişki doyumu, akıllı telefon bağımlılığı ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri, daha geniş bir örneklem, farklı ölçüm araçları veya farklı coğrafi bölgelerde inceleyen benzer çalışmalar gerçekleştirilebilir ve ilişkilerin bağlam veya kültürel faktörlerle nasıl etkilendiğini incelenebilir. Nitel bir çalışma yürütülerek elde edilecek odak grup veya mülakat verileri ile ilişki doyumu, akıllı telefon bağımlılığı ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkilere yönelik daha derinlemesine sonuçlara ulaşılabilir. Boylamsal bir çalışma gerçekleştirilerek ilişki doyumu, akıllı telefon bağımlılığı ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkilerin zamana bağlı değişimleri incelenebilir ve daha açıklayıcı sebep-sonuç ilişkileri gösterilebilir.

KAYNAKLAR

- Alagül, A.** (2023). Sosyal medya bağımlılığı ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sıkıntının aracı rolü ve sosyal karşılaştırma yöneliminin düzenleyici rolünün incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Alexander, J. K., Hillier, A., Smith, R. M., Tivarus, M. E., & Beversdorf, D. Q.** (2007). Beta-adrenergic modulation of cognitive flexibility during stress. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 19(3), 468-478. <https://doi.org/10.1162/jocn.2007.19.3.468>
- Alfawareh, H.M. & Jusoh, S.** (2014). Smartphones Usage among University Students: Najran University Case. *International Journal of Academic Research*, 6(2), 321-326.
- Altunkol, F.** (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- APA.** (1980). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (3rd Edition DSM-III). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- APA.** (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V*. Washington DC: American Psychiatric Association Publishing.
- Archana, G. & Balaji, P.** (2019). Prevalence and psychological intervention of internet and smart phone addiction. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 8, 273-276.
- Arriaga, X. B.** (2001). The ups and downs of dating: Fluctuations in satisfaction in newly formed romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 754-765.
- Arroyo, M.** (2015). *The relationship of religiosity, personality, and marital satisfaction in married couples*. Unpublished master's thesis, Massachusetts School of Professional Psychology, USA.
- Baig, A.** (2020). Mobile Phone Addiction Among Youth. Erişim: 04.10.2023 http://www.academia.edu/5143404/Mobile_Phone_Addiction_Among_Youth
- Bandura, A.** (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52(1), 1-26.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A.** (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D.** (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115-128.
- Bechara, A.** (2005). Decision making, impulse control and loss of willpower to resist drugs: A neurocognitive perspective. *Nature Neuroscience*, 8(11), 1458-1463. <https://doi.org/10.1038/nn1584>
- Beck, A. T.** (2005). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (Çev.: Aysun Türkcan). Litera Yayıncılık.
- Beck, J. S.** (2018). *Bilişsel davranışçı terapi temelleri ve ötesi*. (Çev.: Muzaffer Şahin). Nobel Yayıncılık.
- Berger, C. R., & Calabrese, R. J.** (1975). Some explorations in initial interaction and beyond: Toward a developmental theory of interpersonal communication. *Human Communication Research*, 1(2), 99–112.
- Beştav, F. G.** (2007). *The association of romantic relationship satisfaction with gender, attachment styles, irrational beliefs and love attitudes*. Unpublished master's thesis, Hacettepe university, Ankara.
- Beversdorf, D. Q., Hughes, J. D., Steinberg, B. A., Lewis, L. D., & Heilman, K. M.** (1999). Noradrenergic modulation of cognitive flexibility in problem solving. *Neuroreport*, 10(13), 2763-2767.
- Bienvenu Sr, M. J.** (1969). Measurement of parent-adolescent communication. *Family Coordinator*, 117-121.
- Billieux, J.** (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299-307. <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Birgün, G.D.** (2021). The mediating role of cognitive flexibility between job-related stress and organizational commitment: a study on insurance sector employees. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilgi Üniversitesi / Lisansüstü Programlar Enstitüsü.
- Bochner, A. P. & Kelly, C. W.** (1974). Interpersonal competence rationale, philosophy and implementation of a conceptual framework. *Speech Teacher*, (23), 279-301
- Bongart, D., Yu, R., Dekovic, M., & Meeus, W. H. J.** (2015). Romantic relationships and sexuality in adolescence and young adulthood: The role of parents, peers, and partners. *European Journal of Developmental Psychology*, 12(5), 497- 515.
- Bozkurt, S.** (2013). *Telefon İcadı ve Geçmişten Günümüze Telefonun Gelişimi*. <http://www.teknokoliker.com> adresinden 02.11.2023 tarihinde erişildi.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H.** (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964-980. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x>
- Brock, G.W., & Barnard, C.P.** (1999) —*Procedures in marriage and family therapy*”, (3rd ed.), Boston: Allyn ve Bacon, p.366.

- Busch, P.A., Hausvik, G.I., Ropstad, O.K., & Pettersen, D.** (2021). Smart phone usage among older adults. *Computers in Human Behavior*, 121. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106783>
- Bülbül, Ö.** (2022). Romantik ilişkisi olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, ilişki doyumu ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Can, A.** (2018). SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi. *Pegem Atıf İndeksi*, 001-429.
- Canary, D. J. & Dainton, M.** (2006). Maintaining relationships. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 727- 743). New York: Cambridge University Press.
- Canary, D. J., & Cupach, W. R.** (1988). Relational and Episodic Characteristics Associated with Conflict Tactics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 305-325.
- Canas, J. J., Fajardo, I., & Salmeron, L.** (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 1, 297-301.
- Canas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I.** (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501. <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
- Canel, A. N.** (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Chen, X., He, J., & Fan, X.** (2022). Relationships between openness to experience, cognitive flexibility, self-esteem, and creativity among bilingual college students in the US. *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*, 25(1), 342-354. <https://doi.org/10.1080/13670050.2019.1688247>
- Cohen, T. F., Strong, B., & DeVault, C.** (2008). *The marriage and family experience: Intimate relationships in a changing society*. Thomson/Wadsworth.
- Collins, W. A.** (2003). More than Myth: The Developmental Significance of Romantic Relationships During Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1–24.
- Coontz, S.** (2005) *Marriage, a history; from obedience to intimacy, or how love conquered marriage*. Viking Bok.
- Corey, G.** (2008). *Psikolojik danışma psikoterapi kuram ve uygulamaları*, (Çev.: Tuncay Ergene), Mentis Yayıncılık.
- Cunha, P. J., Nicastri, S., de Andrade, A. G., & Bolla, K. I.** (2010). The frontal assessment battery (FAB) reveals neurocognitive dysfunction in substance-dependent individuals in distinct executive domains: Abstract reasoning, motor programming, and cognitive flexibility. *Addictive*

- Curun, F.** (2001). Cinsiyet, cinsiyetçilik rolü yöneliminin ilişki doyumu üzerine etkileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ.** (2013). Relational and personal predictors of marital satisfaction. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23-23.
- Çakır, F. & Demir, N.** (2014). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Satın Alma Tercihlerini Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 2014;29(1):213-243.
- Dainton, M., & Stafford, L.** (1993). Routine maintenance behaviors: A comparison of relationship type, partner similarity, and sex differences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 255- 271.
- Dallos, R., & Draper, R.** (2016). *Aile terapisine giriş* (Ş. Kesici, C. Kiper, & A. Mert (eds.); 3rd ed.). Nobel Yayıncılık.
- Darcin, A. E., Noyan, C., Nurmedov, S., Yılmaz, O. & Dilbaz, N.** (2015). Smartphone Addiction in Relation with Social Anxiety and Loneliness among University Students in Turkey. *European Psychiatry*, 30(1), 591-599.
- Daşçı, G.** (2022). Genç yetişkinlerde büyüme korkusu ile öz şefkat arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve kendini saklamanın aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Davis, M. H., & Oathout, H. A.** (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 397-410.
- Daysal, B., & Yılmazel, G.** (2020). Halk sağlığı gözüyle akıllı telefon bağımlılığı ve ergenlik. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 14(2), 316-322.
- Deák, G. O.** (2004). The Development of Cognitive Flexibility and Language Abilities. *Advances in Child Development and Behavior* Volume 31, 271-327. doi:10.1016/s0065-2407(03)31007-9
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A.** (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85-92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Demirtaş, S.** (2010). *The role of gender, relationship status, romantic relationship satisfaction, and commitment to career choices in the components of subjective well-being among senior university students*. Unpublished master's thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Dennis, P.D. & Vander Wal, J.S.** (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.

- Diamond, A.** (2006). The early development of executive functions. In E. Bialystok, & F. Craik (Eds.), *Lifespan cognition: Mechanisms of change* (pp. 70-95). Oxford University Press.
- Diamond, A.** (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, *64*, 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurey-psych-113011-143750>
- Diamond, A.** (2014). Understanding executive functions: What helps or hinders them and how executive functions and language development mutually support one another. *Perspectives on Language and Literacy*, *40*(2), 7-11.
- Dreu, C. K. D., Nijstad, B. A., & Baas, M.** (2011). Behavioral activation links to creativity because of increased cognitive flexibility. *Social Psychological and Personality Science*, *2*(1), 72-80. <https://doi.org/10.1177/1948550610381789>
- Dryden, W.** (2005). *Encyclopedia of cognitive behavior therapy*. (A. Freeman, Ed.). Springer Science and Business Media.
- Dryden, W., & David, D.** (2008). Rational emotive behavior therapy: Current status. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *22*(3), 195-210.
- Duck, S.** (1994). *Sage series on close relationships. Meaningful relationships: Talking, sense, and relating*. Sage Publications, Inc.
- Egger, O. & Rauterberg, M.** (1996). *Internet Behaviour and Addiction*. Unpublished Master's thesis, Work & Organisational Psychology Unit (IfAP), Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Zurich.
- Ellis, A.** (2002). *The Role of Irrational Beliefs in Perfectionism, Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. In G. Flett and P. L. Hewitt (Eds.), American Psychological Association.
- Ellis, A., & Dryden, W.** (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy*. Springer Publication.
- Ellis, D.A.** (2019) .Are smartphones really that bad? Improving the psychological measurement of technology-related behaviors. *Computers in Human Behavior*, *97*,60–66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.006>
- Eryılmaz, A. & Doğan, T.** (2013). The mediator role of need satisfaction between subjective well-being and romantic relationships quality. *Eurasian Journal of Educational Research*, *53*, 79- 96.
- Esen-Aygun, H.** (2018). The relationship between pre-service teachers' cognitive flexibility and interpersonal problem-solving skills. *Eurasian Journal of Educational Research*, *18*(77), 105-128. <https://doi.org/10.14689/ejer.2018.77.6>
- Eslinger, P. J., & Grattan, L. M.** (1993). Frontal lobe and frontal-striatal substrates for different forms of human cognitive flexibility. *Neuropsychologia*, *31*(1), 17–28. doi:10.1016/0028-3932(93)90077-d
- Fathi-Ashtiani, M., & Sheikholeslami, R.** (2019). Relationship between attachment style and psychological well-being: The mediating role of cognitive flexibility. *Journal of Psychology*, *23*(2), 134-147.

- Fazeli, M., Ehteshamzadeh, P., & Hashemi, S. E.** (2015). The effectiveness of cognitive behavior therapy on cognitive flexibility of depressed people. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 9(34), 27-36.
- Fenell, D.** (1993). Characteristics of long-term first marriages. *Journal of Mental Health Counseling*, 15, 450- 460.
- Fincham, F. D., Rogge, R., & Beach, S. R. H.** (2018). *Relationship satisfaction*. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (p. 422–436). Cambridge University Press.
- Floyd, K., & Morman, M. T.** (2014). Introduction: On the breadth of the family experience. *Widening the family circle: new research on family communication*, Second Edition, xiii–xviii.
- Garcia-Garcia, M., Barceló, F., Clemente, I. C., & Escera, C.** (2010). The role of the dopamine transporter DAT1 genotype on the neural correlates of cognitive flexibility. *European Journal of Neuroscience*, 31(4), 754-760. <https://doi.org/10.1111/j.1460-9568.2010.07102.x>
- Gladding, S.T.** (2017). *Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları* (6.basım.) Ankara:Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Derneği.
- Goldenberg, H., & Goldenberg, I.** (2004). *Family herapy*.
- Goldstein, R. Z., & Volkow, N. D.** (2011). Dysfunction of the prefrontal cortex in addiction: Neuroimaging findings and clinical implications. *Nature Reviews Neuroscience*, 12(11), 652-669. <https://doi.org/10.1038/nrn3119>
- Goodman, A.** (1990). Addiction: Definition and İmplications. *Addiction*, 85(11), 1403-1408.
- Gottman, J. & Silver, N.** (1999). *The seven principles for making marriage Work*. New York: Three Rivers Press.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. & Gorelick, D. A.** (2010). Introduction to Behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241.
- Griffiths MD.** (1995) Technological addictions. *Clin Psychol Forum* **1995**; 76:14-19.
- Griffiths, M. D.** (2000). Does Internet and Computer Addiction Exist? Some Case Study Evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-218.
- Griffiths, M. D.** (2005). A ‘Components’ Model of Addiction within A Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191–197.
- Güleç, G.** (2012). *Aile ve evlilik*. Anadolu Üniversitesi: Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Güleç, G., Köşger, F. & Eşsizoglu, A.** (2015). DSM-V’te Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(4), 448-460.
- Gündüz, B.** (2013). The contributions of attachment styles, irrational beliefs and psychological symptoms to the prediction of cognitive flexibility. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 13(4), 2079-2085. <https://doi.org/10.12738/estp.2013.4.1702>

- Gürbüz, S., & Şahin, F.** (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hadlington, L. J.** (2015). Cognitive failures in daily life: Exploring the link with Internet addiction and problematic mobile phone use. *Computers in Human Behavior*, *51*, 75-81.
- Halpern, D., & Katz, J. E.** (2017). Texting's consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior*, *71*, 386-394. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.051>
- Hampson, S. E.** (2012). Personality processes: Mechanisms by which personality traits “get outside the skin”. *Annual Review of Psychology*, *63*, 315- 339.
- Haug, S., Castro, R.P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T. & Schaub, M.P.** (2015). Smartphone Use And Smartphone Addiction Among Young People İn Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions J Behav Addict*, *4*(4):299-307.
- Hendrick, C., Hendrick, S. S.** (1989). Research on love: Does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(5), 784–794.
- Hendrick, S. S.** (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, *50*(1), 93–98.
- Hendrick, S. S.** (2004). *Understanding Close Relationships*. Pearson Education: USA. ISBN-10: 0205349854.
- Hepper, E. G., & Carnelley, K. B.** (2012). Attachment and romantic relationships: The roles of working models of self and other. In M. A. Paludi (Ed.), *The psychology of love* (p. 133–154). Praeger/ABC-CLIO.
- Hudson, N. W. & Fraley, R. C.** (2014). Partner similarity matters for the insecure: Attachment orientations moderate the association between similarity in partner’s personality traits and relationship satisfaction. *Journal of Research in Personality*, *53*, 112-123.
- Ionescu, T.** (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, *30*(2), 190-200. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2011.11.001>
- İnanç, Y. B., & Yerlikaya, E. E.** (2014). *Kişilik kuramları*. Pegem Akademi.
- Jeong, S. H., Kim, H., Yum, J. Y. & Hwang, Y.** (2016). What Type of Content Are Smartphone Users Addicted to?: SNS vs. Games. *Computers in Human Behavior*, *54*, 10-17.
- Kalia, V., Fuesting, M., & Cody, M.** (2019). Perseverance in solving Sudoku: Role of grit and cognitive flexibility in problem solving. *Journal of Cognitive Psychology*, *31*(3), 370-378. <https://doi.org/10.1080/20445911.2019.1604527>
- Kara, B.C.** (2023). Genç yetişkinlerde olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal yeterlik ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü. Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Psikoloji Ana Bilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı.

- Kasapoğlu, F., Kutlu, M., & Durmuş, E.** (2017). Evli bireylerde kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki: evlilikte özyeterlik algısının aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5(11), 469-487.
- Keizer, R.** (2014). Relationship satisfaction. In Michalos A. C. (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. Springer.
- Kim D, Lee Y, Lee J, Nam JK, Chung Y.** (2014). Development of Korean smartphone addiction proneness scale for youth. *PLoS One* 2014; 9(5):917-920.
- Kim, B. S., & Omizo, M. M.** (2005). Asian and European American cultural values, collective self-esteem, acculturative stress, cognitive flexibility, and general self-efficacy among Asian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 412-419. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.412>
- Kim, C., Johnson, N. F., Cilles, S. E., & Gold, B. T.** (2011). Common and Distinct Mechanisms of Cognitive Flexibility in Prefrontal Cortex. *Journal of Neuroscience*, 31(13), 4771–4779. doi:10.1523/jneurosci.5923-10.2011
- King AL, Valença AM, Nardi AE.** (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence? *Cogn Behav Neurol.* 23(1):52-54.
- Kluwer, E. S.** (2010). From partnership to parenthood: A review of marital change across the transition to parenthood. *Journal of Family Theory & Review*, 2(2), 105–125.
- Ko, K. S., Lee, M. J. & Kim, Y. E.** (2012). A Research on Addictive Use of Smartphone by University Students. *Journal of Digital Contents Society*, 13(4), 501-516.
- Koerner, A. F., & Fitzpatrick, M. A.** (2002). Toward a Theory of Family Communication. *Communication Theory*, 12(1), 70–91.
- Koesten, J., Schrodtt, P., & Ford, D. J.** (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication*, 24(1), 82-94. <https://doi.org/10.1080/10410230802607024>
- Koob, G. F.** (2006). The Neurobiology of Addiction: A Neuroadaptational View Relevant for Diagnosis. *Addiction*, 101(1), 23-30.
- Koob, G. F., & Volkow, N. D.** (2010). Neurocircuitry of addiction. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 217-238. <https://doi.org/10.1038/npp.2009.110>
- Köknel, Ö.** (1998). *Bağımlılık: Alkol ve Madde Bağımlılığı*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köroğlu, E., & Türkçapar, H.** (2013). Psikoterapi yöntemleri. *Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri*.
- Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A.** (2016). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among "Generation Y" users. In *Proceedings of the 24th European Conference on Information Systems (ECIS)*, İstanbul, Turkey.

- Krems, J. F.** (1995). Cognitive flexibility and complex problem solving. In P. A. Frensch, & J. Funke (Eds.), *Complex problem solving: The European perspective*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Kuss, D.J. & Griffiths, M.D.** (2011). Online social networking and addiction – a review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health*, 8(9):3528-3552.
- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H., & Yang, S.** (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Kim, D. J.** (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one*, 8(2), 1-7.
- Lane, W., & Manner, C.** (2011). The Impact of Personality Traits on Smartphone Ownership and Use Sports management. *International Journal of Business and Social Science* (Vol.2,Issue17).
- Lapierre, M. A., & Custer, B. E.** (2021). Testing relationships between smartphone engagement, romantic partner communication, and relationship satisfaction. *Mobile Media & Communication*, 9(2), 155-176.
- Lee, J. A.** (1977). A Typology of Styles of Loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3(2), 173–182.
- Lee, Y.K., Chang, C.T., Lin,Y., & Cheng, Z.H.** (2014). The dark side of smart phone usage: Psychological traits, compulsive behavior and techno stress. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 373–383. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>
- Leggett, C., & Rossouw, P. J.** (2014). The impact of technology use on couple relationships: A neuropsychological perspective. *International Journal of Neuropsychotherapy*, 2(1), 44-99. <https://doi.org/10.12744/ijnpt.2014.0044-0099>
- Lehto, J. E., Juujärvi, P., Kooistra, L., & Pulkkinen, L.** (2003). Dimensions of executive functioning: Evidence from children. *British Journal of Developmental Psychology*, 21(1), 59-80. <https://doi.org/10.1348/026151003321164627>
- Lepp, A., Barkley, J.E., & Karpinski, A.C.** (2015). The relationship between cellphone use and academic performance in a sample of U.S. college students. *SAGE Open*, 5(1). <https://doi.org/10.1177/2158244015573169>
- Lin YH, Chiang CL, Lin PH, Chang LR, Ko CH, Lee YH.** (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *PloS One*. 11(11):163-10.
- Logue, S. F., & Gould, T. J.** (2014). The neural and genetic basis of executive function: Attention, cognitive flexibility, and response inhibition. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 123, 45-54. <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2013.08.007>
- Maftai, A., Solomon, A. M., & Holman, A. C.** (2022). Predicting Women’s Social Media Infidelity: Facebook addiction, relationship satisfaction, and moral disengagement. *Studia Psychologica*, 64(2), 173-187.

- Malkoç, A., & Kesen Mutlu, A.** (2019). Mediating the effect of cognitive flexibility in the relationship between psychological well-being and self-confidence: A study on Turkish university students. *International Journal of Higher Education*, 8(6), 278-287. <http://doi.org/10.5430/ijhe.v8n6p278>
- Martin M.M., Rubin, R.B.** (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M.** (2016). "Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85-98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>
- Meeks, B. S., Hendrick, S. S., & Hendrick, C.** (1998). Communication, Love and Relationship Satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 755-773.
- Meral, D.** (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan; 2016.
- Millar, K. U., & Millar, M. G.** (1988). Sex differences in perceived self- and other-disclosure: A case where inequity increases satisfaction. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 16(1), 59-64.
- Minaz, A. & Bozkurt, Ö.Ç.** (2017). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin ve Kullanım Amaçlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi - Investigation of University Students Smartphone Addiction Levels and Usage Purposes In Terms of Different Variables. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2017;9(21):268-286.
- MOBİSAD** (2023). *Mobil İletişim Sektörü Raporu 2023*. <https://mobisad.org/wp-content/uploads/rapor-2023.pdf> adresinden 01.11.2023 tarihinde erişildi.
- Mok JY, Choi SW, Kim DJ, Choi JS, Lee J, Ahn H, Choi EJ.** (2014) Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. *Neuropsychiatric disease and treatment*. 10:817.
- Moore, R. G.** (1996). Its the thought that counts: The role of intentions and meta-awareness in cognitive therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 10, 255- 269.
- Moore, S., Leung, C., Karnilowicz, W., & Lung, C. L.** (2010). Characteristics and predictors of romantic relationships in late adolescence and young adulthood in Hong Kong and Australia. *Australian Psychologist*, 47, 108-117.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W.** (1996). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 79-98.
- Napier, A. Y.** (2000). Making a marriage. *Handbook of family development and intervention*, 145-170.

- Noyan, C. O., Darcin, A. E., Nurmedov, S., Yilmaz, O., Dilbaz, N.** (2015). Validity and reliability of the Turkish version of the Smartphone Addiction Scale-Short version among university students. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 73-82.
- Odabaşı, Ş.** (2016). Üniversite Öğrencilerinin Online Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Öznel Mutluluk Düzeyleriyle İlişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ogolsky, B. G., Lloyd, S. A., & Cate, R. M.** (2013). *The developmental course of romantic relationships*. New York, NY: Routhledge.
- Oraison, H., Nash-Dolby, O., Wilson, B., & Malhotra, R.** (2020). Smartphone distraction-addiction: Examining the relationship between psychosocial variables and patterns of use. *Australian Journal of Psychology*, 72(2), 188-198.
- Özabacı, N. & Erkan, Z.** (2014). *Aile danışmanlığı. Kuram ve uygulamalara genel bir bakış*. Ankara: Pegem.
- Özgüven, İ. E.** (2020). Evlilik ve Aile. In *Evlilik ve Aile Terapisi* (5th ed., pp. 19–25). Nobel Yayıncılık.
- Öztürk, A.** (2019). Bilişsel esnekliğin görsel sanatlar eğitimi yoluyla öğrenme ve öğretme süreçlerinde yaratıcı değerlere dönüşümü. *Uluslararası Disiplinlerarası ve Kültürlerarası Sanat*, 4(9), 13-22.
- Park, N., & Lee, H.** (2012). Social implications of smartphone use: Korean college students' smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 491–497. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0580>
- Pasley, K., & Petren, R. E.** (2015). Family Structure. *Encyclopedia of Family Studies*, 1–4.
- Popescu, A.M., Balica, R. Ş., Lazăr, E., Buşu, V.O., & Vaşcu, J.E.** (2022). Smartphone addiction risk, technology-related behaviors and attitudes, and psychological well-being during the COVID-19 pandemic. In *Frontiers in Psychology* (Vol.13). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.997253>
- Ram, D., Chandran, S., Sadar, A., & Gowdappa, B.** (2019). Correlation of cognitive resilience, cognitive flexibility and impulsivity in attempted suicide. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41(4), 362-367. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_189_18
- Rassmusen, P. R.** (2005). *Personality-guided cognitive-behavioral therapy* (1st ed.) American Psychological Association.
- Rauer, A. J., Karney, B. R., Garvan, C. W. & Hou, W.** (2008). Relationship risks in context: A cumulative risk approach to understanding relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 70(5), 1122-1135.
- Rende, B.** (2000). Cognitive Flexibility: Theory, Assessment, And Treatment. *Seminars in Speech and Language*, Volume 21(Number 02), 0121–0153. doi:10.1055/s-2000-7560

- Rmanerö, J., Törneke, N.** (2018). *Davranışçılık üzerine geliştirilenler: bilişsel/davranışçı terapiler, davranışçı psikoterapi ve işlevsel bağlamcılık. İnsan davranışlarının ABC'si* (F. Yavuz ve H. T. Karatepe, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Roberts, J. A., & David, M. E.** (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.058>
- Rusbult, C. E. & Buunk, B. P.** (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 175- 204.
- Rusbult, C. E.** (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16(2), 172–186.
- Sacharin, V.** (2009). The influence of emotions on cognitive flexibility. (Yayımlanmamış doktora tezi). Michigan Üniversitesi, Psikoloji Bilim Dalı, Michigan.
- Sadıkoğlu, Z. Z., & Dikeçligil, F. B.** (2023). Beğlü Dikeçligil ile Türkiye’de Aileye Dair. *İstanbul University Journal of Sociology*, 43(1), 11-26.
- Saggino, A., Martino, M., Balsamo, M., Carlucci, L., Ebisch, S., Innamorati, M., Picconi, L., Romanelli, R., Sergi, M. R., & Tommasi, M.** (2016). Compatibility quotient, and its relationship with marital satisfaction and personality traits in Italian married couples. *Sexual & Relationship Therapy*, 31(1), 83-94.
- Sağbaşı, E. A. & Ballı, S.** (2015). Akıllı Telefon Sensörlerinin Kullanımı ve Ham Sensör Verilerine Erişim. *Akademik Bilişim Konferansı*, 4-6.
- Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S.** (2015). Üniversite öğrencilerinin romantic ilişki doyumunu yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69- 81.
- Sarı, T.** (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantic ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkiler*. Unpublished doctoral thesis, Hacettepe University, Ankara.
- Satici, B., Kayis, A. R., & Griffiths, M. D.** (2023). Exploring the association between social media addiction and relationship satisfaction: psychological distress as a mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 2037-2051.
- Satir, V.** (2016). *İnsan Yaratmak*, (2th. Beyaz Yayınları, İstanbul.
- Schaffhuser, K., Allemand, M., & Martin, M.** (2014). Personality traits and relationship satisfaction in intimate couples: Three perspectives on personality. *European Journal of Personality*, 28, 120- 133. doi: 10.1002/per.1948
- Sekili, M.** (2015). 4.5G Nedir? 4.5G’nin Farkı Nedir? 4.5G Ne Kadar Hızlı? <https://www.mobilofon.com>. adresinden 03.12.2017 tarihide erişildi.

- Sharma, R.** (2013). The family and family structure classification redefined for the current times. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 2(4), 306.
- Shaver, P., & Hazan, C.** (1987). Being lonely, falling in love. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 105.
- Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, S. A., & Farmani, A.** (2013). The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression. *Pajoohandeh Journal*, 18(2), 88-96.
- Soni, R., Upadhyay, R. & Jain, M.** (2017). Prevalence of smart phone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5(2), 515-519.
- Sternberg, R. J.** (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
- Stratton, |, Krumrei, M. & Miller, P.** (2022). *Mindfulness and Problematic Smartphone Usage* (Vol.27, Issue2).
- Szkody, E., & McKinney, C.** (2021). Family communication patterns and relationship quality between emerging adults and their parents. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(11), 3177–3197.
- Şahin, S., & Neriman, A.** (2012). Aile içi iletişim. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 55-66.
- Takeuchi, H., Taki, Y., Sassa, Y., Hashizume, H., Sekiguchi, A., Fukushima, A., & Kawashima, R.** (2010). White matter structures associated with creativity: evidence from diffusion tensor imaging. *Neuroimage*, 51(1), 11-18.
- Tamar Gürol, D.** (2012) . Bağımlılık nedir? 28.10.2023 tarihinde <http://www.bagimlilik.info.tr> adresinden erişildi.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O.** (1997). *Social Psychology*. New Jersey: Prentice Hall.
- TBMEP,** (2015). Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı. İnternet Bağımlılığı, <http://www.yesilay.org.tr/documents/file/yesilay/kitap/tbm/internet-bagimliliği.pdf> (05.11.2023).
- Tchanturia, K., Harrison, A., Davies, H., Roberts, M., Oldershaw, A., Nakazato, M., ... & Treasure, J.** (2011). Cognitive flexibility and clinical severity in eating disorders. *Plos One*, 6(6), e20462. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0020462>
- Thibaut, J.W. & Kelley, H.H.** (1959) *The social psychology of groups*. John Wiley & Sons, New York.
- TÜİK** (2013). Hanelerde Cep Telefonu/Akıllı Telefon Bulunma Oranı <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/DownloadIstatistikselTablo?p=qpP3x2X02gncOXXD3kDZpGd8TSXNfxX0S1khv4dY0XFmtmnWMDSpJfafHH/jShQ> sitesinden 02.11.2023 tarihinde erişildi.
- Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E.** (2011). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.

- Verdejo-García, A., Bechara, A., Recknor, E. C., & Pérez-García, M.** (2007). Negative emotion-driven impulsivity predicts substance dependence problems. *Drug and Alcohol Dependence*, 91(2-3), 213-219. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2007.05.025>
- Volkmer, S.A., & Lerner, E.** (2019). Unhappy and addicted to your phone? – Higher mobile phone use is associated with lower well-being. *Computers in Human Behavior*, 93, 210 – 218. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.015>
- Vural-Batık, M. & Kalkan, M.** (2017). Evlilikte algılanan sorun çözme becerileri ve evlilik doyumu. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2630-2646.
- Watson, D., Hubbard, B. & Wiese, D.** (2000). General traits of personality and affectivity as predictors of satisfaction in intimate relationships: evidence from self and partner ratings. *Journal of Personality*, 68(3), 413- 449.
- White, J. M., & Klein, D. M.** (2002). *Family theories* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M.** (2017). Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in psychology*, 8, 251723.
- Wu, Y., & Koutstaal, W.** (2020). Charting the contributions of cognitive flexibility to creativity: Self-guided transitions as a process-based index of creativity-related adaptivity. *PloS One*, 15(6), e0234473. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234473>
- Yeniçeri, İ.** (2021). Çocukluk çağı ruhsal travmaları ile depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü ve bilişsel esneklik eğitim programının etkililiğinin sınanması. Doktora Tezi. Trabzon Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yiu, T. W., Cheung, S. O., & Siu, L. Y.** (2011). Application of Bandura's self-efficacy theory to examining the choice of tactics in construction dispute negotiation. *Journal of Construction Engineering and Management*, 138(3), 331-340.
- Yu, Y., Yu, Y., & Lin, Y.** (2020). Anxiety and depression aggravate impulsiveness: the mediating and moderating role of cognitive flexibility. *Psychology, Health & Medicine*, 25(1), 25-36. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1601748>
- Yurdagül, B.** (2011). Akıllı Telefon Nedir, Ne İşe Yarar? Dünyadaki Akıllı Telefon Kullanım Oranları ve Türkiye'deki Durum. <http://androidturkey.net> adresinden 02.11.2023 tarihinde erişildi.
- Zimmerman, B. J.** (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329-339.

EKLER

Ek-1: Veri Toplama Aracı

Yürütülen bu çalışma evli çiftlerde ilişki doyumu ile telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolünü belirlemek amacıyla yapılmaktadır. Veri toplama sürecinde kullanılan bu ölçme aracından elde edilecek sonuçlar bilimsel amaçlı kullanılacaktır. O nedenle veri toplama aracında yer alan soru ve maddelere doğru yanıtlar vermeye özen gösteriniz. Araştırmanıza katıldığınız için teşekkür ederiz.

1. cinsiyetiniz nedir? Kadın Erkek
2. Hangi yaş grubunda yer alıyorsunuz? 18-24 yaş 25-30 yaş 31-35 yaş 36 yaş ve üzeri
3. Eğitim düzeyiniz nedir? İlköğretim Lise Üniversite Lisansüstü
4. Evlenme biçiminiz hangisidir? Kendi isteği ile tanışıp evlenme Görücü usulü evlenme

Ek-2: İlişki Doyumu Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadelerden size uygun düşen seçeneği “X” ile işaretleyiniz.

1. Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç karşılamıyor Çok iyi karşılıyor

2. Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç memnun değilim Çok memnunum

3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?

1 2 3 4 5 6 7

Çok daha iyi Çok daha kötü

4. Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

Hiçbir zaman Her zaman

5. İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç karşılamıyor Tamamen karşılıyor

6. Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç sevmiyorum Çok seviyorum

7. İlişkinizde ne kadar problem var?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç yok Çok fazla var

Ek-3: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım						
2	Akıllı telefon kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim						
3	Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya ensemdede ağrı hissedirim						
4	Akıllı telefonum yanımda olmamasına tahmmül edemem						
5	Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum						
6	Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır						
7	Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem						
8	İnsanların Twitter veya Facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim						
9	Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım						
10	Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler						

Ek-4: Bilişsel Esneklik Ölçeği

		Kesinlikle katlıyorum	Katlıyorum	Kısmen katlıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1	Bir fikri/düşünceyi birçok farklı şekilde ifade edebilirim						
2	Yeni ve durumlardan kaçınıyorum						
3	Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar veremeyeceğim gibi hissediyorum (gelecekle ilgili, alışveriş yaparken, karşı cinsle ilgili vb.)						
4	Her duruma uygun hareket edebilirim/davranışta bulunabilirim.						
5	Çözülemez gibi görünen zor sorunlara pratik/işe yarar çözümler bulabilirim						
6	Nasıl davranacağıma karar verirken, farklı bakış açıları geliştiremem						
7	Sorunlara yaratıcı çözümler bulabilirim						
8	Davranışım bilinçli kararlarımın bir sonucudur						
9	Herhangi bir durum karşısında birçok farklı şekilde davranabilirim.						
10	Gerçek hayatımda, belli bir konudaki bilgimi kullanmakta zorlanırım						
11	Bir problemin üstesinden gelebilmek için başkalarından alternatif/farklı çözüm yollarını dinlemek ve bunları değerlendirmek isterim						
12	İşi farklı şekillerde/yollardan yapmayı deneyecek bir özgüvene sahibim.						

Ek-5: Gönüllü Bilgilendirme Formu

1. Çalışmanın adı: Evli Çiftlerde İlişki Doyumu ile Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü

2. Araştırmacıların adları, kurumları ve iletişim numaraları.

3. Araştırmanın amacı ve kısa özeti: Yapılacak olan bu çalışmada Evli Çiftlerde İlişki Doyumu ile Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın veri toplama aracında yetişkin bireyler tarafından açık bir şekilde anlaşılabilir maddelerden meydana gelen ölçekler kullanılacaktır.

4. Bu araştırma için neden siz seçildiniz?

Yürütülecek olan bu çalışma yaşı 18 ve üzerinde olan bireyler üzerinde yürütüleceği için bu çalışmaya seçildiniz.

5. Araştırmaya katılmak / bir kez katıldıktan sonra sonuna kadar devam etmek zorunda mıyım?

Anket uygulama sürecinin herhangi bir aşamasında dilediğiniz zaman çalışmadan ayrılabilir, araştırmaya katılmaktan vazgeçebilirsiniz.

6. Katılmayı kabul edersem bana ne yapılacak?

Araştırmaya katıldığınız takdirde sadece size yöneltilen ölçek ve görüşme formunda yer alan seçenekleri işaretleyeceksiniz.

7. Araştırmaya katılmak size bir zarar verecek mi? Sizin için olumsuz yönleri/riskleri olacak mı?

Yürütülecek olan bu çalışma herhangi bir tıbbi ya da cerrahi işlem gerektirmemekte olup, aynı zamanda araştırmada bedene yönelik herhangi bir müdahale de söz konusu değildir. Bu nedenle çalışmaya katılmanın sizin açınızdan herhangi bir olumsuz sonuç doğurması mümkün değildir.

8. Araştırmaya katılmanın size olası yararları nelerdir? Araştırmaya katılmak size bir fayda/üstünlük sağlayacak mı?

Yürütülecek olan bu çalışmaya katılmanız durumunda psikoloji literatürünün gelişmesine katkı sağlayacaksınız.

9. Araştırma için masrafım olacak mı? Araştırmanın benim için maddi bedeli var mı?

Yürütülecek olan bu çalışmanın sizin açınızdan herhangi bir maddi ya da manevi zarara/masrafa yol açması söz konusu değildir.

10. Kimlik bilgilerim ve elde edilen verilerin gizliliği nasıl sağlanacak?

Araştırma kapsamında ad-soyad, telefon numarası ya da size ait herhangi bir kişisel bilgiye gereksinim duyulmamaktadır.

11. Araştırma sonunda bana bilgi verilecek mi?

Araştırma sonunda ulaşılan bulgular üzerinde lisansüstü tez çalışması yapılacaktır. Tezin başlığını YÖK Ulusal Tez Merkezine girdiğiniz zaman araştırmada ulaşılan sonuçlara ulaşabilirsiniz.

12. Araştırma sonuçlarına ne olacak?

Yapılacak olan bu çalışmada evli bireylerde ilişki doyumu ile telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunması, bunun yanında ilişki doyumu ve telefon bağımlılığı ilişkisinde bilişsel esnekliğin aracı role sahip olacağı bulgusuna ulaşılması hedeflenmektedir.

13. Daha ayrıntılı bilgi için, araştırmacının telefon ve iletişim bilgilerini talep edebilirsiniz.

14. Teşekkür:

Araştırmamıza katıldığınız için teşekkür ederiz.

BU BİLGİLENDİRME FORMU SİZDE KALACAKTIR. ARAşTIRMAYA KATILMAK İSTERSENİZ AŞAĞIDA YER ALAN ONAM FORMUNU İMZALAMANIZ GEREKMEKTEDİR.

Ek-6: Onam Formu

Araştırmanın Adı:
EVLİ ÇİFTLERDE İLİŞKİ DOYUMU İLE TELEFON BAĞIMLILIĞI
ARASINDAKİ İLİŞKİDE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ARACI ROLÜ

	Evet	Hayır
Katılımcı Bilgilendirme Formunu okudunuz mu?	FORMCHECKBOX	
Araştırma projesi size sözlü olarak da anlatıldı mı?	FORMCHECKBOX	
Size araştırmayla ilgili soru sorma, tartışma fırsatı tanındı mı?	FORMCHECKBOX	
Sorduğunuz tüm sorulara tatmin edici yanıtlar alabildiniz mi?	FORMCHECKBOX	
Araştırma hakkında yeterli bilgi aldınız mı?	FORMCHECKBOX	
Herhangi bir zamanda herhangi bir nedenle ya da neden göstermeksizin araştırmadan çekilme hakkına sahip olduğunuzu anladınız mı?	FORMCHECKBOX	
Araştırma sonuçlarının uygun bir yolla yayınlanacağına katılıyor musunuz?	FORMCHECKBOX	
Yukarıdaki soruların yanıtları size kim tarafından açıklandı? <i>Lütfen ismini yazınız.</i>		

İmza:

Adı / Soyadı:

Tarih:

ÖZGEÇMİŞ

Yasemin SALİHOĞLU lisans eğitimi İstanbul Üniversitesi psikoloji bölümünden 1993 yılında mezun oldu. Halen kurucusu olduğu İçebakış Terapi Merkezinde, Terapist olarak görevini devam ettirmektedir. Evli ve bir çocuk annesidir.

