

**T.C.**  
**NIŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**EVLİ BİREYLERDE SOSYAL MEDYA  
BAĞIMLILIĞININ EVLİLİK UYUMU VE EVLİLİK  
DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Uğur DALAN**

**Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji**

**Enstitü Bilim Dalı: Psikoloji**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN**

**TEMMUZ- 2020**

T.C.  
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**EVLİ BİREYLERDE SOSYAL MEDYA  
BAĞIMLILIĞININ EVLİLİK UYUMU VE EVLİLİK  
DOYUMU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Uğur DALAN

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı: Psikoloji

“Bu tez 21/07/2020 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.”

| JÜRİ ÜYESİ                  | KANAATİ  | İMZA |
|-----------------------------|----------|------|
| Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN | Başarılı |      |
| Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR    | Başarılı |      |
| Dr. Öğr. Üyesi İsak PARDO   | Başarılı |      |

## BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Uğur DALAN

21/07/2020

## İÇİNDEKİLER

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>TABLolar LİSTESİ</b> .....                                      | iii |
| <b>KISALTMALAR</b> .....                                           | v   |
| <b>ÖZET</b> .....                                                  | vi  |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                              | vii |
| <b>GİRİŞ</b> .....                                                 | 1   |
| <b>BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....                | 7   |
| 1.1. Evlilik .....                                                 | 7   |
| 1.2. Evlilik Uyumu .....                                           | 8   |
| 1.2.2. Eşlerin Sosyal ve Kültürel Açından Denklığı .....           | 14  |
| 1.3. Evlilik Doyumu .....                                          | 15  |
| 1.3.1. Evlilik Doyumu Yüksek Evlilikler .....                      | 17  |
| 1.3.2. Evlilik Doyumu Düşük Evlilikler .....                       | 19  |
| 1.4. Kişiliği Oluşturan Etmenlerin Evlilik Uyumuna Yansıması ..... | 20  |
| 1.5. Bazı Sosyo-Demografik Özellikler ve Evlilik Uyumu.....        | 21  |
| 1.6. Evlilik Uyumunda ve Doyumunda İletişim.....                   | 24  |
| 1.6.1. Ebeveyn Çocuk İlişkisi .....                                | 26  |
| 1.7. Sosyal Medya .....                                            | 27  |
| 1.7.1. Sosyal Medya ve Toplum İlişkisi .....                       | 30  |
| 1.7.2. Sosyal Medyanın Aile Bireyleri Üzerine Etkisi .....         | 31  |
| 1.8. Bağımlılık .....                                              | 33  |
| 1.8.1. Davranış Bağımlılıkları.....                                | 34  |
| 1.9. İnternet Bağımlılığı .....                                    | 34  |
| 1.10. Sosyal Medya Bağımlılığı .....                               | 36  |
| 1.11. Etyoloji .....                                               | 38  |
| <b>BÖLÜM 2 : YÖNTEM</b> .....                                      | 40  |
| 2.1. Araştırmanın Modeli .....                                     | 40  |
| 2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....                          | 40  |
| 2.3. Araştırma Verilerin Toplanması.....                           | 40  |
| 2.3.1. Demografik Bilgi Formu .....                                | 40  |
| 2.3.2. Evlilik Doyum Ölçeği .....                                  | 41  |

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.3.3. Evlilik Uyum Ölçeği .....                                                       | 41 |
| 2.3.4. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği .....                                           | 42 |
| 2.4. Verilerin Toplanması .....                                                        | 42 |
| 2.5. Verilerin Analizi .....                                                           | 42 |
| <b>BÖLÜM 3 : BULGULAR</b> .....                                                        | 44 |
| 3.1. Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular .....                 | 44 |
| 3.2. Bağımlı Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler ve Normallik Kontrolü .... | 48 |
| 3.3. Ölçeklerin Güvenirlilik Analizleri .....                                          | 49 |
| 3.4. Korelasyon Analizi Bulguları .....                                                | 50 |
| 3.5. Regresyon Analizi Bulguları .....                                                 | 51 |
| 3.6. Gruplar Arası Karşılaştırmalar .....                                              | 54 |
| <b>SONUÇ VE TARTIŞMA</b> .....                                                         | 60 |
| <b>KAYNAKÇA</b> .....                                                                  | 68 |
| <b>EKLER</b> .....                                                                     | 77 |
| Ek 1. Demografik Bilgi Formu .....                                                     | 77 |
| Ek 2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği .....                                            | 80 |
| Ek 3. Evlilik Uyum Ölçeği .....                                                        | 81 |
| Ek 4. Evlilik Doyum Ölçeği .....                                                       | 83 |

## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                                                                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 1:</b> Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı .....                                                                                                     | 44 |
| <b>Tablo 2:</b> Örneklem Grubunun Evliliğe Başlama Şekline Göre Dağılımı .....                                                                                      | 44 |
| <b>Tablo 3:</b> Örneklem Grubunun Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı .....                                                                                            | 45 |
| <b>Tablo 4:</b> Örneklem Grubunun Baba Eğitim Durumuna Göre Dağılımı .....                                                                                          | 45 |
| <b>Tablo 5:</b> Örneklem Grubunun Anne Eğitim Durumuna Göre Dağılımı .....                                                                                          | 46 |
| <b>Tablo 6:</b> Örneklem Grubunun Arkadaşlık İlişkileri Algılarına Göre Dağılımı .....                                                                              | 46 |
| <b>Tablo 7:</b> Örneklem Grubunun Sosyal Etkinliklere İlgi Durumlarına Göre Dağılımı                                                                                | 47 |
| <b>Tablo 8:</b> Örneklem Grubunun Sosyal Medya Kullanım Durumlarına Göre Dağılımı .....                                                                             | 47 |
| <b>Tablo 9:</b> Örneklem Grubunun Sosyal Medyayı Kullanma Süresine Göre Dağılımı                                                                                    | 47 |
| <b>Tablo 10:</b> Örneklem Grubunun Yaş, Evlilik Süresi ve Çocuk Sayısına İlişkin Bilgiler .....                                                                     | 48 |
| <b>Tablo 11:</b> Evli Bireylerin Evlilik Doyumu, Evlilik Uyumu ve Sosyal Medya Kullanımına Yönelik Tanımlayıcı İstatistikleri, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri..... | 49 |
| <b>Tablo 12:</b> Ölçme Araçlarının Güvenirlik Katsayıları ve Değişken Sayıları .....                                                                                | 49 |
| <b>Tablo 13:</b> Evli Bireylerde Evlilik Doyumu, Evlilik Uyumu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Boyutlarının Korelasyon Analizi.....                                 | 50 |
| <b>Tablo 14:</b> Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Alt Boyutlarının Evlilik Uyumu Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi.....                                              | 51 |
| <b>Tablo 15:</b> Evli Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Boyutlarının Evlilik Uyumu Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi .....                                   | 52 |

|                                                                                                                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Tablo 16:</b> Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Alt Boyutlarının Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi .....                                     | <b>53</b> |
| <b>Tablo 17:</b> Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Basit Regresyon Analizi .....                                                 | <b>53</b> |
| <b>Tablo 18:</b> Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Evlilik Doyumu Üzerindeki Basit Regresyon Analizi.....                                                            | <b>54</b> |
| <b>Tablo 19:</b> Kadın ve Erkek Katılımcıların Evlilik Doyumu, Evlilik Uyumu ve Sosyal Medya Bağımlılığı ve Alt Boyutlarında Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları ..... | <b>55</b> |
| <b>Tablo 20:</b> Severe ve Görücü Usulü Evlenenlerin Evlilik Uyumu, Evlilik Doyumu, Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Boyutlarında Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.     | <b>56</b> |
| <b>Tablo 21:</b> Katılımcıların Eğitim Düzeyi Gruplarının Evlilik Doyumu, Evlilik Uyumu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Boyutlarına Göre Anova Sonuçları.....          | <b>57</b> |
| <b>Tablo 22:</b> Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Sürelerine Göre Evlilik Doyumu, Evlilik Uyumu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Boyutlarında Anova Analizi .....   | <b>58</b> |

## KISALTMALAR

|                 |                                                                                  |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Akt:</b>     | Aktaran                                                                          |
| <b>DSM:</b>     | The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders                        |
| <b>ICD:</b>     | International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems |
| <b>URL:</b>     | Uniform Resource Locator                                                         |
| <b>WWW:</b>     | World Wide Web                                                                   |
| <b>YÖK:</b>     | Yükseköğretim Kurulu                                                             |
| <b>TDK:</b>     | Türk Dil Kurumu                                                                  |
| <b>TÜİK:</b>    | Türkiye İstatistik Kurumu                                                        |
| <b>ABD:</b>     | Amerika Birleşik Devletleri                                                      |
| <b>SODİGEM:</b> | Sosyal Medya ve Dijital Güvenlik, Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Tezin Başlığı:</b> Evli Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığının Evlilik Uyumu ve Evlilik Doyumuna Etkisi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                        |
| <b>Tezin Yazarı:</b> Uğur DALAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Danışman:</b> Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN           |
| <b>Kabul Tarihi:</b> 21/07/2020                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Sayfa Sayısı:</b> vii (Önkısım) + 77 (Tez) + 6 (Ek) |
| <b>Anabilim dalı:</b> Psikoloji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Bilim Dalı:</b> Psikoloji                           |
| <p>Bu araştırmanın amacı; evli bireylerde evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın amacına uygun olarak katılımcıların kişisel özellikleri ile bağımlı değişken olarak ele alınan sosyal medya bağımlılığı, evlilik uyumu ve evlilik doyumu arasında birlikte değişim ilişkisi olup olmadığı, bu özelliklere bağlı olarak oluşturular grupların bağımlı değişkenler olan sosyal medya bağımlılığı, evlilik uyumu ve evlilik doyumu bakımından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.</p> <p>Araştırma ilişkisel tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların evlilik uyumuna dair tutumlarını belirlemek amacıyla geçerlik ve güvenirlik çalışması Tutarel-Kışlak (1999) tarafından yapılmış olan ‘Evlilik Uyum Ölçeği’ kullanılırken, Evlilik doyumunun belirlenmesine yönelik Çelik ve İnanç (2009) tarafından geliştirilen ‘Evlilik Doyum Ölçeği’ ve sosyal medya bağımlılığının belirlenebilmesi içinde Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilen ‘Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği’ kullanılmıştır. Araştırma İstanbul sınırları içerisinde evli olan bireyleri (100 kişi) içermektedir. Hazırlanan anket SPSS 22.0 for Windows paket programında güvenirlik analizine tabi tutulmuştur. Araştırma bulgularına göre evli bireylerde evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide; evlilik uyumu ile evlilik doyumu arasında ve evlilik uyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkinin varlığı ortaya koyulmuştur. Evlilik doyumu ile sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal tolerans arasında da olumlu ve anlamlı bir ilişki vardır. Kadınlarla erkekler ve severek evlenenlerle görücü usulüyle evlenenler, evlilik uyumu bakımından farklılaşmıştır. Sosyal medya kullanım süreleri temelinde oluşturulan gruplar arasında da evlilik doyumu alt boyutlarından olan benlik ile sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından olan sanal iletişim boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu ortaya koyulmuştur.</p> <p>Araştırmada elde edilen bulguların, son yıllarda evlilik uyumu, evlilik doyumu ve sosyal medya bağımlılığının araştırıldığı çalışmalarda incelenen değişkenler ve elde edilen bulgular bakımından benzer sonuçlar sağladığı görülmektedir. Bu bağlamda, evlilik uyumuna, evlilik doyumuna ve sosyal medya bağımlılığına dair bakış açılarının ve ilişkili faktörlerin ele alınması bakımından güncel veri elde edilmiştir.</p> |                                                        |
| <b>Anahtar Kelimeler:</b> Evlilik Uyumu, Evlilik Doyumu, Sosyal Medya Bağımlılığı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Tezin Başlığı:</b> The Relationship Between Marital Satisfaction, Marital Adjustment and Social Media Addiction in Married Couples                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                   |
| <b>Author:</b> Uğur DALAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Supervisor:</b> Assist. Prof. Dr. Selçuk ASLAN                 |
| <b>Date:</b> 21/07/2020                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Nu.ofPages:</b> vii (pre text ) + 77 (main body)+6(Appendices) |
| <b>Department:</b> Psychology                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Subfield:</b> Psychology                                       |
| <p>Purpose of the research; The relationship between marital satisfaction, marital adjustment and social media addiction in married couples. The relationship between socio-demographic variables and dependent variables that are considered for this purpose will be examined. It will be investigated whether there is a difference between the groups based on socio-demographic variables in terms of dependent variable levels, and whether social media addiction predicted marital adjustment marital satisfaction.</p> <p>The research was carried out with the survey method. Participants marital harmony to that point of view in Turkey in order to determine the terms of the validity and reliability study, Tutarel-overwintering (1999), which was prepared 'Marital Adjustment Scale' used, steel and Faith for the determination of marital satisfaction (2009) developed by 'Marital Satisfaction Scale' and the last In order to determine the social media addiction of the participants, the 'Social Media Addiction Scale' developed by Şahin and Yağcı (2017) was used. Individuals who were married in Istanbul in Research (100) contains. Descriptive and comparative statistical analysis methods were used in the research. The prepared questionnaire was subjected to reliability analysis in SPSS 22.0 for Windows.</p> <p>According to the research findings, in the relationship between marital satisfaction, marital adjustment and social media addiction in married couples, the relationship between 'Marriage Adjustment' dimension and 'Marriage Satisfaction' dimension. 'Marital Adjustment' dimension and 'Sexuality' It was revealed that there was a positive relationship between the sub-dimension and the 'Marriage Adjustment' dimension and the 'Social Media Addiction' dimension.</p> <p>It is seen that the findings obtained in the research have provided similar results in terms of the variables examined and the findings obtained in studies investigating marital adjustment, marital satisfaction and social media addiction in recent years. In this context, up-to-date data has been obtained to address perspectives and related factors regarding marital adjustment, marital satisfaction and social media addiction.</p> |                                                                   |
| <b>Keywords:</b> Marital Adjustment, Marriage Satisfaction, Social Media Addiction                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                   |

## GİRİŞ

Evlilik, birbirinden farklı arzu ve ihtiyaçları olan iki farklı bireyin, aynı evde yaşayıp hayatlarını paylaşmak, çocuk sahibi olmak ve çocuk yetiştirmek gibi hedefleri olan, toplumsal onay almış, resmi bir birliktelik olarak ifade edilmektedir (Özügurlu, 1990). Sabatelli (1998) evlilik uyumunda iyi iletişim kurmanın ve önemli noktalarda ortak paydada birleşmenin önemine vurgu yapmaktadır (akt. Fidanoğlu, 2007). Evlilikte uyum evlilik hayatındaki memnuniyeti ve mutluluğu tanımlamaktadır (Tutarel-Kışlak ve Çubukça, 2002). Evlilik uyumu ile yakından ilişkili bir kavram olan evlilik doyumu ise kişinin evlilik içerisinde ihtiyaçlarının karşılanıyor oluşuna dair olan algısına dayanmaktadır. Bu ihtiyaçlar; sevgi, iletişim, ortak değerler, sadakat vb. kavramlardır (Çapkın, 2012).

Toplumun yapısını oluşturan en temel birim olan ailenin kurulmasında tüm kültürler tarafından önemli görülen evliliğin ömür boyu sürmesi istenilmektedir. Bu sürekliliğin sağlanmasında ve evlilik ilişkisindeki bireylerin birbirine uyumunda eşlerin birbirine uygun kişilikte olması, eşler arası denklik, birbirine yakın gruplardan olması, saygı, sevgi, karşılıklı anlayış ve sorun çözme becerilerine sahip olması oldukça önemli unsurlardır. Evlilik içinde çiftler arasındaki denklik ile anlatılmak istenen eşlerin ekonomik seviyeleri, kültürel seviyeleri açısından birbirlerine uygun olmaları ve birbirlerini anlayabilmeleridir.

Evlilikte denklik konusunda göz önüne alınan parametreler; yetiştirilme tarzları, kişiliklerinin uyumları, yetiştikleri kültürlerin yapısı, eğitim düzeyleri, zenginlik, soy gibi özelliklerdir. Tüm bu unsurların ortak etkisi söz konusu olduğundan tümü birlikte değerlendirilmelidir. Farklı sosyo-kültürel katmanlardan gelen bireylerin sağlıklı bir evliliği sürdürmesi ve hedeflenen evlilik uyumunu yakalaması konusunda bazı riskler görülmektedir. Bu noktada kişinin kendisini tanıyor olması, kendini geliştirmiş olması ve kendini denetliyor olmasının önemli olduğu değerlendirilmektedir. Bu değişkenlerin bireyin evlilik ilişkisinden sağlayacağı doyum üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Evlilikte doyum, ilişkide olmaktan duyulan mutluluğu, ilişkiye bağlılığı, eşe güven duymayı, çatışma oranının azalmasını, eşe yıkıcı davranışlarda bulunmamayı, onu korumayı, onun mutluluğu için çaba göstermeyi gerektirmektedir. Evlilik doyum düzeyi

yüksek olan çiftler; eşlerini takdir etme, ödüllendirme, eşleri ile ortak yaşam alanları oluşturmaya çalışma, onlarla gündelik olayları, anıları paylaşma, eşlerini yaptıklarından ya da kim olduklarından dolayı takdir etme, eşlerine sözel ya da sözel olmayan yollarla varlıklarını, onların kendileri için değerli olduklarını hissettirme, iki tarafın da hoşlandığı aktivitelerde bulunma gibi davranışları sıklıkla yapmaktadırlar.

Evlilik doyumu yüksek olan evliliklerin ön koşullarından birisi sağlıklı iletişim kurabilmektir. Eşlerin birbirlerine açılma, birlikte olma, düşünce alışverişi davranışı olan iletişim, evlilik yaşamının kalitesini belirlemektedir. Eşler arasındaki iletişim problemleri çözülmeden uyumlu bir evlilik sürdürebilmek oldukça zordur.

Bireyler arasında kurulan ilişkinin sağlıklı şekilde sürdürülmesini sağlayan birçok beceri söz konusudur. Bu becerilerin başında empati gelmektedir. İlişkilerde meydana gelen çatışmaları azaltmada empatinin rolü oldukça önemli görülmektedir. Kışlak ve Çabukça (2002) nın araştırmasının sonucuna göre evlilik uyumu ile empati arasında önemli bir ilişki vardır ve bireylerin empatik anlayışları ne kadar yüksekse evlilik uyumları o kadar artmaktadır.

Günümüzde eşler arasındaki sağlıklı ilişkileri olumsuz etkileyebilecek birçok uyarıcıdan birinin de akıllı telefonlar ve bilgisayarlar aracılığıyla sağlanan internet temelli sosyal medya kullanımı olduğu değerlendirilmektedir.

İnternetin gelişmesiyle beraber akıllı telefon ve bilgisayarlar günlük yaşamımızın bir parçası haline gelmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2018 verilerine göre, ülkemizde 16-74 yaş grubundaki bireylerin %72,9 unun interneti kullandığı belirlenmiştir.

İnternet kullanım araçlarından biri olan sosyal medya ise yaygın ve kolay kullanım imkânı ile her yıl önemini katlayarak arttırmaktadır. 2018 yılında yapılan bir araştırmaya göre Türkiye’de 51 milyon kişinin sosyal medyayı aktif kullanırken bu rakam Ocak 2019 raporuna göre 52 milyondur (WEB2, WEB3). Bu uygulamalar sadece iletişimi sağlamakla kalmayıp, bilgi edinme, oyun oynama özellikleri ile birlikte birçok kitleye hitap ederek, bireylerin günlük hayattaki bazı ihtiyaçlarını karşılar olmuştur (Ünal, 2015).

Sosyal ağların aşırı kullanımının ciddi sorunlara sebep olabileceği ve bu kullanımın madde veya diğer davranış bağımlılıkları olan kişilerdeki gibi belirtiler gösterdikleri öne sürülmüştür (Akt. Şentürk, 2017). Sosyal medya bağımlılığı, ICD10 ve DSM 5'in bağımlılık tanımları çerçevesinde değerlendirildiğinde; güçlü bir ulaşma isteği, yapılmadığında huzursuzluk ve yoksunluk duygusu, yapıldığında rahatlama, bunun sonucunda da hoşnutluk hissinin ortaya çıkması şeklinde tanımlanmaktadır (Hazar, 2011).

Sosyal medya bağımlılığı beraberinde farklı psikolojik problemler getirebilmekte, sosyal fobi, majör depresif bozukluk sosyal medya bağımlılığı olan kişilerde sıklıkla görülebilmektedir (Gürültü, 2016). Şentürk (2017) çalışmasında depresyon ve anksiyete bozukluğu olan hastaların sosyal medyayı daha çok kullandığını göstermiştir. Çayırılı'nın (2017) çalışmasında ise depresyon düzeyleri arttıkça bireylerin sosyal medya kullanımlarının arttığı; bireylerde sorumluluk, dışadönüklük ve duygusal dengenin artmasıyla sosyal medya kullanımının azaldığı bulunmuştur.

Dünya nüfusunun yarıya yakınının kullandığı sosyal medyanın, kullanıcıların ruhsal durumlarını, işlevselliklerini ve insan ilişkilerini doğrudan etkilediği araştırmalarla ortaya konulduktan sonra, sosyal medya bağımlılığı ve kişiler arası ilişkilerle ilgili daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Şentürk, 2017).

Bu kapsamda tasarlanan bu çalışmada evli bireylerde evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiler incelenecektir. Ayrıca demografik bilgiler kullanılarak; yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi, evlenme biçimleri (görücü usulü-anlaşarak), evlilik süresi, çocuk sayısı, internette geçirilen süre ve evlilik yaşı değişkenlerinin evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisine bakılacaktır.

## **Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın amacı; evli bireylerde evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmanın amacına uygun olarak katılımcıların kişisel özellikleri ile bağımlı değişken olarak ele alınan sosyal medya bağımlılığı, evlilik uyumu ve evlilik doyumu arasında birlikte değişim ilişkisi olup olmadığı, bu özelliklere bağlı olarak oluşturulan grupların bağımlı değişkenler olan sosyal medya bağımlılığı, evlilik uyumu ve evlilik doyumu bakımından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmanın alt amaçları ise şu şekildedir;

- Evlilik şekli, eğitim düzeyi ve sosyal medya kullanım süresi demografik özellikleri ile bağımlı değişkenler (evlilik uyumu, evlilik doyumu ve sosyal medya kullanımı) arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Bağımlı değişkenler (evlilik uyumu, evlilik doyumu ve sosyal medya kullanımı) ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Kadınlar ve erkekler bağımlı değişken düzeyleri bakımından farklılaşmakta mıdır?
- Evlilik şekline göre oluşturulan gruplar arasında bağımlı değişken düzeyleri bakımından anlamlı bir fark var mıdır?
- Evlilik süresi temelinde oluşturulan gruplar arasında bağımlı değişken düzeyleri bakımından anlamlı fark var mıdır?
- Sosyal medya kullanım süresi temelinde oluşturulan gruplar arasında bağımlı değişken düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
- Evlilik doyumu ve sosyal medya kullanımı evlilik uyumunu yordamakta mıdır?
- Evlilik doyumu ve evlilik uyumu sosyal medya kullanımını yordamakta mıdır?
- Evlilik uyumu evlilik doyumunu yordamakta mıdır?

## **Araştırmanın Önemi**

Teknolojinin gelişmesi ile birlikte sosyal medyayı kullanan kişi sayısı ve kişilerin sosyal medya kullanım süresi her geçen gün artmaktadır. Günümüzde sosyal medya uygulamaları hayatın her alanına girmekte ve insanların yaşamının içine girerek kişileri bir sosyal medya bağımlısı haline getirmektedir. Sosyal medya uygulamalarını

kullanmaktan kaçınmak içinde bulunduğumuz teknoloji çağında pek mümkün görünmemektedir.

Bugünlerde yaşanan Coronavirüs salgını nedeniyle internet tabanlı uygulamaların ve sosyal medyanın önemi giderek artmaktadır. İş ortamlarının eve taşınması, çevrim içi bağlantılarla sürdürülmesi, sosyal mesafelerin artması gibi gelişmeler evlilikleri etkileyici boyutlar almıştır. Bu nedenle sosyal medya kullanımının evlilikle ilişkili değişkenlerle birlikte ele alınması oldukça önemli görülmektedir. Bireylerin aşırı sosyal medya kullanımı ile birlikte evliliklerinde sorunlar olabileceği ve bu sorunların evlilik uyumunu ve evlilik doyumunu olumsuz bir şekilde etkileyebileceği düşünülmektedir. Diğer yandan alan yazında konuyla ilgili yeterli düzeyde araştırma olmaması bu araştırmanın önemini artırmaktadır.

### **Problem Cümlesi**

Araştırmanın problem cümlesi "evli bireylerde evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?" şeklindedir.

### **Araştırmanın Hipotezleri**

Yapılacak olan çalışmanın hipotezleri aşağıda verilmiştir:

H1: Evli bireylerden birinde veya her ikisinde görülen sosyal medya bağımlılığın artışı ile evlilik uyumu ve evlilik doyumunun azalması beklenmektedir.

H2: Kadınlar ve erkekler arasında sosyal medya bağımlılığı, evlilik uyumu ve doyum bakımından anlamlı farklılıkların olmaması beklenmektedir.

H3: Evlilik şekline göre sosyal medya bağımlılığı, evlilik uyumu ve doyum bakımından anlamlı farklılıkların olmaması beklenmektedir

H4: Bazı sosyo-demografik değişkenler ile (cinsiyet, evlilik şekli, eğitim düzeyi ve sosyal medya kullanım süresi) sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunması beklenmektedir.

### Araştırmanın Sayıtları

- Yapılan araştırmada anket ve ölçekleri dolduran kişiler doğru ve içten yanıtlar vermiştir.
- Kullanılan ölçek ve anketler araştırma konusunu ölçecek yeterliliktedir.

### Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma amaçları doğrultusunda sorulan sorular ve kullanılan ölçeklerin faktörleriyle, araştırmadan elde edilen bulgular, veri toplama araçları kapsamında kullanılan “Sosyo-Demografik Form”, “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)”, “Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)”, ve “Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ)”nde yer alan sorulara verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

### Tanımlar

**Evlilik Uyum:** Çiftlerin birbirlerine ve evliliklerine uyum sağlayabilecek farklılıkları içselleştirdikleri, birbirleri ile sağlıklı diyalog kurabildikleri, çatışmaların en az hasarla çözümlendiği evlilik yaşantısı ve mutluluk duygusu olarak tanımlanmaktadır (akt. Yeşiltepe, 2011).

**Evlilik Doyumu:** Çiftlerin birbirleriyle uyumlu ilişki, orta yol bulma, eşitlik, aile geçmişi ve bağları alt boyutlarını içermektedir. Eşle doyumlu ilişki, dostluk, sevgi, ortak bir dünyayı paylaşmak, iletişimin ve cinsel doyumun artması, doyumlu ilişki sonucu yaşam şartlarıyla ilgili problemlerin azalması, eşin sevdiğini algılamak, eşin gözünde kendini çekici hissetmek, ilişkiye başkalarının karışmaması alt boyutlarını içermektedir (İmamoğlu, 1995).

**Sosyal Medya Bağımlılığı:** Sosyal medya bağımlılığı bir tür internet bağımlılığı olarak kabul edilir. Sosyal medya kullanımına yüksek oranda vakit ayıran bireyler, sanal bir hoşgörüyü, sanal iletişime ve sanal problemlere neden olabilecek şeylerden biran önce haberdar olma isteğine sahiptirler. Bireyleri bu hareketlere zorlayan düşünce ve davranışlar bütünü sosyal medya bağımlılığı olarak değerlendirilmektedir (Şahin, 2018).

## BÖLÜM 1

### KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 1.1. Evlilik

Aile, birbirine duygusal bağlarla bağlı bireyleri tarafından oluşmuş ve içerisinde toplumca kabul edilen cinsel ilişkilerin yapılandırıldığı, etkin toplumsallaşmanın ilk oluşturulduğu ve kültürel mirasın kuşaktan kuşağa iletildiği; yaşamsal, ruhsal, iktisadi, sosyal, hukuksal fonksiyonları olan toplumsal bir kurumdur (Gökçe, 1976).

Edvard Westermarck (1922) tarafından yazılan Evrensel Evliliğin Tarihi adlı eserde, evlilik, özellikle çocukların doğmasından sonra erkeklerin dışı ile kurduğu dayanıklı bir bağlılık olarak ele alınmıştır. Daha sonra ele aldığı Evliliğin Geleceği'nde Batı Uygarlığı (1936) adlı kitabında, bu tanımı reddederek, bunun yerine evliliği geçici olarak bir ya da daha fazla sayıdaki erkeğin, gelenekler veya kanunlarla tanınan bir ya da daha fazla sayıdaki kadınla ilişkisi biçiminde tanımlamıştır (akt. Işınsoy ve Halat, 2009: 39-41).

Evlilik bir devlet, bir örgüt, bir dini otorite, bir kabile grubu, bir yerel topluluk ya da akran gibi çeşitli toplumsal yapılar tarafından tanınmakta (Cospi, 1987: 56) ve genellikle bir sözleşme olarak görülmektedir. Kişiler sosyal, ekonomik, hukuki veya dini amaçlar gibi birçok sebep doğrultusunda evlilik kararı alabilmektedirler. Bir hükümet kurumu tarafından dini içerik olmadan evlilik yasaları uyarınca gerçekleştirilen bir evlilik, medeni bir evliliktir. Sivil evlilik, devletin önünde evliliğe özgü hak ve yükümlülükleri tanır ve yaratır. Bir dini kurumun himayesinde dini içerikle yapılan bir evlilik ise dini bir evliliktir. Dini evlilik, dinin evliliğe özgü hak ve yükümlülüklerini tanımakta ve tanımlamaktadır. Dinsel evlilik, Katoliklik'te kutsal evlilik, İslam'da dini nikah, Yahudilikte nissuin ve diğer iman geleneklerinde çeşitli diğer isimler olarak bilinmektedir; her birinin geçerli dini bir evlilik oluşturma konusunda kendi kısıtlamaları bulunmaktadır (Açık, 2008: 78).

Kişiler ekonomik, duygusal, dini veya hukuki olmak üzere çeşitli sebeplerle evlenme kararı alabilmektedirler (Kantarıcı, 2009:102). Farklı kültürel etmenlerin olduğu dünyanın farklı bölgelerinde düzenlenmiş evlilik, çocuk evliliği, tek eşlilik ve bazen zorla evlendirme, kültürel bir gelenek olarak uygulanabilmektedir. Tersine, bu tür uygulamalar,

kadın hakları ihlalinin veya çocuk haklarının ihlalinin (hem kadın hem de erkek çocuklardan) ve uluslararası hukuktan dolayı dünyanın dört bir yanında yasa dışı olarak kabul edilmekte ve cezalandırılmaktadır. Dünyanın gelişmiş bölgelerinde, kadınlar için evlilik içinde eşit haklar sağlanması ve dinler arası, ırklar arası ve eşcinsel çiftlerin evliliklerinin hukuken tanınması yönünde genel bir eğilim bulunmaktadır. Bu eğilimler daha geniş insan hakları hareketleriyle ilişkili görülmektedir.

Evlilik bir kişinin hayatında yaşayabileceği en önemli deneyimlerden biridir ve pek çok değişkene göre çok farklı tanımları mevcuttur. Evlilik, uzun yıllardır olan eski bir sosyolojik kurum olup, farklı cinsten kişilerin birlikte yaşamak, yaşamlarını paylaşmak ve çocuk sahibi olmak amacıyla yaptığı bir sözleşme olarak ele alınmaktadır (Yavuzer, 2010). Kişiler aralarında yaptıkları bu sözleşme doğrultusunda birlikte yaşamlarını birleştirme ve birbirlerine destek olma konusunda söz vermektedirler. Bir başka deyişle evlilik kişilerin bakım, beslenme, korunma, barınma gibi yaşamsal ihtiyaçların yanı sıra yeni bir aile kurma, anne-baba olma ve çocukları büyütmeye gibi gelişimsel görevleri yerine getirme ile hastalık, kaza, iş kaybı ve ekonomik sorunlar gibi bireylerin destek almaya ihtiyaç duyduğu alanlarda korunmasını sağlamaktadır (Aksaray, 2013).

Yetişkin bireylerin yaşamlarında verdikleri en önemli kararlardan biri evlilik kararıdır. Evlilik toplumun önemli yapıtaşlarından biri olan aile kurumunun oluşumunu sağlar ve bu oluşum niteliğini belirleyen önemli bir unsurda evli bireyler arasındaki uyumdur.

## **1.2. Evlilik Uyum**

Evlilik uyumu bir aile birlikteliğinde eşler için olmazsa olmaz bir kriter olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatürde evlilik uyumunun ölçülmesine ilişkin çeşitli kuramlar temel alınarak ölçme araçları geliştirilmektedir. Ancak bazı araştırmacılar evlilikteki uyumun nasıl sağlanacağı konusunda evli bireylerle röportaj yapmakta ve eşler arasındaki uyumun belirleyicisi olarak evlilik doyumuna ilişkin eşlerin görüşlerini esas almaktadır. Sosyal bilimciler evlilik uyumunun en etkili biçimde nasıl sağlanabileceği konusunda çeşitli çalışmalar yürütmüşlerdir.

Johnson, Amazola ve Both (1992) yaptıkları sekiz yıllık çalışma sonucunda eşler arasındaki uyumun nasıl ölçülürse ölçülsün durağan olduğunu ve değişmediğini ortaya

koymuşlardır. Ayrıca, yapılan araştırmada evli bireylerdeki mutluluk ve iletişimin zaman içinde azaldığı, boşanma eğilimi ve anlaşmazlığın ise herhangi bir değişikliğe uğramadığı görölmüştür (Turun,2006:112).

Erel ve Burman (1995) yılında yaptıkları çalışmalarda evli çiftler arasındaki uyum ile ilgili yapılan 68 araştırmayı ele almış ve bu çalışmaları belirledikleri üç boyuttan birine yerleştirmişlerdir. Bu boyutlar eşler arasındaki doyum, uyum ve koalisyon boyutu olarak belirlemişlerdir.

Doyum boyutunu (evlilik ahenki, doyumunu ve gerilim sürecinde eşler arasında olumlu ya da olumsuz olarak görölen uyum çalışmaları); Çatışma boyutunu ( evli çiftler arasındaki fiziksel ve sözel saldırganlığı yoğunluk ve sıklığını ölçen çalışmalar); Koalisyon boyutunu ise (ebeveyn-çocuk ilişkisine göre evlilik ilişkisini değerlendiren çalışmalar).

Grych ve Fincham (1990) ise eşler arasındaki uzlaşamama ve uyum kavramlarının birbirleri ile karşıt kavramlar gibi göröse de mutsuzluğun hakim olduğu evliliklerin her zaman çatışmalarla tanımlanamayacağını ve birçok evlilikte doyum olmasına rağmen çatışmaların da olabileceğini belirtmektedir. Çiftler arasındaki çatışmanın salt yukarıda bahsi geçen nedenle değil aynı zamanda örneğin; ana-baba çocuk ilişkisi gibi çocuğun uyumunu etkileyen diğer etmenlerin de etki ettiği söylenmektedir.

Yüksel (2012) evlilik kalitesinin eşler arasında sağlanan etkili iletişim kurma yeteneğine ve etkin sorun çözme becerilerine sahip olmasıyla yakından ilgili olduğunu ifade etmektedir.

Locke (1968) evlilikteki uyumu, çiftlerin birbirlerine uyum sağlayacak biçimde farklılıkları içselleştirdikleri, doğru diyalog kurabildikleri, her iki tarafı da memnun edecek biçimde çatışmaların çözümlendiği bir mutluluk duygusu olarak ele almaktadır (akt.Yeşiltepe, 2011).

Spainer 'ın (1976) yaptığı tanımda ise evlilik uyumu ve evlilik doyumunu aynı anlamda kullanılmaktadır. Çiftler arası uyum, çiftlerin ilişkisini etkileyen ve çiftler arasında gelişen doyum, bağlılık, fikir birliği ve sevginin bir araya gelmesinden oluşmaktadır (Spainer, 1976).

Evlilik üzerinde etkili etmenler arasında çiftlerin sosyo-demografik özellikleri de dikkat çekmektedir. Gelir durumu, eğitim düzeyi, yaş gibi faktörlerin evlilik uyumunu etkilediği belirtilmektedir. Haldford, Kelly ve Markman (1997) evlilikte uyumu, pozitif bir ilişki şemasına sahip olunması, çiftlerin birbirleri ile ilgili olumlu inançlara sahip olması, çatışmaları yapıcı şekilde çözebilme becerisi ve partnerlerin zevk alabilecekleri ortak aktiviteler yapması olarak tanımlamıştır.

Çiftlerin arasındaki uyum, ilişkilerini etkileyen en önemli unsuru oluşturmaktadır. Amerika'da çiftlerin evliliklerinde yaşadıkları uyumsuzluk için sıklıkla psikolojik yardıma başvurdukları gözlemlenmektedir. Yapılan bir araştırmada 1987 yılında Amerika'da evlenen çiftlerin sayısının yarısı kadar boşanma gerçekleştiği bildirilmiştir. (Gülsün, Ak, ve Bozkurt, 2009).

Evlilikteki kalite, çiftlerin uyumu ile yakından ilişkilidir. Evlilik uyumu, evlilik doyumu, evlilik mutluluğu, evlilik bütünlüğü kavramları birbiri yerine kullanılan kavramlardır. Özellikle evlilik doyumu ile evlilik uyumu kavramları arasında yüksek korelasyon bulunduğu için genellikle eş anlamlı kullanılmaktadır. Ancak bazı araştırmacılar evlilik uyumunun ve evlilik doyumunun arasındaki korelasyon katsayısının bu şekilde ifade edilmesinin doğru olmadığını ileri sürmüşler; doyum ve uyumun birbirlerinden farklı kavramlar olduğunu dile getirmişlerdir (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkan, 2005: 40). Bu araştırmada da evlilik uyumu ve doyumu farklı iki değişken olarak ele alınmıştır.

Çiftlerin birbirlerine olan duygusal düşkünlüğü, davranışsal olarak birbirine bağlı olması evlilik uyumunu etkileyen durumlardır. Çiftlerin birbirlerine yakın ve bağlı olmasının evlilik doyumunu arttırdığı yapılan çalışmalarda görülmektedir (Rosen-Grandon, Myers ve Hattie, 2004). Fox (1973) güven ve eşitlik temelli, çiftlerin birbirlerine bağlı olmaları evlilik doyumunda önemli bir rol oynamaktadır.

Çelik'e (2006) göre bireyin evlilik ilişkisinin; maddi ve manevi doyum sağlaması, görev ve sorumlulukları iyi bir biçimde yerine getirmesi, içinde bulunduğu ortama uyum sağlaması ve yararlı bir birey olabilmesinde önemi oldukça büyüktür. Evliliğin kaliteli bir biçimde devamlılığını sağlamak için bireylerin biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir. Ayrıca çiftlerin birbirlerinin karşılıklı olarak

gereksinimlerini karşılaması evlilik uyumu ve evlilik doyumunda etkili olmaktadır. İhtiyaçların karşılanması evlilik uyumunu önemli derecede etkilemektedir (Gökmen, 2001).

Bireylerin uyumlu bir ilişki geliştirmesinde etkili bir diğer etmen benzerliktir. Çiftlerin kişilik özelliklerinin birbirine yakın ve benzer olması, benzer geçmişlere sahip olmaları ya da benzer konularla ilgilenmeleri çift uyumunu etkilemektedir. Kişinin duygu, düşünce ve davranışlarındaki stili o kişinin karakterinde belirleyici özelliğe sahiptir. Bir ilişkiyi başlatma, ilişkiyi devam ettirebilme, süreçten zevk alma, hayal kırıklıkları ve çatışmalarla baş edebilme karakterin etkisiyle gerçekleşmektedir (Özbalcı, 2009: 50).

Yapılan birçok araştırmada karakter olarak birbirine benzeyen çiftlerin evlilik uyumlarının daha iyi olduğu gözlenmiştir (Bradbury ve ark., 2002; Kitamura ve ark., 1998; Çelik, 2006). Araştırmalar tarafından çiftlerin bilişsel benzerliklerinin de evlilik uyumunu arttığı desteklenmektedir. Benzer bir şekilde etrafını algılayan ve fikirlerini derleyebilen çiftlerin evlilikten aldıkları doyumun daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Broderick ve O’Leary, 1986:514; Spainer ve ark, 1995). Burgess ve Cottrell (1939) e göre, uyumlu bir evlilik, çiftlerden her ikisinin de davranış ve tutumları, kişilik yapıları, öncelikli süreçte ilişki alanında olmakla birlikte, yüksek derecede tatmin eden bir çevre oluşmasını sağlayan evlilik ilişkisi olduğunu şeklindedir.

Burgess ve Cotrell (1988) evlilikte uyumu, farklı kişilikte olan bireylerin mutluluğa ulaşmak için ortak hedeflerinin olması ve birbirlerini tamamlaması olarak tanımlanmıştır. Evlilikte uyumu sağlayabilmek için çiftlerin benzer kültürlere ait olmaları, birbirlerine karşı aşk duygusu hissetmeleri, sağlıklı ve keyifli bir cinsel yaşama sahip olmaları gibi pek çok faktör bir araya gelmelidir (Collins ve Coltrane, 1991). Sporkowski ve Hungston (1978) 50 yıldan fazla sürede evli olan çiftlerle yürüttükleri araştırmada evlilik uyumunu en fazla etkileyen faktörlerin, çiftlerin birbirlerine benzerliklerine yönelik algıları olduğunu bulmuşlardır.

Haldford, Kelly ve Markman (1997) evlilik ilişkisindeki uyum konusunda çiftlerin pozitif bir ilişki şeması taşıyan, birbirlerine yönelik pozitif düşünce ve duygulara sahip olmalarına, iyi iletişim kurabilmelerine, ortaya çıkan çatışmaları çözebilme becerilerine ve birlikte gerçekleştirdikleri aktivitelerden zevk alabilmelerine işaret etmektedir.

Evlilik içerisinde mutluluğun artışı ve yaşanan çatışmaların azalması ile evlilik uyumu gerçekleşmektedir. (Akt: O'Grady ve Tucker, 1990:482). Spainer ise uyumu yakalamış bir evliliğin çatışmalardan uzak, eşlerin konular üzerinde fikir birliği yapabildikleri, ortak aktivitelerden keyif alabildikleri, duygusal yakınlık içinde oldukları bir evlilik olarak ortaya koymaktadır. Sabatelli (1988) de benzer olarak uyumlu evliliği, eşlerin birbirleriyle rahat bir şekilde iletişim kurabildiği, anlaşmazlıkların her iki tarafında hoşuna gidebilecek biçimde çözüldüğü ve özellikle ilişkinin önemli alanlarında yoğun çatışmaların olmadığı evlilik olarak tanımlamaktadır. Bu yüzden çiftler arasındaki iletişim ve konuşma becerileri evlilik uyumu için gerekli bir koşul olarak görülmektedir.

Çiftlerin birbirlerini karşılıklı olarak mutlu etmeleri evlilik uyumunun en önemli noktasını oluşturmaktadır. Evlilik uyumu genellikle cinsellikte keyif, olumlu iletişim ve evlilikten pişman olmama gibi kriterleri karşılamaktadır (Collins ve Coltrane, 1991). Bradbury ve Karney (2004), eşlerin evliliklerini sürdürmelerinin nedeni olarak birbirlerinin varlığıyla mutluluk ve huzur bulmalarını belirtmektedirler.

Evlilik uyumuna benzer olarak evlilik doyumu da eşlerin birbirlerine karşı gösterdikleri saygı, sevgi, iletişim biçimi gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Evlilikteki doyum evlilik ilişkisi içinde verilen kararlarda eşit olma, paylaşma, kazanç oranı gibi farklı çevresel faktörlerin birleşimiyle oluşan psikolojik tatmin duygusuna vurgu yapmaktadır (Sokolsi ve Hendrick, 1999).

Çiftlerin birbirleriyle uyumlu olabilmeleri, ilişkilerinin uzun ömürlü olabilmesi için önemli bir unsurdur. Aralarında yaşanan uyumsuzluklar bireyler için mutsuzluk verici bir durumdur. Uyumsuzluğun ortaya çıkmasıyla birlikte bireylerde fizyolojik ve psikolojik sorunlar ortaya çıkabilmektedir.

Johnson ve arkadaşları (1986), eşler arasındaki uyumun; mutlu hissedebilmek, etkileşim içinde olabilmek, evlilik ile ilgili konularda anlaşabilmek, aile ile ilgili konularda anlaşabilmek ve sorunlarını olduğu gibi çözebilmek olmak üzere beş ana etmeden oluştuğunu belirtmiştir. Bu etmenlerin de iki aşamada değerlendirilebileceğini belirtmişlerdir. İlk aşama mutluluk ve etkileşim şekli kapsamında, bireylerin evliliklerine dair aldıkları tatmin, mutluluk, aşk, sevgi, anlaşma ve cinsel konulardaki hislerini içine almaktadır. Karşılıklı etkileşim, gündelik hayattaki gezintiler, ziyaretler, yemek saatleri

gibi aktiviteler için ne ölçüde zaman harcadıkları önemlidir. İkinci aşamada ise çatışmalar, sorunlar ve boşanma konuları bulunmaktadır. Bu hususta da çiftlerin sözlü ve fizikî atışmalarının ölçüsü, aniden parlama, kıskançlık, maddi problemler, eşlerin bireysel hususlarının evlilikte herhangi bir probleme yol açıp açmadığı araştırılmaktadır (Yılmaz, 2001).

### **1.2.1. Evlilikte Eşlerin Birbirini Tanımasının Önemi**

Her evliliğin başlangıcında mutluluk ve huzur hedeflenerek yola çıkılmaktadır. Evlilik uyumu, uzun bir hayat yolculuğuna çıkarken partnerini en iyi şekilde seçmekle başlamakta, bu sebeple evlilik öncesinde çiftlerin birbirlerini yeterli seviyede tanımaları, kişisel özelliklerini bilmeleri ve ortak bir noktada buluşabilir olmaları oldukça önemli görülmektedir.

Bir evliliğin uzun ve sağlıklı olması için aranılan şartlardan biri; tarafların birbirlerini tanımaları ve birbirlerine denk olmalarıdır. Toplumumuzda evlilikler aşk evliliği ya da görücü usulü evlilik şeklinde yapılmaktadır. Önceki görücü usulü evliliklerde tarafların birbirlerini detaylı bir şekilde tanımaları pek mümkün değilken artık bu durumda bir miktar değişim sağlanarak evlenecek kişilerin birbirlerini daha fazla tanımasına fırsat tanınmaktadır. Görücü usulü evliliklerde süreç şu şekilde ilerlemektedir; taraflar aracı kişiler tarafından birbirlerine tavsiye edilip durum aile büyüklerine aktarılmakta, aile büyükleri araştırma yapmakta ve evlenecek kişilere tanışmaları ve kaynaşmaları için belli bir süre tanınarak durumun ilerlemesi sağlanarak, evliliğe karar verilmekte ya da süreç sonlandırılmaktadır. Bu tür evliliklerde dezavantajların yanında bazı avantajlar da vardır. Tarafların ilişkileri bir aşk ya da büyük bir sevgi sonucu başlamadığı için kişisel farklılıkları, belirgin kusurları daha net bir şekilde görüp süreci evliliğe gitmeden sonlandırabilmektedirler (Yılmaz, 2001).

Ülkemizde hala birçok genç aile baskısı ya da ailesinin uygun görmesi nedeniyle istemediği evlilikler yapmaya zorlanmakta ve bu durum uzun vadede evliliklerde kronik sorunlar yaşanmasına yol açmaktadır.

Aşk evlilikleri ise; büyük çoğunlukla okul döneminde başlayan ve evlilikle sonuçlanan evlilik türleridir. Bu durumun okul dönemlerinde yaşanmasındaki ana etken yirmili

yaşlarda kişilerin duygularını daha yoğun bir şekilde yaşamakta olmasıyla ilgilidir. Duyguların bu kadar ön planda oluşu tarafların kusurları ve eksiklikleri net olarak görememesine yol açabilmektedir. Bu durumun ileriki dönemlerde evlilik uyumunu bozmaması adına tarafların aşık olduktan sonra birbirlerini tanımak ve durumu gerçekçi bir bakış açısıyla değerlendirebilmeleri için evlilik öncesi flört döneminin çok kısa tutulmamasında fayda görülmektedir (Gökmen, 2001).

### **1.2.2. Eşlerin Sosyal ve Kültürel Açıdan Denkliği**

Evlilikte çiftler arasında denklikten kastedilen, çiftlerin gerek ekonomik seviyeleri gerekse kültürel seviyeleri açısından birbirlerine uygun olmaları ve birbirlerini anlayabilmeleridir. Evliliğin bir ömür boyunca sürmesi istenildiği için çiftlerin kişiliklerinin birbirine uygun olması, çiftlerin birbirine yakın gruptan olması saygı, sevgi, karşılıklı anlayış ve problem çözme becerilerine sahip olması evlilik uyumunun yakalanması için oldukça önemli unsurlardır (Gökmen, 2001).

Evlilikte denklik açısından öne çıkan parametreler; yetiştirilme tarzları, kişiliklerin uyumları, yetiştikleri kültürlerin yapısı, eğitim düzeyleri, zenginlik, soy gibi özellikler olarak sıralanmaktadır. Bu unsurlar bir bütün olarak değerlendirilmelidir. Farklı sosyo-kültürel katmanlardan gelen bireylerin sağlıklı bir evliliği sürdürmesi ve hedeflenen evlilik uyumunu yakalaması konusunda bazı riskler ortaya çıkmaktadır. Bu noktada önemli olan kişinin kendisini tanıyıp tanıyan olması, kendini geliştirmiş olması ve kendini denetliyor olmasıdır (Gökmen, 2001).

Çiftler arasında yüzde yüz denkliği yakalamak mümkün olmamakla beraber hedeflenen denklik yüzdesi 70-80 aralığındadır. Ülkemizde kadının erkekten yüksek bir statüye sahip olması erkekler açısından bir sorun olarak görülmekte ve bu durum zaman zaman ev içi huzursuzluğa yol açmaktadır. Araştırmalar gösteriyor ki ülkemizde ve dünyada erkekler maddi kazanç ve meslek sahibi olma açısından kadınlardan daha yüksek seviyededir. Bu durum erkeğin evin geçimini sağlamak ve maddi olanakları karşılamakla yükümlü olarak görülmesinden kaynaklanmaktadır (Güngör, 2007).

### 1.3. Evlilik Doyumu

Evlilik doyumu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde; bu kavram ile ilgili birçok tanım olduğu gör÷lmektedir. Evlilik doyumu kişilerin evlilik kurumundan tatmin sağladıkları bir süreç olup (Çağ ve Yıldırım, 2013), çiftlerin evliliklerinden ve eşleriyle olan ilişkilerinden mutlu olmalarını anlatmaktadır (Işınsu Halat ve Hovardaoğlu, 2010). Diğeri bir tanıma göre ise evlilik doyumu kişilerin evlilik ilişkisinden ihtiyaçlarını ne kadar karşıladıklarına dair algılarını içermekte; evlilikteki arkadaşça tutum ve cinsellikten alınan doyumu ifade etmektedir (Spanier ve Lewis, 1980). Tezer (1986), evlilik doyumunu bireyin içinde bulunduğu evlilikteki ihtiyaçlarını karşılayabilme düzeyine ilişkin algısı olarak tanımlarken, Nicholas (2005) kişinin eş ilişkisine göre duyduğu mutluluk ve tatmin duygusunun derecesi olarak ele almaktadır (Canel, 2007). Evlilik doyumu çiftlerin evliliklerine ilişkin ortak algısı haricinde, bireyin evliliğinin tüm yönlerine dair hissettiğı öznel mutluluk ve hoşnutluk duygularının toplamı olarak da değerlendirilmektedir. Eşlerin hem evlilik hakkındaki bütün duygularını hem de ilişkisinin değışik yaşam deneyimlerindeki duygularını içermektedir (Güngör, 2007).

Evlilik doyumu, çiftleri bireysel olarak yaşam olaylarında stresli ve riskli durumlara karşı koruduğundan pek çok değışkenle ilişkisi farklı araştırmalarla ele alınmıştır. Bu araştırmalardan bazılarında evlilik öncesindeki etmenlere odaklanırken (her bireyin bireysel kaynaklarının, ebeveyn modellerinin, evlilik öncesi şartlarının birbirine benzer olması gibi), bazıları sosyal ve ekonomik faktörlere odaklanmıştır (eğitim durumu, gelir seviyesi gibi). Bazı araştırmalarda evli kişilerin kişilik özellikleri çalışılırken (temel kişilik özelliklerinin evlilik doyumu üzerindeki etkisi gibi), bazı araştırmalarda ise çiftler arasındaki ilişkinin eşi olumlu kabul ve eşe karşı cinsel çekicilik gibi niteliğine bakılmıştır (Güngör, 2007).

Evlilikte doyum, ilişkide olmaktan duyulan mutluluğu, ilişkiye bağıllığı, eşe güven duymayı, çatışma oranının azalmasını, eşe yıkıcı davranışlarda bulunmamayı, onu korumayı, onun mutluluğu için çaba göstermeyi gerektirmektedir. Evlilik doyum düzeyi yüksek olan çiftler, eşlerini takdir etme, ödüllendirme, eşleri ile ortak yaşam alanları oluşturmaya çalışma, onlarla gündelik olayları, anıları paylaşma, eşlerini yaptıklarından ya da kim olduklarından dolayı takdir etme, eşlerine sözel ya da sözel olmayan yollarla varlıklarını, onların kendileri için değışerli olduklarını hissettirme, iki tarafında hoşlandığı

aktivitelerde bulunma gibi davranışları sıklıkla yapmaktadırlar (RosenGrandon, Myers ve Hattie, 2004).

Evlilik doyumu kavramının temellerini oluşturan ilişki doyumu kavram ile ilgili Thibaut ve Kelley'nin (1959) "Sosyal Mübadele Kuramı"nın, karşılaştırma düzeyi, seçenekler için karşılaştırma düzeyi, bedeller ve ödüller şeklindeki dört unsuruna; Rusbult (1988) "yatırım" unsurunu adını verdiği yeni bir unsur eklemiştir ve bir ilişkide bağlanımı belirleyen faktörleri ilişki yatırımı, seçeneklerin niteliğini değerlendirme ve ilişki doyumu şeklinde açıklamıştır. İlişki doyumu kavramı; bireylerin ilişkiden duydukları memnuniyeti, seçeneklerin niteliğini değerlendirme kavramı; bireylerin arkadaşlarla, aileyle vakit geçirmek, yalnız olmak ya da başka bir ilişki gibi mevcut bulunulan ilişki dışındaki seçenekleri, ilişki yatırımı kavramı ise ilişki için harcanan zaman, partnere verilen hediyeler, ortak arkadaşlar, yapılan ortak yatırımlar v.b. ifade etmektedir.

Evlilik doyumu, kişinin evliliği içinde ihtiyaçlarını karşılama düzeyine bağlıdır. Bunu oluşturan şeylerin başında aşk, sadakat ve paylaşılan birtakım değerler gelmektedir. Bunların yanı sıra, kişilik özellikleri, kültürel faktörler, eğitim durumu, evlenme şekli, cinsiyet, gelir düzeyi, meslek, problemlerin çözüm şekli, evlilikten beklentiler, evlilik doyumunu etkileyen önemli değişkenlerdir. Bireyin evliliğinde doyum yaşaması; hayatta mutlu olabilmesi ve gelecekteki hedeflerini gerçekleştirmesi açısından kişiyi olumlu etkilemektedir. Doyumsuz olan bir evlilik ise kişide olumsuz duygular yaratmakta, geleceğe umutsuz bakmasına sebep olmaktadır. Evlilik doyumunun yüksek olması evliliğin sürmesine olumlu etki ederken, evlilik doyumunun düşük olması hem psikolojik hem de fiziksel olarak kendilerini ve birbirlerini yıpratmalarına neden olabilmektedir (Çapkın, 2012).

Bir başka görüş evlilik doyumunda; evlilik içerisinde çevresel ve kişisel olarak çiftin kazandığı psikolojik tatmine eğilmektedir. Çevresel boyutlar; kararlarda eşitlik, baskınlık, kazanç, çalışma problemleri, paylaşım gibi şeylerdir. Kişisel boyut ise; çiftin birbirlerine olan sevgi tutumu, cinsel doyumları, iletişim tarzları ve kendilerini ifade edebilmeleri gibi şeylerdir (Sokolski ve Hendrick, 1999).

Evlilik doyumu; çiftlerin birbirleriyle uyumlu ilişki, orta yol bulma, eşitlik, aile geçmişi ve bağları alt boyutlarını içermektedir. Eşle doyumlu ilişki, dostluk, sevgi, ortak bir

dünyayı paylaşmak, iletişimin ve cinsel doyumun artması, doyumlu ilişki sonucu yaşam şartlarıyla ilgili problemlerin azalması, eşin sevdiğini algılamak, eşin gözünde kendini çekici hissetmek, ilişkiye başkalarının karışmaması alt boyutlarını içermektedir (İmamoğlu, 1995).

Evlilik doyumu; temel ihtiyaçlara (iletişim, bakım, cinsel doyum vb.) bağlıdır. Bir ilişkinin doyumlu olması; partnerin diğer partnere, temel ihtiyaçlarını karşılayabileceği konusunda güvenmesiyle bağlantılıdır (Hazan ve Shaver, 1994). Tezer (1986) de benzer olarak evlilik doyumunun; bireyin evlilik ilişkisindeki ihtiyaçlarını karşılamasına bağlı düşüncesi temelinde deneyimlendiğini belirtmektedir. Bireyin kendi ilişkisini algılama şekli de denilebilir (Tezer, 1986).

Evlilikte doyum, temelde çiftler arasındaki iletişimin yeterli düzeyde, canlı ve sağlıklı olmasına bağlıdır. Doyumlu bir evlilik; çiftlerin hayatın her bölümünde, birbirlerini maddi ve manevi yönden tamamlamaları olarak tanımlanabilir (Özüğürlü, 1990).

Evlilikte kişiler arası ilişkinin temeli partnerler arası davranışlar olarak görülse de bazı araştırmacılar bu davranışların sosyo-kültürel süreçlere ve değişkenlere dayandığını savunmaktadır. Sosyo-kültürel süreçler proses, mikro ve makro bağlamlar olarak iki ana kategoride ele alınmaktadır. Mikro bağlamlar; eşlerin geçmiş yaşantıları, çocuk sahibi olma ve yaşamdaki stres kaynaklarının içinde; makro bağlamlar ekonomi, küreselleşme, ayrımcılık gibi geniş kitleleri etkileyen uygulamalar içinde ortaya çıkmaktadır. Kişiler arası işleyişlerin etkileri, sosyo-kültürel işleyişlerin etkilerine göre daha erken ortaya çıksa bile, sosyo-kültürel işleyişler de partnerlerin ilişki şekillerini, karşılaştıkları engelleri ve ilişkilerini sürdürmede kullanacakları kaynakları uzun vadede etkileyebilmektedir (Bradbury vd., 2000).

### **1.3.1. Evlilik Doyumu Yüksek Evlilikler**

Evlilik doyumu yüksek bir evliliğin ön koşullarından birisi sağlıklı bir iletişimdir. Eşlerin birbirlerine açılma, birlikte olma, düşünce alışverişi davranışı olan iletişim, evlilik yaşamının kalitesini belirler. Eşler arasındaki iletişim sorunlarını çözmeden uyumlu bir evlilik sürdürmek zordur.

Uluslararası alanda yapılan birçok araştırmaya göre insanların sevgililerine ya da eşlerinde olmasını istedikleri, düşledikleri özellikler şöyle özetlenebilir:

- Sosyal ortamlarda rahat, zeki ve entelektüel,
- Fiziksel olarak çekici ve fiziksel görünümüne önem veren,
- Sevgiyi hissedilen ve bunu eşine de gösteren,
- Giyim, temizlik, spor ve iyi yeme alışkanlıkları olan,
- Eşinin kişisel ilgi ve duygusal ihtiyaçlarını bilen ve karşılık veren/vermeye çabalayan,
- Eşinin farklı zamanlarda, farklı rollere sahip olmasına destek ve fırsat veren,
- Eşinin ilişkiye olan katkılarını takdir eden ve bunu açıkça gösteren,
- Sevgisini fiziksel olarak da ifade eden (dokunma, sarılma, öpme),
- İlişkiyi cinsel olarak, iki taraf için de doyum sağlayıcı bir hale getirmeye çalışan,
- Kendisini eşine ve ilişkisinin geleceğine adanmış,
- Özgür ve bağımsız bir insan olarak eşin ihtiyaçlarına saygı duyan,
- Eşinin bireyselliğini geliştirmesini sağlayacak seçimlerde bulunmasına izin veren (istediği işte çalışmasına izin vermek gibi),
- Alışveriş, yemek, temizlik gibi ev ile ilgili sorumluluklar için çaba sarf eden,
- Birlikte gerçekleştirilebilecek aktivitelerde bulunmayı öneren,
- Yaşadığı olayları eşiyi paylaşmaktan çekinmeyen,
- Eşinin sosyal ilişki ağıyla (aile arkadaş vb.) uyumlu olan,
- Her iki tarafı da etkileyecek kararların alınmasında ve bu kararların sorumluluğunun alınmasında ve bu kararların paylaşılmasında özen gösteren,
- Özel günlere dikkat eden ve birlikte yeni ilgi alanları keşfetmeyi isteyen bir eş (Solmuş, 2011).

Bu maddeler göz önüne alındığında, evlilik doyumu yüksek eşlerin, sevildiğini hissettiği, değer verildiğini bildiği, korunduğu; kısaca her şey ile kendi olabildiği, sağlıklı, mutlu ve doyumsuz ilişkiler yaşamak istedikleri gözlenmektedir. İletişim kurulabilen, yıkıcı ve bir olumsuz sonuca götürmeyecek çatışmalardan uzak duran, eş ile uzlaşmaya çalışan, karşılıklı anlayışa ve iş birliğine yönelik bir yaşam eşlerin evliliklerinden doyum almalarını sağlamaktadır. Eşler yaşadıkları aşkı ve ilişkinin sonsuz olmasını

beklemektedirler. Çiftler, mutlu ve doyumlu bir cinsel yaşamı sürdürmeyi, bütün kaygılarla, korkularla, hayal kırıklıkları ya da yaşanan travmatik deneyimler ile kabul edilen; yargılanmadan, sorgulanmadan kişinin kendi olabileceği bir eşle birlikte olmayı istemektedirler. Sorunlara yapıcı çözümler üretebilen, mizah duygusu gelişmiş, eşi ile birlikte olduğunda hayattan zevk aldığını hissedebildiği bir eş olduğunda evlilik doyumu artmaktadır.

### **1.3.2. Evlilik Doyumu Düşük Evlilikler**

Evliliğin ilk yıllarında daha yoğun olarak yaşanan paylaşım duygusunun ilerleyen yıllarda azalması evlilik uyumunda bozulmalara yol açmaktadır. Bu durum eşler arasında duygusal bir kopuş ve değersizlik hissi yaratırken çeşitli kronik sorunları da beraberinde getirmektedir (Solmuş, 2011).

İş hayatındaki yoğunluk, son yıllarda kadının iş hayatında daha aktif rol alması, aileye katılan çocuk sayılarında artışın olması eşlerin birbirine ayırdığı zamanda bir kısıtlama yaşanmasına neden olurken yapılan paylaşımın azalmasına ve evlilik uyumunun sarsılmasına temel oluşturabilmektedir (Çapkın, 2012).

Kadınlar hayatın belirlediği rollere daha hızlı uyum sağlarken erkeklerde bu uyum süreci daha uzun zaman alabilmekte ve bu duruma karşı zaman zaman direnç gösterebilmektedirler. Bu direnç nedeniyle çiftlerin evlilik uyum ve doyumlarında düşüş yaşanabilmektedir. Örneğin; kadın daha anne olmadan annelik rolüne girebilirken erkek için babalık rolüne girmek çocuk doğduktan sonra başlamaktadır. Kadın yaşadığı duyguların karşılık görmesini isterken erkeğin henüz bu role girmemiş olması kadında duygusal bir çöküşe neden olabilmekte değersizlik ya da anlaşılamama hissi yaratabilmektedir (Çapkın, 2012).

Kadınlar yaşanan olumsuz durumlarla ilgili profesyonel destek talebinde bulunabilirken erkekler tarafından bu durum daha sancılı geçmekte ve yardım için ciddi bir ikna sürecine ihtiyaç duyulmaktadır. Erkeklerin olaylara bakış açısıyla kadınların bakış açısı bu noktada ayrıma düşerken bu sonuç bize erkeklerin duygusal bakış açısının kadınlara oranla daha zayıf olduğunu göstermektedir (Tezer, 1986).

Yaşanan cinsellikte azalma, sosyal aktivelerde bireysel hareket etme ya da arkadaş ve aile bireylerinin eşiyle olan ilişkisinin önüne geçmesi karı koca arasında yaşanan paylaşımlarda azalmaya yol açarken çiftlerin evliliğe bakış açısını basitleştirmekte ve bu durum olumlu bir destekle çözülmezse yaşanan bu sorunlar boşanmaya kadar gidebilmektedir (Solmuş, 2011).

Bu durum evlilik hoşnutsuzluğu dediğimiz kavramı öne çıkarmaktadır. Evlilik hoşnutsuzluğu; eşler arasında sevginin ve duygusal bağların azalan ilgi ve duyarsızlık karşısında oluşan histir. Hoşnutsuzluk; yaşanan pozitif etkilerin artık yaşanmaması ve bu etkilerin yerine nötr durumların yaşanıyor olması durumudur. Bu durumun değişmesi için çiftlerin paylaşılan zaman dilimin çoğaltması ve geçirilen zamanın kaliteli olması sağlanmalıdır (Solmuş, 2011).

Evliliğin başlarında daha fazla olan pozitif paylaşımlardaki azalma gerekli tedbirler alınmazsa daha da derinleşerek ilerleyebilmekte ve çiftleri birbirinden uzaklaştırabilmektedir. Evlilik hoşnutsuzluğu ilişkisel problemlerin oluşmasına neden olabilmektedir.

#### **1.4. Kişiliği Oluşturan Etmenlerin Evlilik Uyumuna Yansıması**

Kalıtımsal özellikler kişiliğe temel teşkil eden faktörlerin başında gelmektedir. Kalıtımsal faktörler bireylerin doğumundan ölümüne kadarki süreçte bireylere yüklenen ve genetik faktörlerin aktarılmasıyla kişilere geçen, yaşamlarının tamamını etkileyerek ona yön veren bir unsurdur. Kişiliğin hem mental hem de sosyolojik taraflarının bir kısmı genetik özellikler ile sonraki kuşaklara aktarılmaktadır. Kalıtımsal faktörler tek başına kişiliği oluşturmada yeterli olmasa da etkileyen en önemli faktörlerdendir. (Burger, 2006: 8).

Kişilik psikolojisi, kişiliği ve bireyler arasındaki varyasyonunu inceleyen bir psikoloji dalıdır. Kişilik, aynı zamanda kişinin beklentilerini, benlik algılarını, değerlerini ve tutumlarını güçlü bir şekilde etkileyen tutarlı bir şekilde zaman içinde sergilenen düşünce, duygu, sosyal uyum ve davranış kalıplarını ifade etmektedir. Ayrıca insanların diğer insanlara olan tepkilerini, sorunlarını ve stresini etkilemektedir. Gordon Allport (1937) kişiliği araştırmanın iki önemli yolunu nomotetik ve psikolojik faktörler olarak sıralamıştır. Nomotetik psikoloji, kendi kendini gerçekleştirme veya dışadönüklük ilkesi

gibi birçok farklı insana uygulanabilecek genel yasalar ararken, idiografik psikoloji, belirli bir bireyin benzersiz yönlerini anlamaya yönelik bir girişimi ifade etmektedir (akt. Tezer, 1986:35).

Kişilik özelliklerinden olan dışadönüklük, zarardan kaçınma ve iş birlikçi kişilik yapıları ile evlilik uyumu arasında olumlu yönlü, nörotisizm ve psikotizm ile evlilik uyumu arasında ise olumsuz yönlü bir ilişki bulunmaktadır (Kuzu, 2017)

### **1.5. Bazı Sosyo-Demografik Özellikler ve Evlilik Uyumu**

Tüm toplumsal yapıların en küçük yapıtaşı aile olarak kabul edilir. Aile bireyleri birbirleriyle psikolojik, biyolojik ve sosyal açıdan ilişkilidir. Çekirdek aile sisteminde anne, baba ve kardeşler yer alır. Bu kişiler arasındaki ilişkiler toplumsal bazdaki anlamlı ilişkilerdir (Kılıç, 2009; Özgüven, 2000; Tutarel-Kışlak, 1997).

Bir evliliğin nasıl daha iyi hale geleceği sosyal bilimciler tarafından yıllarca araştırılmış konulardandır. Bu çalışmalardan doğru evlilik doyumu, evlilik uyumu ve evlilik niteliği gibi kavramlar türetilmiştir. Eşlerin birbirleri arasındaki ilişkinin niteliği, hissettikleri duygular gibi konular bu alanda çalışan uzmanların araştırma sahası olmuştur. Evlilikteki niteliği ve uyumu belirleyen çiftlerin kendi değerlendirmeleridir. Yapılan çalışmalarda çiftlerin beyanına başvurularak evlilik uyumu araştırılmıştır (Erberk ve ark., 2005, Erdoğan, 2007).

Evlilik uyumu evlilik içinde çiftlerin isteklerinin ve beklentilerinin ne ölçüde karşılandığıyla yakından ilişkilidir. Bu istek ve beklentilerin gerçekleştirilme tarzının zorunlu veya gönüllü olması da uyumu etkileyen faktörlerdendir. Evlilik içindeki zorunlu davranışlar kültürden kültüre değişiklik gösterebilmektedir. Eşler arasındaki uyum etkili iletişimle doğrudan ilişkilidir. Eşlerin hedeflerinin ve değerlerinin ortak olması nitelikli bir evliliğin vazgeçilmezlerindedir. Evlilik süresince karşılaşılan problemlerin ortak akılla ve iş birliği ile çözülmesi, akraba ilişkilerinde nezaket, ekonomik idare konusundaki uyum, evlilik uyumunun diğer unsurlarındandır (Kocadere, 1995; Şener ve Terzioğlu, 2002).

Evlilik uyumunu bazı sosyo-demografik değişkenler de etkileyebilmektedir. Çiftlerin yaşları, akraba ziyaretleri, evliliğin süresi gibi konularda önemli değişkenler olarak

görülmektedir. İkinci evliliğini yapan çiftlerin ilk defa evlilik yapanlara göre evlilikte sağladıkları doyumun daha yüksek olduğu görülmektedir. Jose ve Alfons (2007) evlilik problemleri evlilik süresi, çocuk sayısı ve evlilik problemleri ile cinsel problemler arasında pozitif korelasyon olduğunu tespit etmiştir.

Fışıloğlu (2001) Türkiye’de yapmış olduğu çalışmada akraba evliliklerinde uyumun düşük olduğunu söylemektedir. Ekonomik şartlar ve evlilik uyumunu inceleyen başka bir araştırma ise sosyoekonomik düzeyin düşük olduğu çiftlerin daha fazla evlilik problemi yaşadığını söylemektedir (Kinnunen ve Feldt, 2004).

Çiftlerin evlilik uyumlarını sağlayabilmeleri için birbirlerine duygu ifadelerinde bulunmaları, empatik anlayış ve ilgi göstermeleri gerekmektedir. Empatik anlayışın düşük olduğu evliliklerde evlilik problemlerinin yaşanma olasılığı yüksektir (Özgüven, 2000).

Empati karşıdaki kişinin duygusal yaşantısını anlayabilme ve karşılık verme anlamına gelen bir kavramdır. Eşler yaşanan olayları birbirlerinin bakış açısı ile değerlendirebilme yeteneğini sergilediklerinde empatik anlayış geliştirmeye başlarlar. Empati duygusal zekanın alt boyutlarından biridir. Yapılan araştırmalar duygusal zeka ile evlilik doyumunda pozitif yönde ilişki bulunduğunu göstermektedir (Üncü, 2007)

Duygular kişilerin yaşadıkları en önemli deneyimlerdir. Yaşanılan olayların değerlendirilme şekilleri duyguları meydana getirir. Hisedilen duygular ise verilecek tepkileri belirler. Eşler arasında duyguların açıkça konuşulmaması bir iletişim engelidir. İfade edilememiş duygular ise eşlerin ruhsal durumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Tutarel ve Çubukça (2006) yaptıkları çalışmada eşlerin empati becerilerinin evlilik uyumlarını arttıran bir faktör olduğunu savunmuştur.

Duyguların dışa vurulması eşler arasındaki şeffaflığı sağlayan bir etmendir. Kişi duygularını dışa vurarak eşinden istek ve beklentilerini dile getirebilir. Duygu dışavurumu kavramı; eleştirilerde bulunma, düşmanca tavırlar sergileme, aşırı ilgilenme ve müdahalede bulunma gibi durumları kapsayabilmektedir. eleştirel olma, düşmanca tavır alma, aşırı ilgi duyma gibi durumları kapsayabilmektedir (Berkson, 1992; Deniz ve ark, 1998).

Eleştirel olma; eleştiri başlığı altında diğerine yönelik suçlama, kırgınlık ve darılma, onay vermeme gibi ifadeleri içerir. Düşmancıl yaklaşım genellikle olumsuz duyguların dışa vurulması olarak tanımlanmaktadır. Aşırı ilgi gösterme ve müdahale ise aşırı kollayıcılığı ve kontrol ediciliği ifade etmektedir (Berkson, 1992).

Yapılan çalışmalar duyguların dışa vurulması ile depresyon, anksiyete bozuklukları, kanser ve kalp hastalıkları gibi birçok patolojinin ilişkili olduğunu göstermektedir. Öfke ve evlilik uyumu arasında da ilişki olduğu bilinmektedir. Ancak burada önemli olan öfke gibi yıkıcı duyguların nasıl ifade edildiğidir (Guerro, 2008).

Yüksek derecede sözlü saldırı, hakaret ve aşağılama içeren sözler evliliğin niteliğini bozan faktörlerdendir. Duyguların dışa vurumu esnasında kullanılan yöntemlerde eşler kendinin farkında olmalıdır. Eşlerin kendilerine dair farkındalıkları, incinen duyguları yıkıcı olmadan ifade edebilme yeteneği evliliğin niteliğini etkilemektedir (Civan, 2011).

Kaliteli bir evlilik ilişkisi çiftlerin bedensel ve ruhsal sağlıklarını etkilemektedir. Aile içi çatışmalar, uyumsuz evlilik ilişkileri, yoğun stres eşlerin psikolojik sağlıklarını olumsuz etkilemektedir. Bu sebeplerden dolayı bireylerde psikopatolojilerin görülme oranı yükselmektedir (Bloom ve ark., 1978).

Evlilik uyumu ve eşlerin somatizasyon dereceleri arasında negatif bir korelasyon görülmektedir. Ayrıca eşlerin depresyon puanlarının yüksek olması evlilik uyum puanlarının düşük olmasını sağlayan sebepler arasındadır. Genellikle kendini mutsuz hisseden kadınların evlilik ilişkilerinde daha mutsuz olabildiklerine (Blum ve Mehrabain, 1999), boyun eğme davranışının ise problem çözme yetisini azalttığına yönelik bulgular mevcuttur (Hünler ve Gençöz, 2003).

Bilişsel modele göre akılcı ve işlevsel olmayan düşünceler psikolojik problemleri beraberinde getirmektedir (Ellis, 2007). Kişilerin yaşadıkları olayları değerlendirme biçimleri verecekleri tepkileri de belirleyecektir. Bilişsel yapı olayları akılcı ve işlevsel şekilde yorumlayamadığı zaman kişinin stresle baş edebilme becerileri zayıflar ve vereceği tepkiler çözüme yönelik olmaz. Bunu şema kavramı açıklamak mümkündür. İnsanlar erken dönem yaşantılarından itibaren olayları gözlemler ve şemalar oluşturur. Bu şemalar verilecek tepkileri belirlemede hız kazandıran bir yöntemdir. Örneğin kişi

haksızlığa uğradığı zaman boyun eğici şemayı kullanıyorsa düşünmeden ve mücadele etmeden boyun eğmeye devam edecektir. Buradaki patolojik mekanizma bilişler ve şemanın kendisidir (Beck, 1991).

Hatalı ve akılcı olmayan bu inançlar düşünce yapısında bozulmalara sebebiyet verir. Depresyon gibi duygudurum bozuklukları bu akılcı olmayan bilişlerin ürünüdür. Örneğin, depresif duygurum yüksek kişiler başarılarını dışsal ve değiştirilebilir etmenlere yüklerken; başarısızlıklarını değiştirilemez, içsel ve genel etmenlere yükleme eğilimindedirler. Evlilikle ilgili yapılan çalışmalarda evlilik uyumu ile depresyon arasında ilişki olduğu saptanabilir (Clark ve ark., 1989).

Empati ile evlilik uyumunu arasındaki ilişkiye bakan çalışmalar bu iki durum arasında kuvvetli bir ilişki olduğunu göstermiştir. Kadın ve erkekler için evlilik içinde empatik anlayışa sahip olmanın evlilik uyumunu arttıran bir değişken olabildiği görülmektedir (Long, 1994; Tuttarel - Kışlak ve Çabukça, 2002). Duyguların doğru ifadesi empatiyi belirleyen bir ölçüttür. Evlilik içinde yaşanan çatışmalarda eşlerin duygularını yıkıcı olmadan ve empatik şekilde ifade etmeleri evlilik uyumunu arttıran bir unsur olacaktır.

Sonuç itibarıyla toplumun yapıtaşı olan aile kurumunda eşlerin ilişki kaliteleri toplumsal düzeyde etkileri olabilecek bir mekanizmadır. Bu yönüyle evlilik uyumu hem bireysel hem de toplumsal bir konudur. Yapılan çalışmalar göstermektedir ki evlilik uyumunu ve ilişki kalitesini etkileyen önemli faktörlerden biri empatidir. Evlilik ilişkisinde yaşanacak problemlerin empatik anlayış geliştirerek çözümlenmeye çalışılması evliliğin kalitesini ve çiftler arası uyumu arttıracaktır.

## **1.6. Evlilik Uyumunda ve Doyumunda İletişim**

Aile içindeki ilişkiyle aile sağlığı birbirlerini tamamlayıcı iki ayrı olgu olarak ele alınmaktadır. Sağlıklı aile, aile fertlerinin ihtiyaçlarının normal olarak karşılanabildiği ailelerdir. Ailenin sağlığı, aile bireylerinin kendi içlerindeki ilişkiyle uyumludur. Birbirleri ile çok konuşmayan, belirgin ilişki içerisinde olmayan ve birbirlerine karşı samimiyetsiz olan kişilerden oluşmuş aile sağlıklı değildir. Aile içinde bağın gücü çocuklara dayanmasından dolayı kişilerin ilişki niteliğini yükseltmeleri gerekli görülmektedir. Yapılmış olan toplumsal ve ruhsal çalışmalarda, kişiler arası çizgilerin

doğru tarif edilmiş ve ilişkinin fazla olduğu ailelerdeki çocukların problemlerini daha kolay çözebildiğini ve okul muvaffakiyetinin daha fazla olduğunu göstermektedir (Özgüven, 2011).

Demircioğlu ve ark.'na (2011) göre, anne ve babaların kendilerine ve çocuklarına karşı yeteri ölçüde alakayı ortaya koymaları ve üstlendikleri görevlerin gereksinimlerini gerçekleştirmek için çaba harcamaları, ailelerin sağlıklı iletişim kurmasına yardım etmektedir. Bu bakımdan sağlıklı anne ve babalar-çocuk ilişkisi, çocuk gelişimi için çok fazla önem taşır. Çocuğun aile içerisindeki ilişki ve etkileşimi, sosyal hayatındaki başka kişiler ve hayatlara karşı almış olduğu davranışları, kabullendiği davranış ve hareketlerin gerçekliliğini ortaya koymaktadır. Bu sebeple sağlıklı ilişki çevresi bulunmayan ailede büyümüş olan çocuklar ruhsal olarak ve iletişimsel durumlarda normal gelişim ortaya koymamaktadır. Aile ilişkisi güçlü olan ailelerde, çocukların özgüvenlerinin daha fazla olduğuna rastlanmaktadır. Aile içerisindeki iletişimin bir başka önemiye çocukların akranları ile olan iletişiminin daha huzurlu ve sağlıklı olmasını sağlamasıdır.

Aile bireylerinin birlikte paylaşım içinde bulunabildikleri süre ise çoğunlukla akşam saatleridir. Ama sosyal medya kullanılmasının yaygınlaşması ile başta çocuklar bu saatlerde aile bireyleri ile ilişki oluşturmak yerine genel ağ ve sosyal medya sayfalarını tercih edilir duruma gelmiştir. Sosyal medyanın aile ile geçirilmiş olan vakti kısıtlaması ile ailedeki ilişkinin azalmasına veya tamamıyla son bulması, eş olan kişilerin aldatma dürtüsünü sosyal medyanın isteklendirmesi ve basitleştirmesi ve bu durumlarda ailede rahatsızlık, münakaşa, eşler arası ayrılık ayrıca insan öldürme vakalarının yaşanılması, doğruyu ve hatayı eksiksiz olarak seçmeyi bilmeyen hangi kişiye güven duyacağı hakkında zihni net olmayan çocukların ve ergen kişilerin sosyal medyanın çekiciliğine inanarak kötü düşünen insanlar aracılığıyla kandırılmasıyla seksüel sömüre durumuna uğramasıdır (Dönmezler, 1999).

Çağımızda kişilerin sıkı çalışma tempoları ve çalışma harici kimi etkinlikleri aile içinde birlikte olunan süreleri daraltmakta, kişiler sadece akşam bir arada olabilmektedir. Fakat akşam beraberliğini, aile fertlerinin beraber geçirememesi durumu ile da aynı alanda bulunan ama ilişki kurmayı başaramadan yaşamış olan aile toplulukları oluşmaktadır. Geleneksel zamanda çağımıza geçerken bu hali karşılaştığımızda bunun nedeni olarak

ilk başta medyaya olan alışkanlık, çağımızda da sosyal medya kullanılmasını belirtebiliriz (Hazar, 2011).

Ailedeki sağlıklı iletişim, ilk önce anne ve baba ilişkisi ile doğruca alakalıdır. Sağlıklı ebeveyn ilişkisi, aynı zamanda sağlıklı çocuk demektir. Geleceğin sağlıklı ailesi, yeniden sağlıklı ilişki oluşturabilen ailenin içerisinde büyüyen çocuklarla olabilmektedir (Özügurlu, 1996).

Ailenin sağlığı, eşlerin arasındaki iletişimin halini oluşturmaktadır. Sağlıklı iletişimde insanlar, bilinci olan ve mesuliyetlerinin farkına varmış olan kişilerdir. Ailedeki herkes misyonunu, yeterli olma durumlarını ve sınırlı olma durumlarını öğrenmiş olmakta ve şahsi değeriyle beraber başkalarının da önemini de öne çıkmasını sağlamaktadır. Zaten sağlıklı ailede bireyler görevlerini zoraki veya zoraki olmadan, normal bir ilerleyiş içinde gösterilmektedirler. Böylece ailede sağlıklı ilişki oluşturabilmekte ve ailenin temelleri kolaylıkla sarsılmayacaktır. Zaten ailedeki mutsuzlukların geneline bakıldığında iletişim kurulamamasından kaynaklanan nedenlersen bahsedilebilir. İletişim noksanlığı bütün problemlerin temel kaynağıdır (Demiray, 2007).

#### **1.6.1. Ebeveyn Çocuk İlişkisi**

Aile ortamında ana-baba ve çocuk ilişkisinin ilk senelerine çocuğun fiziki olarak büyümesi, zihinsel ilerlemesi, ahlaki bakımdan doğru ve hataları öğrenebilmesi açısından oldukça önem yüklenmektedir. Bebeklik çağında iken çocuğun her arzu ettiğinin yapılması söz konusu iken, büyüdüğü zaman sadece yasaklayıcı düzenlemeler çerçevesinde arzu ettiklerini yapabilirler. Bu hal bir açıdan aile içerisindeki kuvvet istikrarının aksine yönelmiş demektir. Bebeklik zamanında kuvvetin bütünü çocukta iken, büyüdüğü zaman yüksek bir oranı anne ve babalara geçebilmektedir (Hortaçsu, 2004).

Çocuğun sağlıklı bir şahsiyet ve öz yapısı geliştirmesinde en ciddi ilke anne ve babasından görmüş olduğu bağlılık ve alakadır. Çağımızda başta çalışan anneler çocuğuyla arasındaki bağlılık ilişkisinin oluşturulmasına ve güçlenmesine çok özen göstermektedir. Çocuğa gerekli olan vakti ayrılmaz ise çocukta anne ve babasına karşı inşa ettiği güven hissi olgunlaşmamaktadır. Bu güven oluşması başta 0–3 yaş arasında gerçekleşebileceği için bu zamanda daha duyarlı olunması gereklidir. Şayet bu kopukluk

meydan gelirse anne ve babalar çocuğa karşı kendilerini kabahatli görebilmekte ve bu hali ortadan kaldırmak için çok fazla taviz verebilmekte, çocuğun üzerinde gerektiğinden çok ilgi göstermeye başlayabilmektedir. Fakat bu tutum çocukta sorumluluk ve anlayışlı olma duygusunun istendiği gibi gelişmemesine neden olabilmektedir (Aslan, 2002).

Yavuzer'e (2005) göre, çağımızda çalışmaya giden annelerin zaman ilerledikçe artması, çocuklarına gerekli alaka ve ilginin verilmesinin önüne geçmemelidir. Çocuklarına gereken süreyi ayıramayan anne ve babalar, belki de sağlıklı olmayan kişilerin ortaya çıkmasına neden olacaktır. Bu da çocuklar için ilerdeki dönemlerde ciddi problem oluşturacaktır. Ailede doğru bir ilişki ortamında büyüyen çocuklar gelişim basamaklarının büyük ölçüde başarı ile üstesinden gelmiş olacaklardır. Aile içinde sağlıklı ilişki kurmayı başaran kişi mutlu, dost canlısı, depresyondan uzak, pozitif ve olumlu bir yapıya sahip olmaktadır. Şayet çocukta uyumsuzluk söz konusuysa, ilk başta çocuğun aile içi ilişkilerindeki hareketlerini gözlemlemek gereklidir. Anne ve babanın bağlılık ve alakasından yakınlık görmeyerek büyüyen çocuklarda bu bağlılık yokluğundan ötürü bir takım hareket sektelelerinden bahsedilebilmektedir. Anne ve babalarıyla güzel bir ilişki içinde yetişen çocukların arkadaşları ve çevresi ile ilişki oluşturabilmede başarılı oldukları gözlemlenmektedir. Aile içerisinde iletişimleri kuvvetli olan kişilerin çok mutlu ve başarı sahibi oldukları görülmektedir. Sosyal medyayla daha çok süre geçiren, aile içinde ilişkinin az olduğu ve çocuklarda aktif bir iletişimi olmayan evlilik kurumlarındaysa çocuk bu durumdan kaynaklı olumsuzlukları yaşamın tüm evrelerinde hissedebilmektedir.

Doğumdan sonra çocuk çevresinde aile bireylerini gördüğü için çocuğun büyümesinde aile, başta ilk çocukluk zamanlarında ciddi bir yer kaplamaktadır. Aile çocuğun yeme, sığınma, korunma gibi fizyolojik gereksinimlerin beraberinde sevgi, alaka ve sevecenlikle hissi gereksinimlerini de giderir. Bu konularda her çeşit bilgi edinme aile içerisinde gerçekleşir (Özgüven, 2001).

### **1.7. Sosyal Medya**

Vural ve Bat, (2010), sosyal medyayı, insanlar arasındaki bire bir etkileşmeye yardımcı olan, ortak alaka sahalarına sahip kişilerin paylaşımını çoğaltan ve herkesin kendi şahsi profilini ve ilişki oluşturmak arzusunda oluğu arkadaş çizelgesini kurma fırsatı tanıyan

internet tabanlı platformlar olarak tarif etmektedir. Preeti'a (2009) bakılırsa, sosyal ağ anlamı; ortak bir çizgi doğrultusunda insanların fikirlerini paylaşımlarını ve birbirleri ile etkileşime halinde olmalarını basitleştiren web üzerinden bir grup kurabilmeyi göstermektedir. Başka yönden, sosyal medya topluluktaki çok yoğun toplumsal etkileşimi, grup yapılanmasını ve iş birliği tasarımlarını hazırlamayı uygun hale getiren bilgilendirici sayfalar olarak tarif edilebilmektedir (Hazar, 2011).

Çeşitli kaynaklarda yapılan tanımlamaları bir araya getirirsek, sosyal medya, bireylere toplumsal bir platformda benlik sunumu, sosyal ağ platformu oluşturma, başka kullanıcı olan kişilerle ilişki oluşturma ve bunu sürdürme (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007), fotoğraf, video, blog vb. paylaşma (Kim, Jeong ve Lee, 2010), şahsi verilerini, fotoğraf ve videolarını içerisinde barındıran profil sayfası kurma ve tanıştığı, tanışmadığı kişilerle iletişim oluşturma, yeni insanlar bulma (Wang ve ark 2010) gibi imkanlar sunabilen çevrimiçi ortamlardır.

2001 senesinde kurulmuş olan Ryze.com, çalışma hayatında işinde uzman olan, yeni iş kurmak için girişimde bulunan kişilerin ilişki oluşturmalarını sağlayabilmek üzere hazırlanmış bir sosyal paylaşım ağı olarak oluşmuştur. İlerleyen zamanda 2002 senesinde Friendster adlı sosyal medya uygulaması bulunmuş olup Ryze.com'un sadece iş çevresine dönük olmasından ötürü olan sınırlılığa çözüm olarak daha çok toplumsal sınıfın anlayabileceği biçimde hazırlanmıştır (Belin ve Yıldız, 2011). Friendster'in şu anda aktif kullanılabildiği ve ciddi manadaki sosyal medyanın prototipi olarak görüldüğü açıklanmaktadır (Hazar, 2011).

Arayüzleri daha da geliştirilmiş olan Facebook, Myspace, Friendster, Hi-5, Twitter, Netlog vb. gibi sosyal medya uygulamalarının 2000'li senelerde yeterli ölçüde beğenildiğine rastlanmaktadır. Özellikle 2003 senesinden sonra kurulan sosyal medya uygulamalarına gelindiği zaman, en çok kullanılan Facebook ve Myspace olmuştur. Anadolu Üniversitesi Sosyal Medya ve Dijital Güvenlik, Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi (SODİGEM) bulgularına göre, günümüzde Türkiye'de genç insanlar arasında en çok kullanılmakta olan uygulamalar, Facebook, Twitter ve Instagram'dır. Şu an en çok kullanılmakta olan sosyal medya uygulaması olan Facebook, 2004 senesinde Mark Zuckerberg ve oda arkadaşları aracılığıyla Harvard Üniversitesi içerisinde kurulmuştur (Liebert, 2011). Uygulama 2005 senesinde daha fazla üniversite topluluğu içerisinde

kalmış olsa da 2006 senesinde şu andaki vasıflarına ulaşarak geniş kitlelere ulaşmayı başarmıştır. 2016 senesinin ikinci çeyreğinde sosyal medya devi Facebook'un bir milyarı geçmiş faal kullanıcı sayısına sahip olduğu belirtilmiştir. Yine benzer devire hitap edebilecek ciddi aplikasyonlardan Twitter ise, daha az kelimelerin kurulması ile meydana getirilen Twit'ler ile ilişki oluşturulması, daha çok genç kesime ve Hollywood'un ve müzik dünyasının tanınmış kişilerin ilgisini çekmesi nedeni ile çok fazla üne sahip olmuştur (Hazar, 2011).

2006 senesinde teknoloji girişimcisi olan Evan Williams, Jack Dorsey ve Biz Stone aracılığıyla geliştirilmiş olan Twitter, web üzerinden SMS (kısa mesaj) olarak bulunmuştur ve başta Twitter'ın taşınabilir teknolojilerden takip ediliyor olması erişilebilir olmasını ve süratini çoğaltmaktadır (Blake ve ark., 2010). Çağımızda hemen hemen bütün aktüel hususlara ve vakalara Twitter'dan kolaylıkla erişilebilmekte ve ayrıca kullanıcı olan kişilerin bir bölümü günün önemli olaylarını takip etmek için Twitter aplikasyonunu kullanmaktadır.

Ek olarak Foursquare, 2009 senesinde arkadaşlarıyla "check-in" olarak isimlendirilen konum bildirimi ve doğru zamanlı yer bildirimi paylaşmayı başlamasını sağlamışlardır. Beş sene sonra, check-in'e şahsi aplikasyonunu vermeyi kararlaştırarak Swarm adında yeni bir aplikasyonu oluşturmuştur. Böylelikle, kullanıcı olan kişilerin arkadaşlarını takip edip, onlarla buluşabilmesinde en süratli yol olarak tarif edilmektedir. Kullanıcı olan kişiler check-in yapmak kaydı ile oldukları ortamda başka Swarm kullanıcısı olan kişileri de kolaylıkla bulabilmektedirler. Swarm aplikasyonu üzerinden kullanıcı olan kişilere SMS gönderme özelliği de mevcuttur (Foursquare, 2015).

Turgut (2013) tarafından yapılan sosyal medya tercihleriyle alakalı bir çalışmada, genç insanların yüzde 26'sı Twitter'ın yaşamlarındaki ciddiyetinin çok fazla olduğunu anlatırken, yüzde 23'ünün Facebook için benzer söylemde olduğu görülmüştür. Aradaki ayrımın çok fazla olmadığını anlatan Turgut (2013)'a bakılırsa, bir önce yapılmış olan çalışmada Facebook oranının yüzde 42 olması, Facebook kullanmaya olan yönelimin azaldığını açıklamaktadır. Bununla beraber, genç olan kişilerde Instagram kullanımı da giderek çoğalmaya başladığı görülmektedir. Ama Instagram'ın Facebook kuruluşu içinde olduğunun unutulmaması gereklidir. Instagram aplikasyonu üzerinden fotoğraf, video paylaşılabilir ayrıca yeni güncellemesiyle canlı yayın yapabilme özelliği de mevcuttur.

### 1.7.1. Sosyal Medya ve Toplum İlişkisi

Sosyal medya gerek yapısı gerekse etkinliği bakımından geleneksel medyadan oldukça farklıdır. Klasik medya ile kıyaslandığında erişimin daha basit ve kolay olduğu sosyal medya, diğer özelliklerinin yanı sıra, kısa sürede daha işlevsel bir gündem ve kamuoyu oluşturma gibi bir etkiye de sahip görünmektedir. İletilerin sosyal medya kullananlar aracılığıyla yaygınlaştırılmasının yanı sıra oldukça düşük maliyete sahip olma ve bütün insanlara ulaşım olanağı sunma avantajına sahiptir. Sosyal medya uygulamalarını cazip kılan iletilerin güncelliği ve cazibesi, erişim sürati, ulaşma ve ulaştırma kolaylığı, kullanılabilir olması, yenilikçi ve sürekli olması gibi hususlardır. Sosyal medya ile kullanımı öne çıkan görsel işitsel teknolojiyle sosyal medya ağlarındaki fotoğraf, yazı, video vb. belgelerin yayımlanmasında değişik yollar izlendiği bilinmektedir. Bu noktada sosyal medyadaki mesajların ulaşacağı kitle ve beklenen etkinin oluşturulması önemli konular olarak karşımıza çıkmaktadır (Alav, 2014).

Sosyal medyanın toplumsal gruplar ve yapılar üstünde çok büyük etkisi bulunmaktadır. Bu kapsamdaki çalışmalar bu tesirlerin daha yoğun olarak, yürütülen politikalar, terörizm, sertlik yönelimi, ruhsal sekte, bunalım, ticaret, toplumsallaşma, üretken olma, gizlilik, yasaya uygun olmayan aktivitelerin çoğalması, kalkışma davranışları ve benzer çok fazla hususta olduğunu bulmuşlardır (Akarsu, 2016).

Sosyal medyanın toplumsal gücüyle; gönderilmiş olan mesajların aktüel ve geri dönüşlerinin çok kısa zamanda olmasına ilave olarak, medya mesajlarına verilmiş olan şahsi ve kitlesel reaksiyonlarının sınırlanmadan, sansür olamadan özgür bir şekilde mesaj verilmesi ve hatta vakit ve mekân kavramlarının olmaması sebebiyle sosyal medyanın çağımızda ve gelecek yıllarda ciddi bir yer kaplayacağına inanılmaktadır (Thompson, 2008). Diğer taraftan sosyal medyanın sosyal hayatın ivmesini yükselttiği de görülmektedir. Günün her saati sunduğu iletişim ve diğer olanaklarıyla toplumsal hayatta belirli zamanlar temelindeki toplumsal normları zayıflatmakta, süre kavramını ortadan kaldırmakta veya süreyi en aza indirmek sureti ile insanın ve toplumun hayat süratini yükseltebilmektedir.

Bilgisayar teknolojileri bir toplumsal ağın bulunduğu çevre üzerinde genişlemesini gerçekleştirmekte ve ev dışında bulunan ilişkileri çoğaltırken (bir yerde toplantı

ayarlamak gibi), aile içindeki bireyler, yakın çevremizde bulunan komşular ya da bir insanın evindeki arkadaşlarıyla karşılıklı görüşme ihtimalini düşürmektedir (Sheedy, 2011). Ayrıca bu teknolojilerin aile ortamındaki kişiler arası ilişkileri dahi olumsuz etkileyerek, ev içindekilerin zamanlarının çoğunu bilgisayar başında harcadıkları bir aile-ötesi yapının gelişmesine zemin yaratmaktadır (Hazer ve ark., 2011). Bu hal, bilgisayar teknolojisinin kuvvetli ve birbirine yoğun sadık iletişim yerine, daha geniş ve daha az sınırlandırılmış olan güçsüz bağlantılar oluşmasına destek sağladığını göstermektedir (Sheedy, 2011). Sosyal medyanın yalnızca aile bireylerinin iletişimlerinde değil, diğer birçok alanda da farklı etkileri bulunmaktadır. Bu etkilerden birisi şiddet eğilimini artırması ve yaygınlaşmasıdır.

Bannink ve ark. (2014), genel ağ ve cep telefonların kullanımıyla yeni bir arkadaş zorbalığı çeşidi olan sanal zorbalık türünün geliştiğine işaret etmektedir. Sanal zorbalık, insanların kurbanla ilgili olan verileri arkadaşları önünde paylaşım yaparak, kurbanı küçük onurunu zedelemeye imkan verdiği için genç kişiler arasında son 20 sene içinde ciddi bir sorun haline gelmiştir. Siber zorbalıkta saldırgan davranışlar, elektronik sistemle genel ağ ve başta sosyal medya aracılığıyla oluşmaktadır.

### **1.7.2. Sosyal Medyanın Aile Bireyleri Üzerine Etkisi**

Evlilik kurumunda ilişkinin sağlıklı gelişmesi için aile üyelerinin birlikte vakit geçirmeleri en önemli etkenlerdendir. Çağımızda kişiler arası ilişki için bir arada olma kaydı yersizdir. Fakat aile içinde sağlıklı ilişki için bu koşul hala etkili görülmektedir. Çünkü aile bireylerinin ortak bir alanda yüz yüze ilişkiler içinde olması, beraber vakit geçirmesi ve açık bir biçimde iletişim yolu ile ilişkiler geliştirmesi, aile içerisindeki ilişkinin en sade davranışdır ve sorunlar karşısında en basit çözümün bulunmasını sağlayan yoldur. Çağımızda ailenin bir arada olması geçmişe daha düşük oranlarda gerçekleşmektedir. Kadının iş yaşamına atılması ile ailede anne de baba da yalnızca mesai bitiminde bir arada olabilmektedir. Çalışma saatleri sona erdiğinde eve gelen anne-baba ve okuldan gelen çocuğun birlikte zaman geçirebilecekleri akşam vakitleri aile iletişimi için kaçırılmaması gereken önemli saat dilimleridir. Fakat genel ağ ve sosyal medyanın yaşamımıza girişi ile aileye ayrılması gerekli bu ortak vaktin kullanımı tümüyle sınırlandırılmaktadır. Genç kişiler eve girdikten sonra vaktinin ciddi bir bölümünü Facebook'ta harcamaktadır. Sürekli sosyal medyada vakit harcayan kişilerden ötürü

aileye ayrılan süre daha da eksilmektedir. Ev içindeki iletişimin dahi sosyal medya tarafından yapıldığı görülebilmektedir (Hacıfendioğlu, 2010).

Güleç (2018) cep telefonlarının çıkışı ile beraber bu davranışların daha fazla genele yayıldığını belirtmektedir. Çünkü hemen ellerinin altında bulunan sosyal medyaya bağımlılık gelişmektedir. Bu hal genç kişilerin ve çok fazla değilse de büyüklerin evde oturduğu alanda, çarşıda, okulda ders sırasında, seyahatte, partide hatta tuvalette dahi sosyal medyadan ayrılmamasına ortam oluşturmaktadır. Bu etki ortamında ister sosyal iletişimlerde isterse aile içerisindeki ilişkide sanal dünyanın içinden kopmayı başaramayan kişiler gerçek hayati ilişkilerini aksaklığa uğratma yönünde problemler yaşamaktadır.

Sanal ortamda toplumsallaşma için kullanılan zamanın, gerçekte kişilerarası iletişim bakımından daha verimli olan karşılıklı açık ilişki için ayrılacak süreyi azaltması sosyal medyanın aile ilişkilerindeki tesirinin en önemlisidir (Uçar, 2012). Bu etkinin aile içinde farklı rol ve konumlardaki bireyler üzerindeki görünümü de farklı olabilmektedir.

Jakop Nielsen'in 2000 senesinde yaptığı bir çalışmada, olgun kişilerin genel ağ içinde harcadığı sürenin başka kişiler ile ilişki oluşturmada harcadıkları süreden çok fazla olduğu belirlenmiştir (Demir, 2006).

Güleç (2018)'e bakılırsa, gerçek yaşamda kişilerin aldatma ortamı sosyal medya platformunda olduğu kadar basit olmamasından dolayı geçen senelere bakıldığında sosyal medyada başlamış olan iletişimlerin normal yaşama yansması ile aldatma yüzdelerinde yükselme görülmüştür. Burada belirtilmesi gerekli olan ciddi bir husus da aldatma sürecinde rol oynayan tek etmenin sosyal medya olmadığıdır.

Sosyal medya kullanımı genç kişiler ve çocuklar arasında daha çok kullanıldığından, sosyal medyanın belki de en zararlı etkilerinden biri çocuklar üzerinde oldukça etkili olduğu bilinen seksüel sömürüdür. 11-18 yaşları arasında olan çocuklar; zararın hangi taraftan gelebileceğini sağlıklı olarak değerlendiremezler. Hiç tanışmadığı kişilere dahi güvenebilecek yaşa gelmiş olan bu çocuklar için sosyal medya bariz bir komplo haline dönmüştür. Normalde birçok anne ve baba çocuğunun hangi kişiler ile arkadaşlık ettiği

konusunda genel anlamda veri toplarken sosyal medya sebebi ile anne ve babaların kontrolünde önemli derecede eksilme olmuştur (Güleç, 2018).

Livinstone (2011)'e göre sosyal medya kişilerin ilişki oluşturma ve toplumsallaşma biçiminde değişime sebep olmaktadır. Genel ağ erişiminin basitliği ile kitap okuma, dizi seyretme veya rastgele bir veriye basit bir şekilde ulaşma olanağı sağlamaktadır. Fakat bu erişim rahatlığı toplum dışı kalmayı da beraberinde getirmektedir.

Sanal bir ortamda bulunan birey kendine olan güveni bakımından daha huzurlu hissedebilmektedir. Toplumsal çevresi içinde çok arkadaşı olmayan veya toplumsallık düzeyi düşük çocuklar ve genç kişiler toplumsal paylaşım sayfalarında tanışmış olsun ya da olmasın her kişiyi arkadaşı olarak ekleyerek ruhsal olarak rahatlatmaktadır. Konuyla ilgili otoriteler toplumsal paylaşım ağlarında çok vakit geçiren çocuk ve genç kişilerin ilişki kurmayan, kendine olan güveni az, hassas, sıkılgan, toplumsal iletişimleri zayıf, ilişki tekniklerinden yoksun öz yapıda olduklarını açıklamaktadır. İlişki kabiliyeti ve kendine güveni az olan çocuklarda sosyal medya kullanım yüzdesi daha yüksek düzeydedir (Uçar, 2012).

### **1.8. Bağımlılık**

Bağımlılık geniş bir anlama sahip bir kavram olmakla birlikte genel anlamda bir nesneye, kişiye ya da varlığa karşı hissedilen vazgeçilmez istek anlamında kullanılmaktadır. Aynı zamanda bir başka irade ya da maddenin güdümü altına girme ve bireyin zihinsel aktivitesiyle ilgili patolojik bir davranışı tanımlamaktadır. Kişilerin psikolojik, bedensel sağlığına ve sosyal ilişkilerine zarar vermesine karşın, belirli bir durumu takıntılı bir şekilde tekrar etmeleri ve kendilerini engelleyemeyecek düzeyde istek duymaları ve devam ettirmeleri şeklinde ele alınmaktadır (Uzday, 2009).

Bağımlılık için önemli kriterlerden birisi bireyin huzursuzluktan kaçmak için kullanımlarını artırmasıdır. Bağımlılık yapıcı madde ya da araç ne ise huzursuzluk için bir kaçış sağlıyorsa daha çok benimsenmektedir. Fakat zamanla aynı zaman ya da dozun yeterli olmaması (tolerans), daha fazlasını istemeye neden olmaktadır. Bu durum dolayısıyla bağımlılık için önemli bir işaret olmaktadır. Hazar (2011) bağımlılığı; bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak sınıflandırmıştır. Bilişsel bağımlılığı, kişilerin kendi

ilgileri doğrultusunda bilgileri toplamada medyaya ihtiyaç duyması, bunun sürekliliği, süresi ve bu bilgileri elde etmeden kendini rahat hissetmemesi olarak tanımlamıştır. Duygusal bağımlılığı iki şekilde değerlendirmiş ve ilk olarak sosyalleşmek için bir araç olması ve kişilerin sosyal medya sayesinde daha çok ilişki kurabildiğini ifade etmiştir. Diğer yandan ikinci olarak sosyalleşmeden kaçış için bireylerin kendilerini istedikleri gibi gösterdikleri ve tanımadıkları insanlarla olmak istedikleri gibi iletişim kurduğunu belirtmiştir. Davranışsal bağımlılık boyutunda ise, bireylerin mesaj kaygısı içerisinde olup olmamasına bağlı olarak sosyal medya araçlarına bağımlı olmasını anlatmaktadır.

### **1.8.1. Davranış Bağımlılıkları**

Son yıllarda alışveriş, yemek yeme, bilgisayar oyunları oynama, kumar oynama gibi davranışların bağımlılık haline geldiği araştırmalarla gösterilmiştir (Çimen, 2018). Davranışsal bağımlılıkların dürtüsel davranışlardan kaynaklandığını söyleyen Ögel (2017), dürtüsellüğün yanında tekrarlayan davranışların da olduğunu ve kişinin doğru olmadığını bildiği halde karşı koyamadığı kompulsif davranışlar geliştirdiğini ifade etmektedir. Davranışsal aşırılıkların etkilerinin alkol, madde ve kumar bağımlılığının etkileri gibi olduğu söylenebilir (Griffiths, 1996). Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının Beşinci Basımında (2013) internet bağımlılığı ana başlığı olmamasına rağmen sonraki basımlarda sınıflandırmaya alınması planlanan internet-oyun bağımlılığı yer almaktadır. Bu tür maddeye karşı geliştirilmeyen internet bağımlılığı gibi bağımlılıklar (Çimen, 2018), davranışsal bağımlılık olarak sınıflandırılmıştır (Kim ve Kim, 2002).

### **1.9. İnternet Bağımlılığı**

Bilgisayar ve internet bağımlılığında kişi internette daha fazla zaman harcamakta ve bağımlılık belirtileri gözlenmektedir. Bu ortamlarda harcanan zaman gün geçtikçe artarak hayatının merkezinde yer almaya başlamakta, bireyin sosyal yaşamı ve iletişim içinde olduğu kişiler kendisi gibi bilgisayar veya internete dair tutumlarının benzerliğine göre şekillenmektedir. Her ne kadar kimyasal bir maddenin bağımlılığına bağlı bilinç değişikliği olmasa da iç kaynaklı bir bilinç değişikliği hali söz konusudur (Tarhan ve Nurmedov, 2018).

DSM-V içinde internet bağımlılığı ve diğer bağımlılıklar (sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı) bozukluk olarak belirtilmemiştir.

DSM-V Tanı El Kitabı Bölüm-3'te ilk defa dijital oyun bağımlılığının 'internette oyun oynama bozukluğu' şeklinde tanımlanabileceği önerilmiştir. DSM-5'te internette oyun oynama bozukluğu, tolerans (internette oyun oynama ihtiyacının giderek artması), zihin meşguliyeti (günlük yaşamda internette oyun oynamanın baskın hale gelmesi), geri çekilme semptomları (öfke hali, kaygı ve üzüntü), süreklilik / devamlılık (oynamayı azaltma veya bırakma girişimlerinin başarısızlıkla sonuçlanması), zararlarının bilinmesine rağmen aşırı kullanıma devam etme, yer değiştirme (hobi ve eğlenme etkinliklerinin internette oyun oynamaya tercih edilmesi), yalan söyleme (başkalarına internette oyun oynama zamanları ile ilgili yanlış bilgi verme), kaçış (oluşuz duygulardan kaçmak amacıyla internet oyunlarının kullanılması) ve çatışma/kayıp (eğitim hayatı, iş hayatı veya kariyer ile ilgili kayıplar yaşama) olmak üzere dokuz maddelik tanı kriteri ile tanımlanmaktadır. Bu kriterlerden beş veya daha fazlasının son bir yıl içerisinde görülmesi internette oyun oynama bozukluğu olarak değerlendirilmektedir.

İnternet bağımlılığı olan kişiler gerçeklerden uzaklaşıp, internette vakit geçirmeyi tercih ederler ve daha fazla fonksiyonel olmayan davranışlar göstermeye başlarlar. Bağımlı olan kişiler olmayan kişilere oranla yalnızlık, depresif duygu durumu ve kompulsiviteyi daha yoğun yaşamaktadırlar. İnsan ilişkilerinde daha savunmasız ve yabancılara karşı olağandan farklı yakınlık hissederek (Tarhan ve Nurmedov, 2018).

Griffiths (1999), internet bağımlılığını açıklarken dikkat çekme, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüks bağımlı davranış kriterlerine işaret etmektedir.

Young (1996) İnternet bağımlılığı için patolojik kumar oynama kriterlerini tekrar düzenlemiş ve sekiz maddelik internet bağımlılığı kriterleri önermiştir. Kriterlerden beş madde ve fazlasına olumlu cevap veren kullanıcıları internet bağımlısı olarak değerlendirmiştir. Kriterler aşağıdaki gibidir;

1. İnternetle zihinsel olarak sürekli meşgul olmak
2. Daha fazla hoşnutluk hissetmek için interneti kullanım süresini arttırmak

3. İnternet kullanımını kontrol etmek, azaltmak veya tamamen bırakmak için başarısız girişimlerde bulunmak
4. İnternet kullanımını azalttığında veya bıraktığında huzursuz, karamsar depresif ve sınırlı hissetme
5. Başlangıçtaki kullanımlardan daha uzun çevrimiçi olma.
6. İnternet yüzünden önemli görülen ilişkilerde, işte ve eğitim ya da iş fırsatlarında tehlikeye atma.
7. Aile üyelerinde, terapistte ya da başkalarına internette kalma süresine dair yalan söyleme
8. İnterneti problemlerden ve olumsuz duygulardan kaçmak için bir araç olarak kullanma

Belirtilen tanı kriterlerin yanı sıra internet bağımlılığı genel bir tanımlama olduğundan kişilerin internette neye karşı bağımlılık geliştirdiğinin bilinmesi önleme ve tedavi için önemlidir (Savcı ve Aysan, 2017).

#### **1.10. Sosyal Medya Bağımlılığı**

İnternet bağımlılığı üzerine ilk tanılamalar 1995'te Ivan Goldberg tarafından ifade edilmiştir. Goldberg, DSM IV'te geçen madde bağımlılığı tanılama kriterlerini internet bağımlılığı için uyarlayarak yeni bir bağımlılık türü yayınlamıştır. Başta DSM'nin katılığına ve karmaşasına tepki olarak oluşturduğu bu tanılama, beklenmeyen bir şekilde bireylerin kendilerinin de internet bağımlısı olduğuna dair mesajlarıyla önemli görülmeye başlamış ve bilimsel alanda araştırılmaya başlamıştır (Ögel, 2017).

Bağımlılık, güçlü bir yapma isteği ve sonucunda elde edilen doyum oranıyla ortaya çıkmaktadır. Önceki deneyimlerin yol açtığı doyumla birlikte sonraki doyumlar için öngörü oluşturabilen, düşünce veya fiil kaynaklı olabilmektedir (Hazar, 2011). Yapılan çalışmalar incelendiğinde internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı tanımlanırken; 'aşırı kullanma, kullanma isteğini doyuramama, diğer aktivitelerin ihmalı, ilişkilerin zarar görmesi, olumsuz duygu ve yaşantıdan kaçma aracı olarak kullanma, başarısız bırakma girişimleri, kullanmadığı zamanlarda öfkeli ve gergin olma, kullanılan süre ve miktara yönelik yalan söyleme' olarak tanımlanabilir (Savcı ve Aysan, 2017).

İnsanların günlük hayatta yaşadıklarını sosyal medyada paylaşması ve ihtiyaçlarını yine bu ortamda karşılaması, sosyal medyanın kişilerin hayatlarındaki yerini göstermektedir. Sosyal medya uygulamalarıyla sadece iletişime geçmiyor aynı zamanda alışveriş, banka işlemleri, bilet alma gibi işlemlerle yeni bir tutum geliştirmişlerdir (Düvenci, 2012). İnternet ortamı kimlik değişimine izin veren bir ortama sahip olduğundan, kişilerde kendine özgü bir coşkunluk hali ortaya çıkar (Tarhan ve Nurmedov, 2018).

Sosyal medya bağımlılığının internet bağımlılığının bir parçası olarak görülmesinden sonra ayrıca ele alınması için klinik bir rahatsızlık olup olmadığı konusunda araştırmalar yapılmıştır (Karaikos vd., 2010). Bağımlılık kriterlerini karşılamayan bireyde de anksiyete ve uyku problemlerinin olduğu (Karaikos vd., 2010), ilişki problemleri, akademik performansın kötüleşmesi ve gerçek hayata katılmada düşüş gibi olumsuz etkileri olduğu görülmüştür (Kuss ve Griffiths, 2011).

Türkiye'nin farklı bölgelerinden ergenlik dönemindeki problemli internet kullanımları ölçülen 1886 ergenin 304'ünün (%16,1) problemli internet kullanıcısı, 1256'sının (%66,6) risk düzeyinde, 326'sının ise (%17,3) ise düşük düzeyde problemli internet kullanımı sergilediği belirtilmiştir (Çelikkaleli vd., 2018).

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri üzerine yapılan bir araştırmada öğrencilerin akıllı telefonu kullanım amaçları arasında en çok sosyal medyaya bağlanmak yer almıştır (Minaz ve Bozkurt, 2017; Karasu vd., 2017).

Yüz yüze ilişkide istediği beğeniyi alamayacağını düşünen kişilerin sosyal medyada yarattığı ortamda daha mutlu olacağını düşünmesi olasıdır. Aynı zamanda sosyal medyada daha rahat bir ortam oluşturması ve evdeki rahat hallerini paylaşarak beğeni elde etmesi mümkün olmaktadır. Dolayısıyla günlük hayattaki yüz yüze iletişimde benzer beğeniyi yakalamayacağı endişesi kişileri daha fazla sosyal medyaya bağlamaktadır (Hazar, 2011).

Sosyal medya bağımlılığı incelenirken, internet bağımlılığıyla birlikte değerlendirilmelidir. Sonrasında, kullanılan sosyal medya uygulamalarının belirlenmesi ve platformlarından hangilerinin daha çok zaman geçirdiği araştırılmalıdır. Yoğun sosyal medya kullanımı olan bireylerin aynı zamanda internet bağımlısı olduğunu söylemek

isabetli olmayacaktır. Çünkü internet sadece sosyal medya için kullanılıyorsa bunun için daha ayrıntılı araştırmak ve problemin kaynağını net bir şekilde belirlemek daha doğru olacaktır (Tutgun Ünal, 2015).

### **1.11. Etyoloji**

İnternet bağımlılığının interneti kullanan herkeste değilde niçin bazı kişilerde geliştiği araştırmacıların üzerinde durduğu konulardan biri olmuştur. Bu sorunun cevabını bulmada etyoloji modellerinden yararlanılmıştır. Bu modellerden edimsel koşullanma modeline göre internet kullanımının olumlu bir pekiştireç olarak bağımlı kullanıcıda haz verdiği üzerinde durulmaktadır. İnternet kullanımının yarattığı haz ve bunun yaşanan yeni deneyimler ile pekişmesi sonucu kullanım daha da artar. Kişi aynı hazzı yaşamak için yaptığı davranışı sürekli arttırır ve bunu çok daha fazla yapmak için koşullanır. İkincil pekiştireç şeklinde kabul edilebilecek, klavyeye dokunma duyusu, tuşlara basma sesi, internete bağlanan bilgisayarın sesi ve bu odanın kokusu aynı hazzın yaşanmasını sağlayabilir ve normal olmayan internet kullanım belirtilerinin ortaya çıkıp sürdürülmesinde yardımcı etkenler olabilmektedir (Bozkurt vd., 2016).

Sosyal medya bağımlılığı çalışmaları yapılırken, sınırlı örneklerle kişilerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları, neleri kullanmayı tercih ettikleri ve ne amaçlarla kullandıklarının araştırılması bağımlılık çalışmalarına katkı sağlayacaktır. Sadece sosyal medyanın aşırı kullanımı bağımlılık olarak değerlendirilmeyeceği gibi kullanım özellikleri incelenerek bağımlılıkları araştırılmalıdır. Ayrıca komorbidite ve diğer bağımlılık türleri ile birlikte ele alınması gerektiği unutulmamalıdır.

Sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili bir diğer kavram benlik saygısıdır. Sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin düşük benlik saygısına sahip olduğu görülmüştür (Şahin ve Kumcağız, 2017). Facebook kullanımı ve benlik saygısının ilişkisi üzerine yapılan bir araştırmada, erkek kullanıcıların benlik saygısı ve Facebook kullanım süreleri arasında negatif yönde bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Düşük benlik saygısı olan ve sosyal açıdan yetersiz olan bireylerin yüz yüze iletişimde rahatsız hissetmesi ve bu eksikliğini çevrim içi iletişimle tamamlamaya çalıştığı düşünülmektedir (Bergagna ve Tartaglia, 2018).

İnternet ve sosyal medyanın insanlar için kullanım nedenlerinden biri tahmin edileceği gibi kişilerin psikolojik ihtiyaçlarını doyurabilmesidir. Bazen yalnızlığına bazen mutluluğuna, üzüntülerine, sosyal veya siyasal katılımına kadar birçok konuda destek görevi gördüğü diğer taraftan ise bu katkısının sosyal medyaya bağımlılığı pekiştirdiği görülmektedir (Babacan, 2016).

Kişilik özellikleri ile yapılan sosyal medya bağımlılığı çalışmasında narsistik kişilik özelliğine sahip bireylerin sosyal medya bağımlılığında artış olduğu görülmüştür. Bu kişilerin özsaygılarını devam ettirmek ve daha çok beğenilmek için interneti daha çok kullandığı düşünülmektedir (Şahin ve Kumcağız, 2017). Lise öğrencileriyle yapılan başka bir araştırmada ise aşırı internet kullanımı olan öğrencilerin yüksek seviyede obsesif, depresif, anksiyeteli, fobik, paranoid düşünceleri olduğu, düşünce süreçlerinde bozulmalar olduğu ve ilişkilerdeki duyarlılıklarının düştüğüne dikkat çekilmiştir (Kelleci vd., 2009). Sosyal medya bağımlılığı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştıran bir başka araştırmada da sosyal medya bağımlılığı olanların borderline, narsistik, histrionik, bağımlı, antisosyal, çekingen, pasif agresif, obsesif kompulsif, paranoid kişilik eğilimlerinin daha fazla olduğu bulunmuştur (Şentürk, 2017).

Psikolojik iyi oluş, arkadaştan alınan sosyal destek ve algılanan sosyal desteğin düşmesiyle problemli internet kullanımının arttığı görülmektedir (Uz-Baş vd., 2016). İnternet bağımlılığı yüksek olan kişilerin umutsuzluk düzeylerinin yüksek olduğu (Şimşek vd., 2015), yaşam doyumlarının düştüğü görülmektedir (Balcı ve Koçak, 2017).

Yüksek oranda internet bağımlılığı kişilerarası ilişkilerde zorluk ve gerçek hayattaki stresle ilişkilendirilmiştir. İnsanlar kullanım nedenleri arasında gerçeklikten kaçmayı umduklarını belirtmişlerdir. İnternette, çevrimiçi sohbet ortamlarında yeni sosyal ilişkiler kurdukları ifade edilmiştir. Çevrimiçi sohbetle arkadaş edindikleri, kendi aile ve arkadaşlarından daha çok tanımadığı bu kişilerle daha çok vakit geçirmektedirler (Whang ve ark, 2003).

## BÖLÜM 2

### YÖNTEM

#### 2.1. Araştırmanın Modeli

İlişkisel tarama yöntemiyle yapılan bu çalışmada evli bireylerde evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışma tanımlayıcı kesitsel bir çalışmadır. Araştırma verileri anket yolu ile toplanmış ve toplanan veriler istatistiksel yöntemler kullanılarak yorumlanmıştır.

#### 2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini amaçsal örneklem seçim tekniğine göre seçilmiş İstanbul'da yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın gerçekleştirilmesinde veri toplama aracı olarak kullanılan anket, evrenini oluşturan kişilerden ulaşılabilenlere gönderilmiş, 104 dönüş sağlamıştır. Bu süreçte yaşanan coronavirüs salgını nedeniyle katılımcı sayısı sınırlı kalmıştır. Yanıtlanan anketlerin incelenmesi sonucunda yönergeye uygun doldurulmayan 4 anket değerlendirmeye alınmamıştır. Değerlendirmeye alınmayan anketler çıkarıldıktan sonra toplam 100 anket değerlendirmeye alınmış ve üzerinde istatistiksel işlem yapılmıştır.

#### 2.3. Araştırma Verilerin Toplanması

Araştırmada; ilk olarak araştırmaya katılanların kişisel bilgilerini değerlendirebilmek amacıyla araştırmacının araştırma amacı doğrultusunda geliştirdiği “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Ardından katılımcıların evlilik uyumları düzeylerinin belirlenebilmesinde, Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ), evlilik doyum düzeylerinin belirlenebilmesinde, Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ) ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin ölçülebilmesi için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) doldurulmaları istenmiştir.

##### 2.3.1. Demografik Bilgi Formu

13 sorudan oluşan demografik bilgi formu, araştırmaya katılanları yaş, cinsiyet, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, evlilik süresi, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu,

arkadaşlık ilişkileri düzeyi, akraba desteği düzeyi, eşlerin ilgi düzeyi, evliliğe başlama şekli, sosyal medya kullanım durumu ve sosyal medya kullanım sürelerinin tespit edilmesi amacı ile araştırma amacına uygun olarak araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

### **2.3.2. Evlilik Doyum Ölçeği**

Çelik ve İnanç (2009) tarafından geliştirilen EDÖ'nin 8'i olumsuz, 5'i olumlu toplam 13 maddesi bulunmaktadır. Örneklem grubu içerisindeki evli bireylerden bu maddelerde belirtilmiş olan (5) bana tamamen uygun ile (1) bana hiç uygun değil arasındaki Likert tipi derecelendirmeye göre yanıt vermeleri istenmektedir. Ölçekten alınacak en yüksek puan 65, en düşük puan ise 13'tür. Ölçekteki olumsuz anlam içeren 8 madde (1.,2.,5.,8.,10.,11.,12.,13.) ters çevrilerek puanlanmaktadır. EDÖ'den alınan yüksek puan evlilik doyumunun yüksek olduğu şeklinde değerlendirilmektedir (Çelik ve İnanç, 2009).

Ölçeği oluşturan üç faktörden birincisi evli kişilerin aileleriyle olan ilişkilerinin evliliklerine olan etkisini ölçen maddelerden oluşan "aile" alt ölçeği, ikincisi cinsel ilişkilerinin evliliğe etkisini ölçen "cinsellik" alt ölçeği ve üçüncüsü çiftlerin birbirleriyle ilgili davranış özelliklerini ölçen "benlik" alt ölçeğidir.

### **2.3.3. Evlilik Uyum Ölçeği**

Evlilik Uyum Ölçeği (Marital Adjustment Test), Locke ve Wallace (1959) tarafından, evliliğin niteliğini ölçmek için, en temel ve ayırt edici olduğu düşünülen sorulardan oluşturulan bir ölçektir. Bu ölçekte; genel evlilik uyumu ve özellikleri, aile bütçesi, hayata bakış açıları, cinsellik gibi konularda anlaşma ve anlaşmama derecesi, çatışma çözümlemesi gibi alanlardaki ilişki tarzı değerlendirilmektedir. Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması, Tutarel-Kışlak (1999) tarafından yapılmıştır. Buna göre, iç tutarlık katsayısı(Cronbach Alpha) orjinale yakın düzeyde .84 ve iki yarım test güvenilirliği(split-half)  $r = .84$ , ölçeğin Türk örnekleminde kullanılabileceğini göstermektedir. Freeston ve Plechaty (1997) sistemi ölçeğe ait puanlamada daha uygun bulunmuştur. Bu durumda toplam puan 58, kesme noktası ise 43 olarak ele alınmıştır. Ölçeğin puanının yüksek olması evlilik uyumunun yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca kesme noktası olan 43 puandan az puan alan grup uyumsuz evlilik, 43 puandan fazla puan alan grup ise uyumlu evliliğe sahip olarak sınıflandırılmıştır. (Tutarel-Kışlak, 1999).

#### **2.3.4. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği**

Evli bireylerin sosyal medya bağımlılığını bulabilmek amacıyla 20 maddeden oluşan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği - Yetişkin Formu (SMBÖ-YF) kullanılmıştır. Bu ölçek Şahin ve Yağcı (2017) tarafından 18-60 yaş arası yetişkin bireylerin sosyal medya bağımlılıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. SMBÖ-YF'nin güvenirlik ve geçerlilik çalışmaları 2017 yılında rastgele seçilen ve farklı yaş gruplarında olan 1047 yetişkin birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. 20 betimleme ile yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin sanal tolerans ve sanal iletişim olmak üzere iki alt boyutu bulunmuştur. Ölçekteki 1-11'inci maddeler sanal tolerans alt boyutunu, 12- 20'inci maddeler ise sanal iletişim boyutunu oluşturmaktadır. Ölçekteki iki madde; 5. ve 11. maddeler ters olarak puanlanmaktadır. Kullanılan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu 5'li likert tipinde derecelendirilmiştir ve (1)bana hiç uygun değil, (2)bana uygun değil, (3)kararsızım, (4)bana uygun (5)bana çok uygun, şeklindeki seçeneklerden uygun olan seçilerek cevap verilmektedir.

Ölçeğe ait alt boyutlardan sanal tolerans, kişinin sosyal medya ile geçirdiği zamanı ve sosyal medyaya dair duygularını içeriyorken; sanal iletişim alt boyutu, kişinin dış dünya ile kurduğu iletişimin sosyal medya üzerinden yapılmasını içermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20'dir. Elde edilen puanın yüksek olması kişinin kendisini sosyal medya bağımlısı olarak aldığı yönünde değerlendirilmektedir.

#### **2.4. Verilerin Toplanması**

Araştırmada demografik bilgi formu, evlilik uyum ölçeği, evlilik doyum ölçeği ve sosyal medya bağımlılığı ölçeği kapalı zarflarda veya yönerge eşliğinde internet ortamında evli bireylere ulaştırılmıştır.

#### **2.5. Verilerin Analizi**

Evli bireylerde evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin ölçülmesinde anketi yanıtlayan kişilerin görüşleri temel alınmıştır. Evli bireylerden alınan anket formları soruların tam olarak cevaplanıp cevaplanmadığı, katılım

sağlayan bireylerin evli olup olmadığı şeklinde değerlendirildikten sonra uygun görülenler değerlendirilmek üzere kabul edilmiştir.

Toplanan veriler SPSS 22 bilgisayar temelli istatistik programı ile çözümlenmiştir. Güvenirlik testi olarak cronbach alfa tercih edilmiş, bulunan alfa değerlerinin yeterli düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu görülmüştür. Çıkarım yöntemi olarak temel bileşenler analiz yöntemiyle kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler, demografik özelliklerinin frekansı alınarak değerlendirme yapılmıştır. Katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtların frekans, ortalama ve standart sapmaları tespit edilerek değerlendirme yapılmıştır. Araştırma hipotezlerinin test edilmesinde ilişkiyi ve ilişkinin derecesin ortaya koymak için Anova analizi kullanılmıştır. İki gruplu karşılaştırmalarda t testi kullanılırken, grup sayıları 3 ve daha fazla olan değişkenler için ise Anova testleri yapılmıştır.

## BÖLÜM 3

### BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde evli bireylerde evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı ölçekleri sonuçlarından elde edilen verilerin analizleri ve değerlendirmeleri yer almaktadır.

#### 3.1. Örneklem Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Bu bölümde örneklem grubunun cinsiyet, yaş, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, evlilik süresi, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, arkadaşlık ilişkileri düzeyi, akraba desteği düzeyi, eşlerin ilgi düzeyi, evliliğe başlama şekli, sosyal medya kullanım durumu ve sosyal medya kullanım süresine ilişkin bulgular özetlenmiştir.

**Tablo 1**  
**Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı**

| Cinsiyet | n   | %     |
|----------|-----|-------|
| Kadın    | 82  | 82,0  |
| Erkek    | 18  | 18,0  |
| Toplam   | 100 | 100,0 |

Tablo 1 sonuçlarına bakıldığında araştırmaya katılan katılımcıların 82'sinin (%82) kadınlardan oluşurken, 18'inin de (%18) erkek katılımcılardan oluştuğu görülmektedir.

**Tablo 2**  
**Örneklem Grubunun Evliliğe Başlama Şekline Göre Dağılımı**

| Evlilik Şekli         | n   | %     |
|-----------------------|-----|-------|
| Severek Evlendik      | 77  | 77,0  |
| Görücü Usulü Evlendik | 23  | 23,0  |
| Toplam                | 100 | 100,0 |

Tablo 2 sonuçlarına bakıldığında araştırmaya katılan katılımcıların %77'sinin severek evlendiğini, %23'ünün ise görücü usulü ile evlendiklerini ifade ettikleri görülmektedir.

**Tablo 3**  
**Örneklem Grubunun Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı**

| Eğitim                       | n   | %     |
|------------------------------|-----|-------|
| İlkokul Mezunu               | 5   | 5,0   |
| Ortaokul Mezunu              | 5   | 5,0   |
| Lise Mezunu                  | 25  | 25,0  |
| Üniversite Mezunu            | 49  | 49,0  |
| Yüksek Lisans/Doktora Mezunu | 16  | 16,0  |
| Toplam                       | 100 | 100,0 |

Tablo 3 sonuçlarına bakıldığında araştırmaya katılan katılımcıların eğitim durumlarına yönelik vermiş oldukları cevaplar görülmektedir. Katılımcıların % 49'luk bir oranının üniversite mezunu olduğu görülürken, % 25'i lise, %16'sı yüksek lisans ve doktora, %5'i ilkokul ve % 5'i ise ortaokul mezunu olduklarını ifade etmişlerdir.

**Tablo 4**  
**Örneklem Grubunun Baba Eğitim Durumuna Göre Dağılımı**

| Baba Eğitim Düzeyi              | n   | %     |
|---------------------------------|-----|-------|
| İlkokul Mezunu                  | 44  | 44,0  |
| Ortaokul Mezunu                 | 21  | 21,0  |
| Lise Mezunu                     | 24  | 24,0  |
| Üniversite Mezunu               | 8   | 8,0   |
| Yüksek Lisans ve Doktora Mezunu | 3   | 3,0   |
| Toplam                          | 100 | 100,0 |

Tablo 4 sonuçlarına bakıldığında araştırmaya katılan katılımcıların baba eğitim durumlarına yönelik vermiş oldukları cevaplar görülmektedir. Katılımcıların babalarına yönelik eğitim düzeylerinde; % 44'lük bir oranının ilkokul mezunu olduğu görülürken, %24'ü lise, %21'i ortaokul, %8'i üniversite ve %3'ü ise yüksek lisans ve doktora mezunudur.

**Tablo 5**  
**Örneklem Grubunun Anne Eğitim Durumuna Göre Dağılımı**

| Anne Eğitim Düzeyi       | n   | %     |
|--------------------------|-----|-------|
| İlkokul                  | 56  | 56,0  |
| Ortaokul                 | 17  | 17,0  |
| Lise                     | 21  | 21,0  |
| Üniversite               | 5   | 5,0   |
| Yüksek Lisans ve Doktora | 1   | 1,0   |
| Toplam                   | 100 | 100,0 |

Tablo 5 sonuçlarına bakıldığında araştırmaya katılan katılımcıların anne eğitim durumlarına yönelik vermiş oldukları cevaplar görülmektedir. Katılımcıların annelerinin eğitim düzeylerinde; % 56'lık bir oranının ilkokul mezunu olduğu görülürken, % 21'i lise, % 17'si ortaokul, % 5'i üniversite ve % 1'i ise yüksek lisans ve doktora mezunudur.

**Tablo 6**  
**Örneklem Grubunun Arkadaşlık İlişkileri Algılarına Göre Dağılımı**

| Arkadaşlık İlişkileri | n   | %     |
|-----------------------|-----|-------|
| Çok Kötü              | 1   | 1,0   |
| Kötü                  | 3   | 3,0   |
| Kararsızım            | 7   | 7,0   |
| İyi                   | 49  | 49,0  |
| Çok İyi               | 40  | 40,0  |
| Toplam                | 100 | 100,0 |

Tablo 6 sonuçlarına bakıldığında araştırmaya katılan katılımcıların arkadaşlık ilişkileri durumlarına yönelik vermiş oldukları cevaplar görülmektedir. Katılımcıların % 49'u arkadaşlık ilişkilerini 'iyi' olarak belirtirken, % 40'ı çok iyi, % 7'si kararsız ve % 4'ü kötü ve çok kötü olarak ifade etmişlerdir. Genel olarak katılımcıların arkadaşlık ilişkilerini olumlu olarak değerlendirdikleri görülmektedir.

**Tablo 7**  
**Örneklem Grubunun Sosyal Etkinliklere İlgili Durumlarına Göre Dağılımı**

| İlgi Düzeyi          | n   | %     |
|----------------------|-----|-------|
| Hiç İlgisi Olmayan   | 21  | 21,0  |
| Az İlgili            | 13  | 13,0  |
| Orta Derecede İlgili | 30  | 30,0  |
| İlgili               | 20  | 20,0  |
| Çok İlgili           | 16  | 16,0  |
| Toplam               | 100 | 100,0 |

Tablo 7 sonuçlarına bakıldığında araştırmaya katılan katılımcıların oluşturulan sosyal etkinliklere karşı ilgi durumlarına vermiş oldukları cevaplar görülmektedir. Katılımcıların % 30'luk bir oranının orta derecede ilgili olduğu görülürken, % 21'inin hiç ilgisi bulunmamakta, % 20'si ilgili, % 16'sı çok ilgili ve % 13'ü da az ilgili olarak kendilerini tanımlamaktadırlar.

**Tablo 8**  
**Örneklem Grubunun Sosyal Medya Kullanım Durumlarına Göre Dağılımı**

| Sosyal Medya Kullanımı | n   | %     |
|------------------------|-----|-------|
| Evet Kullanıyorum      | 96  | 96,0  |
| Hayır Kullanmıyorum    | 4   | 4,0   |
| Toplam                 | 100 | 100,0 |

Tablo 8 sonuçlarına bakıldığında araştırmaya katılan katılımcıların tamamına yakınının sosyal medyayı aktif şekilde kullandıkları görülmektedir. Katılımcıların % 96'sı ifadeye 'evet katılıyorum' yanıtını verirken sadece % 4'ü sosyal medya kullanmadığını ifade etmiştir.

**Tablo 9**  
**Örneklem Grubunun Sosyal Medyayı Kullanma Süresine Göre Dağılımı**

| Zaman    | n | %   |
|----------|---|-----|
| 1 yıldır | 1 | 1,0 |
| 2 yıldır | 4 | 4,0 |

|                |     |       |
|----------------|-----|-------|
| 3 yıldır       | 9   | 9,0   |
| 4 yıldır       | 5   | 5,0   |
| 5 Yıl ve Üzeri | 81  | 81,0  |
| Toplam         | 100 | 100,0 |

Tablo 9 sonuçlarına bakıldığında araştırmaya katılan katılımcıların sosyal medyayı kullanma süresine yönelik vermiş oldukları cevaplar görülmektedir. Katılımcıların %81’lik bir oranının 5 yıl ve üzeri sosyal medya kullanıcısı olduğu görülürken, % 9’u üç yıl, %5’i dört yıl, % 4’ü iki yıl ve sadece % 1’i bir yıldır sosyal medya kullandıklarını ifade etmişlerdir.

**Tablo 10**  
**Örneklem Grubunun Yaş, Evlilik Süresi ve Çocuk Sayısına İlişkin Bilgiler**

| Değişkenler          | Min  | Max  | Ortalama | Std. Sapma |
|----------------------|------|------|----------|------------|
| Kaç Yaşındasınız     | 20,0 | 60,0 | 32,820   | 6,8525     |
| Kaç Yıldır Evlisiniz | 1,0  | 40,0 | 8,350    | 7,0171     |
| Çocuk Sayınız        | 1,0  | 4,0  | 2,070    | ,9348      |

Tablo 10 sonuçlarına bakıldığında katılımcıların minimum yaşının 20 maksimum yaşının ise 60 olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşları ortalaması 32,82 standart sapması ise 6,85’tir. Katılımcı grubun evlilik sürelerine ilişkin sonuçlarında ise; maksimum 40 minimum 1 yıllık evli oldukları görülmektedir. Evlilik süresi ortalaması 8,35 standart sapması ise 7,01’dir. Son olarak katılımcıların çocuk sayılarına yönelik sorulan soruda ise en düşük 1 en çok 4 çocuklu katılımcıların olduğu görülmektedir. Çocuk sayısının ortalaması 2,07 standart sapması ise 0,93’tür.

### 3.2. Bağımlı Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler ve Normallik Kontrolü

Analizlerin bu kısmında ölçeklerden elde edilen yanıtların dağılımını görebilmek amacı ile ölçekteki maddelerin standart sapma, ortalama, basıklık ve çarpıklık değerleri gösterilmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -3 ile +3 arasında olması verilerin normal dağılım gösterdiğini belirtmektedir. (Shao, 2002).

**Tablo 11**  
**Evli Bireylerin Evlilik Doyumu, Evlilik Uyumu ve Sosyal Medya Kullanımına**  
**Yönelik Tanımlayıcı İstatistikleri, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri**

| Değişkenler                   | Ort. | ss    | Çarpıklık | Basıklık |
|-------------------------------|------|-------|-----------|----------|
| Evlilik Uyumu                 | 3,41 | 4,349 | -,650     | -,945    |
| Evlilik Doyumu - Aile         | 3,95 | 1,074 | -,993     | ,533     |
| Evlilik Doyumu - Cinsellik    | 2,17 | 1,190 | ,886      | -,483    |
| Evlilik Doyumu - Benlik       | 3,40 | 1,361 | -,625     | -1,009   |
| Sosyal Medya – Sanal Tolerans | 3,95 | 1,088 | -1,078    | ,602     |
| Sosyal Medya – Sanal İletişim | 3,71 | 1,120 | -0,964    | ,678     |

Tablo 11’de kullanılacak analiz tekniklerinin belirlenmesinde temel kriter olarak kullanılan normallik testi için değişkenlerin basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmış, değerlerin -3 ile +3 arasında olduğu görüldüğünden verilerin normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir.

### 3.3. Ölçeklerin Güvenirlilik Analizleri

Evli bireylerde evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı çalışmasında araştırma modeli ile ilgili oluşturulan ölçeklerin tümünün geçerlik ve güvenilirlikleri sorgulanmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik değerlendirmesi için Cronbach alpha- $\alpha$  testinden yararlanılmıştır (Ravichandran ve Arun, 1999).

**Tablo 12**  
**Ölçme Araçlarının Güvenirlilik Katsayıları ve Değişken Sayıları**

| Değişkenler                   | Cronbach's Alpha | Madde Sayısı |
|-------------------------------|------------------|--------------|
| Evlilik Uyumu                 | ,983             | 15           |
| Evlilik Doyumu - Aile         | ,728             | 6            |
| Evlilik Doyumu - Cinsellik    | ,885             | 4            |
| Evlilik Doyumu - Benlik       | ,956             | 3            |
| Sosyal Medya – Sanal Tolerans | ,787             | 11           |
| Sosyal Medya – Sanal İletişim | ,887             | 9            |

Tablo 12 sonuçlarına bakıldığında araştırma için kullanılmış olan ölçeklerin Cronbach's Alpha değerinin .700 olarak kabul edilen uluslararası standartların üzerinde olduğu, araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılığa sahip oldukları görülmektedir.

### 3.4. Korelasyon Analizi Bulguları

**Tablo 13**  
**Evli Bireylerde Evlilik Doyumu, Evlilik Uyumu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Boyutlarının Korelasyon Analizi**

| Değişkenler ve<br>Alt Boyutları<br>(N=100) | Orta<br>lama | ss    | 1      | 2      | 3       | 4       | 5     | 6     | 7     | 8 |
|--------------------------------------------|--------------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|---|
| 1. Evlilik Uyumu                           | 3,41         | 4,349 | 1      |        |         |         |       |       |       |   |
| 2. Evlilik Doyumu                          | 3,17         | 3,142 | ,485** | 1      |         |         |       |       |       |   |
| 3. Aile                                    | 3,95         | 1,074 | -,125* | ,412*  | 1       |         |       |       |       |   |
| 4. Cinsellik                               | 2,17         | 1,190 | ,142*  | -,098  | ,125*   | 1       |       |       |       |   |
| 5. Benlik                                  | 3,40         | 1,361 | -,091  | ,214** | -,177** | ,424*   | 1     |       |       |   |
| 6. Sosyal Medya Bağ.                       | 3,83         | 2,785 | -,458* | ,345   | -,147*  | -,172*  | ,145  | 1     |       |   |
| 7. Sanal Tolerans                          | 3,95         | 1,088 | -,064* | ,283** | -,184** | -,153** | -,345 | ,374* | 1     |   |
| 8. Sanal İletişim                          | 3,71         | 1,120 | -,124  | ,565   | ,347    | ,202*   | ,417  | ,423* | ,365* | 1 |

\*\* p < 0.01 ve \* p < 0.05

Tablo 13'te verilen korelasyonu analizi sonuçlarına göre, evli bireylerde evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiler incelendiğinde;

- Evlilik uyumu ile evlilik doyumu arasında ( $r=,485$ ;  $p<0,01$ ) olumlu, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgu evli bireylerde evlilik uyumu arttıkça evlilik doyumunun da arttığı anlamına gelmektedir.
- Evlilik uyumu ile evlilik doyumunun cinsellik alt boyutu arasında ( $r=,142$ ;  $p<0,05$ ) düşük düzeyli, pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır. Evlilikte uyum arttıkça cinsellik temelinde evlilik doyumu da artmaktadır.

- Evlilik uyumu ile evlilik doyumunun aile alt boyutu arasında ( $r = -,125$ ;  $p < 0,05$ ) ise düşük düzeyli ve negatif ilişki bulunmuştur. Evli bireylerin ebeveynleri ile olan ilişkileri arttıkça evlilik uyum düzeyleri azalmaktadır.
- Evlilik uyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında ( $r = -,458$ ;  $p < 0,05$ ) negatif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin varlığı ortaya konmuştur. Evlilik uyumu arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyi azalmaktadır.
- Evlilik uyumu ile sosyal medya bağımlılığı alt ölçeği sanal tolerans arasında ( $r = -,064$ ;  $p < 0,05$ ) negatif yönlü düşük düzeyde ilişki ortaya konmuştur. Evli bireylerin sanal tolerans düzeyleri azaldıkça evlilik uyumları artmaktadır.
- Evli bireylerde evlilik doyumu ile sosyal medya bağımlılığı alt boyutu sanal tolerans arasında ( $r = -,283$ ;  $p < 0,01$ ) negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişkinin varlığı ortaya koyulmuştur. Sanal tolerans arttıkça evlilik doyumu azalmaktadır.
- Evli bireylerde evlilik doyumunun aile alt boyutu ile sosyal medya bağımlılığı ( $r = -,147$ ;  $p < 0,05$ ) ve sosyal medya alt boyutu sanal tolerans ( $r = -,184$ ;  $p < 0,01$ ) arasında negatif yönlü ve düşük düzeyli ilişki bulunmuştur. Katılımcıların kendi ebeveynleri ile ilişki düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılığı ve sanal tolerans düzeyleri azalmaktadır.
- Katılımcılarda evlilik doyumunun cinsellik alt boyutu ile ve sosyal medya bağımlılığı ( $r = -,172$ ;  $p < 0,05$ ) ve sosyal medya bağımlılığı alt boyutu sanal tolerans ( $r = -,153$ ;  $p < 0,01$ ) arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde ilişkinin varlığı ortaya koyulmuştur. Katılımcıların evlilik ilişkisindeki cinsel doyum düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılığı ve sanal tolerans düzeyleri azalmaktadır.

### 3.5. Regresyon Analizi Bulguları

**Tablo 14**  
**Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Alt Boyutlarının Evlilik Uyumu Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi**

| Model             | Standardize Edilmemiş Katsayılar |          | Standardize Katsayılar | t değeri | p    |
|-------------------|----------------------------------|----------|------------------------|----------|------|
| Bağımsız Değişken | B                                | Std Hata | Beta                   |          |      |
| Sabit             | ,818                             | ,232     |                        | 3,528    | ,001 |

|           |                       |                                    |      |       |      |
|-----------|-----------------------|------------------------------------|------|-------|------|
| Aile      | ,382                  | ,119                               | ,347 | 3,195 | ,002 |
| Cinsellik | ,276                  | ,129                               | ,232 | 2,135 | ,034 |
| Benlik    | ,414                  | ,136                               | ,345 | 3,043 | ,003 |
| R=,555    | R <sup>2</sup> =0,308 | Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =0,321; |      |       |      |
| F=43,892  | p<0,05                | Bağımlı değişken: Evlilik Uyumu    |      |       |      |

Regresyon modeli kurgulanırken ‘Stepwise’ yöntemi tercih edilmiştir. Tablo 14’e göre kurulan regresyon modelinde evlilik doyumu alt boyutlarının evlilik uyumunun %32,1’ini açıkladığı görülmüştür. Evlilik doyumu alt boyutlarından aile ( $p=0,002<0,05$ ), cinsellik ( $p=0,034<0,05$ ) ve benlik ( $p=0,03<0,05$ ) alt boyutlarının evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip oldukları görülmektedir.

**Tablo 15**  
**Evli Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Boyutlarının Evlilik Uyumu**  
**Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi**

| Model             | Standardize Edilmemiş Katsayılar |                                   | Standardize Katsayılar | t değeri | p    |
|-------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------|----------|------|
| Bağımsız Değişken | B                                | Std Hata                          | Beta                   |          |      |
| Sabit             | ,341                             | ,137                              |                        | 5,595    | ,000 |
| Sanal Tolerans    | ,599                             | ,110                              | ,454                   | 5,437    | ,000 |
| Sanal İletişim    | ,495                             | ,119                              | ,346                   | 4,148    | ,000 |
| R=,768            | R <sup>2</sup> =0,490            | Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =0,586 |                        |          |      |
| F=12,672          | p<0,05                           | Bağımlı değişken: Evlilik Uyumu   |                        |          |      |

Regresyon modeli kurgulanırken ‘Stepwise’ yöntemi tercih edilmiştir. Tablo 15’e göre kurulan regresyon modelinde sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarının evlilik uyumunun %58,6’sı açıkladığı bulgulanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarından sanal tolerans faktörünün( $p=0,000<0,05$ ) ve sanal iletişim faktörünün( $p=0,000<0,05$ ) evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip oldukları görülmektedir.

**Tablo 16**  
**Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Alt Boyutlarının Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Çoklu Regresyon Analizi**

| Model             | Standardize Edilmemiş Katsayılar |          | Standardize Katsayılar                     | t değeri | p    |
|-------------------|----------------------------------|----------|--------------------------------------------|----------|------|
| Bağımsız Değişken | B                                | Std Hata | Beta                                       |          |      |
| Sabit             | 1,354                            | ,084     |                                            | 16,204   | ,000 |
| Aile              | ,236                             | ,036     | ,344                                       | 6,643    | ,000 |
| Cinsellik         | ,189                             | ,050     | ,242                                       | 3,750    | ,124 |
| Benlik            | ,174                             | ,014     | ,241                                       | 2,452    | ,013 |
| R=,784            | R <sup>2</sup> =0,075            |          | Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =0,411          |          |      |
| F=11,304          | p<0,05                           |          | Bağımlı değişken: Sosyal Medya Bağımlılığı |          |      |

Regresyon modeli kurgulanırken ‘Stepwise’ yöntemi tercih edilmiştir. Tablo 16’ya göre kurulan regresyon modelinde evlilik doyumu alt boyutlarının sosyal medya bağımlılığının %41,1’ini açıkladığı görülmektedir. Evlilik doyumu alt boyutlarından aile faktörünün(p=0,000<0,05) ve benlik faktörünün(p=0,013<0,05)sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip oldukları görülmektedir. Fakat evlilik doyumu alt boyutlarından olan cinsellik faktörünün(p=0,124>0,05) sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmektedir.

**Tablo 17**  
**Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Basit Regresyon Analizi**

| Model             | Standardize Edilmemiş Katsayılar |          | Standardize Katsayılar                     | t değeri | p    |
|-------------------|----------------------------------|----------|--------------------------------------------|----------|------|
| Bağımsız Değişken | B                                | Std Hata | Beta                                       |          |      |
| Evlilik Uyumu     | ,938                             | ,217     | ,678                                       | 2,142    | ,000 |
| R=,678            | R <sup>2</sup> =0,769            |          | Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =0,661          |          |      |
| F=16,182          | p<0,05                           |          | Bağımlı değişken: Sosyal Medya Bağımlılığı |          |      |

Regresyon modeli kurgulanırken ‘Stepwise’ yöntemi tercih edilmiştir. Tablo 17’ye göre kurulan regresyon modelinde evlilik uyumunun sosyal medya bağımlılığındaki varyansın %66,1’ini açıkladığı görülmektedir. Evlilik uyumu genel boyutunun ( $p=0,000<0,05$ ) sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmektedir.

**Tablo 18**  
**Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Evlilik Doyumu Üzerindeki Basit Regresyon Analizi**

| Model             | Standardize Edilmemiş Katsayılar |          | Standardize Katsayılar           | t değeri | p    |
|-------------------|----------------------------------|----------|----------------------------------|----------|------|
| Bağımsız Değişken | B                                | Std Hata | Beta                             |          |      |
| Evlilik Uyumunu   | 1,249                            | ,863     | ,701                             | 2,101    | ,007 |
| R=,701            | $R^2=0,647$                      |          | Düzeltilmiş $R^2=0,638$          |          |      |
| F=16,182          | $p<0,05$                         |          | Bağımlı değişken: Evlilik Doyumu |          |      |

Regresyon modeli kurgulanırken ‘Stepwise’ yöntemi tercih edilmiştir. Tablo 18’e göre kurulan regresyon modelinde evlilik uyumu değişkeni evlilik doyumunun %63,8’ini açıklamaktadır. Evlilik uyumu genel boyutunun ( $p=0,007<0,05$ ) evlilik doyumunu üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmektedir.

### 3.6. Gruplar Arası Karşılaştırmalar

Demografik değişkenler bakımından araştırma değişkenleri olan evlilik uyumu, evlilik doyumunu ve sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarının farklılaşma düzeyleri incelendiği çalışmada, uygulanan yöntemler ise Bağımsız örneklem t testi ve anova testi olarak seçilmiştir. Anlamlılık değeri  $p=0,05$  düzeyinde alınmıştır.

**Tablo 19**  
**Kadın ve Erkek Katılımcıların Evlilik Doyumu, Evlilik Uyumu ve Sosyal Medya Bağımlılığı ve Alt Boyutlarında Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları**

|                               | Cinsiyet | N  | Ortalama | ss    | t     | p           |
|-------------------------------|----------|----|----------|-------|-------|-------------|
| Evlilik Uyumu                 | Kadın    | 82 | 60,45    | 1,298 | 3,081 | <b>,042</b> |
|                               | Erkek    | 18 | 65,35    | 1,413 |       |             |
| Evlilik Doyumu - Aile         | Kadın    | 82 | 21,75    | 1,103 | 1,205 | ,273        |
|                               | Erkek    | 18 | 25,74    | 1,036 |       |             |
| Evlilik Doyumu - Cinsellik    | Kadın    | 82 | 18,67    | 1,213 | ,758  | ,384        |
|                               | Erkek    | 18 | 17,24    | 1,166 |       |             |
| Evlilik Doyumu - Benlik       | Kadın    | 82 | 11,02    | 1,400 | 2,018 | <b>,036</b> |
|                               | Erkek    | 18 | 11,96    | 1,307 |       |             |
| Sosyal Medya – Sanal Tolerans | Kadın    | 82 | 42,14    | 1,133 | ,328  | ,567        |
|                               | Erkek    | 18 | 41,35    | 1,031 |       |             |
| Sosyal Medya – Sanal İletişim | Kadın    | 82 | 38,63    | 1,246 | 1,247 | ,145        |
|                               | Erkek    | 18 | 39,96    | 1,698 |       |             |

Cinsiyet değişkenine göre evli bireylerin evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarının puan ortalamalarının karşılaştırılması için yapılan “Bağımsız Örneklem t Testi” sonuçları Tablo 19 da gösterilmiştir. Tabloya göre evlilik uyumu cinsiyete göre ( $t=3,081$ ;  $p<0,05$ ) ve evlilik doyumunun benlik alt boyutu cinsiyete göre ( $t=2,018$ ;  $p<0,05$ ) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Erkeklerin evlilik uyum düzeyleri kadınlardan daha yüksek iken kadınların evlilik doyumu benlik alt boyutunda erkeklerden daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Fakat evlilik doyumunun diğer alt boyutları olan aile ve cinsellik ortalamaları ile sosyal medya bağımlılığı ve alt boyutları bakımından kadın ve erkek katılımcıların anlamlı düzeyde farklılaşmadıkları görülmektedir.

**Tablo 20**  
**Severek ve Görücü Usulü Evlenenlerin Evlilik Uyumu, Evlilik Doyumu, Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Boyutlarında Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları**

|                               | Evlilik Şekli         | N  | Ortalama | ss   | t      | p            |
|-------------------------------|-----------------------|----|----------|------|--------|--------------|
| Evlilik Uyumu                 | Severek Evlenenler    | 77 | 70,85    | 1,19 | 2,963  | <b>0,045</b> |
|                               | Görücü Us. Evlenenler | 23 | 70,96    | 1,34 |        |              |
| Evlilik Doyumu - Aile         | Severek Evlenenler    | 77 | 22,57    | 1,96 | -1,924 | <b>0,017</b> |
|                               | Görücü Us. Evlenenler | 23 | 24,65    | 1,97 |        |              |
| Evlilik Doyumu - Cinsellik    | Severek Evlenenler    | 77 | 17,47    | 1,01 | 0,096  | <b>0,024</b> |
|                               | Görücü Us. Evlenenler | 23 | 16,25    | 1,97 |        |              |
| Evlilik Doyumu - Benlik       | Severek Evlenenler    | 77 | 13,47    | 1,74 | 0,647  | 0,912        |
|                               | Görücü Us. Evlenenler | 23 | 12,96    | 1,96 |        |              |
| Sosyal Medya – Sanal Tolerans | Severek Evlenenler    | 77 | 41,42    | 1,74 | 1,966  | 0,487        |
|                               | Görücü Us. Evlenenler | 23 | 40,37    | 1,34 |        |              |
| Sosyal Medya – Sanal İletişim | Severek Evlenenler    | 77 | 38,74    | 1,45 | 0,067  | 0,175        |
|                               | Görücü Us. Evlenenler | 23 | 39,01    | 1,34 |        |              |

Tablo 20 sonuçlarına bakıldığında evlilik şekli değişkenine göre evli bireylerin evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarının puan ortalamalarının karşılaştırılması için yapılan “Bağımsız Örneklem t Testi” sonuçlarına göre evlilik uyumu evlilik şekline göre evlilik uyumu ( $t=2,963$ ;  $p<0,05$ ), evlilik doyumu-aile ( $t=-1,924$ ;  $p<0,05$ ) ve evlilik doyumu-cinsellik ( $t=0,096$ ;  $p<0,05$ ) evlilik şekline göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Görücü usulü evlenenlerin evlilik uyum düzeyleri severek evlenenlerden anlamlı olarak daha yüksektir. Evlilik doyumu-Aile alt boyutunda da görücü usulü evlenenlerin ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Diğer yandan severek evlenenlerin evlilik doyumu-cinsellik alt boyutu ortalamaları görücü usulü evlenenlerden anlamlı olarak daha yüksektir.

Evlilik doyumu - benlik alt boyutunda ve sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarında evlilik şekline göre anlamlı düzeyde farklılık görülmemiştir.

**Tablo 21**  
**Katılımcıların Eğitim Düzeyi Gruplarının Evlilik Doyumu, Evlilik Uyumu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Boyutlarına Göre Anova Sonuçları**

|                               | Eğitim Düzeyi            | n  | Ortalama | ss   | F    | p    |
|-------------------------------|--------------------------|----|----------|------|------|------|
| Evlilik Uyumu                 | İlkokul                  | 44 | 69,87    | 1,51 | ,663 | ,652 |
|                               | Ortaokul                 | 21 | 69,35    | 1,41 |      |      |
|                               | Lise                     | 24 | 70,47    | 1,33 |      |      |
|                               | Üniversite               | 8  | 70,48    | 1,26 |      |      |
|                               | Yüksek Lisans ve Doktora | 3  | 69,44    | 1,43 |      |      |
| Evlilik Doyumu - Aile         | İlkokul                  | 44 | 21,10    | ,31  | ,249 | ,940 |
|                               | Ortaokul                 | 21 | 21,09    | ,11  |      |      |
|                               | Lise                     | 24 | 21,08    | ,09  |      |      |
|                               | Üniversite               | 8  | 21,17    | ,12  |      |      |
|                               | Yüksek Lisans ve Doktora | 3  | 20,83    | ,13  |      |      |
| Evlilik Doyumu - Cinsellik    | İlkokul                  | 44 | 17,20    | ,33  | 1,97 | ,082 |
|                               | Ortaokul                 | 21 | 16,15    | ,11  |      |      |
|                               | Lise                     | 24 | 16,21    | ,10  |      |      |
|                               | Üniversite               | 8  | 17,12    | ,12  |      |      |
|                               | Yüksek Lisans ve Doktora | 3  | 17,31    | ,20  |      |      |
| Evlilik Doyumu - Benlik       | İlkokul                  | 44 | 11,31    | ,36  | ,81  | ,54  |
|                               | Ortaokul                 | 21 | 10,32    | ,13  |      |      |
|                               | Lise                     | 24 | 10,34    | ,11  |      |      |
|                               | Üniversite               | 8  | 9,43     | ,15  |      |      |
|                               | Yüksek Lisans ve Doktora | 3  | 10,42    | ,22  |      |      |
| Sosyal Medya – Sanal Tolerans | İlkokul                  | 44 | 41,77    | ,21  | 1,49 | ,19  |
|                               | Ortaokul                 | 21 | 40,15    | ,11  |      |      |
|                               | Lise                     | 24 | 39,05    | ,09  |      |      |
|                               | Üniversite               | 8  | 40,02    | ,11  |      |      |
|                               | Yüksek Lisans ve Doktora | 3  | 41,26    | ,19  |      |      |
| Sosyal Medya – Sanal İletişim | İlkokul                  | 44 | 38,24    | 1,36 | 1,36 | ,75  |
|                               | Ortaokul                 | 21 | 37,70    | ,01  |      |      |
|                               | Lise                     | 24 | 37,37    | 1,43 |      |      |
|                               | Üniversite               | 8  | 38,97    | 1,64 |      |      |
|                               | Yüksek Lisans ve Doktora | 3  | 36,73    | ,66  |      |      |

Tablo 21 sonuçlarına bakıldığında eğitim düzeyi değişkenine göre oluşturulan grupların evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarının puan ortalamalarının karşılaştırılması için yapılan “Anova Testi” sonuçlarına göre evli bireylerin evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı alt boyutları eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ( $p < .05$ ).

**Tablo 22**  
**Katılımcıların Sosyal Medya Kullanım Sürelerine Göre Evlilik Doyumu, Evlilik Uyumu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Boyutlarında Anova Analizi**

|                               | <b>Kullanım Süresi</b> | <b>N</b> | <b>Ortalama</b> | <b>ss</b> | <b>F</b> | <b>p</b> |
|-------------------------------|------------------------|----------|-----------------|-----------|----------|----------|
| Evlilik Uyumu                 | 1 yıldır               | 1        | 70,79           | 1,26      | 1,038    | ,400     |
|                               | 2 yıldır               | 4        | 70,12           | 1,41      |          |          |
|                               | 3 yıldır               | 9        | 69,28           | 1,43      |          |          |
|                               | 4 yıldır               | 5        | 68,38           | 1,39      |          |          |
|                               | 5 Yıl ve Üzeri         | 81       | 70,40           | 1,32      |          |          |
| Evlilik Doyumu - Aile         | 1 yıldır               | 1        | 23,63           | 1,24      | ,886     | ,505     |
|                               | 2 yıldır               | 4        | 23,66           | 1,26      |          |          |
|                               | 3 yıldır               | 9        | 23,74           | 1,19      |          |          |
|                               | 4 yıldır               | 5        | 24,15           | ,98       |          |          |
|                               | 5 Yıl ve Üzeri         | 81       | 24,10           | 1,20      |          |          |
| Evlilik Doyumu - Cinsellik    | 1 yıldır               | 1        | 15,84           | 1,13      | 1,972    | ,029     |
|                               | 2 yıldır               | 4        | 17,91           | 1,03      |          |          |
|                               | 3 yıldır               | 9        | 16,12           | ,85       |          |          |
|                               | 4 yıldır               | 5        | 16,91           | ,82       |          |          |
|                               | 5 Yıl ve Üzeri         | 81       | 17,63           | ,77       |          |          |
| Evlilik Doyumu - Benlik       | 1 yıldır               | 1        | 11,52           | 1,40      | 1,769    | ,004     |
|                               | 2 yıldır               | 4        | 10,35           | 1,37      |          |          |
|                               | 3 yıldır               | 9        | 12,18           | 1,15      |          |          |
|                               | 4 yıldır               | 5        | 11,15           | 1,16      |          |          |
|                               | 5 Yıl ve Üzeri         | 81       | 11,18           | 1,03      |          |          |
| Sosyal Medya – Sanal Tolerans | 1 yıldır               | 1        | 42,00           | ,99       | 1,395    | ,215     |
|                               | 2 yıldır               | 4        | 43,82           | 1,27      |          |          |
|                               | 3 yıldır               | 9        | 43,83           | 1,27      |          |          |
|                               | 4 yıldır               | 5        | 41,56           | 1,32      |          |          |
|                               | 5 Yıl ve Üzeri         | 81       | 40,21           | 1,55      |          |          |
| Sosyal Medya – Sanal İletişim | 1 yıldır               | 1        | 39,30           | 1,35      | 1,412    | ,007     |
|                               | 2 yıldır               | 4        | 39,21           | 1,27      |          |          |
|                               | 3 yıldır               | 9        | 40,11           | 1,30      |          |          |
|                               | 4 yıldır               | 5        | 40,24           | ,75       |          |          |
|                               | 5 Yıl ve Üzeri         | 81       | 39,20           | ,91       |          |          |

Tablo 22 sonuçlarına bakıldığında sosyal medya kullanım zamanı değişkenine göre oluşturulan grupların evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarının puan ortalamalarının karşılaştırılması için yapılan “Anova Testi” sonuçlarına göre evlilik doyumu-cinsellik sosyal medya kullanım zamanına göre

( $f=1,972$ ;  $p<0,05$ ), evlilik doyumu-benlik sosyal medya kullanım zamanına göre ( $f=1,769$ ;  $p<0,05$ ) ve sosyal medya bağımlılığı-sanal iletişim sosyal medya kullanım zamanına göre ( $f=1,412$ ;  $p<0,05$ ) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Fakat evlilik uyumu, evlilik doyumu aile ve sosyal medya bağımlılığı-sanal tolerans alt boyutları sosyal medya kullanım zamanına göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 22 incelendiğinde evli bireylerin evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı alt boyutları puanlarının sosyal medya kullanım zamanına göre hangi alt gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonrası post-hoc Tukey testi sonucunda ‘Cinsellik’ alt boyutu için; ‘3 yıldır’ ile ‘5 yıl ve üzeri’ kullanım zamanı arasında istatistiksel olarak ( $p=0,014^*$ ;  $p<.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. 5 yıl ve üzeri kullanım süresi olanların cinsellik ortalamaları 3 yıldır kullananlardan daha yüksektir.

‘Benlik’ alt boyutu için; ‘3 yıldır’ ile ‘5 yıl ve üzeri’ kullanım zamanı arasında istatistiksel olarak ( $p=0,036^{**}$ ;  $p<.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. 3 yıldır kullananların benlik ortalamaları 5 yıl ve üzeri kullanım süresi olanlardan daha yüksektir.

Son olarak ‘Sanal İletişim’ alt boyutu için; ‘4 yıldır’ ile ‘5 yıl ve üzeri’ kullanım zamanı arasında istatistiksel olarak ( $p=0,034^{**}$ ;  $p<.05$ ) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. 4 yıldır kullananların sanal iletişim ortalamaları 5 yıl ve üzeri kullanım süresi olanlardan daha yüksektir.

## SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı; evli bireylerde evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın amacına uygun olarak katılımcıların kişisel özellikleri ile bağımlı değişken olarak ele alınan sosyal medya bağımlılığı, evlilik uyumu ve evlilik doyumu arasında birlikte değişim ilişkisi olup olmadığı, bu özelliklere bağlı olarak oluşturulan grupların bağımlı değişkenler olan sosyal medya bağımlılığı, evlilik uyumu ve evlilik doyumu bakımından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Tezin bu kısmında, araştırmada elde edilen bulgular ilgili alanyazın temelinde tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bulgular, psikoloji literatüründe evlilik uyumu, evlilik doyumu ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili bilgilerle desteklenmiştir. Alanyazın incelemesinde evlilik uyumu, evlilik doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkileri bu üç değişkeni birlikte ele alarak inceleyen bir araştırmayla karşılaşılmamıştır. Bu sebeple tartışmada kavramların tek tek incelendiği ya da iki kavramın birlikte incelendiği bulgulardan yararlanılmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde, evli bireylerde evlilik uyumu arttıkça evlilik doyumunun da arttığı görülmüştür. Erel ve Burman'ın (1995) eş uyumu ile ilgili araştırmaların meta analizini yaptıkları çalışmalarına ve Spainer 'ın (1976) tanımına göre uyum ve doyum kavramlarının birbirlerinin yerine kullanıldığı, birçok araştırmada da bu iki değişkenin birlikte tek bir kapsamda kullanıldığı (Gökmen, 2001; İmamoğlu, 1995), evlilik uyumu ve evlilik doyumunu farklı değişkenler olarak ele alan çalışmalarda iki değişken arasında yüksek korelasyon bulunduğu (Erbek, Beştepe, Akar, Eradaamlar ve Alpkan, 2005: 40) görülmektedir. Solmuş (2011) da iki değişken arası olumlu ilişkilere vurgu yapmaktadır. Regresyon analizi bulguları da bu ilişkiyi desteklemektedir. Regresyon bulgularına göre hem evlilik doyumu evlilik uyumunu, hem de tüm alt boyutlarıyla evlilik uyumu evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır. Bulgu beklentimize uygun ve literatürle tutarlıdır.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu evlilik uyumu ile evlilik doyumunun cinsellik alt boyutu arasında bulunan pozitif ve anlamlı ilişkidir. Evlilikte uyum arttıkça cinsellik temelinde evlilik doyumu da artmaktadır. Evlilik uyumu ile yapılmış çalışmalardan elde

edilen tanım cinselliği de içermektedir. Collins ve Coltrane (1991) evlilik uyumu için yaptıkları tanımlamada cinsellikten keyif almayı vurgulamışlardır. Erdinç (2018) İstanbul ilinde ikamet eden en az 6 aydır evli 232 kadın ve erkek bireyin katıldığı araştırmasında evlilik uyumu ile cinsel doyumda yaşanan sorunlar arasında negatif yönde orta kuvvetli bir ilişki olduğunu, çalışmasının bu sonucuna göre evlilik uyumu yükseldikçe cinsel doyum; cinsel doyum yükseldikçe evlilik uyumu da yükseleceğini belirtmiştir. Destekleyici biçimde Uzel (2015) tarafından 44 evli çift ile gerçekleştirilen çalışmada evlilik uyumu ile cinsel doyum arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucu ortaya konulmuştur. Araştırmamızdan elde ettiğimiz bu bulgu da literatürle uyumlu ve beklentimizle tutarlıdır.

Evli bireylerin ebeveynleri ile olan ilişkileri arttıkça evlilik uyum düzeyleri azalmaktadır. Aydın (2017) tarafından erkeklerin anneleri ile bağlanmaları ve evlilik uyumunu inceleyen araştırmasında evli erkek ve annesinin arasındaki ilişkide otonomiye izin vermeme arttıkça evlilik uyumunun azaldığı görülmüştür. Bu veri evli bireylerin yaşam alanlarına ebeveynlerin müdahale etmesinin evlilik uyumunu olumsuz etkilediğini göstermektedir. Araştırmamızdan elde ettiğimiz bulgular da bu yönde olup beklentiyle tutarlıdır.

Evli bireylerde evlilik uyumu arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyi azalmaktadır. Güleç (2008)'e göre sosyal medya kullanımının artması aile bireyleri arasındaki iletişim süresini kısaltmakta ve sanal aldatmalara zemin hazırlayabilmektedir. Sosyal medya hesapları üzerinden kurulan flört ilişkilerinin boşanmaya zemin hazırlayan faktörler arasında olduğu belirtilmektedir (Subaşı, 2014). Zahra ve Ark. (2015)'nın evli üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve Facebook kullanımlarının evlilik doyumu ve duygusal boşanma üzerindeki etkilerini araştırdıkları çalışmalarında; evlilik doyumu ile internet bağımlılığı ve Facebook kullanımı arasında negatif ilişki bulunmuştur. Araştırmamızdan elde ettiğimiz sonuçlar ve alanyazındaki bulgulardan hareketle evli bireylerin sosyal medya kullanımları ve sosyal medyaya ayırdıkları zamanı birbirleriyle iletişim kurmaya ayırmalarının, evlilik uyumunu arttıran bir faktör olarak değerlendirilebileceği söylenebilir.

Elde edilen bir diğer bulgu evli bireylerin sanal tolerans düzeyleri azaldıkça evlilik uyumlarının da arttığı yönündedir. Sanal tolerans kişinin sanal ortamda geçirdiği zamana

ilişkin bağımlılık toleransıdır. Bu alt boyuttan elde edilen veri beklentilerle paraleldir. Kişinin sosyal medya ile geçireceği zamana dair toleransının azalması evlilik ilişkisi için harcayacağı olası zamanı arttırabilmektedir. Güleç (2008)'e göre sosyal medyada geçirilen zamanın artması evlilik ilişkisini olumsuz etkilemektedir. Araştırmamızdan elde edilen bu bulgu çiftler arasında geçirilen zamanın sosyal medyaya harcanmamasının evlilik uyumuna olumlu yönde etki ettiğini ifade edebilir. Bu bulgu literatürle uyumludur.

Evli bireylerde evlilik doyumu ile sosyal medya bağımlılığı alt boyutu sanal tolerans arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişkinin varlığı ortaya koyulmuştur. Sanal tolerans arttıkça evlilik doyumu azalmaktadır. Azarakshs'ın (2010) "İran da yaşayan evli bireylerde sosyal medyanın evlilik uyumlarına etkisi" isimli araştırmasında sosyal medyanın kullanım oranındaki artış ile evliliklerde ki doyum arasında anlamlı doğrusal bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Dolayısıyla sosyal medya kullanımlarında ortaya çıkan artış aynı zamanda evlilik uyumunu ve doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Araştırmamızdan elde edilen bulgu da bu yönde olup literatür bilgisi ile paraleldir. Evli bireylerin sosyal medya için harcayacakları zamanı aile ilişkilerinde kullanması evlilik doyumunu ve çiftler arasındaki iletişimin kalitesini arttıracak bir faktör olarak görülebilir (Yılmaz, 2001; Akt: Tozan, 2019: 10).

Evli bireylerde evlilik doyumunun aile alt boyutu ile sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya alt boyutu sanal tolerans arasında negatif yönlü ve düşük düzeyli ilişki bulunmuştur. Katılımcıların kendi ebeveynleri ile ilişki düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılığı ve sanal tolerans düzeyleri azalmaktadır. Literatürde bu iki değişkeni birlikte inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Kişilerin aile ilişkilerinin artması ile sosyal medya toleransının azalması aile ile geçirilmek için ayrılan zaman bakımından açıklanabilir. Aile ilişkisine zaman ayıran kişilerde sosyal medya kullanımının daha düşük olduğu savunulabilir.

Katılımcılarda evlilik doyumunun cinsellik alt boyutu ile ve sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya alt boyutu sanal tolerans arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde ilişkinin varlığı ortaya koyulmuştur. Katılımcıların evlilik ilişkisindeki cinsel doyum düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılığı ve sanal tolerans düzeyleri azalmaktadır. Elde edilen bu bulgu evlilik doyumu araştırmalarından elde edilen bulgularla paraleldir. Çiftler

arasındaki cinsellik ve evlilikten sağlanan doyum sosyal medya bağımlılığını azaltacak bir faktör olarak düşünülebilir.

Evli bireylerde evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide ‘Evlilik Uyumu’ boyutu ile ‘Evlilik Doyumu’ boyutu arasında, ‘Evlilik Uyumu’ boyutu ile ‘Cinsellik’ alt boyutu arasında ve ‘Evlilik Uyumu’ boyutu ile ‘Sosyal Medya Bağımlılığı’ boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişkinin varlığı ortaya koyulmuştur. ‘Evlilik Uyumu’ boyutu ile ‘Aile’ alt boyutu arasında ve ‘Evlilik Uyumu’ boyutu ile ‘Sanal Tolerans’ alt boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki ortaya konmuştur. Benzer sonuçlara Zahra ve arkadaşlarının (2015) sosyal medya bağımlılığı ile evli öğrencilerin sosyal medya kullanımı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında; sosyal medya bağımlılığının evlilik uyumunu negatif yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Block (2008) yaptığı araştırmasında, sosyal medya bağımlılığının evlilik uyumu, sosyal medya da fazla zaman harcama gibi durumların negatif yönde birbirini etkilediğini bulmuştur. Yine benzer bir çalışmada Davis ve Andlar'a göre (2001) sosyal medyanın çok fazla kullanımı eşlerin evlilik görevlerini ve faaliyetlerini sekteye uğratmakta bu da eşlerin evlilik uyumlarının zarar görmesine sebep olduğunu ifade etmektedir. Kudiaki (2002)'nin Türkiye’de cinsel doyum ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında yüksek evlilik uyumuna sahip bireylerin cinsel doyumunun da yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmamız sonucundaki “Evlilik Uyumu” ile “Cinsellik” alt boyutu arasındaki pozitif yönlü düşük düzeydeki ilişki de önceki çalışmalarla uyumlu bulunmuştur.

Block'a (2008) göre, eşlerin birbirleriyle uyumlu şekilde yaşayamaması, birbirlerine karşı şeffaf olmamaları ve devamlı birbirlerine karşı hakarete varan söylemlerde bulunmaları, sosyal medyaya bağımlı eşlerin özelliklerindendir ve bunların hepsi evlilik uyum düzeyini azaltmada önemli bir etki oluşturmaktadır. Suler (2005), evli bireylere sosyal medyada vakit geçirme zamanları hakkında doğruyu söylememenin ve sosyal medyanın problemlerden kaçmak için bir araç olarak kullanılmasının evlilik uyumuna etki edecek durumlar arasında olduğunu ifade etmiştir.

Yeni evlilerde bağımlı ve takıntılı sosyal medya kullanımının ilişkisel sonuçlarının incelendiği boylamsal bir çalışmada sonuçlar, sosyal medya kullanım sıklığı yerine, takıntılı ve abartılı sosyal medya kullanımının, çalışmada incelenen ilişki standartlarını

bütün yönleriyle negatif yönde etkilediğini ortaya koymuştur (Kerkhof, Finkenauer, Muusses. 2008). Bu araştırmaya ek olarak, iletişim kuramları da, bireylerin medya içeriğini iyi gitmeyen bir birliktelikten kaçış yolu olarak (Vorderer, Klimmt ve Ritterfeld, 2004) ya da duygusal olarak kendilerini rahatlatabilecekleri bir yer olarak görme eğilimde olduklarını ifade etmişlerdir.

Evli bireylerde evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide 'Evlilik Doyumu' boyutu ile 'Sanal Tolerans' alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişkinin varlığı ortaya koyulmuştur. Evli bireylerde evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide 'Aile' alt boyutu ile 'Sosyal Medya Bağımlılığı' boyutu arasında 'Aile' alt boyutu ile 'Sanal Tolerans' alt boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişkinin varlığı ortaya koyulmuştur. Evli bireylerde evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide 'Cinsellik' alt boyutu ile 'Sosyal Medya Bağımlılığı' boyutu arasında 'Cinsellik' alt boyutu ile 'Sanal Tolerans' alt boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişkinin varlığı ortaya koyulmuştur.

Slevin'e (1998) yapmış olduğu araştırmada sosyal medyanın süre olarak çok fazla kullanımı beraberinde eşlerin birbirleriyle kurduğu etkileşimi ve iletişimi düşürmekte, olumsuz yönde etkilemektedir. Alanyazında belirtilen en önemli sorunlardan biri; sosyal medya kullanımı artmasıyla gündelik hayatta kurmuş olduğumuz ikili ilişkilerin yavaş yavaş yok olmasıdır. Sosyal medya bağımlıları sosyal medyayı, insanlardan uzaklaşma, gerçek dünyadan kopma, sorumluluklarını yerine getirmek istemediği bir kaçış aracı olarak görmektedirler. Rydyg'a (2000), göre sosyal medya bağımlılığı ilk önce kişinin kariyer hayatını sonrasında da evlilik ve sorumluluklarını olumsuz olarak etkileyebildiğini ifade etmiştir.

Sosyal medya üzerinden kurulmak istenilen ilişki tarzlarında, sosyal medya iletişimi başlatmada daha kolay ve elverişli olduğu için mevcut evliliklerini sürdürme ve bu evliliklerinden doyum alma oranı bir hayli düşmektedir. Devamında ise evli bireylerin evlilik bağlarında kopmalar yaşanabilmektedir (Frost, Chance, Norton, & Ariely, 2008).

Araştırmanın demografik değişkenlerine yönelik yapılan bağımsız örneklem t testi ve anova testleri sonucunda ise şu bulgulara ulaşılmıştır;

Evlilik uyumu cinsiyete göre ve evlilik doyumu-benlik cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta ve etki etmektedir. Yine aynı şekilde evlilik uyumu evlilik şekline göre, evlilik doyumu-aile evlilik şekline göre ve evlilik doyumu-cinsellik evlilik şekline göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta ve etki etmektedir.

Evlilik uyumu, evlilik doyumu ve sosyal medya bağımlılığı eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Evlilik doyumu-cinsellik sosyal medya kullanım zamanına göre, evlilik doyumu-benlik sosyal medya kullanım zamanına göre ve sosyal medya bağımlılığı-sanal iletişim sosyal medya kullanım zamanına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta ve etki etmektedir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde cinsiyet üzerine değişik sonuçların ortaya konulduğu görülmektedir. Evlilik uyumunun ve evlilik doyumunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ortaya koyan araştırmalarla beraber (Yıldırım, 1992; Hasta, 1996; Şener ve Terzioğlu, 2002; Bir-Aktürk 2006; Akar (2005), cinsiyete göre herhangi bir anlamlı farklılığın bulunmadığı araştırmalar mevcuttur. Demiray (2006) araştırmasında; kadın ve erken evlilik uyumunun anlamlı olmadığını fakat kadınların evlilik uyum puanlarının erkeklere oranla daha yüksek çıktığını ortaya koymuştur. Fidanoğlu'nun (2007) araştırmasında; evli bireylerde cinsiyet kavramının doyum, uyum ve duyguların ifade edilebilmesi adına anlamlı düzeyde farklılık oluşturmadığını ortaya koymuştur. Kışlak ve Çabukça (2002) çalışmalarında kişisel faktörlerin evlilik uyumu üzerindeki etkisini empati düzeyi ile açıklamak istemiş; cinsiyetin evlilik uyumu içerisinde anlamlı bir etki oluşturmadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmamızda cinsiyet üzerine elde ettiğimiz sonuçların Tutarel Kışlak- Çavuşoğlu (2006), Polat (2006) Turanlı (2010), Süataç (2010)'ın çalışma sonuçlarıyla paralellik gösterdiği görülmüştür.

Aktaş (2009) yapmış olduğu araştırmasında sosyal medya kullanım zamanının evlilik uyumu üzerinde anlamlı etkiye sebep olduğunu bulmuştur. Yani sosyal medyada geçirilen süre arttıkça evlilik uyumu da anlamlı olarak azalmaktadır. Bu fark genel olarak sosyal medyada geçirilen kullanım zamanında eşlerin birbirlerine yeterli zamanı ayıramamasından, ortak bir dil konuşamamalarından, sorumluluklarını yerine getirememelerinden ve sınırlarını ortaya koyamamalarından kaynaklanmaktadır.

Düzgün (2009), Uşaklı (2010) ve Yıldız (2012) yaptığı araştırmada evli bireylerin evlilik doyumunun ve uyumunun süresi arttıkça sosyal medyada geçirilen sürenin azaldığını belirtmişlerdir.

Evliliğin ilk yıllarında eşlerin birbirine karşı adaptasyonu ve ortaya çıkan yeni yaşantının uyumu gerekmektedir. Bunu sağlayabilmenin ön koşulu ise eşlerin birlikte ve anlayışla hareket etmesinin sağlanmasıdır. Bu görüşü ortaya koyan bir çalışma Karney ve Bradbury (1997) tarafından ele alınmıştır. Evliliklerde doyumun ve uyumun artması evliliklerdeki kalitenin artmasıyla ilişkilidir. Eşlerin birbirlerine karşı anlayışlı oluşu evliliklerin uyumunu arttıracak önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Aktaş, 2009).

Evlilik doyumu ve evlilik uyumunun eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı, araştırmalardan elde edilen bir başka sonuçtur. Evlilik uyumu puanlarına eğitim düzeyi önemli ölçüde etki etmektedir. Evlilik doyumu puan ortalamalarının yükselmesi beraberinde eğitim düzeyinin de yükseldiğini ortaya koymaktadır. Fakat araştırmamızda eğitim düzeyi değişkenine yönelik evlilik uyumu, evlilik doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde eğitim düzeyi değişkeninin evlilik uyumu ve doyumu üzerinde etkisini ortaya koyan çalışmaların sayısı bir hayli fazladır. Nitekim eğitim düzeyi ile evlilik uyumu ve doyumu arasında herhangi bir etki ortaya koyulmamış çalışmaların sayısı da mevcuttur. Şener ve Terzioğlu (2002)'nin çalışmaları da göstermiştir ki; evlilik uyumunda eğitim düzeyi arttıkça ilişkide artmaktadır. Fakat eğitim düzeyinin artması evlilik doyumunu açıklamada yeterli olmamıştır. Evlilik uyumu ve eğitim düzeyi arasında ise pozitif yönlü düşük düzeyde ilişki ortaya koyulmuştur. Blum ve Mehrabian (1999), Fışiloğlu (1992), Dökmen ve Tokgöz (2002) ve Abalı (2006)'nın çalışmaları da araştırma sonuçlarını destekler durumdadır. Fidanoğlu (2007) yapmış olduğu araştırmasında okuryazar olan ve okuryazar olmayan evli bireylerde evlilik kalitesinde artış olduğu ve anlamlı olarak farklılaştığını ortaya koymuştur. Bütün bu sonuçlar neticesinde evlilik uyumu ve evlilik doyumunun eğitim düzeyi kademelerinden araştırma bulguları sonucunda etkilenmediği ortaya konmuştur. Fakat ilgili literatür incelendiğinde eğitim durumlarına göre genel olarak anlamlı farklılıkların olması çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmemektedir.

Bu bölümde sonuçları değerlendirerek, hem konuya ilgi duyan uygulamacılara hem de yapılması olası yeni araştırmalara ilişkin öneriler sunulmuştur.

Bu araştırma sonuçlarına bakılarak şu öneriler sıralanabilir:

Alanda çalışma yapacak olan araştırmacıların sosyal medya bağımlılığının diğer psikolojik değişkenlerle olan ilişkisinin ve yordama rolünün araştırılmasının bu konuda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığın ve ruh sağlığının iç içe geçmiş olması öngörüldüğünden koruyucu ve önleyici tedbirlerin alınması gerekebilir.

Sosyal medya bağımlılığının evlilik uyumu ve evlilik doyumu ile alt boyutları arasındaki ilişkiyi göz önüne alarak; evlilik uyumu ve evlilik doyumunu arttırmaya yönelik sosyal medya perhizleri geliştirilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Evlilik uyumunun ve doyumunun gelişimine neden olan risk etkenlerinin belirlenerek önlemlerin alınabilmesi ve epidemiyolojik araştırmalar yapılması ve sosyal medya platformlarındaki sosyal kaygıyı azaltıcı sağıltım çalışmalarına yönelik araştırmaların yapılması önerilmektedir.

Gençlerin bağımlılık durumuna sebep olabilecek sosyal medya kullanımlarını tetikleyen faktörler ve önleyici unsurların belirlenmesine yönelik çalışmalara öncelik verilmesi önem taşımaktadır.

Çalışmamızda ele alınmayan farklı değişkenlerin ele alınması önerilebilir.

Farklı analiz yöntemleri kullanılarak bu sayede elde edilen sonuçlar farklı şekilde teyit edilebilir.

Bu çalışmada nicel yöntem kullanılmıştır. Konu alanı ile ilgili nitel çalışmalar yapılarak daha derinlemesine bilgi sağlayacak sonuçlar elde edilebilir ve karşılaştırılabilir.

Araştırma örneklem grubu rastgele seçilmiştir. Sayıca daha az bir grupta evlilik doyumunu, yaşam doyumunu ve evlilik uyumunu inceleyen değişkenler sınırlandırılarak nitel olarak daha spesifik bir çalışma yapılabilir.

Koronavirüs salgınından sonra değişen sosyal medya ve teknoloji kullanımının evlilik ilişkilerini ne yönde etkilediği araştırılabilir.

## KAYNAKÇA

- Açık, Ö. (2008), *Evlilik Uyumu ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki* ( Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Akar, H. (2005), *Psikiyatrik Yardım Talebi Olanlar ile, Yardım Talebi Olmayan ve Boşanma Aşamasında Olan Çiftlerde; Çift Uyumu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mahzar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi,12. Psikiyatri Birimi, İstanbul.
- Aksaray, G. (2013), *Aile Psikolojisinde Temel Kavramlar*, Aksaray, G. (Ed.). Aile Psikolojisi ve Eğitimi, Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2743, Eskişehir.
- Aktürk, B. E. (2006), *Marital Satisfaction in Turkish Remarried Families: Comparison Among Marital Status, Effect of Stepchildren, and Contributing Factors* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Altun, G. (2015), *Evli Bireylerde Bağlanma Tarzları ve Erken Dönem Uyumu Bozucu Şemaların Evlilik Doyumu ile İlişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Anar, B. (2011), *Evli ve Çalışan Yetişkinlerin Toplumsal Cinsiyet Rollerini ile Evlilik Doyumu ve İş Doyumu İlişkisinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Arabul, E. (2017). *Kaygı Durumları İle İletişim Becerilerinin İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ay, F. & Sabuncu, N. (1999). “*Hemşirelerin Empati Becerilerinin Değerlendirilmesi*”, Hemşirelik Bülteni, 11 (45).
- Aydın, E. (2017). *Anne-Oğul Bağlanmasının Gelin-Kayınvalide İlişkisi Ve Evlilik Doyumunu Yordamadaki Rolü*. Marmara Üniversitesi Tez Koleksiyonu.

Berksun, O. Sayar, G. (2013). *Aile ve Eş Terapileri*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Block JJ. (2008). *Issues for DSM-V: internet addiction*. American Journal of Psychiatry, 3: 306-307.

Bradbury, N.B. Finchman, F.D. ve Beach, S.R. (2000). *Research On The Nature and Determinants Of Marital Satisfaction: Adecade in Review*. Journal Of Marriage And The Family 62, 964-980.

Burns, D. D. (2016). *Panik Atakta İlaçsız Yeni Anksiyete Terapisi ile Hayatınız Değişebilir*. Psikonet Yayınları, İstanbul.

Canel, A.N. (2007). *Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Curun, F. (2006). *Yüklemeler, İletişim Çatışmaları, Cinsiyet ve Cinsiyet Rolü Yönelimi ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çağ, P. ve Yıldırım, İ. 2013. *Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler*, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt 4, Sayı 39

Çakır, S. (2008). *Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çapkın, M. (2012). *Romantik Kıskançlığın, Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çay, E. (2017). *Üsküdar Üniversitesi Öğrencilerinin Ruhsal Hastalıklara Yönelik İnançlarının ve Empatik Eğilim Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Çelenoğlu, A. (2011). *Evli bireylerin, bağlanma stillerine ve kendilik algılarına göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yollarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Çelik M. Yazgan & İnanç B. (2009). *Evlilik Doyum Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 18 (2), 247269.
- Çelik, E. (2009). *Evli Öğretmenlerin Bağlanma Stili, Denetim Odağı ve Bazı Nitelikleri Açısından Evlilik Uyum Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Davis RA. (2001). *A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use*. Comput Hum Behav; 17:187-195.
- Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi*. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Diyarbakır.
- Denli, Ö.S. (2016). *Evli Bireylerde Eşler Arasında Algılanan Kişilik Benzerliğinin Evlilik Uyum ve Evlilik Doyumuyla İlişkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erbek E, Beştepe E, Akar, Alpkan R. L., Eradamlar N. (2005). *Cinsellik Ve Çift Uyum Arasındaki İlişki: Üç Grup Evli Çifte Karşılaştırmalı Bir Çalışma*. Düşünen Adam Psikiyatri Ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 18 (2), 72-81.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpkan, R. L. (2005). *Evlilik uyumu*. Düşünen Adam, 18(1), 39-47.
- Erdoğan, S.(2007). *Evlilik Uyum İle Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı: Ankara.

- Erdinç, A.(2018). *Evli Çiftlerde Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gelişim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul
- Ersanlı, K. ve Kalkan, M. (2008). *Evlilik İlişkilerini Geliştirme* (Kuram ve Uygulama). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Evren-Turan, E. (2014). *9-10 Yaş Çocuklarının Evlilik Çatışması Alguları ile Sosyal Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Fışıloğlu, H. (1992) *Lisansüstü Öğrencilerinin Evlilik Uyumu*. Psikoloji Dergisi, 7 (28), 16-24.
- Fidanoğlu, O. (2007). *Evlilik Uyumu ile Eşlerin Somatizasyon Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Diğer Sosyodemografik Değişkenler Açısından Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Frost, J. H., Chance, Z., Norton, M. I., & Ariely, D. (2008). *People are experience goods: Improving online dating with virtual dates*. Journal of Interactive Marketing, 22: 51-61. doi: 10.1002/dir.20106
- Gökmen, A. (2001). *Evli Eşlerin Birbirlerine Yönelik Kontrolcülük ve Bağımlılık Algılarının Evlilik Doyumu Üzerinde Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gavazzi, S.M., Mc Kenry, P.C., Jacobson, J.A., Julian, T.W., & Lohman, B. (2000). *“Modelling the effects of expressed emotion, psychiatric symptomology, and marital quality levels on male and female verbal aggression”*. Journal of Marriage and Family, 62, 669-682.
- Güleç, V. (2018). *Aile İlişkilerinin Sosyal Medyayla Birlikte Çöküşü*. Yeni Medya Elektronik Dergisi, 2(1), 105-120.

- Gülsün, M., Ak. M.; Bozkurt. A., (2009). *Psikiyatrik Açıdan Evlilik Ve Cinsellik*. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1:68-79.
- Güngör, H. C. ve İlhan, T. (2008). *Evlilik Uyumu ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkiler*. Aile ve Toplum Dergisi, 4(13), 97-106.
- Haldford, W.K. ve Markmen, H.J. (1995). *The Influence of Earlier Relationships on Marriage: An Attachment Perspective*. Web:<http://www.du.edu/psychology/relationshipcenter> adresinden elde edildi.
- Hatipoğlu, Z. (1993). *Kadın ve Erkeklerin Evlilik Doyumlarında Evlilik Çatışmasının ve Bazı Demografik Değişkenlerin Rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). *Attachment as an Organizational Framework For Research On Close Relationships*. Psychological inquiry, 5(1), 1-22.
- İmamoğlu, O. (1995). *Değişim Sürecinde Aile; Evlilik ilişkileri bireysel gelişim ve demokratik değerler, Aile kurultayı değişim sürecinde aile; toplumsal kalıtım ve demokratik değerler*. Ankara: T.C. Başkanlık ve Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.
- Kahveci, G.A. (2016). *Evli Bireylerde Evlilik Uyumu, Evlilik Çatışma Biçimi ve Depresyon Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaya, A. (2014). *Kişiler Arası İlişkiler ve Etkili İletişim*. Pegem Akademi Yayınları (6. Baskı), İstanbul.
- Kılıç, A. (2016). *Turist Rehberlerinde Empatik Eğilim ve Çatışma Çözme Davranışı İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kışlak, T.Ş., ve Çabukça F. (2002). *Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi*. Aile ve Toplum Dergisi, 5(2): s.35-42.

- Kudiaki Ç. (2002). *Cinsel Doyum İle Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki*. Ankara Üniversitesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Kuzu, A. (2017). *Evlilik Uyumu ile Kişilik Özellikleri ve Mizaç Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Meerkerk, G. J., Van den Eijnden, R. J. J. M., & Garretsen, H. F. L. (2006). *Predicting Compulsive Internet use: It's all about sex!* CyberPsychology & Behavior, 9: p:95-103. doi: 10.1089/cpb.2006.9.95
- Nichols, W. (2005) "The First Years of Marital Commitment" *Handbook of Couples Therapy*. (Edt.: Michele Harway) John Wiley & Sons, Incorporated, Hoboken, NJ, USA, p 35-36.
- O'Leary, K. D., & Smith, D. A. (1991). *Marital Interactions*. Annual review of psychology, 42(1), 191-212.
- Özabacı, N. (2009). *Evlilik Okulu Projesi*. H. Yavuzer (Ed.). Evlilik Öncesi İlişkiler (48-60). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Özaydınlık, Ş. (2014). *Evli Bireylerin Evlilik Uyumu İle Kişilik Özellikleri ve Romantik İlişkilerindeki Sosyal İlginin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özbek, M. (2005). *İnsan İlişkilerinde Empatinin Yeri ve Önemi*. Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi, 1(49).
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede İletişim ve Yaşam*. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Özuğurlu, K. (1990). *Evlilik Raporu*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Polat, D. (2006). *Evli Bireylerin Evlilik Uyumluları, Aldatma Eğilimleri ve Çatışma Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Rosen-Grandon, J., Myers, J.E. ve Hattie, J.A. (2004). *The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction*. Journal of Counseling & Development, 82(1), 58-68.
- Sardoğan, M.E., Karahan, T.F. (2005). *Evli Bireylere Yönelik Bir İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı'nın Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerine Etkisi*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi. 38,(2), 89-102.
- Sokolski, D. M., & Hendrick, S. S. (1999). *Fostering Marital Satisfaction*. Family Therapy: The Journal of the California Graduate School of Family Psychology, 26(1).
- Solmuş, T. (2011). *Çift, Evlilik ve Aile Terapisi*. İstanbul: Doruk Yayıncılık.
- Spainer, G.B. ve Lewis, R.A. (1980). *Marital quality: A Review of The Seventies*. Journal of Marriage and the Family, 42, 825-839.
- Subaşı, E. (2004). *Sosyal Değişmenin Genç Aileler Üzerinde Boşanmaya Etkisi*. Gençlik ve Kültürel Mirasımız Uluslararası Kongre, Samsun.
- Suler, J. (2005). *Computer and Cyberspace Addiction*. International Journal of Applied Psychoanalytic Studies, 1(4), 359–362.
- Süataç, Ö. A. (2010). *Evlilik Uyumunun Kişilerarası Tarz ve Öfke Açısından Araştırılması*. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Şenel, H.G. (2009). *Evlilik Okulu Projesi*. H. Yavuzer (Ed.). Eş Seçimi Kararı (61- 74). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Şener, A. (2002). *Ailede Eşler Arası Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi: HÜ. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şener, A. ve Terzioğlu, R. S. (2002). *Ailede Eşler Arasında Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.

Tarhan, N. (2017). *Toplum Psikolojisi ve Empati*, Timaş Yayınları, İstanbul.

Taşköprü, M. (2012). *Evlilik Doyumu ile Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

TDK (2018). Türk Dil Kurumu.  
[http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5c143cd4519c60.08764555](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5c143cd4519c60.08764555)

Tezer, E. (1986). *Evli Eşler Arasındaki Çatışma Davranışları: Algılama ve Doyum*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tozan, S., (2019). *Çocukluk Çağı Travmalarının Evlilik Uyumu ve Evlilik Doyumuna Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Tufan-Çetin, B. (2010). *Evlilik Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Turanlı, P. (2010). *Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu İle Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). *Evlilik Uyum Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması*. 3P Dergisi,7(1). 50-57.

Tutarel-Kışlak, Ş. (2002). *İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ): Güvenirlik ve geçerlik Çalışması*. Kriz Dergisi 10(37).

Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul

- Türkçapar, H. (2004). *Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkisi*. SSK Ankara Eğitim Hastanesi Psikiyatri Kliniği, Ankara.
- Uzel, A. (2015). *Evlilik İlişkisi İçerisinde Çiftler Arasında Cinsel Doyumun, Evlilik Uyumu ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul
- Vorderer, P., Klimmt, C., and Ritterfeld, U. (2004). *Enjoyment: At the heart of media entertainment*. *Communication Theory*, 14: 388-408. doi: 10.1111/j.1468-2885.2004.tb00321.x
- Watson, D., & Pennebaker
- Wai, M., & Tiliopoulos, N. (2012). *The affective and cognitive empathic nature of the dark triad of personality*. *Personality and Individual Differences*, 52, 794–799.
- Yavuzer, H. (2010). *Evlilik Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, A. (2001). *Eşler Arasındaki Uyum: Kuramsal Yaklaşımlar ve Görgül Çalışmalar*. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi* 4 (1), 1-13.
- Zahra M., Zoghi M., (2015). Ebrahimi M. *The Relationship Between the Internet Addiction and The Use of Facebook With Marital Satisfaction and Emotional Divorce Among Married University Students*. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*; 5 (s3), p. 709-717.

## EKLER

### Ek 1. Demografik Bilgi Formu

#### Sayın katılımcı,

Bu anket ile elde edilen bilgiler Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsün Psikoloji Yüksek Lisans tez çalışması kapsamında kullanılacaktır. Verilen yanıtlar herhangi bir şekilde üçüncü kişilerle, hiçbir kurum veya kuruluşla paylaşılmayacak, uygulayıcı tarafından gizli tutulacaktır. İsim, soyisim. T.C. no vb. özel bilgilerinizi yazmayınız. Sizden istenilen kişisel bilgi formundaki maddeleri yanıtlamanız ve ekteki cümleleri dikkatlice okuyup size en uygun, sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretlemenizdir. Her bir ifadeyi okuduktan sonra, size en uygun olanı cevap için ayrılan yere (X) koyarak işaretleyiniz. Cümlelerin doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Anketlerdeki hiçbir maddeyi lütfen boş bırakmayınız. Cümlelere içtenlikle yanıt verdiğiniz ve vakit ayırıp bu çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

1. Cinsiyetiniz: ☐ Kadın ☐ Erkek
2. Yaşınız : .....
3. Medeni Durumunuz: ☐ Bekar ☐ Evli
4. Evliliğe Başlama Şekliniz ☐ Severe Evlendik ☐ Görücü Usulü Evlendik
5. Kaç Yıldır Evlisiniz: .....
6. Samimi arkadaş sayınız: .....
7. Eğitim Düzeyiniz:  
☐ Okur-yazar ☐ İlkokul Mezunu ☐ Ortaokul Mezunu  
☐ Lise Mezunu ☐ Önlisans-Lisans Mezunu ☐ Yüksek Lisans Mezunu
8. Baba Eğitim Düzeyiniz:  
☐ Okur-yazar ☐ İlkokul Mezunu ☐ Ortaokul Mezunu  
☐ Lise Mezunu ☐ Önlisans-Lisans Mezunu ☐ Yüksek Lisans Mezunu
9. Anne Eğitim Düzeyiniz:  
☐ Okur-yazar ☐ İlkokul Mezunu ☐ Ortaokul Mezunu

☐ Lise Mezunu    ☐ Önlisans-Lisans Mezunu    ☐ Yüksek Lisans Mezunu

10. Herhangi bir sosyal medya hesabı kullanıyor musunuz? ☐ Evet ☐ Hayır

11. Ne Kadar Zamandır Sosyal Medyayı Kullanıyorsunuz? ☐ 1 yıldan daha az  
zamandır ☐ 1-2 yıldır ☐ 2-3 yıldır ☐ 3-4 yıldır ☐ 4-5 yıldır  
☐ 5 yıldan daha uzun zamandır



## Ek 2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

|                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                     |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| <b>AÇIKLAMA:</b> Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir.                                                                                                         |                                                                                                     |   |   |   |   |   |
| Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadenin üzerine <b>X</b> işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız. |                                                                                                     |   |   |   |   |   |
| ① Bana Hiç Uygun Değil ② Bana Uygun Değil ③ Kararsızım                                                                                                                                                     |                                                                                                     |   |   |   |   |   |
| ④ Bana Uygun ⑤ Bana Çok Uygun                                                                                                                                                                              |                                                                                                     |   |   |   |   |   |
| 1                                                                                                                                                                                                          | Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.                                          | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2                                                                                                                                                                                                          | Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.                                               | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3                                                                                                                                                                                                          | Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.                         | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4                                                                                                                                                                                                          | Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.                                        | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5                                                                                                                                                                                                          | Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.                                                                 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6                                                                                                                                                                                                          | Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.                                      | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7                                                                                                                                                                                                          | Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler.                           | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 8                                                                                                                                                                                                          | Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.                             | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 9                                                                                                                                                                                                          | Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.                                                     | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 10                                                                                                                                                                                                         | Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.                                              | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 11                                                                                                                                                                                                         | Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.                                                                 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 12                                                                                                                                                                                                         | Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum.                                | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 13                                                                                                                                                                                                         | Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.                                 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 14                                                                                                                                                                                                         | Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 15                                                                                                                                                                                                         | Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.                                           | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 16                                                                                                                                                                                                         | İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.      | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 17                                                                                                                                                                                                         | Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.                            | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 18                                                                                                                                                                                                         | Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.                      | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

### Ek 3. Evlilik Uyum Ölçeği

#### Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)

Aşağıda eşlerin evlilik ilişkileri ile ilgili olarak 15 madde bulunmaktadır her maddeyi dikkatlice okuduktan sonra size uygun olan seçeneği işaretleyiniz lütfen hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız. İçten ve doğru verdiğiniz yanıtlar için teşekkür ederiz.

1. Ölçeğin bu maddesinde, evliliğinizdeki mutluluk düzeyini tüm yönleri ile en iyi tanımladığına inandığınız noktayı daire içerisine alınız. Ortadaki ‘mutlu’ sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil etmekte ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliğinde çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliğinde çok büyük bir doyum ve mutluluk duyan küçük bir azınlığı temsil ederek derecelenmiş bulunmaktadır.

\* \* \* \* \*

Çok Mutsuz

Mutlu

Çok Mutsuz

Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki anlaşma ya da anlaşmazlık derecesini yaklaşık olarak belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.

|                               | Her zaman anlaşırız | Hemen Her zaman anlaşırız | Ara sıra anlaşamadığımız olur | Sıklıkla anlaşamayız | Hemen her zaman anlaşamayız | Hiç anlaşamayız |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------|-------------------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------|
| 2. Aile bütçesini idare etme  |                     |                           |                               |                      |                             |                 |
| 3. Boş zaman etkinlikleri     |                     |                           |                               |                      |                             |                 |
| 4. Duyguların ifadesi         |                     |                           |                               |                      |                             |                 |
| 5. Arkadaşlar                 |                     |                           |                               |                      |                             |                 |
| 6. Cinsel ilişkiler           |                     |                           |                               |                      |                             |                 |
| 7. Toplumsal kurallara uyma   |                     |                           |                               |                      |                             |                 |
| 8. Yaşam felsefesi            |                     |                           |                               |                      |                             |                 |
| 9. Eşin akrabalarıyla anlaşma |                     |                           |                               |                      |                             |                 |

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabı işaretleyiniz.

**10.** Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle: ( ) erkeğin susması ile  
( ) kadının susması ile ( ) karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır

**11.** Ev dışı faaliyetlerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

( ) hepsini ( ) bazılarını ( ) çok azını ( ) hiçbirini

**12.** Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

( ) dışarıda bir şeyler yapmayı ( ) evde oturmayı

Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih eder?

( ) dışarıda bir şeyler yapmayı ( ) evde oturmayı

**13.** Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

( ) sık sık ( ) arada sırada ( ) çok seyrek ( ) hiçbir zaman

**14.** Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz, ( ) aynı kişiyle evlenirdiniz

( ) farklı bir kişiyle evlenirdiniz ( ) hiç evlenmezsiniz

**15.** Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

( ) hemen hemen hiçbir zaman ( ) nadiren ( ) çoğu konularda ( ) her konuda

#### Ek 4. Evlilik Doyum Ölçeği

Aşağıda eşlerin evlilik ilişkileri ile ilgili olarak 13 madde bulunmaktadır her maddeyi dikkatlice okuduktan sonra size uygun olan seçeneği işaretleyiniz lütfen hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız. İçten ve doğru verdiğiniz yanıtlar için teşekkür ederiz.

|                                                                                  | Bana Hiç Uygun Değil | Bana Uygun Değil | Bana Biraz Uygun | Bana Uygun | Bana Tamamen Uygun |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------|------------------|------------|--------------------|
| 1.Eşimin bana değer vermediğini hissediyorum                                     |                      |                  |                  |            |                    |
| 2.Ailelerimizin evliliğimize müdahale etmeleri ilişkimizi olumsuz etkiliyor.     |                      |                  |                  |            |                    |
| 3. Eşimin bedenini iyi tanırım.                                                  |                      |                  |                  |            |                    |
| 4.Eşim cinsel açıdan yeterlidir.                                                 |                      |                  |                  |            |                    |
| 5.Eşimin anne ve babasına evliliğinden daha çok önem vermesi beni mutsuz ediyor. |                      |                  |                  |            |                    |
| 6.Eşimle olan cinsel yaşamımda ön sevişme önemli bir yer tutuyor.                |                      |                  |                  |            |                    |
| 7.Cinsel yönden eşimle uyumluyum.                                                |                      |                  |                  |            |                    |
| 8.Eşimin bana güven duymadığını düşünüyorum.                                     |                      |                  |                  |            |                    |
| 9.Eşimle her ikimizde cinsel doyuma ulaşıyoruz.                                  |                      |                  |                  |            |                    |
| 10.Bir topluluk içinde eşim beni komik duruma düşürür.                           |                      |                  |                  |            |                    |
| 11.Eşimin ailesiyle birlikte yaşamak benim için bir kabustur                     |                      |                  |                  |            |                    |
| 12.Eşimin ailesinin etkisinde kalması evlilik ilişkimizi kötü etkiliyor.         |                      |                  |                  |            |                    |
| 13.Eşimin ailesine hayır diyememesi beni mutsuz ediyor.                          |                      |                  |                  |            |                    |