

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

**EVLİ BİREYLERİN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI,
EVLİLİK UYUMU, EŞ TÜKENMİŞLİĞİ VE TEMEL
PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ KARŞILANMA
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÜLŞAH CANDEMİR KARABURÇ

GAZİANTEP
HAZİRAN 2017

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

**EVLİ BİREYLERİN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI,
EVLİLİK UYUMU, EŞ TÜKENMİŞLİĞİ VE TEMEL
PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ KARŞILANMA
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÜLŞAH CANDEMİR KARABURÇ

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Erhan TUNÇ

GAZİANTEP
HAZİRAN 2017

TEZ ONAY SAYFASI**Öğrencinin Adı ve Soyadı :** Gülşah CANDEMİR KARABURÇ**Üniversite :** Gaziantep Üniversitesi**Enstitü :** Eğitim Bilimleri**Anabilim Dalı ve Program :** Eğitim Bilimleri/RPD**Tezin Başlığı :** Evli Bireylerin Problemli İnternet Kullanımı, Evlilik Uyumu, Eş Tükenmişliği Ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılama Düzeylerinin İncelenmesi**Tezin Savunma Tarihi :** 10/07/2017

Bu tezin Yüksek Lisans / Doktora tezi olarak gerekli şartları sağladığını onaylarım.

Prof.Dr.Zeynep Hamamcı
Enstitü ABD Başkanı

Bu tez tarafımca (tarafımızca) okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Yrd. Doç. Dr. Erhan TUNÇ
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımızca okunmuş, kapsam ve niteliği açısından bir Yüksek Lisans/Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri:

(Unvanı Adı ve SOYADI)

Yrd. Doç. Dr. Erhan TUNÇ

İmzası

Yrd. Doç. Dr. Mehmet MURAT

Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Onayı

Doç. Dr.Fatih ÖZMANTAR
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖNSÖZ

Gelişen ve yaygınlaşan teknolojinin en önemlilerinden biri olan internetin sunduğu fırsatlar ve getirdiği faydaların yanı sıra taşıdığı tehditlerle de bireyleri fizyolojik ve psikolojik olarak etkilemektedir. Bireyler üzerindeki bu etkiler, toplumun yapısını ve düzenini de etkileyerek her katmanına dolaylı olarak sirayet etmesi bakımından oldukça önem taşımaktadır.

Türkiye’de problemli internet kullanımına yönelik çeşitli gruplar üzerinde bazı çalışmalar yürütülmüş olsa da, evli bireylerin problemli internet kullanımını belirlemeye ve problemli internet kullanımı ile evlilik uyumu, eş tükenmişliği, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik bir araştırma yapılmamıştır. Bu çalışmanın bu alandaki eksikliğe katkı sağlayacağını ve daha sonraki araştırmalar için de temel veri niteliğinde bir çalışma olabileceğini ümit ediyorum.

Teknolojinin gelişmesi ile beraber, hayatımızın vazgeçilmez bir bilgiye ulaşım, iletişim ve eğlence aracı haline gelen internetle ilgili yapılan çalışmaların özellikle ergenler üzerinde yapıldığını görmemle birlikte, evli bireyler arasında da sorun teşkil ettiğini gözlemlemem beni düşünmeye yöneltmiş ve evli bireylerde problemli internet kullanımı ile evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırma şekillenmiştir. Dilerim, elde edilen bulgular ve getirilen öneriler, tüm araştırmacı ve eğitimcilere katkı sağlar.

TEŞEKKÜR

Bu çalışma birçok değerli kişinin katkısı ve desteğiyle gerçekleşmiş olup, öncelikle bu araştırmada noktadan virgüle kadar emeği olan ve donanımıyla hiçbir desteğini esirgemeyen, yapıcı geri bildirimleriyle beni çalışmaya teşvik eden, verilerin analizinde çok önemli katkılarıyla istatistikî desteğini de aldığım, akademik yönü, eğitimciliği ve hayata bakış açısıyla model aldığım, her zaman yaşamımdaki “İYİKİ”ler listesinde yer alacak olan ve öğrencilerinden biri olmanın onurunu yaşadığım tez danışmanım Yrd.Doç.Dr.Erhan TUNÇ’a; yapıcı ve olumlu eleştirileri ile çalışmaya ciddi katkılar sağlayan saygıdeğer jüri üyeleri Yrd.Doç.Dr.Mehmet MURAT ve Yrd.Doç.Dr.Oğuzhan KIRDÖK’e sonsuz minnet ve şükranlarımı arz ederim.

Veri toplama araçlarının uygulanmasında desteği olan; psikolojik danışman arkadaşlarıma ve yöneticilere, çalışmaya gönüllü olarak katılan, kişisel ve çift ilişkisinin mahremiyetine ilişkin sorular içermesine rağmen ölçekleri sabırla dolduran 348 katılımcıya, ülkemizde az sayıda yapılabilen evli çiftler üzerindeki araştırmalara katkı sundukları için teşekkürlerimi sunarım.

Okula başladığım ilk günden bu yana ellerimi hiç bırakmayan, beni bugünlere getiren, hiçbir şekilde desteklerini esirgemeyen, en zor ve en sıkıntılı zamanlarımda, doğrularımda, yanlışlarımda ve aldığım her kararda en büyük dayanağım, varlıkları ve bana duydukları güvenleriyle hayatımı her zaman kolay kılan, özveride bulunan, hayatımda “İYİKİ”ler listemde hep en başta yer alan ve alacak olan sevgili annem Gülsüm CANDEMİR ve babam Hamdi CANDEMİR’e, ayrıca daha fazla çalışmam için özveride bulunan ablam Fatma CANDEMİR’e ve tüm aileme;

Lisansüstü eğitimime ilişkin ufku açan ve bu konuda beni teşvik eden arkadaşlarım Yrd.Doç.Dr.Yusuf OKŞAR ve Dr.Esra UMMAK’a;

Lisansüstü eğitimim boyunca bana hiçbir engel çıkarmayan, aksine çalışmalarına her zaman destek olan okul idarecilerime, destekleriyle beni yalnız bırakmayan tüm arkadaşlarıma ve yakınlarıma;

Yaşamıma anlam katarak, gözlerindeki sevgi dolu ışıltılarla bana güç veren, araştırma sürecinde kendilerine zaman ayırmam için yanı başımda sabırla bazen de sabırsızlıkla beni bekleyen can parçam çocuklarım Gülsüm Azra ve Ahmet Emin’e;

Bunlara ek olarak adını sayamadığım; ancak manevi olarak bana inanan ve destek olan herkese çok teşekkür ederim.

GÜLŞAH CANDEMİR KARABURÇ

ÖZET

EVLİ BİREYLERİN PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI, EVLİLİK UYUMU, EŞ TÜKENMİŞLİĞİ VE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ KARŞILANMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

CANDEMİR KARABURÇ, Gülşah
Yüksek Lisans Tezi,
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Tez Danışmanı: Yrd.Doç.Dr.Erhan TUNÇ
Haziran-2017, 200 sayfa

Evli bireylerin problemleri internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada; bu değişkenler arasındaki ilişki bazı değişkenler açısından da analiz edilmiş temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolü de incelenmiştir. Betimsel bir çalışma olarak ilişkisel tarama modeline göre desenlenen bu çalışmanın örneklemini, Osmaniye’de ikamet eden 348 evli bireyden oluşmaktadır.

Araştırmada veri toplama araçları olarak; Problemleri İnternet Kullanımı Ölçeği (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007); Evlilikte Uyum Ölçeği (Locke ve Wallace, 1959; Tutarel-Kışlak, 1999); Eş Tükenmişlik Ölçeği (Pines, 1996; Çapri, 2008) ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (Deci ve Ryan, 2000; Kesici vd., 2003) kullanılmıştır. Ayrıca araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılarak, evli bireylerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin veriler elde edilmiştir.

Araştırma sonucunda; problemleri internet kullanımı ölçeğinden elde edilen toplam puanların, cinsiyet ve günlük internet kullanım süresi açısından; sosyal fayda/sosyal rahatlık alt boyutu puanlarının, eşin eğitim durumu ve algılanan sosyo-ekonomik düzey (SED) açısından; aşırı kullanım alt boyutu puanlarının da, eşin günlük internet kullanım süresi açısından anlamlı derecede farklılaştığı; evlilik uyumu ölçeğinin tarz alt boyutu puanlarının, günlük internet kullanım süresi açısından anlamlı derecede farklılaştığı; eş tükenmişliği ölçeğinden elde edilen toplam puanların, cinsiyet, algılanan SED, kendisinin günlük internet kullanım süresi ve eşin günlük internet kullanım süresi açısından anlamlı derecede farklılaştığı; temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyine ölçeğinin ilişki ihtiyacı alt boyutu puanlarının eğitim durumu açısından; Yeterlik alt boyutu puanlarının algılanan SED açısından anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Ancak araştırmada kullanılan ölçekler ve ölçeklere ait alt boyutlara ait puanların, yaş, evlilik süresi, çocuk sayısı, interneti kullanma süresi, günlük internet kullanımı saatleri değişkenleri açısından farklılaşmadığı görülmüştür.

Ayrıca, problemleri internet kullanımı ile eş tükenmişliği; evlilik uyumu ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasında pozitif yönde; evlilik uyumu ile eş tükenmişliği, eş tükenmişliği ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişkilere rastlanmıştır; evlilik uyumu, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve problemleri internet kullanımının; eş tükenmişliğinin toplam varyansının %42,8’ini açıkladığı ve evlilik uyumunun, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğu görülmüştür.

Araştırmanın sonuçları, ilgili literatür eşliğinde tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bunun yanı sıra elde edilen sonuçlar doğrultusunda önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: problemleri internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği, temel psikolojik ihtiyaçlar,

ABSTRACT

AN INVESTIGATION OF MARRIED INDIVIDUALS' PROBLEMATIC INTERNET USE, MARITAL ADJUSTMENT, COUPLE BURNOUT AND SATISFACTION LEVEL OF PSYCHOLOGICAL NEEDS

CANDEMİR KARABURÇ, Gülşah

MA Thesis,

Educational Sciences Department

Guidance and Psychological Counseling Program

Supervisor: Asst. Prof. Erhan TUNÇ

June-2017, 200 pages

In this study which was investigated relationship between married individuals' problematic internet usage, marital adjustment, couple burnout and satisfaction level of basic psychological needs and these variables was analyzed in terms of some variables. In addition, the mediator role of marital adjustment on the relationship between married individuals' satisfaction level of basic psychological needs and couple burnout was investigated, too. The group of the study that designed according to relational screening model as a descriptive study is composed of 348 married individuals residing in Osmaniye.

In the study; Problematic Internet Use Scale (Ceyhan, Ceyhan and Gürcan, 2007), Marital Adjustment Test (Locke and Wallace, 1959; Tutarel-Kışlak, 1999), Couple Burnout Scale (Pines, 1996; Çapri, 2008) and Basic Psychological Needs Scale (Deci and Ryan, 2000; Kesici et al., 2003) was used as data collection tools. And also, the data about some socio-demographic variables of married individuals has been obtained by using "Personal Information Form" which has been designed by the researcher.

As a result of the research; there is a significant difference between the results obtained from Problematic Internet Use Scale in terms of gender, amount of daily internet usage; social comfort/social benefit dimension scores in terms of spouse's educational status and perceived social economic level; excessive usage dimension scores in terms of amount of spouse's daily internet usage. There is a significant difference between the results obtained from Marital Adjustment Test's style dimension scores in terms of amount of daily internet usage. There is a significant difference between couple burnout scores in terms of gender, perceived social economic level, amount of daily internet usage and amount of spouse's daily internet usage. There is a significant difference between the results obtained from Basic Psychological Needs Scale's relationship need dimension scores in terms of educational status; competence need dimension scores in terms of perceived social economic level. However there is no significant differentiation between scores of scales that was used in the research and these scales' dimensions in terms of age, length of marriage, number of children, length of internet usage and daily internet usage hours.

And also; problematic internet usage is positively associated with couple burnout; marital adjustment is positively associated with satisfaction level of basic psychological needs. Marital adjustment is negatively associated with couple burnout; couple burnout is negatively associated with satisfaction level of basic psychological needs. Marital adjustment, satisfaction level of basic psychological needs and problematic internet use explained %42,8 of total of variance of couple burnout. Moreover, marital adjustment has partial mediating role in the relationship between satisfaction level of basic psychological needs and couple burnout.

The findings of the research were discussed and interpreted in the light of the related literature. In addition, some suggestions have been put forward based on the results for further studies.

Keywords: Problematic internet use, marital adjustment, couple burnout, basic psychological needs

*Bu çalışmayı üzerinde emeği olan fedakâr
anneme ve babama ithaf ediyorum...*

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	<i>i</i>
ÖNSÖZ	<i>ii</i>
TEŞEKKÜR.....	<i>iii</i>
ÖZET	<i>iv</i>
ABSTRACT	<i>v</i>
TABLolar LİSTESİ.....	<i>xi</i>
ŞEKİLLER LİSTESİ	<i>xiii</i>
KISALTMALAR.....	<i>xiv</i>
BÖLÜM I.....	<i>1</i>
GİRİŞ.....	<i>1</i>
1.1.Problem Durumu:.....	<i>4</i>
1.2.Araştırmanın Amacı:	<i>8</i>
1.3.Araştırmanın Önemi:	<i>9</i>
1.4.Sınırlılıklar	<i>10</i>
1.5.Sayıtlar:	<i>10</i>
1.6.Tanımlar:.....	<i>10</i>
BÖLÜM II	<i>12</i>
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	<i>12</i>
2.1.Problemlı İnternet Kullanımı (PİK) Kavramı	<i>12</i>
2.1.1.İnternet Bağımlılığı.....	<i>13</i>
2.1.1.1.İnternet Bağımlılığının Nedenleri	<i>16</i>
2.1.2.Problemlı İnternet Kullanımı (PİK).....	<i>18</i>
2.1.2.1.Problemlı İnternet Kullanımı Profili	<i>20</i>
2.1.3. Problemlı İnternet Kullanımı (PİK) ile İlgili Yaklaşımlar	<i>23</i>
2.1.3.1.Goldberg'in Yaklaşımı	<i>23</i>
2.1.3.2. Young'ın Yaklaşımı	<i>24</i>
2.1.3.3. Beard ve Wolf'un İnternet Bağımlılığı için Tanı ölçütleri	<i>26</i>
2.1.3.4.Shapira ve Arkadaşlarının Yaklaşımı.....	<i>27</i>
2.1.3.5.Suler'in Yaklaşımı.....	<i>28</i>
2.1.3.6.Grohol'ün 3 Aşamalı Modeli.....	<i>29</i>
2.1.3.7.Griffiths'in Yaklaşımı.....	<i>29</i>
2.1.3.8.Davis'in Bilişsel-Davranışsal Modeli	<i>30</i>
2.1.3.9.Caplan'ın Sosyal Etkileşim Modeli	<i>30</i>

2.1.3.10.Nörobiyolojik Yaklaşım.....	31
2.1.3.11.Kültürel Mekanizma Kuramı	31
2.1.3.12.Kandell'in Modeli.....	32
2.1.3.13.Hall ve Parsons'ın İnternet Bağımlılığı Davranışı	32
2.1.3.14.DSM V'e göre Tanı Ölçütleri	33
2.1.4. PİK'in Sıklığı, Etkileri ve Sonuçları	33
2.1.5.Sağlıklı İnternet Kullanımı	40
2.2.Evlilik Uyumu Kavramı.....	42
2.2.1.Evlilik Kavramı	42
2.2.2.Evlilik Uyumu Kavramı	44
2.2.2.1.Evlilik Uyumuna İlişkin Kavramsal ve Kuramsal Yaklaşımlar	47
2.2.2.2.Evlilik Uyumu ve Psikolojik Belirtiler	50
2.2.2.3.Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler	51
2.3.Eş Tükenmişliği.....	56
2.3.1.Tükenmişlik Kavramı	56
2.3.2.Eş Tükenmişliği	56
2.3.2.1.Eş Tükenmişliğinin Nedenleri.....	57
2.3.2.2. Eş Tükenmişliğinin Boyutları	58
2.3.2.3. Pines'ın Psikodinamik Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modeli.....	60
2.3.2.4. Nesne İlişkileri Kuramı.....	62
2.3.2.5. Yakın İlişkilerde Bağlanma.....	63
2.3.2.6. Eş Tükenmişliğinin Önlenmesi	63
2.4.Temel Psikolojik İhtiyaçlar.....	63
2.4.1.İhtiyaç Kavramı	63
2.4.2.Psikolojik İhtiyaçlarla İlgili Kuramsal Çalışmalar.....	66
2.4.2.1.Öz Belirleme Modeli.....	66
2.4.2.2.Maslow'un İhtiyaçlar Kuramı.....	67
2.4.2.3.Alderfer'in ERG (VİG) Kuramı	68
2.4.2.4.Eric Fromm'un İhtiyaçlar Kuramı	69
2.4.2.5.David McClelland'ın Başarı İhtiyacı Teorisi.....	69
2.4.2.6.Henry A. Murray'ın İhtiyaç Kuramı	70
2.4.2.7.Hull'un Fizyolojik İhtiyaçlar Kuramı	70
2.4.2.8.Seçim Teorisi ve Gerçeklik Terapisi.....	70
2.4.2.9.Transaksiyonel Analiz Kuramı	71
2.5.İlgili Araştırmalar.....	72
2.5.1. Problemler İnternet Kullanımı İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	72
2.5.1.1.Problemler İnternet Kullanımı İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	72
2.5.1.2.Problemler İnternet Kullanımı ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	75
2.5.2. Evlilik Uyumu İle İlgili Yapılan Araştırmalar	78
2.5.2.1.Evlilik Uyumu İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	78

2.5.2.2.Evlilik Uyumu ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	80
2.5.3.Eş Tükenmişliği İle İlgili Yapılan Araştırmalar	84
2.5.3.1.Eş Tükenmişliği İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	84
2.5.3.2.Eş Tükenmişliği İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	87
2.5.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar İle İlgili Yapılan Araştırmalar	88
2.5.4.1.Temel Psikolojik İhtiyaçlar İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	88
2.5.4.2.Temel Psikolojik İhtiyaçlar İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	90
BÖLÜM III.....	93
YÖNTEM.....	93
3.1.Araştırmanın Deseni.....	93
3.2.Evren ve Çalışma Grubu	94
3.3.Veriler Toplama Araç ve Teknikleri	95
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu.....	95
3.3.2.Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği	96
3.3.3.Evlilikte Uyum Ölçeği.....	97
3.3.4.Eş Tükenmişlik Ölçeği	98
3.3.5.Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği.....	98
3.4.Verilerin Toplanması	99
3.5.Verilerin Çözümlemesi ve Yorumu	100
BÖLÜM IV	102
BULGULAR	102
4.1.Araştırmanın Alt Problemlerine İlişkin Bulgular:.....	103
4.1.1.Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular:.....	103
4.1.2.Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular:	104
4.1.3.Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular:	105
4.1.4.Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular:.....	106
4.1.5.Araştırmanın Beşinci Alt Problemine İlişkin Bulgular:.....	107
4.1.6.Araştırmanın Altıncı Alt Problemine İlişkin Bulgular:.....	108
4.1.7.Araştırmanın Yedinci Alt Problemine İlişkin Bulgular:	109
4.1.8.Araştırmanın Sekizinci Alt Problemine İlişkin Bulgular:	110
4.1.9.Araştırmanın Dokuzuncu Alt Problemine İlişkin Bulgular:	111
4.1.10.Araştırmanın Onuncu Alt Problemine İlişkin Bulgular:	112
4.1.11.Araştırmanın Onbirinci Alt Problemine İlişkin Bulgular:	113
4.1.12. Araştırmanın Onikinci Alt Problemine İlişkin Bulgular:	114
4.1.13. Araştırmanın Onüçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular:	116
4.1.14. Araştırmanın Ondördüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular:	118
BÖLÜM V.....	124
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	124
BÖLÜM VI.....	147

ÖNERİLER.....	147
KAYNAKÇA	149
EKLER.....	180
EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	180
EK 2: PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIM ÖLÇEĞİ (PİKÖ).....	182
EK 3: EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ (EUÖ).....	183
EK 4: EŞ TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ (ETÖ)	184
EK 5: TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ÖLÇEĞİ	185
ÖZGEÇMİŞ.....	186
VITAE.....	186



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo-2.1 Evlilik Türleri	43
Tablo 2.2 Evlilikte Üçgen Modeli (Akar, 2005)	44
Tablo 3.1 TÜİK ADNKS 2015 verilerine göre Osmaniye'nin ilçelerindeki evli birey sayısı	94
Tablo 3.2 TÜİK ADNKS 2015 verilerine göre Türkiye ve Osmaniye'deki evli birey sayısı	95
Tablo 3.3 PİK Ölçeği Alt Faktörleri ve bu faktörlere ait madde numaraları	96
Tablo3.4 Bireylerin PİKÖ, EUÖ, ETÖ ve TPIÖ'den Aldıkları Puanların Dağılımının Normallliğini Denetlemek Amacı ile Yapılan	101
Tablo 4.1.Araştırmanın Betimsel Verilerine İlişkin Bulgular:.....	102
Tablo 4.2.Evli bireylerin cinsiyetine göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin t-testi sonuçları	103
Tablo 4.3.Evli bireylerin yaşına göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ,TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin ANOVA sonuçları.....	104
Tablo 4.4.Evli bireylerin eğitim durumuna göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ,TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin ANOVA sonuçları	105
Tablo 4.5.Evli bireylerin eşlerinin eğitim durumuna göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin ANOVA sonuçları	106
Tablo 4.6.Evli bireylerin evlilik süresine göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin ANOVA sonuçları	107
Tablo 4.7.Evli bireylerin çocuk sayısına göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin ANOVA sonuçları	108
Tablo 4.8.Evli bireylerin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeye göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin ANOVA sonuçları	109
Tablo 4.9.Evli bireylerin internet kullanım süresine göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin t-testi sonuçları	110
Tablo 4.10.Evli bireylerin günlük internet kullanım saatlerine göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin ANOVA sonuçları	111
Tablo 4.11.Evli bireylerin günlük internet kullanım süresine göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin ANOVA sonuçları	112

Tablo 4.12.Evli bireylerin eşlerinin günlük internet kullanım süresine göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin ANOVA sonuçları	113
Tablo 4.13. Ölçekler ve Alt Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	114
Tablo 4.14.Eş Tükenmişliğini Yordamada Kullanılan Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Matrisi	117
Tablo 4.15 Eş Tükenmişlik Düzeyi Puanlarına Uygulanan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları	117
Tablo 4.16.Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılama Düzeyi, Eş Tükenmişliği Ve Evlilik Uyumuna İlişkin Puanlara Ait Bulgular.	119
Tablo 4.17 Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve evlilik uyumu arasında kurulan regresyon analizi sonuçları.....	120
Tablo 4.18 Evlilik uyumu ve eş tükenmişliği arasında kurulan regresyon analizi sonuçları	121
Tablo 4.19 Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve eş tükenmişliği arasında yapılan regresyon analizi sonuçları	121
Tablo 4.19 Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve eş tükenmişliği arasında yapılan regresyon analizi sonuçları (devamı).....	122
Tablo 4.20.Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve evlilik uyumu ile eş tükenmişliği arasında yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları	122
Tablo 4.20.Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve evlilik uyumu ile eş tükenmişliği arasında yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları (devamı)	123

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Pines’ın Eş Tükenmişlik Modeli (Pines, 1996; Akt.: Çapri, 2008)	62
Şekil 2.2. Maslow’un hiyerarşik ihtiyaçlar piramidi.....	67
Şekil 4.1 Baron ve Kenny (1986)’nin Aracı Değişken Modeli.....	119



KISALTMALAR

ADNKS	: Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi
ET	: Eş Tükenmişliği
ETÖ	: Eş Tükenmişlik Ölçeği
EU	: Evlilik Uyumu
EUÖ	: Evlilikte Uyum Ölçeği
ÖBK	: Öz Belirleme Kuramı
PİKÖ	: Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği
SED	: Sosyo Ekonomik Düzey
TPI	: Temel Psikolojik İhtiyaçlar
TPIÖ	: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği
VİG	: Varolma-İlişki-Gelişim İhtiyacı

BÖLÜM I

GİRİŞ

Hayatımıza baş döndürücü bir hızla giren ve sürekli gelişip güncellenen internet; bireylerin her türlü bilgi erişimine, eğlenceli vakit geçirmelerine, zaman ve mekân sınırlaması olmaksızın sevdikleriyle eş zamanlı iletişim içerisinde bulunabilmelerine olanak tanıyan etkin bir kitle iletişim aracıdır.

İnternet; araştırma, bankacılık, alışveriş, eğitim, sağlık, randevu alma ve benzeri işlemler için rasyonel olarak kullanıldığında zamandan tasarruf sağlayan bir fırsat olarak değerlendirilebilir. İnternetin, mesafeleri ortadan kaldırması, kolay, ucuz ve görsel iletişim imkânı sunması, onu vazgeçilmez kılan diğer özelliğidir.

Bunun yanı sıra zevk ve eğlence kapsamında; oyun, sohbet ve zaman geçirme ve illegal olarak kumar, pornografi amaçlı kullanımı da günümüzde artık yaygın bir kullanım alanı haline gelmiştir. Ancak zevk ve eğlence amaçlı kullanımın zamanla internetin problemli kullanımına yol açtığı gözlenmektedir.

Problemli internet kullanımının birey üzerindeki etkisi yanında toplumsal düzeyde etkilerinin incelendiği araştırmalara (Rajani ve Chandio, 2004) da rastlanmaktadır. Toplumun yapıtaşını oluşturan aile ortamında da evli bireylerin problemli internet kullanımının bir takım olumsuz etkilerinin olduğu düşünülmektedir.

İnsanlar cinsel ihtiyaç, çocuk sahibi olmak, ekonomik faktörler ya da toplumun beklentileri gibi birçok biyo-psiko-sosyal nedenden dolayı evlenmek isterler. Bunların yanı sıra aşk, yakınlık, duygusal paylaşım ve destek gibi psikolojik gereksinimlerin karşılanması da bireylerin iyi oluşlarına katkı sağladığından evlilik nedenlerinden sayılabilir. Tüm bu işlevlerin gerçekleşmesi, eşlerin ilişkilerinin sağlam ve sağlıklı olmasını gerektirir. Sağlıklı bir evlilik ilişkisi için evlilik uyumu önemli bir yordayıcıdır. Evlilik uyumunun sağlanmasında bireylerin kişilik özelliklerinin, ilişkiyi yaşama biçimlerinin ve beklentilerinin önemli bir rolü vardır.

Problemlili internet kullanımının aile içinde yarattığı problemlerden biri eşlerin internet başında fazla zaman geçirmesi sebebiyle aile üyelerinin temel ihtiyaçlarının giderilmesine engel olarak ihmale sebep olmasıdır. Paylaşımın azalması aile bağlarının zayıflamasına neden olmaktadır.

İnterneti yoğun kullanan bireylerin aile ve arkadaş çevreleri ile daha az etkileşim içerisinde oldukları, vakitlerini onlara daha az ayırdıkları ortaya konmuştur (Kraut vd.,1998).

Evlilikte yaşanan uyumsuzlukla birlikte ortaya çıkan stres durumu eş tükenmişliğinin en önemli nedenlerinden biridir. Eş tükenmişliği ise, “uzun dönemli bir ilişkide duygusal taleplerin yoğunlaşması sonucu ortaya çıkan, beklentiler ile gerçeklik arasındaki kronik farklılığın neden olduğu fiziksel, duygusal ve zihinsel bir yorgunluk durumudur” (Pines, 1996). Eşlerin evlilik yaşamlarındaki bu tükenmişlik durumunun, yaşamlarının diğer alanlarını da olumsuz olarak etkilemesi kaçınılmaz bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Çapri (2008)’ye göre aile, meslek ve evlilik alanlarındaki değişimler, kişinin günlük hayatını etkilemekte, birçok sorun (kişisel, sosyal, mesleki ve ailevi) yaşamasına ve tükenmişlikle karşı karşıya gelmesine sebep olmaktadır.

Kandell’e (1998) göre ise kişilerarası ilişkilerinde ve/veya yaşamın diğer alanlarında güçlükleri olan bireyler, bu sorunlarından kaçmak veya bu sorunlarını ertelemek için internete yönelmektedir. Sanders vd. (2000) de, yoğun internet kullanımının düşük sosyal bağlarla, destek görememekle ilgili olduğunu göstermiştir. Whang vd. (2003), internet bağımlılarının olası bağımlılara ve bağımlı olmayanlara göre daha fazla stres, yalnızlık ve depresyon hali içinde olduklarını ifade etmiştir. Yani bu ilişki; bireyi problemlili internet kullanmaya yönelten nedenin, evlilik içi sorunları ile karşılanamayan psikolojik ihtiyaçları ile açıklanabildiği gibi, bireyin problemlili internet kullanımından dolayı zamanla aileden ve eşinden uzaklaşarak evlilik içi sorunlar yaşaması da düşünülebilir.

Evliliği, sosyal çoğalmayı düzenleyen, işlevi yönünden toplumun temelini oluşturan bir yapı olarak düşündüğümüzde; bu yapının sürdürülmesi bireylerin evliliklerinde karşılıklı olarak psikolojik ve biyolojik ihtiyaçlarını karşılamalarına bağlıdır. İhtiyaçların karşılanması evlilik uyumunu önemli ölçüde etkilemektedir (Gökmen, 2001). Ayrıca evlilik ilişkisi her toplumda kabul edilen duygusal gereksinimlerimizin karşılandığı en önemli sosyal gelenek olarak değerlendirilmektedir (Sharif vd., 2013). Bireyler açlık, susuzluk, güvenlik gibi

ihtiyaçlarının karşılanması ardından yakınlık, şefkat, özerklik, başarı, takdir edilme, ilişki ve kendini gerçekleştirme gibi psikolojik ihtiyaçlarına yönelerek üst düzey ihtiyaçlarını karşılamak ister. Her ne kadar bu ihtiyaçlar hayati olmasa da, bireylerin hayatına anlam katabilmesi, mutlu ve huzurlu olabilmesi için önemlidir.

İnternet kullanımının problemli hale gelmesi, evli bireylerin karşılanmamış bazı psikolojik ihtiyaçları ile ilgili olabilir ve bu ihtiyaçları internet yoluyla karşılamaya yönelebilir. Bu süreçte ise internet problemli kullanıma dönüşüp, bu sorunlu kullanımın beraberinde getirdiği olumsuz sonuçlar olabilir ve bu durumun aile içi iletişim ve etkileşime ciddi zararlar vereceği düşünülebilir.

Nitekim bu konuyla ilgili ergenler üzerine yapılmış çalışmalar mevcut olup yapılan araştırmalar, internet kullanımının yoğunlaşmasıyla beraber ergenlerin günlük hayatta karşılayabilecekleri birtakım psikolojik ihtiyaçlarını internet yoluyla karşılamaya yöneldiğini göstermiştir (Shen, Liu ve Wang, 2013). İnternet üzerinden ihtiyaçlarını doyumaya çalışan ergen karşılanmamış ihtiyaçlar sonucu oluşan yoksunluk hissini de şiddetli biçimde yaşayabilmektedir. Deci ve Ryan (2000), psikolojik ihtiyaçların yeterince doyurulmaması durumunda, insanların psikolojik olarak rahatsızlanabileceklerini ve bunu telafi edebilmek için kendilerine zarar verici davranışların gelişebileceğini ileri sürmüşlerdir. İhtiyaçların doyurulması sürecinde internetin yoğun kullanımının beraberinde getirdiği olumsuz sonuçlar göz önüne alındığında ergenlerin bağımlılığa doğru sürüklenebileceği ve bu durumun aile ve arkadaş ilişkilerine önemli zararlar vereceği belirtilmektedir (Şahin ve Kesici, 2009).

Aile içi sosyal destek ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayamayan ve aile ilişkileri kötü olan yetişkinler de, kendilerini çok daha iyi hissedebileceği sanal ortamda yoğun vakit geçirebilmekte; bu durum ise iş, aile ve sosyal hayat alanlarına olumsuz yansımakta olup bu olumsuz yansımanın yetişkinleri, interneti daha da problemli kullanmaya itmekte olduğu düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen önemli kavramlardan birinin de bireyin “sosyalleşme ihtiyacı” olduğu söylenebilir (Grohol, 1999; Bayraktutan, 2005). Bu ihtiyaç, gerçek hayatta elde edilemeyen veya kazanılamayan sosyalleşmenin, internet ortamında karşılanmak istenmesi şeklinde düşünülebilir. Birey elektronik postalar, sohbet odaları, tartışma forumları ve çevirim-içi oyunlar aracılığıyla sosyalleşmeye çalışmaktadır (Grohol, 1999). İnternet vasıtasıyla sosyal etkileşimde bulunmak isteyen biri, belli bir zaman sonra yüz yüze etkileşime sıcak bakmamaktadır (Caplan, 2002). Bireyin internete sosyalleşme ya da sosyal destek

bulma amaçlı yönelmesi internetin problemleri kullanım riskini tetiklemekte böylelikle birey toplumdan uzaklaşabilmektedir (Thatcher ve Goolam, 2005).

Birçok insanın “yakın ilişki”, “destek” ve “onay”dan oluşan en önemli toplumsal gereksinimlerini internet ortamında giderdikleri öne sürülmektedir (Amichai-Hamburger, 2007). İnternetin insanların sosyal yaşamda gidermesi gereken ihtiyaçlarını internet aracılığıyla gidererek sosyal yaşamdan uzaklaştığını ve yalnızlaştığını gösteren araştırmalar da (Keser-Özcan ve Buzlu, 2007) bulunmaktadır.

Suler (2004) sevgi, yakınlık ve ait olma gibi kişisel gereksinimlerini gerçek dünyada karşılamada başarısız olan kişilerin, bu gereksinimlerini doyumak için güvenli ve rahat bir ortam sunan internete yönelebildiklerini ve bunun sonucunda da internet bağımlılığının ortaya çıktığını öne sürmektedir. Bu görüşler ışığında, aradığı sevgiyi, yakınlığı, kabulü, onayı gerçek dünyada bulamayan evli bireyler de aradıklarını, değişik sanal kimlikler kullanarak, internet ortamından sağlıyor olabilir.

Alanyazın incelendiğinde ailenin yapısı, üyelerarası ilişkilerin niteliğini etkileyen problemleri internet kullanımının evli bireylerin evlilik uyumu, eş tükenmişlik düzeyleri ve temel psikolojik ihtiyaçları gibi değişkenler açısından, incelendiği araştırmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Evli bireylerin Problemleri İnternet Kullanımı (PİK) ile evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırma, altı bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde; problem tanımlanmış, alt problemler belirlenmiş, araştırmanın amacı ve önemi açıklanmış, sayıltılar ve sınırlılıklar belirlenmiş, tanımlar yapılmıştır. İkinci bölümde; PİK, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar (TPI) ile ilgili literatür oluşturulmuştur. Üçüncü bölümde, araştırmanın yöntemi; dördüncü bölümde bulgular; beşinci bölümde tartışma ve sonuç; altıncı bölümde ise sonuçlar doğrultusunda sunulan önerilere yer verilmiştir.

1.1.Problem Durumu:

Aile yapısı ve aile içi yaşam; radyo, tv, bilgisayar ve internet gibi yeni medya araçlarından etkilenmiştir (Rompaey vd, 2002). 1980’li yıllarda özellikle kişisel amaçlı kullanımı ile ev ortamına giren bilgisayarlar, 1990’lı yıllarda internetin yaygınlaşması ile bir kitle iletişim aracı haline dönüşerek diğer kitle iletişim araçları gibi toplumların yapısını çok yönlü olarak değiştirmiştir (Mesch, 2003).

Zamanlarının çoğunu gerçek olmayan dünyada geçiren insanların bir kısmı kontrol edip engelleyemedikleri internet kullanımından dolayı sosyal, meslekî ve özel yaşamlarındaki fonksiyonelliklerinde problem yaşamaya başlamış, böylece konu yaygın olarak tartışılmaya başlanmıştır (Şenormancı vd., 2010).

Yapısı ve fonksiyonları sıklıkla güncellenen ve gün geçtikçe zenginleşen içeriğiyle internet, insan hayatının vazgeçilmezi olmuş, hatta toplumun temel birimi olan ailenin de yeni bir üyesi haline gelmiş; aile ve toplumsal yapıyı, değerleri de değiştirmeye başlamıştır. Zaman ve mekân sınırlamasını ortadan kaldırıp görsel ve işitsel iletişim sağlayan internet, birbirinden uzakta olan aileler için bir fırsat olabilmektedir. Ancak aynı ortamdaki aile fertleri arasında internet kullanımının aşırıya kaçmasıyla birlikte, özellikle eşlerin beraber geçirdikleri ortak vakit ve faaliyetlerin azalması, belki de internetin aile içi iletişim boyutundaki en büyük olumsuzlukları arasındadır. Gündüz vakitlerini ayrı geçiren eşlerin, tek ortak paylaşacakları zaman olan akşam vakitlerini de internette geçiriyor olmaları, gerçek ortamlarda gerçek ve sıcak ilişkiler yerine sanal ortamları tercih etmeleri şüphesiz eşlerin birbirleriyle olan iletişimlerini olumsuz yönde etkileyip birbirlerinden kopuş sürecini başlatacaktır.

İnterneti problemlili kullanan yetişkin evli bireylerin, zamanlarının çok önemli bir bölümünü internette geçirmeye başlaması, onların aile hayatından kopma süreçlerini başlatabilmekte, gerçek olmayan dünya ve sanal arkadaşlıkları, bireyin hayal âleminde yaşaması ve yaşamın gerçeklerinden kaçması için zemin oluşturabilmektedir (Fortson vd., 2007).

Bu çerçevede internetin bu kadar yaygın ve aktif kullanımı, beraberinde getirdiği fırsat ve faydalara karşın çeşitli problemlerin de ortaya çıkmasına neden olmuş; özellikle internet kültürüne ve bilincine erişmemiş bireyler için birçok risk barındırmış ve barındırmaya devam etmektedir. Sanal ortamda artan sosyalleşmeyle gerçek dünyada sosyal etkileşimin azalması, aile ortamında izolasyonun, yabancılaşmanın artması bu risklerden sadece biridir.

Aile içinde veya sosyal hayatta izolasyon yaşayan bireylerin günlük sorumluluklarını da aksatacakları, fizyolojik ve psikolojik olarak bu durumdan olumsuz etkilenecekleri söylenebilir. Hâlbuki aile ortamındaki ilişki, sağlıklı bir iletişim ve etkileşim ortamı, aile bireylerinin psikososyal ihtiyaçlarının karşılanması, böylece topluma sağlıklı bireyler kazandırılması yönüyle de ayrı bir önem arz etmektedir. Bu araştırmanın aile içindeki sosyal izolasyonun önemli sebeplerinden

biri olan problemlı internet kullanımıyla ilgili bir araştırma olması; mevcut sorunların daha net bir şekilde ortaya koyulabilmesi açısından önemli olup, konuyla ilgili önleyici çalışmalara ve ilgili araştırmacılara veri sağlaması açısından da yararlı olacağı umulmaktadır.

Evde ailelerin internete girişlerinde çocukların etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bir araştırmada, 38 aile ve 31 çocuk ile nitel ve nicel araştırma yöntemleri aracılığıyla veri toplanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda internete giriş ve internet kullanımının aile içi tartışmaların ve uyumsuzlukların yaşanmasında önemli bir etken olmaya başladığı sonucuna ulaşılmıştır (Rompae vd., 2002).

İnternet kullanımının etkilerini belirlemek üzere üç yıllık izleme çalışması şeklinde evinde internet bağlantısı bulunan 73 hanedeki 169 bireyle bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu hanelerdeki internet bağlantısı olmadan önce ve internet bağlantısı olduktan sonraki dönem içerisindeki iki yıllık süre boyunca elde edilen bulgulardan, internet kullanımının artmasının, aile içi iletişimin azalması, katımcıların uzak ve yakın sosyal çevrelerinin daralması, depresyon ve yalnızlık duygularının artması ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, çoğu internet kullanımının sosyal iletişimi artırmaya yönelik olmasına rağmen, internet kullanımının genellikle yüzyüze iletişimi azaltabileceği, güçlü sosyal ilişkilerin yerini zayıf ilişkilerin alabileceği sonuçlarına ulaşılmıştır. (Kraut vd., 2002).

Pakistan’da 2004 yılında, internetin toplum üzerindeki etkilerinin belirlenmesi amacıyla yapılan başka bir araştırmada toplumun her kesiminden ve her yaş grubundan internet kullanan kişilerle anket yapılmıştır. Araştırma sonucunda, Pakistan’da internetin toplumun geneli üzerinde etkide bulunarak, artan internet kullanımının, artan yalnızlık ve depresyon, azalan sosyal bağlar ve zayıf aile iletişimini getirmekte olduğu sonuçları bulunmuştur (Rajani ve Chandio, 2004).

Evli bireylere yönelik yapılabilecek araştırmalarla, problemlı internet kullanımına eğilimi olan yetişkinlerin belirlenerek yaşadıkları problemlere yönelik çözümler ortaya konması gerektiği düşünülmektedir. Bu bağlamda, evli bireylerin problemlı internet kullanımları incelenmeye değer görülmektedir.

Belirtilen bu sebeplere dayanarak bu çalışmada, evli bireylerin problemlı internet kullanımları ile evlilik uyumları, eş tükenmişlikleri ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Ve bu

özellikler bazı demografik değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır? ana problemine bağlı olarak aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

Alt Problemler

1. Evli bireylerin cinsiyetine göre Problemlü İnternet Kullanım Ölçeği (PİKÖ), Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ), Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ), Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPIÖ) ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
2. Evli bireylerin yaşına göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
3. Evli bireylerin eğitim durumuna göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
4. Evli bireylerin eşlerinin eğitim durumuna göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
5. Evli bireylerin evlilik süresine göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
6. Evli bireylerin çocuk sayısına göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
7. Evli bireylerin algıladıkları sosyo ekonomik düzeye göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
8. Evli bireylerin internet kullanım süresine göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
9. Evli bireylerin günlük internet kullanım saatlerine göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
10. Evli bireylerin günlük internet kullanım süresine göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

11. Evli bireylerin eşlerinin günlük internet kullanım süresine göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

12. Evli bireylerin PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

13. Evlilik Uyumu, TPI ve PİK değişkenleri, evli bireylerin Eş Tükenmişliği'ni yordamakta mıdır?

14. Evlilik Uyumu, evli bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının karşılanma düzeyi ile eş tükenmişliği arasında aracı rol oynamakta mıdır?

1.2.Araştırmanın Amacı:

İnternet; araştırma, sosyal ilişki kurma, bankacılık işlemleri, alışveriş, müzik dinleme, film izleme, oyun oynama, pornografi gibi çeşitli sebeplerle kullanılmaktadır. Günümüzde internetin bu kadar farklı alanlarda kullanılması, yetişkin evli bireylerin de problemli internet kullanımı konusunda risk grubu olmasına neden olmaktadır. İnternetin evli ve sorumlulukları olan bireylerde problemli kullanılması sonucunda sosyal özelliklerin olumsuz yönde etkileneceği böylece, eşiyle ve çocuklarıyla sağlıklı iletişim kurma ve model olma konusunda ciddi sorunlar oluşturacağı beklenmektedir. Böyle bir kısır döngü sonucunda, aile içi iletişim becerilerinin düşük olduğu yeni nesillerin gelişmesi ve bu durumun toplumsal bir hal alarak daha da büyüyebilir.

Problemli internet kullanımının internetin olumsuzluklarından etkilenen bir risk grubu olduğuna inandığımız yetişkinler arasında da yaygın olmasına karşın özellikle evli yetişkin bireylerin problemli internet kullanımıyla ilgili araştırmaların (Rompaey vd., 2002; Kraut vd., 2002; Rajani ve Chandio, 2004; Mesch, 2003; Bayraktutan, 2005) sayıca sınırlı olduğu ve araştırmaların konuyla ilgili ihtiyacı karşılayacak yeterlikte olmadığı dikkat çekmektedir.

Bu araştırmanın amacı, kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen bulgularla konuyla ilgili alanyazın incelemeleri sonucunda elde edilen bilgiler ışığında yetişkin evli bireylerin PİK ile evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi arasındaki ilişkileri bazı değişkenler açısından incelemektir. Böylece, araştırma sonucunda ortaya çıkan güncel bulgularla, alanyazına katkı sağlanmış olacak ve yeni araştırmacıların dikkati konuya çekilmiş olacaktır.

1.3.Araştırmanın Önemi:

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de internet öngörülenden daha büyük bir hızla yayılmış ve yetişkin bireylerin de uzun zaman geçirdikleri ve kullanımlarını kontrol edemedikleri bir ortam olmuştur. Bu süreç ise hayatın her alanına sıçramış ve bireylerin hem kendisi hem de toplumla olan ilişkilerini etkilemeye başlamış iş, okul, sosyal yaşam ve aile hayatında sorunlara neden olduğu görülmüştür.

Yetişkin evli bireylerin de sanal âlemin çekiciliğine kapılarak, zamanlarını çağın en ciddi teknolojik gelişmelerinden olan ve hayatımızın bir parçası haline gelen internette geçirdikleri gözlenmektedir. Gerçek ortamda gerçek ve sıcak ilişkiler yerine sanal ortamda sanal ilişkileri tercih eden yetişkinin bu problemlili kullanımının ise evlilik/aile yaşamına da olumsuz yansımaları olabileceği düşünüldüğünde PİK ile ilişkili etkenlerin ortaya konması ve bunların önlenmesinin kişi ve içinde yaşadığı toplum ayrıca toplumun temel yapıtaşı olan aile için de ne kadar önemli olduğu anlaşılabacaktır.

Türkiye’de 2000’li yıllardan sonra araştırmacıların ilgisini çekmeye başlayan internet kullanımıyla ilgili olarak yapılan araştırmalar (Bayraktar, 2001; Ayaroğlu, 2002; Ersoy ve Yaşar, 2003; Orhan ve Akkoyunlu, 2004; Ceyhan, 2008; Tahiroğlu vd, 2008; Kelleci vd., 2009; Kurtaran, 2008; Doğan vd.,2008; Erdoğan, 2008; Canan, 2010; Kelleci ve İnal, 2010; Esen, 2010; Taçyıldız, 2010; Döner, 2011; Gençler, 2011) genellikle ergenler, lise öğrencileri ve üniversite öğrencileriyle yapılmıştır.

Alan yazın incelendiğinde evli bireylerin problemlili internet kullanımının etkisinin incelendiği sınırlı sayıda çalışmaya (Rompaey vd., 2002; Kraut vd., 2002; Rajani ve Chandio, 2004; Mesch, 2003; Bayraktutan, 2005) rastlanmaktadır

Zamanlarının büyük bir kısmını internet ortamında geçiren evli bireylerin problemlili internet kullanımı, hayatlarındaki birçok alanda olduğu gibi aile yaşamlarındaki işlevselliklerinde de sorunlar yaşamalarına neden olmaktadır (Rompaey vd., 2002; Kraut vd., 2002; Rajani ve Chandio, 2004; Mesch, 2003; Bayraktutan, 2005). Bu araştırmada, problemlili internet kullanımının evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyiyle ilişkisinin incelenmiş olması açısından ayrı bir önem göstermekte olup alanyazına katkı sağlamış olması açısından da ayrı bir öneme sahiptir.

Bununla birlikte yetişkin bireylerde problemlili İnternet kullanımını etkileyen faktörlerin ortaya konulması sonucunda, psikolojik danışmanlara, aile danışmanlarına, psikologlara, psikiyatristlere ve akademisyenlere fikir verebileceği

gibi yetişkin evli bireylerin de konuyla ilgili farkındalıklarını arttırmak açısından büyük öneme sahiptir.

Araştırma sonucunda elde edilecek bulgular, problemlili internet kullanıcısı olan evli bireylerin profilini değerlendirmede bazı yordayıcıları ortaya koymuş olması ve eş tükenmişliğinin yordayıcılarının ele alınmış olması, evli çiftlerle ilgili araştırma yapmak isteyenlerin de dikkatini çekmesi açısından da ayrı bir önem arz etmektedir.

1.4.Sınırlılıklar

Araştırma sonuçları değerlendirilirken aşağıda belirtilen sınırlılıklar dikkate alınmalıdır. Bu araştırma;

- 1) 2015-2016 yılı ile
- 2) Osmaniye ilindeki evli bireylerle,
- 3) Problemlili internet kullanımı düzeyi, PİKÖ'nün ölçtüğü özelliklerle; Evlilik uyumu düzeyi, EUÖ'nün ölçtüğü özelliklerle; Eş tükenmişliği düzeyi, ETÖ'nün ölçtüğü özelliklerle; Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi TPIÖ'nün ölçtüğü özelliklerle; demografik değişkenler, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan maddelerle sınırlıdır.

1.5.Sayıtlar:

Bu çalışmanın dayandığı temel varsayımlar aşağıda belirtilmiştir:

1. Araştırmaya katılan yetişkin bireylerin, veri toplama araçlarındaki maddelere içtenlikle, objektif olarak yanıtladıkları,
2. Çalışma grubunun evreni temsil ettiği,
3. Araştırmada problemlili internet kullanımı düzeyini belirlemede, PİKÖ'nün; evlilik uyumu düzeyini belirlemede EUÖ'nün; eş tükenmişlik düzeyini belirlemede ETÖ'nün; temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyini belirlemede ise TPIÖ'nün yeterli olduğu varsayılmıştır.

1.6.Tanımlar:

Araştırmada sık kullanılan kavramlar aşağıda verilen tanımlar çerçevesinde kullanılmıştır.

Problemlili İnternet Kullanımı: Bireyin hayatında internetin psikolojik, sosyal, okul ve/veya iş zorlukları yaratacak şekilde kullanılmasıdır (Beard ve Wolf, 2001).

Evlilik Uyum: Çiftlerin birbirleriyle iletişim kurabildiği, evliliğin önemli alanlarında fazla anlaşmazlık yaşanmadığı, anlaşmazlıkların her iki tarafı da hoşnut edecek şekilde çözümlendiği evlilik türüdür (Sabatelli,1998: Akt. Sardoğan ve Karahan, 2005),

Eş Tükenmişliği: Uzun dönemli bir ilişkide duygusal taleplerin yoğunlaşması sonucu ortaya çıkan, beklentiler ile gerçeklik arasındaki kronik farklılığın neden olduğu fiziksel, duygusal ve zihinsel bir yorgunluk durumudur (Pines, 1996).

Psikolojik İhtiyaç: İnsan doğasından kaynaklanan ve sağlıklı gelişim için gerekli psikolojik unsurları (sevme/sevilme, şefkat, toplumsal kabul, başarı, öğrenme vb.) içeren ihtiyaçlardır (Zhang, 2008).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.Problemlili İnternet Kullanımı (PİK) Kavramı

Bu bölümde PİK kavramının daha iyi anlaşılmasını sağlamak üzere öncelikle internet bağımlılığı kavramı üzerinde durulacaktır.

Bağımlılık kavramı geleneksel olarak bir maddeye olan fiziksel bağımlılığı belirtmek için kullanılsa da PİK için de geçerli olup bu davranışı tanımlamada “internet bağımlılığı” (Mitchell, 2000; Shapira vd., 2000; Bai, Lin ve Chen, 2001), “patolojik İnternet kullanımı” (Davis, 2001) ve “problemlili internet kullanımı”nı (Davis vd., 2002) içeren çeşitli terimler kullanılmıştır (Akt.: Yellowlees ve Marks, 2007).

Bu çalışmada internetin sağlıksız bir şekilde kullanımını ifade eden kavram olarak “problemlili internet kullanımı” tercih edilmektedir. Bu kavramının tercih sebebi ise “internet bağımlılığı”, “patolojik internet kullanımı” ve “kompulsif internet kullanımı” kavramlarının çağrıştırdığı anlamların Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanı dışında olması ve bu kavramların çoğunlukla klinik çalışmalarda kullanılmasıdır (Alaçam, 2012). Bununla birlikte PİK kavramının ortaya çıkmasına öncülük eden internet bağımlılığı, aşırı internet kullanımı ve patolojik internet kullanımı gibi kavramlara da değinilmiştir.

İnternet bağımlılığı (internet addiction) kavramını ilk zamanlar Goldberg ve Young kullanmış olsalar da daha sonraki araştırmalarda “patolojik internet kullanımı - pathological internet use” kullanımını tercih etmişlerdir. Bunun sebebi de patolojik internet kullanımı kavramının “internet bağımlılığı - internet addiction” terimine göre daha klinik bir terim olmasıdır. Yine buna ek olarak “problemlili internet kullanımı - problematic internet use” kavramı da patolojik internet kullanımı gibi diğer çalışmalarda kullanılmaya başlanmıştır (Günüç,2009).

2.1.1.İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı kavramını ilk olarak 1996'da Goldberg ortaya çıkarmış (Üneri ve Tanıdır, 2011), DSM-IV'ün madde bağımlılığı için olan kriterlerini, internet bağımlılığına uyarlayıp meslektaşlarına e-posta göndermiştir. İlk olarak şaka amaçlı yapsa da meslektaşlarından bu bağımlılığa uygun belirtiler gösterdikleri, bu konuda yardım bekledikleri konusunda geri dönüt almasıyla “İnternet Bağımlılığı Destek Grubu” kurarak bu konuda çalışmalarına başlamıştır (Akt. Ekinci, 2002).

Shapira vd. (2000) PİK'in psikolojik alanyazında, internet bağımlılığı ve patolojik internet kullanımı şeklinde tanımlandığını belirtmiş ve internet bağımlılığını; kontrol edilemez, belirgin bir şekilde strese sebep olan, zaman tüketici, sosyal, mesleki ve finansal zorluklarla sonuçlanan, manik veya hipo-manik belirtiler olarak açıklamıştır.

İnternet bağımlılığı kavramını açıklayan çeşitli araştırmalarda (Bayraktar, 2001; Chen vd., 2001; Gönül, 2002; C. Yalçın, 2003; Young, 2004; Simkova ve Cincera, 2004; Leung, 2004; Yıldız ve Bölükbaş, 2005; Öztürk vd, 2007; Young, 2007; Yellowlees ve Marks, 2007; Kelleci, 2008) internet bağımlılığının; “internet kullanma isteğinin önüne geçilememesi, aşırı internet kullanımı, internetin kötüye kullanımı, internetin istismarı (internet abuse), internetten ayrı kalınan vakitlerde sinirlilik, saldırganlık, mani / hipomani, mesleki ve sosyal problemler yaşayacak düzeyde kontrol yeteneğini kaybetme, internetin içeriğine ve sunduğu olanaklara karşı geliştirilen bir rahatsızlık”tır. “İnternet kullanımına sınırlama getirememesi”, “sosyal veya akademik zararlarına rağmen kullanıma devam etme” düzeyinde yaşanan bir bozukluk (klinik) olarak tanımlandığı görülmektedir (Akt.: Arısoy, 2009).

İnsanların yoğun internet kullanma davranışlarını tanımlamak için; “internet bağımlılığı (internet addiction/ internet dependency)” (Young, 1996; Mitchell, 2000; Bai vd., 2001; İnan 2010); “patolojik internet kullanımı (pathological internet use)” (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Davis, 2001; Gönül, 2002) ve “internet davranış bağımlılığı (internet behavior dependence)” (Hall ve Parsons, 2001) gibi farklı kavramlar kullanıldığı görülmektedir. Ancak son zamanlarda alanyazında ve medyada sıklıkla “Problemli İnternet Kullanımı (Problematic İnternet Use)” (Shapira vd., 2000; Davis vd., 2002; Shapira vd., 2003; Ceyhan vd., 2007; Yellowlees ve

Marks, 2007; Ceyhan, 2008; Gürcan, 2010; Zorbaz 2013; Yılmaz, 2013; Özer, 2013) kavramının kullanıldığı görülmektedir.

Farklı bir araştırmada (Griffiths, 1996), interneti yoğun kullananların aslında bağımlı olmadıkları ifade edilmiştir. Birey interneti, diğer bağımlılıklarının doyumu için uygun bir ortam olarak kullanmaktaysa da, gerçekten internete bağımlılarıyla, internet üzerinden diğer bağımlılıklarını tatmin eden bireylerin ayrımının iyi yapılmasının oldukça önemli olduğu belirtilmiştir.

İnternetin kendisi bağımlılık yaratan bir nesne olmasının yanı sıra daha önce var olan bağımlılık nesneleri için de bir ortam oluşturabilmektedir. Örneğin kumar bağımlısı biri, kumarı internet ortamında da sürdürebilmektedir (Gönül, 2002).

İnternet bağımlısı olmayan bireyler, bağımlı olanlara göre interneti daha çok “bilgiye erişim” amacıyla kullanmakta; “haber”, “alışveriş” ve “eğitim” sitelerinde zaman harcamaktadırlar. İnternet bağımlısı olan bireyler de eğlence sitelerinde (film-müzik siteleri, oyun siteleri, sohbet odaları, pornografik siteler) daha çok vakit geçirmektedir. Bağımlılık yapan sitelere erişimlerin engellenmesi halinde internet kullanan bireylerin, interneti “bilgi” ve “haber” amacıyla kullandıkları ve daha kısa süre internette kaldıkları gözlemlenmiştir (Günüç ve Kayri, 2009).

Davranışçı kuram, internetin birey için başta anlam ifade etmezken online oyunlar ve sohbetler ile eğlendiği zaman bu keyfi sürekli yaşama arzusu olduğu temeline dayanan klasik koşullanma ve internet sayesinde bilgilere hızlı erişiminin ve insanlarla sanal iletişim kurmanın pekiştirici olduğu düşüncesine dayanan edimsel koşullanma ile internet bağımlılığını açıklamıştır (Küçükkaragöz, 2002).

Sosyal öğrenme kuramı açısından birey, çevresindeki diğer kişilerin davranışlarını gözlemler ve daha sonra bunlardan kendine uygun gördüğü davranışları sergiler. Bu süreçte model alınan bireyin özellikleri model alma üzerinde etkilidir. Çocukların ebeveynlerini model aldığını düşünersek anne-babalarının yoğun internet kullanımı yönündeki eğilimin, çocuğu da internete bağlı bir hale getirdiği düşünülebilir (Küçükkaragöz, 2002).

Gestalt kuramına göre birey, bağımlılık sürecinde bilgisayara fazla yoğunlaştığından bilgisayarla ilgili aktiviteleri “şekil” ve onun dışındaki her şeyi ise daha az önemli olduğundan “zemin” olarak görür. Bunun yanı sıra internetin çok

yönlü kullanımından dolayı interneti hayatının bir parçası olarak değil bütünü olarak görür (Küçükkaragöz, 2002).

Bilişsel yaklaşımlar açısından ise daha çok "mantık dışı inançlar" ve bu inançların farklılaşması üzerinde durdukları görülür. Bireyin, internet başında geçirdiği saati olduğundan eksik söylemesi ve buna kendisini inandırarak internette daha fazla kalmak için kendisini de kandıran bahaneler bulması belirtileri arasındadır (Corey, 2008).

Gelişimsel yaklaşıma göre ise, bireyin sosyalleşme gereksinimine, sosyal yeteneklerden mahrum olması durumunda bunları sanal âlemde karşıladığı vurgulanmaktadır (Ülgen, 1995).

Young (2000) internet bağımlılığını tanımlarken çeşitli davranış ve dürtü kontrol bozuklukları perspektifinde özelleştirerek beş kategoriye ayırmıştır.

1. “Siber cinsel bağımlılık: yetişkinlere yönelik olan sohbet odalarına ya da pornoya bağımlılık
2. Siber ilişkisel bağımlılık: İnternet arkadaşlıklarına aşırı bağlanma
3. İnternet zorunluluğu: internette aşırı kumar oynama, alışveriş ya da ticaret yapma
4. Fazla bilgi yükleme: yoğun şekilde Web’de dolaşma ya da veri araştırmaları
5. Bilgisayar bağımlılığı: kompulsif şekilde bilgisayar oyun oynama” (Akt.: Ülgen,2014)

İnternet kullanımının bağımlılık olarak belirtilmesinde ve tanımlanmasında en büyük belirti ve etkenin, bireyin internette geçirdiği sürenin yoğun olması olarak kabul edilse de yoğun internet kullanımına sahip her kullanıcı, internet bağımlılığının tüm belirti ve davranışlarını göstermeyebilir (Beard ve Wolf, 2001).

Tarhan ve Nurmedov (2011), internet bağımlılığının diğer bağımlılık türleri gibi şu evrelerden geçtiğini ifade etmiştir;

“-Kötüye kullanım: ölçüt, ortamdan çok iletilen mesajla ilgilidir. Kötüye kullanıma, kullanımı yasaklanan bazı web sitelerine girmek, iskambil veya benzeri oyunlar oynama gibi işteki suistimal; virüs yayıcıları, kredi kartı

dolandırıcıları, cinsel suistimalciler gibi bilgisayar yoluyla suç işleyenler örnek olarak verilebilir.

-Bağımlılık: İnternetteki etkinliğe gittikçe çok daha fazla zaman harcanması ile bu etkinlik bireyin yaşamının odak noktası haline gelir ve bu evrede alışkanlık ve tolerans oluşur.

-Tutsaklık: Şiddetli bağımlılık için kullanılan bu kavrama göre birey, uzun süre bilgisayarda zaman geçirmeden işlevsel olamamaktadır. Tutsaklık evresinde sinirlilik, taşkınlık, saldırganlık, uykusuzluk ve farklı düzeyde depresyonla belirgin yoksunluk vardır. Hayatı sonlandırma şiddetlilik ölçüsü kabul edilip, yorgunluktan ölecek şekilde bilgisayar oyunu oynadıktan sonra adam öldürme ve intihar olayları vardır.”

Literatür incelendiğinde internet bağımlılığının belirtilerini / kriterlerini ele alan bazı araştırmalara da (Young, 1996; Griffiths,1999; Davis, 2001; Suler, 2004; Akt. Odabaşı vd., 2007; Shaw ve Black, 2008) rastlanmaktadır (Akt. Ögel 2012).

internet bağımlılığı konusundaki çalışmalardan çoğunlukla Young’ın ölçütleri referans alınmış, bu kriterlere PİK ile ilgili yaklaşımlar başlığı altındaki Young’ın Yaklaşımı’nda yer verilmiştir.

2.1.1.1.İnternet Bağımlılığının Nedenleri

İnternet bağımlılığını oluşturan etkenin, onun heyecan verici ve birçok alternatif sunan ortamının kişiyi büyülemesi ile açıklayan Grohol (1999), büyülenen bireyin kullanımının arttığını ifade etmektedir.

Hammersley (1995) yaptığı araştırmalardan sonra internet’in bazıları için neden pekiştirici olduğuna dair şu açıklamaları ifade etmiştir (Akt. Griffiths, 1999): (1)İlgi alanları olarak benzer olan kişilerin birbirleriyle haberleşmelerini sağlar. (2)Birbiriyle hiç karşılaşma imkânı olmayan kişilere temas kurma imkânı sağlar. (3)İletişim maliyeti düşüktür. (4)İnternet kullanımının gizemli bir yönü de vardır. Birçok insan bu gizemli yönü pekiştirici bulmaktadır. (5)İnsanlar eğlendirici oyun yazılımlarını kendi bilgisayarlarına indirebilirler, (6)Kullanıcılar arkadaşlarıyla minimum düzeyde zaman ve para harcayarak iletişimlerini devam ettirebilirler. (7)İnternet, kullanıcılara kendine güven duygusunu destekleyici statü ve modernlik duygusu sağlar. (8)Kullanıcının ciddiye alınmasına ve dinlenmesine olanak verir.

(9)İnsanlara belli yönlerden gündelik, yüz yüze maskelerinden (persona) farklı, “iyi gelişmiş” yeni bir maske (persona) sergilemelerine imkân verir”

Çoğu internet bağımlısı birey, interneti tedavi olmak için ilaç niyetine “ruh hallerini değiştirmek ve kaçmak” için kullanmaktadırlar. İnternet bağımlılarının, gerçek hayatlarında yüzleşmek istemedikleri yalnızlık, sıkıntı, kaygı, depresyon, ekonomik sorunlar, sınırlı sosyal yaşam gibi sorunlardan uzaklaşma için interenete yöneldikleri bilinse de, bu kaçıışı yalanlamaktadırlar. İnternet ve bilgisayar stresle başa çıkmanın bir yoludur. Sürekli olarak sıkıntı, kaygı veya heyecan yaşayanlar için bilgisayar ya da internet dikkat dağıtmak amacıyla kullanılan stresle başa çıkma yoludur. Çünkü dikkatlerini farklı bir odağa yoğunlaştıran bireyler içsel problemlerini ya da en azından şiddetini azaltabilmektedir (Ögel, 2012).

Kır (2008), “birçok bireyin gerçek dünyada karşılığını bulamadığı tutkuları ve tutsaklığı sanal ortamda yaşadığını belirtmektedir. İnternet herkesi aynı şekilde etkilememekte, kişilik farklılıkları da internet bağımlılığına eğilimi etkilemektedir.”

Sosyal Ağ Kuramı’na göre; “dışadönük kişiler içedönük bireylere göre daha fazla iletişim kurma ihtiyacı içinde olmakta bundan dolayı da interneti daha çok etkileşim amacıyla kullanmaktadır.” (Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011).

Literatür incelendiğinde (Ögel, 2012), cinsel doyumun da problemlili internet kullanımının bir sebebi olduğu görülmektedir. Problemlili internet kullanımı olan bireyler bu doyumunu, cinsel içerikli siteleri kullanarak gerçekleştirmektedirler. Yoğun internet kullanımının bu şekilde olması nedeniyle kişinin gerçek hayattaki partnerine yönelik daha az istekli ve daha az enerjik olduğu; böylece sanal cinsel uyarımla yenilik ve heyecanı tercih ettikleri söylenebilir.

İnternet bağımlılığına önemli bir sebep olarak görülen bir diğer faktörün de “sosyalleşmeye etkisi” olduğu yönünde araştırmalar (Grohol, 1999; Suler, 1996; Chou ve Hsiao; 2000) olduğu görülmektedir. İnternet üzerinden sosyal ağlar aracılığıyla sosyal doyum, kişilerarası temas, ait olma, sosyal tanınma ve sosyal destek ihtiyacı gibi çeşitli psiko-sosyal ihtiyaçlar doyurulur.

Hatta yapılan bir araştırmada (Retrevo, 2010) Facebook ve Twitter gibi sosyal ağları kullanan katılımcıların %30’unun uykularını terk ederek hesaplarını kontrol ettikleri, %53’ünün ise sosyal ağlardaki gündemi takip amaçlı sabah

uyandıklarında sosyal ağlara girdikleri ve hatta 25 yaş altındakilerin arkadaşlarının neler yaptığını öğrenmek için uykusuz kaldıkları belirtilmiştir

Bütün bu araştırmalar incelendiğinde; internet bağımlılığının birçok nedeninin olduğu, bu nedenleri anlayabilmek için ise kişilerin gereksinimlerinin (biyolojik, psikolojik ve sosyal) farkında olmanın ve bireyleri bir bütün olarak değerlendirmenin de önemli olduğu söylenebilir.

2.1.2.Problemlı İnternet Kullanımı (PİK)

İnternet bağımlılığı kavramının internetin problemlı kullanımını tam anlamıyla karşılamadığını ifade eden Davis (2001) internetin problemlı kullanımı için “patolojik internet kullanımı” kavramını seçmiştir.

İncelenen çalışmalarda bireylerin davranışlarında olumsuz sonuçlara yol açan, çağdaş bilgi topluluğunda giderek yaygınlaşan yoğun internet kullanımının; uyumsuz düşünce ve patolojik davranışları içeren bir psikiyatrik durum (Davis, 2001), çok boyutlu bir sendrom (Caplan, 2005), kişinin çevresiyle ilişkilerine zarar veren ve başarısını engelleyen bir durum (Ceyhan vd, 2007) gibi çeşitli tanımları olduğu görülmüştür.

Genel olarak PİK, “bireyin hayatında internetin psikolojik, sosyal, okul ve/veya iş zorlukları yaratacak şekilde kullanılması” olarak tanımlanabilir (Beard ve Wolf, 2001).

Birçok internet kullanıcısının “depresif, yalnız, kaygılı ve özgüven düzeylerinin düşük” olduğu bildirilmiştir. Gözlenen diğer ortak özellikler zekâlarıyla gösteriş yapma ve entelleştirme olarak tanımlanan savunma mekanizması olduğunu iddia eden araştırmalara (Shotton, 1989; Pocius, 1991) rastlanmaktadır (Akt. Beard ve Wolf, 2001).

Bayraktutan (2005), PİK’in tespitinde yalnızca internet başında harcanan vaktin miktarının yeterli olmadığını, bu zamanın hangi kullanım amacı için harcandığının da büyük önem taşıdığını vurgulamıştır.

Bazı araştırmacılar (Kim ve Kim, 2002; Leung, 2004; Gönül, 2002) problemlı internet kullanıcılarının film-müzik siteleri, oyun siteleri, sohbet odaları, pornografik siteler, topluluk siteleri gibi sitelerde daha çok zaman geçirdiklerini, bazı araştırmalar ise (Ceyhan, 2010; Ceyhan ve Ceyhan, 2007b) problemlı internet kullanıcısı

olmayanların haber, bilgi, alış-veriş ve eğitim sitelerinde zaman geçirdiklerini tespit etmişlerdir.

Caplan (2002), Davis'in bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı patolojik internet kullanımı modelini esas alarak yeni bir teori geliştirmiş, bu modele göre; “depresyon, sosyal izolasyon gibi sorunları olan bireylerin sosyal iletişim bakımından fonksiyonel olmayan bilişleri vardır, bu bireyler yüz yüze iletişimden çok daha az tehdit edici olarak algıladıkları sanal iletişimi tercih ederler. Kendilerini sanal ortamda daha rahat hissettikleri için internetin yoğun kullanımı ve sonrasında PİK ortaya çıkar. Sosyal hayatında kendini ifade edemediğini düşünen bireyler yüz yüze olmayan bir iletişimde kendilerini daha rahat hissetmektedirler. Bu yolla birey olumlu olmayan özelliklerini iletişim kurdukları bireye aktarmaz, kendisinde olmayan olumlu özelliklerinin varlığından söz edilir, böylece internet bu bireylerde iletişim kurdukları kişi üzerinde etki bırakabildiği düşüncesini oluşturur. Sanal iletişim, kullanıcıda bu tür iletişimin kolay, daha az riskli, daha heyecanlı olduğu inancını oluşturur.”

Problemli internet kullanımının oluşumunda psikolojik, nörobiyolojik ve kültürel faktörler rol oynadığı belirtilmektedir. (Shaw ve Black, 2008).

Biyolojik görüş; “biyolojik ve nörokimyasal değişikliklerin kişide bağımlılık davranışı oluşturabileceğini tanımlar. Örneğin bağımlılık davranışları geliştirmeye eğilimli bir kişide bağımlılık yapan genlerin kombinasyonu ya da bağımlılık davranışlarına katkı veren serotonin ve dopaminin az miktarda olması söz konusu olabilir. Bu yüzden aşırı internet kullanımına bağlanma fizyolojik durumu değiştirebilir, vücudun homeostazisini etkiler ve öfori duygusu yaratabilir.” (Beard, 2005).

Sosyal görüş; “yoğun internet kullanımına yol açan ailesel, sosyal ve kültürel dinamikler olabileceğini ileri sürmüştür. Örneğin; birey, interneti ilk olarak aile içi çatışmalardan uzaklaşmak için kullansa da daha sonra internet kullanma gereksinimi, bu sorunları maskeleyen çabası olarak bağımlılık davranışları olarak neticelenen sosyal, mesleki ve diğer önemli işlevsel alanlarda ciddi boyutta sıkıntı ve bozulma yaratan bir gereksinime dönüşmektedir. Bireyin, sosyalleşme ihtiyacını, bilgisayar dışındaki yerlerde doldurmasını sağlayan bazı sosyal yeteneklerden yoksun olması

sonucunda internet kullanıcısına değişik internet aktiviteleriyle meşgul olması için arkadaşlarından baskı ve beklentiler var olabilmektedir” (Beard, 2005).

Alanyazın, internetin yoğun kullanımının okul, aile, sağlık ve iş gibi alanlarda problemlere neden olabildiğini ve yoğun internet kullanımının uyku, çalışma vaktinin kaybı gibi kişisel veya sosyal işlevleri aksatabileceğini vurgulamaktadır (Tsai ve Lin, 2003). Erişilebilir kanıtlar PİK ile depresyon, sosyal yalıtım gibi psikososyal değişkenler, ev ve işteki olumsuz etkiler arasında bir bağ olduğunu göstermektedir (Young ve Rogers, 1998; Sanders vd., 2000; Akt.: Caplan, 2002).

Bazı bireylerin interneti kullanırken kendilerini engelleyememeleri, onların iş ve kişisel ilişkilerine zarar verip tehlikeye atabilmektedir (Beard, 2002: Akt. Kesici ve Şahin, 2009).

2.1.2.1.Problemlı İnternet Kullanımı Profili

Bireylerin internette sosyal etkileşimi tercih sebebinin, yaşadıkları sosyal izolasyon ve yalnızlık olduğu görülmektedir (Kraut vd., 2002). Young (1996)’a göre, yaşamlarındaki gerçek kişilere az zaman ayıran problemlı internet kullanıcıları, bilgisayar başında yalnız vakit harcamayı tercih etmektedir. Buna ek olarak, Yellowlees ve Marks (2007)’e göre, öykülerinde dürtü-kontrol ve bağımlılık rahatsızlığı olanların PİK’e yönelik eğilimleri baskın olup riskli grup olarak değerlendirilmektedir.

PİK’in diğer özellikleri “dürtülerine hakim olamama” (Shapira vd., 2000), “yalnızlık” (Morahan-Martin, Schumacher, 2000; Kraut vd., 1998), “düşük öz-saygı” (Armstrong, Phillips ve Saling, 2000), “depresyon” (Young ve Rogers, 1998), “sosyal kaygı” (King ve Poulos, 1998) ve “online ortamda sosyal çekingenliği atma” (Morahan-Martin, Schumacher, 2000) olarak ifade edilmiştir (Akt. Davis vd., 2002).

Diğer yandan başka araştırmalarda ise, PİK’i etkileyen faktörlerin neler olduğu belirlenmeye çalışılmış, bu araştırmaların birinde bireylerin kendilerini gösterme becerilerinin eksikliği konusu bir faktör olarak incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kendini gösterme becerileri düşük olanların yüz yüze iletişim yerine online iletişimi seçtikleri ve online sosyal etkileşimin de kompulsif internet kullanımının önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir (Caplan, 2005).

Davis (2001) internetin problemlı kullanımı üzerine bilişsel-davranışçı bir model geliştirmiş, bu modele göre interneti problemlı kullananlar internet

kullanımlarından dolayı bir takım bilişsel ve davranışsal alışkanlıklar geliştirmektedirler. Bununla beraber bu modele göre kişinin psiko-sosyal sorunları arttıkça internetin problemli kullanımına yönelik bilişsel-davranışsal belirtiler gösterme ihtimali de artacaktır. Ayrıca Davis'e (2001) göre interneti problemli kullananlar depresyon ve yalnızlık gibi psiko-sosyal sorunlara göstermektedirler.

PİK'e yatkınlıkta kişisel faktörler de etkili olabilmektedir. Kimlik statüsü yerleşmiş olanlar, kimlik arayışı içindeki bireylere göre daha az problemli internet kullanımına meyillidirler (Ceyhan, 2010). Buna ek olarak denetim odağı da etkili olan başka bir faktördür. İç denetimli kişiler internet kullanım süresini sınırlandırabilirken, dış denetimli olanlar bu sınırlamayı yapamadıklarından risk grubunda yer almaktadırlar (Ceyhan ve Ceyhan, 2007).

Dış denetimli bireylerin iç denetimli olanlara göre internet kullanımında daha başarısız olmasına gerekçe olarak, bu bireylerin kendi yaşamları hakkında başkalarının ya da şansın etkili olduğuna dair düşünceleri gösterilebilir. İç denetimli bireyler de birçok durumda olduğu gibi internet kullanımında da, nasıl davranacağını ve sınırları kendileri belirleyebilirler.

Diğer taraftan akademik başarı da etkili olan başka faktör olarak göze çarpmaktadır. Düşük akademik başarılı öğrenciler, yüksek akademik başarılı olanlara göre daha yüksek PİK'e sahiptirler (Ceyhan ve Ceyhan, 2007b; Odacı, 2011).

Bireylerin sahip olduğu yalnızlık ve utangaçlık duygusu da PİK'e karşı yatkınlık göstermelerinde önemli olan bir diğer unsurdur. Birçok çalışmada yalnızlık ve utangaçlık seviyesi ile PİK arasında bir ilişki olduğu şeklinde bulgular dikkat çekmektedir (Caplan, 2002; Ceyhan ve Ceyhan, 2008; Davis, 2001; Davis vd., 2002; Odacı ve Kalkan, 2010). Yine, Odacı ve Kalkan (2010) üniversite öğrencilerindeki yalnızlık duygusu arttıkça PİK'in de arttığını ifade etmişlerdir.

Young'a (1999) göre interneti problemli olarak kullananlar internette yalnız zaman geçirmeyi seçtiklerinden hayatlarındaki gerçek bireylere gün geçtikçe daha az zaman ayırmakta; ayrıca sosyal ilişkilerinde engeller yaşayan kişi sosyal ilişkiler oluşturup sürdürmek için sıklıkla internete başvurmakta ve internet üzerinden gerçekleştirilen iletişimi yüz-yüze iletişime tercih etmektedir (Kubey vd., 2001). Böylelikle kişinin gerçek hayatla ilişkileri gitgide daha fazla kopmakta ve yalnız kalmaya başlamaktadır (Inderbiten vd., 1997). Bunun sonucunda da internet

kullanımı, kullanıcı için kısır bir döngüye dönüşmektedir (Durak-Batıgün ve Hasta, 2010).

Araştırmacılar interneti problemli kullanan bireylerde anksiyete bozukluklarının en çok görülen eş tanı olduğunu (Kratzer ve Hegerl, 2008), obsesif kompulsif bozukluk tanısının internet bağımlılığına çoğunlukla eşlik ettiğini (Jang vd., 2008), PİK'in obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) ve depresyonla ilişkili olduğunu (Shapira, Goldsmith vd., 2000), interneti problemli kullanan ergenlerin daha yüksek sosyal fobiye sahip olduklarını (Yen, J.Y., Kov d., 2007) bildirmişlerdir.

Bernardi ve Pallanti (2009) PİK ile en çok görülen eş tanıların, “genelleşmiş anksiyete bozukluğu”, “sosyal fobi”, “borderline kişilik bozukluğu”, “distimi”, “obsesif kompulsif bozukluk”, “çekingen kişilik bozukluğu”, “hipomani” olduğunu ifade etmişlerdir.

Ayrıca Niemz vd. (2005) de, yoğun internet kullanımının; akademik, sosyal ve kişiler arası sorunlara ve düşük benlik saygısına neden olduğunu saptamıştır. Nalwa ve Anand (2003), problemli internet kullanıcısı olanların yalnızlık seviyelerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Whang, Lee ve Chang (2003), interneti problemli kullanan bireylerin, stres ya da depresyon durumlarında internete daha çok düştüklerini ifade etmelerinin yanı sıra daha çok yalnızlık, depresif duygulanım ve kompulsif bozukluk yaşadıklarını belirtmiştir. Farklı bir çalışmada da PİK olan grubun intihar ve depresyon düşüncelerinin daha fazla olduğu bulunmuştur (Kim vd., 2006).

Depresyon PİK için hem neden hem de sonuç şeklinde düşünülebilir. Başka sosyolojik veya psikolojik etkenler sebebiyle depresyon hali gözlenen kişi bu sebeple internete yönelerek problemli internet kullanıcısı da olabilir, problemli internet kullanıcısı olduktan sonra da depresyon hali gözlemlenebilir. Nitekim problemli internet kullanıcısı ergenler, interneti depresyon durumlarını hafiflettiği bir ortam olarak gördüklerini belirtmişlerdir (Tsai ve Lin, 2003).

Caplan (1998) tarafından ileri sürülen “sosyal beceri eksikliği” teorisine göre ilk olarak: “sosyal yeteneği ile ilgili olumsuz görüşleri olan yalnız ve depresif bireyler internet kullanımından etkilenebilir”. İkinci varsayıma göre de: “bilgisayar aracılığıyla iletişim özellikle sosyal yeterlilikte kendini düşük gören kişiler için cazip hale gelmektedir ve bilgisayar aracılığıyla yapılan etkileşimler yüz yüze iletişime

göre daha fazla esneklik sağlamaktadır. Üstelik kişinin kendisiyle ilgili olumlu görüşlerini arttırması, abartması, uydurması için fırsat verir” (Akt: Shaw ve Black, 2008).

2.1.3. Problemli İnternet Kullanımı (PİK) ile İlgili Yaklaşımlar

2.1.3.1. Goldberg'in Yaklaşımı

Dr. Ivan Goldberg (1996), internet bağımlılığı bozukluğu kavramını ilk kullanan kişi olup, kullandığı orijinal terim “Patolojik Bilgisayar Kullanımı Bozukluğu”dur. İnternette çok fazla vakit geçiren ve bunun sonucunda birçok olumsuzluk yaşayan bireyler için “internet bağımlılığı”nı değil, “patolojik internet kullanımı” ifadesini daha uygun bulmuştur.

Goldberg (1996)’in ”on iki aylık bir dönem içinde herhangi bir zamanda oluşan, belirtilen ölçütlerin üç ya da daha fazlasıyla kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulma veya sıkıntıya neden olan uygun olmayan internet kullanımı” şeklinde tanımladığı patolojik internet kullanımı için geliştirdiği tanı ölçütleri şunlardır (Akt. Öztürk vd., 2007):

“1. Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi

- a. İstenen keyfin alınabilmesi ve tatmin olmak için ciddi derecede artmış internet kullanım süresi,
- b. Devamlı olarak aynı sürelerde internet kullanımı ile alınan keyifte önemli şekilde azalma olması,

2. Aşağıda tanımlanan şekilde yoksunluk gelişmesi

Ağır ve uzun süreli internet kullanımı neticesinde aşağıdaki en az 2 maddenin günler içinde ortaya çıkması (1 ay içinde oluşabilir) ve kullanıcıların bu sebeplerden dolayı iş, sosyal ve önemli fonksiyonel alanlarda sıkıntı yaşamaları

- a. Psikomotor ajitasyon (Psikomotor sıkıntı)
- b. Anksiyete
- c. İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler (Obsesif Düşünce)
- d. İnternet hakkında fanteziler ve hayal kurma
- e. İstemli veya istemsiz tuşlara basma hareketi yapma

f. Bu sıkıntılı durumlardan kurtulmak için internete ya da benzeri servislere bağlanma

3. İnternet kullanımı genellikle planlandığından daha uzun zaman alır.

4. İnternet kullanımını bırakmak ya da denetim altına almak için sürekli bir istek ya da boşa çıkan başarısız çabalar vardır.

5. İnternet ile ilgili aktivitelere çok fazla zaman harcanır (internetten kitap satın alma, yeni internet tarayıcıları deneme, internet satıcılarını araştırma, indirilen dosyaları düzenleme gibi)

6. İnternet kullanımından dolayı önemli sosyal, mesleki etkinlikler ya da boş vakitleri değerlendirme aktiviteleri bırakılır ya da azaltılır.

7. İnternet kullanımı kalıcı fiziksel, toplumsal, mesleki ya da psikolojik problemlere neden olduğu ya da bunları arttırdığı bilinse de devam eder (uyku bozukluğu, evlilik sorunları, randevularına geç kalma, mesleki görevleri aksatma, terk edilme hissi gibi)”

Goldberg’in bu tanı kriterleri durumun bir hastalık halini almasını açıklamaktadır. Bunun yanında özellikle en az üç ölçütün gerçekleşmesi durumu da artık tedavi edilmesi gereken bir hastalığa dönüştüğünü ve kişinin patolojik internet kullandığı kanısına varıldığını göstermektedir. Goldberg’le (1996) başlayan ve hastalık olduğu kabul edilen PİK, Young’un (1996) geliştirdiği tanı kriterleriyle pek çok araştırmacının da ilgisini çekmiştir.

2.1.3.2. Young’ın Yaklaşımı

İnternet bağımlılığı kavramını ilk ortaya atan Dr. Ivan Goldberg “madde bağımlılığı” kriterlerini kullanarak internet bağımlılığını tanımlasa da Amerikan Psikoloji Derneği’nin yıllık toplantısında (1996), Kimberly Young tarafından “İnternet Bağımlılığı Hastalığı (Internet Addiction Disorder)” kavramı gündeme getirilmiştir (Akt. Işık, 2007).

Young (1996) patolojik internet kullanımı olanlarda davranışsal bir dürtü kontrol bozukluğu bulunmasından ve bu bozukluğun da kimyasal bir madde alımını içermemesinden dolayı internet bağımlılığı için tanı kriterlerini belirlerken DSM-IV’te “patolojik kumar oynama” ölçütlerini uyarlayıp internet bağımlılığı için ilk ciddi ve kapsamlı tanı kriterlerini yayınlamıştır.

Patolojik kumar oynama kriterlerinden (10 kriter) ikisini internet kullanımına uyarlayamadığından çıkarmış ve toplam sekiz kriter kullanmıştır. Young'ın tanımladığı 8 kriterden 5'inin yaşanması halinde birey internet bağımlısı olarak nitelendirilebilmektedir. Bunlar:

1. “ İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak İnternet'i düşünme, İnternet'te yapılan aktivitelerin hayalini kurma, İnternet'te yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb.),
2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda İnternet kullanma ihtiyacı duyma,
3. İnternet'i kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması,
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi,
5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma,
6. Aşırı İnternet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme,
7. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb.) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme,
8. İnternete bağlı kalındığı süre içerisinde duygulanım değişikliğinin olması (umutsuzluk, suçluluk, anksiyete, depresyon gibi)”

PİK'in kavramsallaştırılması konusundaki fikir ayrılıklarına rağmen, Young tarafından geliştirilen bu kriterler birçok araştırmacı tarafından kullanılmıştır (Ceyhan, 2008; Güneç, 2009; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Tsai ve Lin, 2001; Anderson, 2001).

Young Dört Kategori Kuramı

Young (1997) internet bağımlılığı alanında yaptığı detaylı çalışmalarla internet bağımlılığı sebepleri hakkında kendi varsayımlarını oluşturmuş, internet bağımlılığının sebeplerini, internetin yerine getirdiği dört işlevle özetlemiştir: (Akt. Esen, 2010).

- a) *“Sosyal Destek:* Bireyin sürekli aynı sohbet grubunu, internet üzerinden oynanan çoklu kullanıcı oyunlarını ya da haber gruplarını ziyaretiyle gerçekleşir. Birey, internette online olarak bir topluluğa katıldığında, tavsiye, sempati, anlayış ve romantik ilişki kurabilme şansına sahip olur. İnternet kişiye kendi duygu ve düşüncelerini kısıtlamadan ifade edebileceği özgür bir ortam sağlar.
- b) *Yaşam Koşulları:* Bireyin hayat şartları internet bağımlılığında önemli rol oynamaktadır. Emekliler, bakıcılar, ev işi yapanlar ve başkalarıyla normal yollardan fazla etkileşime giremeyenler internet bağımlılığına yakalanmaya daha eğilimlidirler. İnternet sürekli evde kalmak zorunda olan bu tür kişilere evlerinin dışındakilerle sosyal bir bağ oluşturma fırsatı verir. Young ek olarak depresif, benlik saygısı düşük ve reddedilme korkusu olan bireylerin de internette online olmaya daha eğilimli olduklarını böylelikle zor anlarında yardımcı olacak destek bulabildiklerini belirtmektedir.
- c) *Cinsellik:* Young’a göre internette sohbet odalarında sanalseksin her çeşidine (fetişizm, ensest, eşcinsellik v.b.) erişmek mümkündür. İnternet kişilerin gerçek kimliği bilinmeden tam bir gizlilik altında cinsel fantezilerini araştırmalarına izin vermektedir. Young normalde kendilerini çekici hissetmeyen ya da gerçek yaşamda sosyalleşme sorunları olanların kendilerini çekici olarak tanımlayabildiklerini, bunun ise kullanıcılara reddedilme korkusu olmadan internette cinsel fantezilerini gerçekleştirmelerine izin verdiğini ifade etmiştir.
- d) *Yeni Bir Karakter Yaratma:* İnternetin kullanıcıya yeni bir kimlik yaratma fırsatı vermesi de internet bağımlılığı ile yakından ilişkili olup internet, bireylere olduklarından tamamen farklı bir kişilik oluşturmalarına imkân vermektedir.”

2.1.3.3. Beard ve Wolf'un İnternet Bağımlılığı için Tanı ölçütleri

Beard ve Wolf (2001) problemleri internet kullanımını, bireyin yaşamında psikolojik, sosyal, okul ve/veya iş zorluklarına yol açacak şekilde kullanılması” olarak tanımlamışlardır.

Beard ve Wolf (2001), Young'ın "internet bağımlılığı" tanı ölçütlerini düzenleyerek geliştirmişler buna sebep olarak da, bazı kavramların daha anlaşılabilir olması gerektiği gösterilmiştir. Young'un internet bağımlılığına ilişkin tanı ölçütlerinde bazı sorunlar olduğunu belirtmişlerdir. Bu tanı ölçütlerine ilişkin gözlemlerden biri, ilk beş ölçütün çok fazla davranışa karşılık geldiği bunların mutlaka bağımlılık olarak sınıflandırılmayacağına ilişkindir. Örneğin yeni doğum yapmış bir annenin zihni devamlı çocuğundadır (birinci ölçüt). Çocuğuyla uzun süreler zaman harcamayı isteyebilir (ikinci ölçüt). Çocuğuyla olan etkileşimini kontrol altına almada, azaltmada ya da durdurmada başarısızlıklar yaşayabilir (üçüncü ölçüt). Çocuğunu gündüz bakımevi ya da aile üyelerinden birine teslim ettiğinde kendini karamsar, depresif, agresif ya da huzursuz hissedebilir (dördüncü ölçüt). Son olarak amaçladığından daha uzun süre çocuğuyla etkileşim içinde olabilir örneğin uyuduktan sonra çocuğunu sallamaya devam edebilir (beşinci ölçüt). Anne sürekli çocuğunu düşünse de, onunla etkileşimde bulunmayı sınırlandırmakta zorluk yaşasa da, birlikte uzun vakit geçirmek istese de, karamsarlık hissetse ve uzun süreler etkileşim içinde olmak istese de, günlük hayatını idame ettirmede bir problem yaşamayabilir. Dolayısıyla tanı ölçütlerine ilişkin ilk beş madde internet bağımlılığı tanısı için zorunlu olmakla birlikte yeterli değildir.

Beard ve Wolf (2001), Young'ın ortaya koyduğu sekiz kriteri iki kategoride toplamış, ilk beş ölçütü "internet kullanım işlevselliği" olarak gruplandırmışlardır. Buna göre, bireyin her bir maddedeki durumu mutlaka yaşamış olması gerekmektedir. Diğer üç madde de "kullanıcıların internet kullanımından dolayı zarara uğraması" olarak gruplandırılmış, "internet bağımlılığı" tanısı koyulabilmesi için de, bireyin en az birini yaşamış olması gerekmektedir. Bu ölçütlere göre ilk 5 madde bireyin interneti kullanımı ile ilgili günlük işleyişler, son 3 madde de onun internet kullanımı sonucunda uğradığı zararı ve patolojik internet kullanımını ifade etmektedir.

2.1.3.4.Shapira ve Arkadaşlarının Yaklaşımı

Shapira vd. (2003) problemlili internet kullanımını, "internet kullanmadan önce yaşanan gerilim, uyarılma ve internete girdikten sonra yaşanan rahatlama ve zevk duygusundaki artış" olarak tanımlanan dürtü kontrol bozukluğu ile kavramsallaştırmış ve DSM-IV'te yer alan dürtü kontrol bozukluklarına eklenen

takıntılı alışveriş yapmanın kriterlerini internet bağımlılığı için uyarlamışlardır. Shapira vd'nin (2003) önerdiği internet bağımlılığı tanı ölçütleri şunlardır:

“a. İnternet kullanımı ile ilgili uyumu bozacak ölçüde zihinsel meşguliyet. Aşağıda yer alan ifadelerden en az birini göstermelidir.

1. İnternet kullanımı ile ilgili karşı konulmaz zihinsel uğraş

2. Planladığından çok daha uzun süre internet kullanma

b. İnternet kullanımının veya kullanımıyla ilgili zihinsel meşguliyetin sosyal, iş ve başka işlevsellik alanlarında klinik olarak belirgin bozulmaya neden olması

c. Yoğun internet kullanımının yalnızca hipomani ya da mani dönemlerinde olmaması veya diğer Eksen I bozukluğu ile daha iyi açıklanmaması.” .

Shapira ve arkadaşlarına (2003) göre kişinin bu ölçütlerden en az bir tanesinin kişide internet kullanırken onun uyumunu bozacak şekilde ortaya çıkması, bireyin internet bağımlısı tanısını alması için yeterlidir.

2.1.3.5.Suler'in Yaklaşımı

Suler (1996), kişinin psikolojik sağlığının yerine getirilebilmesi için bir sistem etrafında düzenlenen ihtiyaçlarının tatmin edilmesi gerektiğini belirtmektedir. İhtiyaçların tatmin edilmemesi, bastırılması, kişiyi ihmale yönlendirmekte ve patolojik fiksasyona ve bağımlılığa yol açabileceğini ifade etmektedir. Gereksinimlerin bilinçli bir şekilde gerçekleştirilmesi bireyin patolojisinin ve bağımlılığının giderildiğinin işareti olmaktadır. Yaptığı araştırmada internet üzerinden gerçekleştirilen (online) etkileşimlerin Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki ihtiyaçlara karşılık geldiğini belirtmiştir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde ilk basamakta yer alan fizyolojik gereksinimlerin modele göre internet kullanımındaki karşılığı cinsellikle ilişkilidir. Bunun yanında internet güvenli olarak bazı cinsel ve arkadaşlık gereksinimlerinin giderilmesini sağlayabildiğinden kullanıcılarda bağımlılığa dönüşebilmektedir. Bu şekilde, rahatça sosyal gruplar içine giren kullanıcılar temel ait olma ve sevilme ihtiyacını da giderebilirler. Saygınlık ihtiyacının ise bireylerin sanal ortamda gerçek hayatta ulaşamayacak kimlikler kullanılarak sağlandığı öne sürülmektedir (Akt. Esen, 2010).

2.1.3.6.Grohol'ün 3 Aşamalı Modeli

Grohol (1999)'e göre kişilerin internete bağımlı duruma gelmesine sebep olan şey sosyalleşmedir. Young'dan farklı olarak “patolojik kumar oynama” ile “internet bağımlılığı”nın aynı olmadığına, birinin “sosyal arayış temelli”, diğerinin de “ödül arayışı odaklı” bir davranış olduğuna inanmaktadır. Sosyalleşmenin de internetin de sunduğu yeni bilgi ortamının birey üzerinde bir cazibesi olduğunu fakat, gün geçtikçe bu çekiciliğin kaybolduğunu ve bir dengeye ulaştığını ifade etmiştir.

Söz konusu model internet kullanımının üç aşamalı bir süreci izlediğini önerir: büyülenme, düş kırıklığı ve dengedir (Grohol, 1999). İlk olarak internetle yeni tanışan birey büyülenir, ancak devamında internet beklenildiği kadar keyif vermemeye başlar. Son aşamada ise bireyin internet kullanımı bir dengeye oturur.

2.1.3.7.Griffiths'in Yaklaşımı

Griffiths aşağıda sıralanan altı ölçütü karşılayan herhangi bir davranışın (internet kullanımı gibi) fonksiyonel olarak bağımlılık şeklinde tanımlanabileceğini belirtmiştir (Griffiths, 1999).

“1. Dikkati Çekme/Belirginlik (Salience): Bu tanı kriterinde, belirli bir aktivite, bireyin yaşamındaki en önemli faaliyet haline gelir ve düşüncesine, duygularına ve davranışlarına hâkim olur.

2.Duygusal Değişim (Mood Modification): Bu durum, belirli bir aktiviteyle uğraşma sonucu kişinin öznel tecrübeleriyle ilgili olup, bir baş etme metodu olarak görülebilir.

3.Tolerans (Tolerance): Öncekilere benzer etkinin oluşması için, belirli faaliyetin dozunu arttırma sürecidir.

4. Vazgeçme/Yoksunluk Semptomları (Withdrawal symptoms): Belirli etkinliklerin birden kesilmesi ya da azaltılması sonucunda hoş olmayan duygu durumlarının ve/veya fiziksel etkilerin (kaygı, titreme, sinirlilik vb.) ortaya çıkmasıdır.

5.Çatışma (Conflict): Bağımlı kişiler ile çevresindekiler arasındaki iş, sosyal hayat, hobi ve ilgiler ile ilgili çatışmaları ya da bireyin kendi içindeki çatışmaları kapsar.

6.Nüks Etme (Relapse): Belirli bir aktivitenin daha önceki belirtileriyle tekrar oluşması eğilimi olup, yıllar süren kaçınma veya kontrolden sonra bağımlılığın tekrar en uç seviyesine dönülmesidir”.

2.1.3.8.Davis'in Bilişsel-Davranışsal Modeli

Davis (2001) “kişinin bilişleri anormal davranışın esas nedenidir” teorisini temel alarak ortaya koyduğu modelinde patolojik internet kullanımının hem ortaya çıkışını hem de nasıl devam ettiğini tanımlamıştır. Patolojik internet kullanımı belirtileri, duyuşsal veya davranışsal belirtiler olarak görülürken Davis bu durumun aksine patolojik internet kullanımının bilişsel belirtilerinin çoğu zaman duyuşsal ve davranışsal belirtilere zemin hazırlayabileceğini belirtmiştir. Bu nedenle önceki araştırmacılar “davranışsal unsurlar”a (Young, 1996) ve “günlük yaşamdaki olumsuzluklar”a (Davis, Smith, Rodrigue ve Pulvers, 1999) odaklanırken Davis “patolojik internet kullanımı ile ilişkilendirilen fonksiyonel olmayan bilişler” üzerine odaklanmıştır (Akt., Gürcan, 2010)

Davis'in (2001) modeline göre kişinin anormal biliş ve düşüncelerinden kaynaklı davranışları ve devamlı olarak bu durumun pekişmesiyle bireyde internet bağımlılığı gelişmektedir. Bireyin kendisini ve dünyayı olumlu olarak algılamaması, olumsuz bilişler geliştirmesine yol açmakta, bundan dolayı bireyler de olumlu olmayan duygularıyla başa çıkabilmek için internet kullanmaktadırlar.

2.1.3.9.Caplan'ın Sosyal Etkileşim Modeli

Caplan, “Davis'in bilişsel-davranışçı yaklaşıma yönelik patolojik internet kullanımı modeli”ni esas alarak yeni bir teori geliştirmiştir. Young ve Davis'ten farklı olarak “problemlili internet kullanımı” kavramını tercih etmiştir. Bazı kullanıcılar internet kullanımı konusunda ihtiyacını karşılayacak şekilde kendisini sınırlayabilirken bazı kullanıcıların ise bu sınırlamayı başaramadığı, meslekî ve sosyal hayatında yoğun kullanımdan dolayı problemler yaşadığı gözlenmektedir. Kişilere problem yaşatan bu tür davranış örüntüsü, zarar verici olması veya normalden belirgin sapma göstermesinden dolayı “problemlili” olarak tanımlanmaktadır (Caplan, 2002).

Sorunlu psikososyal yatınlıkları olanların bilgisayar aracılığıyla kurulan sosyal etkileşime yoğun ve takıntılı olarak yöneldiği ve bu durumun da sorunlarının kötüleşmesine neden olduğu modelin üç varsayımı (Caplan, 2003) şunlardır:

“a. Yalnızlık, depresyon gibi psikososyal problemleri olanların sosyal yeterliklerine ilişkin algıları daha olumsuzdur.

b. Bilgisayarla gerçekleşen etkileşimi, yüz yüze iletişime tercih ederler; çünkü bilgisayar aracılığıyla gerçekleşen etkileşim daha az tehdit edicidir ve online ortamda bu kişiler kendilerini daha yeterli hissederler.

c. Bu kişilerin çevrimiçi sosyal etkileşimi seçmeleri, bilgisayar aracılığıyla gerçekleşen sosyal etkileşimin yoğun ve takıntılı olmasına neden olur. Sorunları daha da kötüleşir; evde, okulda ve işte yeni sorunların oluşmasına yol açar.”

2.1.3.10.Nörobiyolojik Yaklaşım

Kişinin internet kullanırken bilgisayar başında geçirdiği keyifli anlar, yaşadığı mutluluk gibi duyguların psikoaktif madde bağımlılıkları gibi nörobiyolojik mekanizmaları kullanarak bağımlılık yaptığı düşünülmektedir (Batem, 2014).

Nörobiyolojik kuram bozulmuş olan nörotransmisyonlar üzerine eğilmekte özellikle de serotonin ve dopamin nörotransmitterlarına dikkat çekmektedir. Dopamin hormonunun patolojik kumar oynama, internet bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılık olarak tanımlanan davranışların oluşmasında büyük öneme sahip “ödül bağımlılığında” rolü olduğu kuramsal olarak açıklanmış olsa da internet bağımlılığında bu hormonların rolünü destekleyecek doğrudan bir kanıt bulunmamaktadır (Shaw ve Black, 2008).

2.1.3.11.Kültürel Mekanizma Kuramı

Kültürel mekanizma kuramı, internet bağımlılığının internet kullanımının mümkün olduğu yerlerde ortaya çıkıp gelişebileceğini ileri süren bir kuramdır. Bu kurama göre internet bağımlılığı; teknolojinin ve internet erişiminin daha kolay olduğu ABD, Finlandiya, Macaristan, İtalya, Kore gibi ülkelerde daha fazla görülmektedir. Buna karşın bilgisayar ve internet erişiminin kısıtlı olduğu az gelişmiş ülkelerde internet bağımlılığına rastlamak gelişmiş ülkelere göre daha azdır. Gelişmiş ülkelerde halkın geneli internet bağımlılığı riski altında iken az gelişmiş ülkelerde sadece işi gereği internetle uğraşanların, akademik, mesleki ya da hükümet çevreleri veya daha elit kesimlerin risk faktörü altında olabileceği söz konusudur (Shaw ve Black, 2008).

2.1.3.12.Kandell'in Modeli

Kandell (1998) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada; “bireylerin psikolojik ve gelişimsel özellikleri”, “internete ulaşım kolaylığı” ve “internet kullanımından beklentiler”, internet bağımlılığının artmasına katkıda bulunan durumlardır. Öğrencilerin; gelişimsel görevlerini tamamlamakta sorun yaşadıklarında, kişiler arası ilişkilerinde problem olduğunda, stres, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklarla beraber akademik alanda zorluk yaşadıklarında bu problemlerden uzaklaşmak için internete yönelebileceğini öne sürmüştür.

2.1.3.13.Hall ve Parsons'ın İnternet Bağımlılığı Davranışı

Hall ve Parsons (2001), internetle ilgili bozukluklar için “İnternet Bağımlılığı Davranışı” kavramını kullanmışlar, yanlış internet kullanımının, sağlıklı birinin bilişsel-davranışsal-duygusal işleyişini bozabildiğini ancak bunun patolojik bir davranış değil de, yoğun internet kullanımını iyi huylu bir problem olduğunu ifade etmişler, bireye daha az zarar verici bir problem olarak görmüşlerdir. İnternet kullanım davranışının, yaşamın farklı alanlarındaki boşluk ve doyumsuzluğun, internet aracılığıyla giderilmeye başlanması sonucu geliştiğini, internet aracılığıyla da gerçek yaşamdaki gereksinimler hiçbir zaman tam olarak karşılanmadığı için davranışın devam ettiğini dile getirmişlerdir. Bunun yanı sıra internet bağımlılığının yalnızca “temel bilişsel-davranışsal müdahaleler”le değiştirilebileceğini ve birçok insanın internet kullanma davranışını düzeltebileceğini vurgulamışlardır.

Söz konusu model, Rasmussen (2000)'in bağımlılık kriterlerine bakarak internet bağımlılık davranışı önerir. Bu ölçütler: “kişinin iş, okul ve evde önemli sorumluluklarını ihmal etmesi”, “internetten keyif almadan uzun zaman kullanması”, “huzursuzluk”, “öfke”, “anksiyete”, “kullanmadığında ve yoğun kullanımı ile ilişkili; fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunları hakkında bilgi sahibi olsa da kullanmayı sürdürmesi”, “internet kullanımını azaltmak ya da kullanımı durdurmak için girişimlerin başarısız olması sonucu uzun müddet kullanıma devam edilmesi”dir.

Hall ve Parsons ortaya koydukları bu model ile internet bağımlılığı tanısını belirginleştirip Patolojik İnternet Kullanımı tanımını güçlendirmiş olsalar da internet bağımlılığını somut şekilde açıklayan ölçütleri sunmamışlardır (DiNicola, 2004).

2.1.3.14.DSM V'e göre Tanı Ölçütleri

DSM-IV'te tanı ölçütü bulunmayan ancak son yıllarda internetin problemli kullanımına dönük çalışmaların artış göstermesiyle DSM-V'te yer almayı başarmış olan “internet bağımlılığı” DSM-V’ in üçüncü bölümünde daha fazla çalışma yapılması önerilerek aşağıdaki ölçütlerle yer almıştır [American Psychiatric Association (APA), 2013]:

- “A. İnternetle meşgul olma.
- B. İnternetin elinden alınması halinde yoksunluk belirtileri gösterme.
- C. Tolerans: İnternette geçirilen süreyi gittikçe artan bir şekilde harcama ihtiyacı.
- D. İnternet kullanımını kontrol etmede başarısız girişimler/boşa çıkan çabalar.
- E. Olumsuz psiko-sosyal problemleri hakkında bilgisi olsa da aşırı internet kullanımını sürdürme.
- F. İnternet kullanımının haricinde, bunun bir sonucu olarak önceki hobi, eğlenceye karşı ilgi kaybı.
- G. Disforik duygudurumdan kaçmak veya rahatlamak için internet kullanımı
- H. İnternet kullanım miktarı konusunda aile üyeleri, terapistler veya diğerlerini aldatma.
- I. İnternet kullanımından dolayı bir ilişki, iş veya eğitim ya da kariyer fırsatının tehlikeye girmesi.”

2.1.4. PİK'in Sıklığı, Etkileri ve Sonuçları

Barak ve King (2000), internetin sağlık, eğitim, ticaret ve eğlence gibi insanlara kolaylık sağlayan pozitif ve büyük risklere maruz kalınabilecek ortama sahip olması nedeniyle negatif olmak üzere iki yüzünün olduğunu ifade etmektedirler.

Diğer bağımlılıklar gibi problemli internet kullanımının da bireyin gerçek yaşamını olumsuz etkileyen çeşitli sonuçları vardır. Bu sonuçlar “bireyin akademik hayatını”, “ilişkilerini”, “sosyal yaşamını”, “iş ve aile hayatını”, “bedensel ve ruhsal sağlığını” etkileyebilir.

İnternetin kullanıcı üzerindeki olumsuz sonuçlarını düşünecek olursak internet kişide; psikolojik, fiziksel, akademik, sosyal gelişim, mesleki (Odabaşı vd. 2007), ailevi, zaman yönetimi ve maddi problemlere (Günüç, 2009) neden olmaktadır.

Türkiye’de de bazı psikiyatristlerce teşhis edilen ve hakkında olgu çalışmaları yapılan internet bağımlılığı vakaları mevcuttur (Çelebi, 1999; Kirazlı, 2002; Odabaşıoğlu vd., 2007). Ülkemizde özellikle internetten dolayı çok uzun süre bilgisayar başında kaldığı için rahatsızlanıp hastanelere başvuran hasta sayısı önemli ölçüde artmıştır. Çok uzun süre bilgisayar başında kalmak kalıcı sosyal, fiziksel ya da psikolojik rahatsızlıklara yol açabilmektedir (Kirazlı, 2002).

İnternet bağımlılığının kişinin üzerindeki olumsuz etkilerini şu şekilde belirtmek mümkündür (Lin ve Tsai, 2002; Nalwa ve Anand, 2003; Young, 2004; Kwiatkowska ve diğerleri, 2007; Karaca, 2007; Murali ve George, 2007; Günüç, 2009):

- “1. Kişinin aile ilişkilerinde de arkadaş ilişkilerinde de zayıflama veya kopmaların yaşanması
2. Okuldaki performansın düşmesi ve akademik alanda olumsuzlukların yaşanması,
3. Düzensiz beslenme, hareketsizlik gibi sebeplerden dolayı fiziksel sağlık sorunlarının oluşabilmesi,
4. Hoşgöründen uzaklaşmaların yaşanabilmesi ve ruhsal çöküntülerin oluşabilmesi,
5. Depresyon seviyelerinin artması gibi psikolojik sorunların oluşabilmesi,
6. Sosyalleşme sürecinde sorunların oluşabilmesi,
7. Uykusuzluk çekme veya düzensiz uykuya sebep olabilmesi,
8. İnternet haricindeki farklı etkinliklere karşı isteksizliğin oluşabilmesi”

Young ise internet bağımlılığının olumsuz etkilerini üç başlık altında toplamıştır (Young, 1999):

- 1- Ailevi problemler, 2- İş ile ilgili problemler, 3- Akademik problemler

Ceyhan (2009), sanal ortamda ilişkiler kurmayı alışkanlık haline getiren kişilerin giderek yalnızlaştığını; yalnızlığın ise sosyal fobi ve depresyon gibi bazı ruhsal bozuklukları da beraberinde getirebildiğini ifade etmiştir.

İnternet bağımlılığı belirlenen bireylerde eşlik eden psikiyatrik bozukluklar, en sık olarak “dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu”, “sosyal fobi” ile “depresyon”dur (Odabaşıoğlu vd., 2007).

Young (1996) internet bağımlılığının kullanıcılarda bilgisayar başında olunmadığı ya da internete ulaşılamadığında depresyon, anksiyete, öfke gibi ruhsal problemlere neden olduğunu belirtmiştir ve 259 internet bağımlısı ile gerçekleştirdiği başka bir çalışmada (1998) depresyonun internet bağımlılığına eşlik edebildiğini tespit etmiştir

İnternet bağımlılığının bireyde sebep olduğu ruhsal problemler yapılan olgu çalışmalarında içsel sıkıntı çekme, saldırganlık olarak görülmekte, kişi gerçek yaşamdan kopmalar yaşayarak oynadığı oyunla ilgili hayaller kurmaya başlayabilmektedir. Bu olumsuz etkiler başka vakada daha da belirginleşip içe kapanma, motivasyon kaybı, mutsuz olma, sinirlilik, anksiyete ve bunalım olabilmekte hatta kişi yaşadığı bunalım neticesinde intihara dahi kalkışabilmektedir (Odabaşıoğlu vd., 2007). Benzer olarak Bayraktar ve Gün (2007) de gerçekleştirdikleri araştırmada patolojik internet kullanımıyla depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır.

Tarhan ve Nurmedov (2011) da yaptıkları bir çalışmada, internet bağımlısı olanların stres altındayken gerçeklerden uzaklaşıp internette olmayı seçtiklerini ve daha çok fonksiyonel olmayan davranış göstermeye yatkın olduklarını, bağımlı olmayanlara göre daha çok “yalnızlık”, “depresif duygu durumu” ve “zorlanım” yaşadıklarını ifade etmektedirler.

Köroğlu vd.’nin (2006) belirttiği bir olguda ise internet bağımlılığı olan bir kullanıcı internetle tanışmadan önceki ruhsal halinden oldukça farklılaşabilmekte, tavır ve davranışları değişebilmektedir. Belirtilen bir vakada, genellikle sessiz ve vaktini evde geçiren kırk dört yaşında, ilkokul mezunu evli ve dört çocuk sahibi bir ev hanımı iken tavır ve davranışlarının baştan çıkarıcı bir hale gelerek internet ortamında tanıştığı erkeklerle cinsel ilişkiye girecek derecede farklılaşması, her gün dışarı çıkarak her zamankinden daha çok alışveriş yapmaya başlaması, tavırları ve

giyiminin internetle tanışmadan önceki duruma göre dikkat çekici ve baştan çıkarıcı özellikte olma, ailesine yalan söyleme, güçlü internet kullanma isteği, internet üzerinden yabancı erkeklerle kurduğu cinsel ilişkiler için pişmanlık ve suçluluk duyma, hatta bazen intihar etmeyi düşündüğünü söyleme durumları görülebilmektedir.

Yalnızca internet bağımlısı hastalar değil, tedavi arayışı içerisinde olmayan problemli internet kullanan bireyler de internetten dolayı ailevi sorunlar, işten kovulma, akademik ve ekonomik sorunlar gibi sosyal sorunlar yaşamaktadırlar (Shapira, Goldsmith vd., 2000).

Bedensel Sorunlar

Bilgisayar kullanımından dolayı sağlık problemleri için risk faktörleri “çevresel”, “fiziksel” ve “ruhsal” olmak üzere üç grupta toplanmaktadır. Young (1996) yoğun internet kullanımının baş, boyun ve sırt ağrısı, Karpal Tünel sendromu ve bağışıklık sisteminde baskıya sebebiyet vereceğini ortaya koymuştur.

Çelebi’ye (1999) göre internet bağımlılığı ile yoğun bilgisayar kullanımı, bilgisayar kullanırken nasıl oturulduğunun unutulması, gözlerin ekrana kilitlenmesi, sırtın öne eğilmesi, ellerin klavye veya mouse üzerinde saatlerce bilgisayarın başında olunmasından dolayı gözlerde yanma, boyun kaslarında ağrı ve sertleşme, elde uyuşukluk, genel yorgunluk gibi birçok probleme neden olmaktadır. Demirci ve Nazik (2001) ise uzun süreli internet kullanımı ile bilgisayar başında kalmanın sağlık problemlerine (göz yorgunluğu, sırt, baş, omuz, el-bilek ve boyun ağrısı vb.) yol açabileceği gibi bilgisayar ekranından kaynaklanan, göz kataraktından beyin tümörüne kadar birçok hastalığa neden olabileceğini belirtmiştir. Bunun yanı sıra yoğun internet kullanıcısının aşırı derecede radyasyon etkisinde kalmasına neden olmaktadır.

Elektromanyetik dalga ışımasına maruz kalan canlılar, elektromanyetik radyasyonu soğurmakta ve soğurulan bu radyasyon vücutta ısınmaya neden olarak bazı organlardaki elektrik akımının farklılaşmasına yol açmaktadır. Elektromanyetik dalga “üreme organlarını”, “sinir sistemini”, “dolaşım sistemini” tahrip etmekte ve “doku hücrelerinin kimyasal yapısı”nı da bozmaktadır. Bunun yanı sıra “baş ağrısı”, “hafıza kaybı”, “sinir ve dolaşım sistemi bozuklukları”, “bağışıklık sisteminin zayıflaması”, “uyku bozuklukları” gibi tahribatlara sebebiyet verdiği düşünülmekteyse

de elektromanyetik ışıyım belli bir değerin altında olduğuunda zararlı etkilerinin azaldığı ifade edilmektedir (Litvak, 1994; Dinçer, 2000; Jüstel, Krupa ve Wiechert, 2001; Jonai , Villanueva , Takata, Sotoyama, Saito, 2002; Akt.:, Dizdar, 2007).

Akademik Sorunlar

Bilgisayar oyunları ve internet sözel bilgi yerine daha çok görsel bilgi sunmakta bu da çocukların üç boyutlu algılama yeteneklerini geliştirmektedir. Klavye kullanabilme ise el-göz koordinasyonunu sağlayıp ince motor gelişimine destek olmaktadır (Subrahmanyam vd., 2006). Ancak bunun zıddını gösteren araştırmalar da vardır. Li ve Atkins (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırmada bilgisayar kullanımı ile çocukların görsel motor ve kaba motor yetileri arasında ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Bilgisayar teknolojisinin gün geçtikçe hızla gelişme göstermesi ile beraber bilgisayar ve internet eğitim sahasında da yerini almış olsa da eğitim sistemi ve öğretmenler açısından bilgisayar ve internet kullanımı ile ilgili ifade edilen başka bir görüşe göre ise internette yer alan yoğun bilginin öğretmen, kitap, kütüphane, araştırmacılık, deney ve gözlem gibi normal eğitim araçlarına yönelik olumsuz etkisi vardır. Çocuklar ödevlerini yaparken kolayı seçerek bilgisayar ve internet ile yetinebilmektedirler. Bunun yanı sıra bilgisayar oyunları, sanal sohbet ve internet bağımlılığı ders çalışma davranışını engelleyerek akademik başarının düşmesine neden olabilmektedir.

Öğrenci zamanını ders çalışmak yerine bilgisayar başında geçirerek; uykusuz, yorgun olabilmekte, bundan dolayı da okul başarısı düşmektedir (Çelebi, 1999).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada akademik başarısı düşük olan öğrencilerde günlük internet kullanım süresinin diğerlerine nazaran iki kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Kubey vd., 2001). Uzun süre bilgisayar kullanmanın sebebiyet verdiği bir başka bilişsel problem ise dikkat eksikliği-hiperaktivite semptomlarına sebep olmasıdır (Karayağız Muslu ve Bolışık, 2009).

Bayraktar ve Gün (2007) yaptıkları çalışmada ise patolojik internet kullanımı arttıkça öğrencilerin not ortalamalarının düştüğünü saptamıştır.

Bunun yanı sıra Irwansyah (2005), Günüş ve Kayri (2008) internetin eğitim ve bilgi amacıyla kullanılmasının bağımlılık riskini azaltabileceğini tespit etmiştir.

İnternetin yanlış kullanımı, internet bağımlılığına neden olmasının yanı sıra; seks, kumar, alış-veriş gibi internet dışındaki diğer davranış bağımlılıklarını da

besleyerek ikinci bir risk faktörü oluşturmaktadır (Griffiths, 1999; Bölükbaş, 2003). Çünkü kişide var olan seks, kumar ve alış-veriş gibi bağımlılıkları, internetin daha rahat erişim olanağı ile sunmasından dolayı daha kolay ve hızlı gelişebilecektir.

Mesleki Sorunlar

İnternet bağımlılığı, iş saatleri içerisinde çalışanların aktifliğini ve verimliliğini düşürebilmekte, çalışanları iş dışında internet kullanımlarına yönlendirebilmekte ve bundan dolayı da çalışanların işlerini kaybetmelerine sebep olacak kadar olumsuz etkilere yol açabilmektedir (Young 1996, 1999; Griffiths, 2002, 2003).

Sosyal Sorunlar

Beard (2002) ise internet kullanıcılarının gerçek hayatlarında başkalarıyla daha az zaman geçirdiklerini ve internetin kullanıcılar tarafından sosyal ilişkilerden kaçma aracı olarak kullanılabilmek onların sosyal beceri gelişimini engelleyebileceğini ortaya koymuştur.

İnternet bağımlılığı üzerine yapılan bir çalışmaya göre, bireylerde toplumsal olarak, çevresindeki sosyal faaliyetlere katılmama, ailede ve akranları ile olan sosyal ilişkilerde bozulma, evden kaçma hatta internet kafeye gidebilmek için para çalma sorunları görülebilmektedir (Odabaşıoğlu vd., 2007).

Stanford Enstitüsü'nün yaptığı çalışmaya göre, internet kullanıcılarının %39'u aile ve arkadaşlık ilişkilerine daha az vakit ayırmakta ve %8'i sosyal olaylardan kopmaktadır.

İnternet bağımlıları üzerinde yapılan bir araştırmada internet bağımlılığı olan bireylerin %95'inin ailevi sorunlar ve boşanmalar da dâhil sosyal hayatında sorunlar olduğu görülmüştür, ancak bunların yalnızca %60'ı kişisel sorunları olduklarını kabullenmişlerdir. Sınıfta kalma, işten kovulma gibi akademik ve mesleki sorunların %40 oranında görüldüğü bildirilmiştir. Yoğun internet kullanımına bağlı ekonomik sorunlar %40'ında görülmüş olup bu bireylerin %10'unun borçlarla alakalı yasal sorunlar yaşadıkları görülmüştür (Beard ve Wolf, 2001).

Geçmişte internete erişim saat üzerinden ücretlendirildiği için, o dönemlerde internet finansal sorunlara ve dolayısıyla aile içinde problemlere neden olabilmekteydi. Ancak bugünlerde internete sınırsız erişimin bile ücreti çok düşüktür.

Bu ekonomik sorunları azaltmakla beraber, bireylerin çok daha uzun süre internette kalmasına neden olabilmekte ve bağımlılığı tetikleyebilmektedir (Henderson, 2001).

Sosyal yaşamda; tutum, davranış ve alışkanlıklarda ciddi boyutta değişikliklere neden olan bir potansiyele sahip internetin giderek aile ilişkilerinden, arkadaşlık ve iş ilişkilerine kadar bir dizi sosyal yapıyı değiştirdiği görülmektedir (Köksalan ve Tel, 2009). İnternet bireyler ve gruplar arasındaki etkileşimi arttırmak için kullanılan ancak sosyal ilişkilerde azalmaya neden olan bir teknolojidir (Özcan, 2004). İnternet üzerinden kurulan iletişim, kişilere güçlü bağlı ilişkilerden “çok zayıf bağlı ilişkiler” ve “fiziksel yakınlığa dayanmayan bir sosyal etkileşim” sunmaktadır.

Günümüzde internetin sosyal açıdan oluşturduğu olumsuzluklar sonucunda insan ilişkilerinin yerini elektronik ilişkilerin alacağına yönelik kaygılar giderek artmaktadır (Muslu ve Bolışık, 2009). Sosyal yönden yapılan çalışmalar, bilgisayar ağlarının kullanımı sonucunda toplumdan kişinin yalıtılması, toplumsal katılımda yetersizlik, akraba ve arkadaş ilişkilerinin zayıflaması gibi olumsuz sonuçlara işaret etmektedir.

İnternet bağımlısı bireylerin yaklaşık %53’ü evlilik, sevgili ve ebeveyn-çocuk ilişkilerinde sorun yaşamaktadır. Özellikle kişinin uzun bir süre internette kalması neticesinde partnerine zaman ayıramaması, internetten dolayı evdeki sorumluluklarını ihmal etmesi neticesinde eş adeta bir siber-dul haline gelmektedir. Bazen bağımlı bireyler ev işlerini boşlamasının yanı sıra çocuk bakımı gibi önemli mevzuları da ihmal edebilmektedir, bu da aile temellerinin sarsılmasına neden olmaktadır. Genellikle bağımlı birey durumunu inkâr edip yalanlamakta ve kendini internetten uzaklaştırmaya çalışanlara öfkeyle karşı çıkmaktadır. Avukatlar, son zamanlarda sanal âlem üzerinden aldatmalar sebebiyle boşanma oranlarında önemli artışlar olduğunu ifade etmektedirler. Gerçek olmayan dünyadan edinilen partner bireyi gerçek hayattan kopararak, birey sosyal ve duygusal olarak gerçek partnerinden daha da uzaklaşmakta, kendini izole etmektedir. Sanal yaşamı yüzünden arkadaşlarına da zaman ayırmayan bireyin aile haricindeki diğer ilişkileri de bozulmaktadır. Bu hastalar alkol bağımlılarına benzer şekilde internete ne kadar girdiklerini gizlemekte, yalan söylemekte, internete sık girdikleri söylenildiği zaman öfkelenip bu durumu inkâr etmekte ve internet alakalı faturaları saklamaya çalışmaktadırlar. Bütün bunlar aile ve sosyal ilişkilerde güvenin azalmasına yol

açmakta ve ilişkilerde bozulmaya neden olmaktadır (Henderson, 2001; Park vd., 2010).

İnternet bağımlılığı olan kişilerde sosyal olarak gerçek hayattaki arkadaşları ile ilişkilerini kesme, daha önce hoşlanarak yaptığı bazı sosyal faaliyetleri bırakma, temizlik, alışveriş ve yemek pişirme gibi bazı zorunlulukları yerine getirememesi gibi nedenlerle aile üyeleriyle olan ilişkilerde zayıflama, bozulma hatta ailede parçalanmalar ve boşanmalar görülebilmektedir (Young, 1996, Griffiths, 2000).

Çelebi'ye (1999) göre internet bağımlısı, çocuğuna, arkadaşlarına, partnerine vereceği vakti gerçek olmayan bir dünyaya verir. Ev işlerini ihmal ettiği gibi işinde ve okulda bilgisayarla ilgili hayaller kurar. Gerçek olmayan sanal ortamı gerçek dünyadaki ilişkilerine tercih eder. Bilgisayar bağımlılığı sebebiyle çevresinden eleştiri ve uyarılar alır. İstemesine rağmen bilgisayara olan yoğun ilgisini noktalamaz ve ondan ayrı kalamaz. Kalsa da öfke, çöküntü, neşesizlik gibi durumlar meydana gelir.

Özetle, internetin problemlili kullanılışının birçok “psikolojik”, “fizyolojik”, “akademik”, “mesleki” ve “sosyal” etkilerinin olduğu, yoğun kullanılması halinde bu etkilerin, sağlıklı kullanımlara göre daha ciddi olduğu anlaşılmaktadır

Ancak tüm bu olumsuz etkilerine rağmen internet bağımlılarının %54'ü internete girme zamanlarının azalmasını istememişler, internet olmadan yaşamlarının boş olduğunu belirtmişlerdir. %46'sı ise internet kullanma sürelerini kısaltmaya çalışsa da başarılı olamamışlardır (Henderson, 2001).

2.1.5.Sağlıklı İnternet Kullanımı

Davis (2001) Sağlıklı İnternet Kullanımı'nı; “düşünsel, davranışsal herhangi bir rahatsızlık duymadan, uygun bir zaman diliminde, istenilen amaca ulaşmak için internet kullanmak” şeklinde tanımlamaktadır.

Suler'e göre sağlıklı internet kullanıcısının gerçek hayatı ve sanal hayatı iç içe girmiştir. Diğer bir ifadeyle internet etkinliklerini ve online arkadaşlıklarını birilerinden saklamak yerine bu etkinlikleri hakkında ailesi ve arkadaşlarıyla konuşurlar. İnternet ortamında kendilerini saklamak yerine gerçek kimliklerini, ilgilerini ve becerilerini söylemekten çekinmezler. Online arkadaşlarıyla gerçek hayatta da bir araya gelip tanışmak isterler ya da telefonla görüşebilirler. Bu arkadaşlarıyla sanal hayatın yeniliklerini keşfetmeye çalışırlar. Sağlıklı internet

kullanıcısında olması gereken sanal dünya ve gerçek dünya birbirini zenginleştirecek şekilde iç içe olmalıdır (Suler, 1999).

Suler'a (1999) göre, bireyin internetle olan ilişkisinin doğasını saptamak için kullanılan aşağıdaki sekiz faktör incelenerek "sağlıklı" ve "problemlili internet kullanımı" arasında ayırım yapılabilir:

- “1. Online etkinlikle erişilen ihtiyaçların türü ve sayısı,
2. Karşılanmamış gereksinimler sonucu oluşan yoksunluk hissinin şiddeti,
3. Online etkinliğin türü,
4. İnternetin, bireyin günlük yaşantısındaki işleyişe etkisi,
5. Kişisel sıkıntılar,
6. Gereksinimlerin farkında olma,
7. Deneyim ve katılım evresi,
8. Gerçeklik ve sanal gerçeklik arasındaki denge ve bütünleşme.”

Sağlıklı internet kullanımı; “bilişsel ve davranışsal rahatsızlıklar oluşmaksızın uygun zaman dilimlerinde internetin kullanımı” şeklinde açıklanmaktadır. Ancak herkes interneti zararsız olarak, ihtiyaçları ve amaçları doğrultusunda, yeterli düzeyde kullanmamaktadır. Sağlıksız internet kullanımından dolayı bireyler yaşantılarında olumsuzluklarla karşılaşmakta ve etkilenmektedir. Bu olumsuzlukların en belirgin olanı “internet bağımlılığıdır” (Eşgi, 2014).

İnterneti sağlıklı olarak kullananlar ile kullanmayanlar arasında bazı farklılıklar bulunmuş; “internet bağımlısı olarak tanımlanan kişilerin aynı zamanda sohbet, oyunlar, alış-veriş gibi interaktif internet uygulamalarının çekimine daha kolay girdikleri”, “bağımlı olmayan internet kullanıcılarının ise interneti yalnızca elektronik posta gönderme ve bilgi araştırmak için kullandıkları” tespit edilmiştir (Whang vd., 2003).

2.2.Evlilik Uyum Kavramı

2.2.1.Evlilik Kavramı

Evlenme yalnızca evlenen kadın ve erkeği bir araya getirmekle kalmayıp, eşlerin hayatlarını paylaşarak, her türlü gereksinimini gidermelerinde ve çocuklarını meşru olarak dünyaya getirme ve yetiştirmelerinin en mükemmel yolu olarak benimsenmiştir (Sezer 2004).

Ailenin temelini evlilik oluşturur. Evlilik literatürde (Tutarel- Kışlak, 1999; Ersanlı ve Kalkan, 2008; Ateş, 2012); “iki yabancıdan farklı değerler, farklı kültürlerle ve iki ayrı aile öyküsüyle bir araya geldikleri ve karşılıklı dayanışma; toplumsal onaylama sonucunda gerçekleşen bir sözleşme şeklinde toplumsal yasaklamaların tamamen dışında tutulan cinsel ihtiyaçların doyuma ulaştırıldığı bir kaynaşma ve kendilerini yeniden tanımladıkları toplumsal kural ve yasalarla şekillendirilmiş resmi, duygusal, davranışsal ve biyolojik yönleri olan bir sosyal sistem” olarak tanımlanmaktadır.

Özgüven (2000) evliliğin sebeplerini üç ana grupta toplamaktadır Bunlar, “biyolojik”, “psikolojik” ve “toplumsal” nedenlerdir. “Biyolojik nedenler arasında cinsel güdüyü tatmin etmek evliliğin en önemli sebeplerinden biridir. Psikolojik nedenlerde ise sevgi ihtiyacını karşılama ön plana çıkmaktadır. Toplumsal nedenler arasında da, destek, kabul görme, uyum içinde olduğunu hissetme, güven duyma, korunma gereksinimlerinin ön planda olduğu görülmektedir.”

Evlilik kademe kademe ilerleyen bir süreç olup bu aşamalar birbirlerine yabancı olan çiftlerin; evlilik yapabilmeleri ve birlikte yaşayabilmeleri kararını verebilmeleri için birbirlerini tanımalarını, anlamalarını, ortak bir dil oluşturmalarını ve değer yargılarını benimsemelerini kapsayan “evliliğe hazırlık”, nikâhla aktiflik kazanan, bireyleri aynı ortamda buluşturan ve onların beraber hareket etmesini ve ortak hayatı benimsemelerini kapsayan “evliliğin başlaması”, evlilikten aile kavramına geçme ve eve üçüncü birinin katılması durumunu kapsayan “çocuk yetiştirme” ve evliliğin aile boyutuna geçtiği, eşlerin biyolojik işlevlerini tamamladığı ve çocuklarının evden ayrıldıkları dönemi kapsayan “olgunluk” olarak isimlendirilmektedir (Özgüven, 2000).

Geçtan, evlilikle ilgili araştırmasında bu kavramı tanımlarken evliliği eşlerin birbirini tamamlayıcı rol oynadığı ve eşler arasındaki yükümlülük paylaşımının çok

iyi belirlendiği “geleneksel” ve arkadaşlık ögesi ve ortak kararların daha ağır bastığı “çağdaş” evlilik olmak üzere iki ayrı kategoriye ayırmıştır (Geçtan, 2007).

İşlevi aynı olsa da evlenme, toplumlara göre çeşitlilik göstermektedir. Evlilik türleri Tablo 2.1’de de gösterildiği gibi, “oturulan yere”, “eş sayısına” ve “eşin seçildiği gruba” göre üçe ayrılabilir (Bağlı ve Sever, 2005).

Tablo-2.1 Evlilik Türleri

Sınıflaması Oturulan Yere Göre Evlilik a) Matrilokal: Erkeğin kadının evinde oturması (içgüveyliği), b) Patrilokal: Kadının erkeğin evinde oturması, c) Neolokal: Kadın ve erkeğin ailelerinden ayrılarak farklı bir evde oturmaları.
Eş Sayısına Göre Evlilik a) Monogami: Tek eşle evlilik, b) Poligami: Çok eşle evlilik, Çok eşli evlilikler de kendi içinde ikiye ayrılmaktadır; b.1) Poliandri: Bir kadının aynı anda birden fazla erkekle evlenmesi, b.2) Polijini: Bir erkeğin aynı anda birden fazla kadınla evlenmesi.
Eşin Seçildiği Gruba Göre Yapılan Evlilikler a) Endogami: Akraba arası evlilik, b) Egzogami: Akraba dışı evlilikler.

Günümüz toplumlarında bütün türlerdeki evliliklere rastlanabilmektedir; ancak en yaygın olarak kadın ve erkeğin ailelerden ayrılarak kendi evlerini kurdukları ve daha çok akraba dışı gerçekleştirilen tek eşli evlilik türü görülmektedir (Bağlı ve Sever, 2005).

Ülkemizdeki eş seçim şekillerine göre iki temel yaklaşım olduğu görülmektedir; bu yaklaşımlardan ilki “evlenilecek eş başkasının müdahalesine gerek kalmaksızın kişinin bizzat kendisinin seçmesi ve daha sonra ailenin onayına sunması (anlaşarak)”; ikincisi ise, “ailelerin, çocuklarının evleneceği kişiyi seçmesidir (görücü usulü)” (Özgüven, 2000).

Evliliğin devam ettirilmesini etkileyen etmenlerden bazıları; “evlilik uyumu”, “evlilik doyumu”, “evlilik kalitesi”, “eşlerin kişilik özellikleri”, “çocuk sahibi olma”, “dünya görüşü”, “ekonomik nedenler”, “fiziksel ve ruhsal hastalıklar”, “alışkanlıklar”, “dini inançlar”, “eşler arasındaki kültür farkları”, “önceki evlilikler”, “evliliğin nasıl gerçekleştiği ile ilgili konular”, “sosyal destek örüntüleri”, “akrabalık

ilişkileri”, “bireysel beklentiler” olarak sıralanabilir. Sağlıklı bir evlilik yaşantısının ve evlilik ilişkisinin sürmesi ile ilgili literatürde en fazla ele alınan kavramlardan biri ise evlilik uyumudur (Gülererli, 2014)

Evliliği etkileyen faktörler “Evlikte Üçgen Modeli” (Larson, 2002) kuramına göre 3 temel başlık altında sunulmuştur (Akt. Akar, 2005);

Tablo 2.2 Evlilikte Üçgen Modeli (Akar, 2005)

1. Bireysel Özellikler	2. Çift Özellikleri	3. Çevresel Etmenler
Problemler Stresle baş etme zorluğu Fonksiyonel olmayan düşünceler Aşırı tepkisellik Aşırı kızgınlık ve saldırganlık Tedavi edilmemiş depresyon Kronik irritabilite Aşırı utangaçlık Olumlu özellikler Dışadönüklük Özgüven İddialılık Teslimiyet Aşk	Problemler Olumlu ilişki tarzları Olumlu Özellikler İletişim becerileri Çatışma çözme becerileri Kaynaşma Yakınlık Güç paylaşımı ya da kontrolü Uzlaşma	Aile kökeninin etkileri Aile sürecinin izleri Aileden bağımsızlaşabilme Anne babanın evliliği Anne babanın ve arkadaşların desteği İş stresi Ebeveyn olmanın stresi Dışarı uğraşlarının gerilimi Diğer stresörler (Borçlanma, sağlık, eşin yakın akrabaları) Esneklik

2.2.2.Evlilik Uyum Kavramı

Bütün dünya toplumlarında olduğu gibi toplumumuzda da meydana gelen hızlı sosyal, ekonomik ve kültürel değişmelerin bir yansıması olarak evlilik ilişkileri de değişerek karmaşık hale gelmekte, evlilikte yaşanan problemler geçmişe kıyasla çeşitlenmekte ve eşler arasındaki uyum problemleri artış göstermektedir (Şener ve Terzioğlu, 2008).

Uyumsuz evlilikler de, nesiller yoluyla mutsuz ve uyumsuz evliliklere neden olabilir, çünkü evlilikle ilgili olumsuz duygu ve yargılar uyum olmayan çiftlerin çocuklarına da geçebilmekte uyumsuz ve başarılı olmayan evliliklerin zincirleme olarak devam etmesine yol açabilmektedir. Bu durum ise ailelerden oluşan toplumun

yapısını ve gelişimini olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Bilen, 1983; Akt: Şener ve Terzioğlu, 2008).

Dolayısıyla evliliği ve evlilik uyumu konusunda çalışmalar yapmak, sağlam evlilikler biçimlendiğinde ve devam ettiğinde topluma getirdiği faydalardan dolayı da önemlidir. Evlilik uyumu hakkındaki araştırmalar aynı zamanda evlilikten kaynaklanan sıkıntıyı bastıran, boşanmayı engelleyen ve eşler için yararlı müdahaleleri geliştirme ihtiyacından da kaynaklanmaktadır (Bradbury vd., 2002).

En basit tanımıyla “evlilik uyumu, bir evliliğin zorunlu ve gönüllü niteliklerinin bir dengeye ulaşması”dır (Tutarel Kışlak, 1999). Sabattelli (1988) tarafından uyumlu evlilik, “çiftlerin birbirleriyle iletişim kurabildiği, evliliğin önemli alanlarında fazla anlaşmazlık yaşanmadığı, anlaşmazlıkların her iki tarafı da hoşnut edecek şekilde çözümlendiği evlilik” olarak tanımlanmıştır (Akt. Sardoğan ve Karahan, 2005).

Evlilik ve aileyi ilgilendiren konularda fikir birliği yapabilen ve problemlerini olumlu olarak çözebilen çiftlerin evliliği uyumlu bir evlilik olarak tanımlanır. Evlilik uyumu ayrıca “çiftlerin uyumlu birlikteliklerinin sonucunda evlilik yaşamındaki memnuniyeti ve mutluluğu” olarak da tanımlanır. Bu noktada “evlilik doyumu” ile karışır. Oysa çift uyumunda evlilik doyumunda olduğu gibi kişilerin öznel algısı değil, aralarındaki ilişkinin niteliği değerlendirilmektedir. Bu sebeple evlilik uyumunda eşlerden her birinin ilişkiyi sürdürebilme kapasiteleri de önemlidir (Erbek 2004; Polat 2006).

Evlilik uyumunda bireylerin “kişisel düşünceleri değil aralarındaki ilişkinin niteliği” değerlendirilir. Evlilik doyumu ise “çiftlerin evlilik ilişkilerinde tüm boyutlarıyla hissettikleri öznel mutluluk ve hoşnutluk duyguları”dır (Erbek vd., 2005).

Evlilik uyumu, “eşlerin evlilikteki başarısı ve işlevselliği” olarak tanımlanan genel bir terimdir. Evlilik uyumu, “evlilik doyumu ve mutluluğu” kavramlarını da içerir (Kalkan, 2002).

Evlilik kalitesi; “evlilik uyumu”, “evlilik doyumu, mutluluğu”, “evlilik bütünlüğü” kavramlarını kapsayan genel bir kavramdır, “evli çiftlerin ilişkilerinin öznel olarak değerlendirilmesi”dir. Yüksek evlilik kalitesinin, “iyi uyum, yeterli iletişim, evlilik ilişkisinde yüksek doyum ve mutluluk derecesi” ile ilişkili olduğu

düşünülmektedir. Evliliğin niteliğini yordamada ise uyumun daha önemli olduğu belirtilmektedir (Erbek, 2004).

Evlilikte esas kural; çiftlerin birbirlerinin biyolojik, toplumsal ve psikolojik gereksinimlerini gidermesidir. Kadın ve erkeğin birlikteliğinin uyum içinde devam etmesi bu ihtiyaçların giderilmesine dayanır (Sezer, 2004).

Kadın ve erkek karşılıklı olarak birbirlerinin tüm ihtiyaçlarını giderme ve paylaşma çabası içine girerlerse evliliklerinin daha dengeli ve uyumlu olma ihtimali artmaktadır (Özgüven, 2000).

Evlilik uyumu hakkında yapılan bir tartışma konusu, evlilikte uyumlu olması gerekenin eşler mi? yoksa evlilikten beklentiler mi? olduğudur. Yapılan çalışmalar, eşlerin kişilik özelliklerindeki uyumdan çok ortak bir paydada buluşmaları, ortak kararlar alabilmeleri ve bu kararları hayata geçirebilmelerinin evlilik uyumu üzerinde daha çok etkili olduğunu göstermiştir(Tarhan, 2006).

Bununla birlikte soyut olarak; olaylara olumlu yaklaşmak, çatışmacı değil de uzlaşmacı bir tutum takınmak, karşısındaki ile empati kurmak ve karşısındaki hakkında bir fikir elde etmek de evlilik uyumunu etkileyen faktörler içerisinde (Ersanlı ve Kalkan, 2008).

Evlilik uyumu yalnızca evlilik yaşantısını değil bununla birlikte eşlerin bireysel olarak yaşantılarının farklı alanlarını da etkilemektedir. Yapılan çalışmalar da psikolojik sağlığın, duygusal strese ait semptomların, eşe duyulan yakınlığın evlilik uyumuyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Evlilik uyumundaki artış kişinin psikolojik sağlığını da olumlu yönde etkilemekte ve duygusal stres semptomlarını azaltmaktadır (Mc Clure, Loden, 1982; Akt.: Canel, 2007).

Collins ve Coltrane'e (1991) göre, uyumlu bir evliliğin en önemli bileşenleri arasında bağlılık, anlayış, cinsel hayat, çocuklar, ortak ilgiler, ev işlerinin paylaşılması, yeterli düzeyde para kazanmak ve benzer bir geçmişi paylaşmak bulunmaktadır.

Robinson ve Blanton (1993), ortalama olarak kırk yıl evlilikleri olan eşlerle yaptıkları çalışma sonucunda belirledikleri evlilik mutluluğu ve evlilik kalitesiyle ilgili yakın ilişki, bağlılık, iletişim, uyum, dini yönelimin paylaşılması, esnetilmiş sınırlar, sorumluluğun paylaşılması, iyimser olma ve istikrarlı olma gibi özellikler yer almaktadır.

Eşler arasındaki uyumu çalışan ilk araştırmalar 1960'lı yıllara dayanmaktadır (Yılmaz, 2000). Türkiye'de ise 1990'lardan itibaren çalışılmaya başlanmıştır.

Evliliklerinde yaşadıkları sorunlardan dolayı evlilik terapisine başvuran çiftler arasında en çok karşılaşılan ve evliliğe de en çok zarar veren sorun olarak çiftler arasında iletişim ile ilgili sorunlar gelmektedir (Fidanoğlu, 2007).

Yapılan araştırmalar da psikolojik problemleri yüzünden yardım arayışında olanların % 40'ının şikâyetlerinin temelinde evlilik problemlerinin olduğunu bunun da başında evlilik uyumu ile ilgili problemlerin geldiğini ortaya koymaktadır. Çocuklarına yönelik şikâyetlerle gelen ailelerin problemlerinin çoğunun da evlilik uyumu ile ilişkili olduğu, boşanmanın çocuklar açısından da en önemli stres kaynaklarından biri olduğu görülmektedir. Yine çalışmalar fiziksel rahatsızlıkların ortaya çıkma oranının evlilik uyumu bozuk olanlarda evliliklerinde uyum problemleri yaşamayanlara göre daha fazla olduğunu ve boşanma oranlarının da daha yüksek olduğunu göstermektedir (O'Leary, 1987; Akt: Fidanoğlu, 2007).

Toplum ruh sağlığının korunmasına yönelik toplumsal bir yapı olan evlilik kurumunun sağlıklı yürütülmesi, evlilikteki uyumun ve doyumun artırılması için gerekli bazı etkenlerin incelenmesinin önemli olduğunu düşünmekteyiz. Bu çalışmada da PİK, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve TPI arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2.2.2.1.Evlilik Uyumuna İlişkin Kavramsal ve Kuramsal Yaklaşımlar

Evlilikte uyumu açıklayan birçok kuram bulunmakta ve bu kuramlar, eşlerin evlilik uyumunu farklı değişkenler açısından ele alarak incelemektedir. Bu kuramlar ve onların evlilik uyumunu hangi değişkenler bakımından, nasıl açıkladıkları bu başlık altında ele alınacaktır.

“Evliliğe ilişkin kuramsal yaklaşımlar” incelendiğinde; “Wilson”un Sevginin Evrimi Kuramı, Miller ve Steinberg’in Kişiler arası İletişime Dair Sosyal Biliş Kuramı, Walster’in Romantik Aşk Kuramı, Psikodinamik Model, Bowlby’nin Biyolojik Kökenli Bağlanma Kuramı, sosyal mübadele kuramına dayanan Sosyal Öğrenme Modeli, Fincham, Bradbury ve Baucom tarafından geliştirilen Evlilikte Yükleme Kuramı, Lewis ve Spainer’in Uyumlu Evlilik Modeli”gibi kuramlar bulunmaktadır (Ersanlı ve Kalkan 2008).

Sevginin Evrimi Kuramı: Wilson'un (Sternberg, 1987; Akt. Hortaçsu, 2012) bu kuramına göre, sevgi üç içgüdüden kaynaklanmaktadır:

“1.Korunma içgüdüsüne göre, eşe bağımlı davranış korunma gereksiniminden kaynaklanmakta bu ise ilk çocukluk yıllarında anne figürü tarafından korunma ihtiyacının bir devamı niteliğindedir. Bundan dolayı eş tercihinde, özellikle erkekler annelerine benzeyen kadınları seçmeye yatkındırlar.

2.Koruma içgüdüsü ise, eşlerin birbirini yetişkin olarak görmenin yanında çocuk olarak da gördükleri ve birbirlerini koruma ihtiyacı duymalarıdır.

3.Cinsel dürtünün temel hedefi ise üremektir”.

Kişilerarası İletişime Dair Sosyal Biliş Kuramı: Miler ve Steinberg bu kuramında insanların başka insanlar hakkında nasıl düşündüğüne dair açıklamalar getirmişlerdir. Bireylerin başkaları hakkındaki bilgi, tutum ve inançlarını içine alan “bilgi bankası” olarak adlandırılan birikimler aracılığıyla iletişimlerini kurduğunu söyler. Bu sürecin eşler arası iletişimde de aynen gerçekleştiğini iddia eder. Eşini olduğu şekilde kabullenen ve geleneksel rollere göre algılamayan eşlerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğunu, çünkü eşin kendisine özgü özellikleriyle kabullenilmesi, eşler arasında eşitlikçi bir yaklaşımın olduğunu düşündürür (Gökmen, 2001).

Romantik Aşk Kuramı: Walster'in bu kuramına göre, âşık olma; duyguları isimlendirme ve sosyal öğrenme ile açıklanabilir. Sosyal yaşam boyunca bireyler, kültürel varlıklarından, gazete, dergi ve tv gibi farklı iletişim kaynaklarından, âşık olmanın nasıl bir duygu olduğunu ve kimlere âşık olunabileceğini öğrenirler. Çevresinde âşık olunabilecek model tanımına uygun biri varsa, duygularının nedenini onda arayacak ve ona âşık olduğuna inanacaktır (Hortaçsu, 2012).

Psikodinamik model: Bu modele göre bireyler, bilinçli veya bilinçsiz olarak narsistik ihtiyaçlarını tatmin eden eşler ararlar. Eşlerden biri baskın ya da sinirliyen diğeri boyun eğici ve mazoşistik düşüncelere sahip olabilir. Dolayısıyla insanlar ego ideallerine en iyi hizmet edebilecek kişiyi eş olarak tercih ederler ve evlilik aracılığıyla bu ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırlar. Buna ek olarak ihtiyaçların benzer oluşu da eşleri bir araya getiren etmen olabilir (O'Leary ve Smith, 1991; Akt. Ersanlı ve Kalkan, 2008).

Biyolojik Kökenli Bağlanma Kuramı: Bowlby'ın bu kuramına göre, her eşin psikoseksüel gelişimi de evlilik uyumunda önemli rol oynamaktadır. Bu kurama göre herhangi bir gelişim döneminde yaşanan yetersizliklerin bir sonraki dönemde tamamlanması mümkün olmadığı için; bu yetersizlik evlilik yaşantısında da kendini hissettirmekte ve uyum düzeyini düşürmektedir. Mutlu ve sağlıklı bir çocukluk geçirmiş, psikoseksüel çatışmaları sağlıklı olarak çözümlemiş kişilerin evlilik uyumları da yüksektir. Çocukluk evresinde güvenli bir yakınlık sağlamış olanlar yetişkinlik evresi romantik ilişkilerinde de olumlu özellikler gösterirler (O'Leary ve Smith, 1991'den Akt. Ersanlı ve Kalkan, 2008).

Sosyal Öğrenme Modeli: Thibaut ve Kelley'nin sosyal mübadele kuramına uzanır. Amacı ikili ilişkilerdeki karşılıklı bağımlılığı açıklamak olan kuram, ilişkiden alınan doyum ve ilişkiye bağımlı olmanın iki farklı kavram olduğunu öne sürmektedir. Bir kişi, kendisine fazla doyum sağlamayan bir ilişkiyi, bağımlılığı yüksek olduğu için devam ettirebilir. Kuram bunu "karşılaştırma düzeyi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi" olarak isimlendirmektedir. Karşılaştırma düzeyi, bireysel yaşantılar ve gözlemlere bağlı olarak, bir ilişki türü için doyum-doyumsuzluk boyutundaki nötr durumu ifade eder. Herhangi bir ilişkiden alınan netice bu nötr noktanın üstündeyse, ilişki tatmin edici, altındaysa tatmin etmeyen bir ilişki olarak nitelendirilmektedir. Seçenekler için karşılaştırma düzeyi ise kişinin mevcut ilişkilerini, olası diğer bireylerle yaşaması durumunda elde edeceği doyuma ilişkin tahminlerinin orta noktasıdır. Bu durumda kurama göre bireyler, ilişkiyi devam ettirip ettirmeyeceği konusunda karar verirken seçenekler için karşılaştırma düzeyini ölçüt olarak kullanmaktadırlar (Hovardaoğlu, 1996).

Evlilikte Yükleme Kuramı: Fincham, Bradbury ve Baucom tarafından geliştirilen bu kuram en genel düzeyde, insanların "neden?" diye başlayan soruları nasıl yanıtladıklarıyla ilgili bir kuramdır. Bireylerin yükleme yaparken davranışlara içsel veya dışsal sebepler yüklediğini ve bunu yaparken de yaygınlık, tutarlılık ve belirginlik ile ilgili bilgi üzerine odaklandığını öne sürer. Sorumluluğun nedenselliği de kapsadığını öne sürer ve genel anlamda sorumluluk yüklemede iki betimleme üzerinde durur: "bireyin niçin ve kime karşı sorumlu olduğunu düşünmesi gerektiği" ve "kişinin eylemlerinden sorumlu tutulabileceği". Bu kuram, nedensel yüklemelerin ve sorumluluk yüklemelerinin evlilikte doyumla sıkı bir ilişkisi bulunduğunu iddia etmektedir (Tutarel-Kışlak, 1995).

Lewis ve Spanier’in Uyumlu Evlilik Modeli: Bazı araştırmacılar “çiftler arasındaki uyumu, onların ayrı ayrı duyguları olarak değil de, çiftler arasındaki ilişkinin bir özelliği” olarak değerlendirmişler, çiftler arasındaki uyumu ölçerken “iletişim ve çatışma” gibi ilişkiyi içeren özellikleri kullanmışlardır (Spanier, 1976, Akt: Yılmaz, 2001).

Evlilik uyumu, mutluluğu ve kalitesi konusunda Lewis ve Spanier’in birçok çalışması olmakla beraber yapılan araştırmalarda, “amaç olarak evlilikte uyumun ve sürekliliğin sağlanmasını destekleyen değişkenler üzerinde durulmuş ve Uyumlu Evlilik Modeli şeklinde isimlendirdikleri bir model oluşturulmaya çalışılmıştır. Bu modelde üç değişkenden söz edilmiştir;

- “1. Sosyal ve kişisel kaynaklar (bireylerin evlilik kurumuna getirdikleri kaynaklar), kendine güven, mental ve fiziksel beceriler ve sağlık,
2. Yaşam stilindeki memnuniyet (arkadaş aile desteği, toplumdaki durumu, çalışmalarındaki memnuniyet)
3. Evlilik ilişkisinden kazanılan ödüller (iletişimin etkili olması, iletişimin miktarı ve uygun iletişim).”

Lewis ve Spanier ayrıca bu modelde “evlilik için pozitif yaklaşım”, “etkili iletişim”, “rol uyumu” ve “etkileşim miktarı” gibi önemle altı çizilen birkaç temel unsurdan da söz etmektedir. Bu değişkenler üzerinde yoğunlaşılmalıdır çünkü evliliğin merkezinde evlilikteki ilişkiler bulunmaktadır. Evliliğin merkezindeki bu değişkenler, eşlerin gündelik yaşamını şekillendirdiği gibi evlilik uyumlarını anlamada da yararlı olacağı düşünülmektedir.

2.2.2.2.Evlilik Uyumu ve Psikolojik Belirtiler

Araştırmalar evli olmanın fizyolojik ve psikolojik yönden sağlıklı olma durumuyla pozitif ilişkili olduğunu ileri sürse de (Coyne ve Anderson, 1999; Gazmarian vd., 1995), son yıllarda yapılan çalışmalar, evli olup olmamanın değil de evlilik ilişkisinin kalitesiyle sağlık durumu arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Lim, 2000; Fidanoğlu, 2007; Holt-Lunstad vd., 2008; Bloch vd.,2010).

Fizyolojik sağlık üzerindeki ciddi etkilerinin yanı sıra evlilik ilişkisi, bireylerin psikolojik sağlığını da temelden etkilemektedir. Bu konuyla ilgili alanyazında çok fazla araştırma olup, Scorsolini- Comin ve Dos-Santos (2012),

“öznel iyi oluş ve evlilik ilişkisindeki doyum ve uyumun ilişkili olduğunu” belirtmişler; Hawkins ve Booth (2005) ise, gerçekleştirdikleri geniş çaplı boylamsal araştırma sonucunda, “mutsuz evlilik yaşayanların, boşanmış olanlara göre daha fazla psikolojik semptoma sahip olduklarını, bununla birlikte mutluluk, özsaygı ve genel sağlık düzeylerinin de daha düşük olduğunu” ortaya koymuşlardır. Ünal ve arkadaşları (2002) “depresyonda risk faktörlerinin kadın olmak ve ailesel yüklülük olarak sıralandığını ve katılımcıların sıklıkla evlilik problemleri ile karşı cinse ilişkin problemleri olduğunu” ortaya koymuştur. Bookwala ve Jacobs (2004) da, “evlilik doyumunun, depresif duygu durum üzerinde anlamlı bir rolü olduğunu” belirtmiş, Whisman ve Uebelacker (2009) da, “evlilik anlaşmazlığı ve depresyon semptomları arasında hem kadınlarda hem de erkeklerde olmak üzere çift yönlü bir ilişki saptamışlardır. Buna göre, çiftlerin depresyonu evlilik ilişkisini olumsuz olarak etkilerken, evlilik uyumundaki bozulma da bireylerde depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır.”

Evlilik ilişkisindeki sorunlarla sık rastlanan bir başka psikolojik semptom kümesinin “kaygı bozuklukları”na ait olduğunu gösteren çalışmalar (Filsinger ve Wilson, 1983; Hafner ve Spence, 1988) da bulunmaktadır.

Özetle, kişinin toplam mutluluğuna, “iş ve arkadaşlık ilişkilerindeki doyumdan daha çok evlilik yaşantısındaki mutluluğun katkıda bulunduğu” düşünüldüğünde, evlilik ilişkisindeki problemlerin bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri kaçınılmaz olup alanyazında bu konudaki araştırmalara bakıldığında da, bu etkilerin en çok kadınlarda ve daha çok “depresyon, kaygı bozuklukları ve nispeten daha az olmakla birlikte somatizasyon belirtileri”yle kendini ortaya koyduğu görülmektedir.

2.2.2.3.Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler

Ailevi problemlere yol açan etkenlerin incelenmesinde “evlilik uyumunun hem aile içi, hem de aile dışı ilişkilerin belirleyicisi olarak gittikçe önem kazanması sebebiyle” en fazla üzerinde durulan değişkenlerden biridir. (Fidanoğlu, 2007).

Alanyazın incelendiğinde evlilik uyumunu açıklamak için gerçekleştirilen araştırmalarda evlilik uyumunu etkilediği düşünülen faktörlerle ilgili farklı görüşler bulunmaktadır.

Evli çiftlerin birbirleri ile iletişim şekilleri de evlilik uyumunda önemli bir faktör olup araştırmacılar evli bireylerin sosyal beceri düzeylerinin, iletişim biçimlerinin; evlilik sürecinde ilişkiye olumlu katkıları olduğunu ve eşler arasındaki uyumsuzluğa yol açan çatışmaları çözmede etkili olduğunu belirtmektedir (Tutarel-Kışlak, 1999).

Özgüven (2000), evlilik uyumu üzerinde etkili olabilecek değişkenleri “bireysel değişkenler (cinsiyet, yaş, evlilik sayısı, ilk evlenme yaşı, sağlık durumu, fiziki görünüş vb.)”; “aileye ilişkin değişkenler (eşler arasındaki yaş farkı, evlilik biçimi, çocuk sahibi olup olmama, eşle duygu ve düşünceleri paylaşma, eşle ev işlerini paylaşma, ailelerden sağlanan destek durumu, eşlerin cinsel yaşamdaki doyumları vb.)” ve “sosyo ekonomik değişkenler (ailenin aylık geliri, gelirin yeterlilik düzeyi, eşlerin öğrenim düzeyi, eşlerin aile gelirine katkısı, eşlerin mesleki durumları, eşlerin yaptıkları işten memnun olup olmamaları vb.)” olmak üzere üçe ayırmaktadır.

Cole, Cole ve Dean (1980) tarafından kadının ve erkeğin duygusal olgunluk seviyesinin evlilik uyumunu etkileyen etkenlerden biri olduğu ileri sürülmüştür. Eşlerin duygusal olgunluk düzeylerinin karşılıklı olarak birbirlerinin evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuşlardır (Akt. Polat, 2006).

Uyumlu bir evliliğin sağlanabilmesinin ilk koşullarından biri açık, etkili ve nitelikli iletişimdir (Burleson ve Denton, 1997).

Evlilik uyumunu etkileyen pek çok etken bulunmakla birlikte şüphesiz evlilikte karşılıklı sevgi ve saygı mutlu bir evlilik yaşantısının ön koşullarındadır, ancak bununla beraber çiftlerin birbirlerine ve ilişkilerine karşı farkındalık sahibi olmaları, birbirlerini dinlemeleri ve duygularını açık bir şekilde dile getirmeleri de uyumlu bir evliliğin olmazsa olmazlarındandır.

Spanier (1976) ise, evlilik uyumu sürecinin sonuçlarını, çiftler arasında sorun yaratan farklılıklar, kişilerarası gerilim ve bireysel kaygı, çift doyumu, çift birlikteliği, çiftlerin işlevselliğinde önemli olabilecek konularda görüş birliği etkenlerine göre belirtmiştir (Akt.: Çakır, 2008):

Johnson vd. (1986), çiftler arasındaki uyumu çeşitli değişkenler açısından ele aldığı, “bireyin evliliğine ilişkin doyum hissi olan mutluluk”; “çiftlerin günlük etkinliklerin ne kadarını beraber yaptığını içeren etkileşim”; “ilişkideki sözel ve

fiziksel çatışmanın sıklığı ve yoğunluğunu gösteren anlaşmazlık”; “eşlerin kişisel özellikleri veya davranışsal özelliklerinden kaynaklanan problemler”; “evliliğin sorunlu olduğunu ve boşanma olasılığını düşünme, eş veya arkadaşlarla boşanma ihtimali hakkında konuşmayı içeren boşanma eğilimi” faktörleri üzerinde durmuşlardır (Akt; Ergin, 2008):

Sporakowski ve Hughston (1978), 50 yılı aşkın evlilikler üzerinde yaptıkları araştırmada, evlilik uyumunu en fazla etkileyen faktörün, “çiftlerin birbirleriyle benzer olduklarına ilişkin algıları” olduğunu saptamıştır.

Davidson (1984), “eşitlik kuramı” çerçevesinde evlilik uyumunu açıklamaya çalışmış bu kurama göre, “en iyi uyuma sahip ilişkilerin, eşlerden her birinin kendini diğerleriyle eşit gördüğü ilişkiler” olduğunu göstermiştir.

Aminjafari vd. (2012) de, “cinsel aktivite”, “acı ve mutsuzluk”, “çalışma kapasitesi”, “sosyal destek”, “fiziksel çevre”, “olumlu duygular” ve “yeni beceri ve bilgiler edinme şansının varlığı”nın, eşlerin evlilik uyumlarını anlamlı olarak öngören değişkenler olduğunu ortaya koymuşlardır.

Özetle, evlilik uyumuyla ilişkili birçok faktör bulunmaktadır. Evlilik uyumu, yalnızca bir kurama veya bir değişkene bağlı olarak açıklanamayan bir kavram olduğundan, birçok değişken açısından incelemek bu kavramı daha iyi açıklamak adına gerekmektedir.

Evlilik uyumunu etkileyen birçok faktör olmakla birlikte bunların başında eş seçimi kararı, ekonomik sorunların etkisi, iletişim ve dayanışmanın etkisi, cinsel yaşam ve kültürel farklılıkların etkisi gelir.

Eş Seçimi Kararının Etkisi: Eş seçimine ilişkin kararlar gün geçtikçe ve bireyden bireye, kültürden kültüre farklılık gösterse de birtakım öncelikler her kültürde ve her zaman çok önemli olmayı sürdürmektedir. Ülkemiz için bu kararda gözden geçirilmesi gereken önemli bazı unsurlar şunlardır:

- “1.Evlenilecek bireye karşı hissedilenler ve düşünülenler
2. Evlenilecek bireyin fiziksel özellikleri
3. Evlenilecek bireyin kişilik özellikleri
4. Evlenilecek bireyin eğitimi durumu

5. Evlenilecek bireyin yaşı (aradaki yaş farkı)

6. Eş seçiminde ailelerin dolaylı ve doğrudan etkileri” (Kahraman, 2011).

Eş seçiminde birçok kuramın varlığı söz konusu olup Özgüven (2005), Psikanalitik kuram, ortak özellikler kuramı, zıt özellikler kuramı, birbirini tamamlayan gereksinimler kuramı ve uyaran-değer-rol kuramının eş seçimine ilişkin değerlendirmeler yaptığını belirtir.

Ekonomik Sorunların Etkisi: Ekonomik problemin en önemli tarafı “ekonomik olanaksızlıktan çok, para tüketim şekli”dir. Kadınlar genelde cimri, tüketim şeklini tek elden yürütmeye çalışan partnerlerinin probleme sebebiyet verdiğini belirtmektedirler. Böyle erkekler, partnerlerinin varlığını inkâr eder gibi davrandıkları için evlerinde dengeli ve olumlu bir ilişki kurmak zor olmaktadır. (Bilen, 1994).

Aile hayatında, “temel gereksinimleri karşılayacak yeterli gelirin olmaması halinde, harcamaların kontrolünü kimin yapacağı gibi konularda da çeşitli problemler” yaşanmaktadır. Evlilik uyumunda önemli olan bir nokta da, “gelirin miktarı ile beraber çiftlerin para idaresi gibi ekonomik konularda fikir birliğine varmaları ve ortak bir anlayış oluşturmaları”dır. (Terzioğlu ve Şener, 2002).

Evlilikte uyumu etkileyen ekonomik etkenin başka bir boyutu ise, çiftlerden herhangi birinin gelirinde meydana gelen ani değişikliklerdir (miras, milli piyango vb). Bu şekilde oluşan ani değişiklikler, bireyin yaşamında büyük farklar oluşturabilmektedir. Ekonomik açıdan doğan bu değişiklik, daha önce saklanan gereksinimlerin ortaya çıkmasına ve tahammül edilen problemlerin tartışmaya dönüşmesine sebep olabileceğinden, bütün bunlar da evlilikteki uyumu etkilemektedir (Şentürk, 2006).

İletişim ve Dayanışmanın Etkisi: Evlilik ilişkisinin başlaması ve sürdürülmesi için iyi iletişim, paylaşım ve dayanışmaya da büyük ihtiyaç duyulmaktadır. Bunları en iyi şekilde sağlayan şey ise sevgi ve saygıdır. Çünkü insan ruhunu güçlendiren ve canlı tutan sevgi, ailenin oluşumu, gelişimi ve sürekliliğini sağlayan tek unsurdur (Şentürk, 2006).

“Açık, etkili ve kaliteli iletişim”, evlilik başarısını ve mutluluğu olumlu yönde etkiler. İletişim, evliliğin başarısında bir çok etkenle ilişkili ve problemlerin çözüme kavuşturulmasında birçoğundan daha da önemlidir. Sık sık tartışma ve kavga

yaşanan evliliklerde bu tartışmalar çoğu zaman önemsiz şeylerden oluşmaktadır. Çünkü genellikle eşler, esas problemi görmezden geldikleri ya da farkında olmadıkları için küçük problemlerle meşgul olurlar. Oysa iletişime başlarken seçilen sözcükler, onları kullanmada bireyin gösterdiği beceri, konuşurken kullanılan jest ve mimikler, ses tonu ve dinleme becerileri sağlıklı iletişimin önemli koşullarıdır. Evlilikte, iletişim çok önemli rol oynamaktadır ve yapılan çalışmalar, çiftler tarafından en sık belirtilen ilişki probleminin iletişim sorunları olduğunu ortaya koymaktadır (Ergin, 2012).

Mutlu eşlerin “birbirleriyle değişik konular ve olaylar hakkında daha çok konuştukları, birbirlerini daha iyi anladıkları, kelimelerin ardında yatan duygu ve ifadeleri daha iyi sezinledikleri, sorun çözme yöntemleri ve karar verme süreçlerinde başarılı oldukları” görülmektedir (Burleson ve Denton, 1997).

Cinsel Yaşamın Etkisi: Bir çiftin evlilikteki hoşnutluğunda iletişim çok önemli olmakla birlikte, mutlu bir evlilik oluşturma ve sürdürmede, cinsel iletişimin de çok önemli bir rolü vardır Eşler arası cinsel ilişki evliliklerde çatışma nedeni olabilir. Cinsel uyum salt boşalma ve doyumu sağlayan genital birleşme olmayıp aslında cinsel uyum genel uyumun bir parçasıdır. “Sevme, sevilme, bağlılık, dokunma, okşanma, konuşma gibi birçok duygu ve ihtiyaç” cinsel uyumun içindedir. Hayatta genellikle “iş alanı”, “sevme-sevilme-cinsel sevişme alanı” ve “toplumsal alan” olmak üzere üç uyum alanı bulunur ve bu alanlar birbiriyle yakından ilişkilidir. Bir alandaki uyumsuzluk ve doyumsuzluk diğer alanları da etkileyebilir (Ateş, 2012). Kişilerin cinsel hayatlarında yaşadıkları problemler aileleri ile olan uyumlarına yansımakla beraber iş hayatlarında ve toplumsal ilişkilerinde de mutsuz olmalarına sebep olmaktadır.

Özetle gözlem ve araştırmalar, toplumun temel unsurlarından biri olan evliliğin bütün evrelerinde cinselliğin bulunduğunu, evlilikte, başka alanlarda oluşan problemlerin cinselliğin yaşanmasına etkileri olabileceği gibi, cinsel alandaki problemlerin de evlilik ilişkisine etkileri olabileceğini ortaya koymaktadır (Gülsün, Ak ve Bozkurt, 2009).

2.3.Eş Tükenmişliği

2.3.1.Tükenmişlik Kavramı

Pines ve Aronson'a (1988) göre "tükenmişlik; fiziksel, duygusal ve zihinsel bir tükenme durumu"dur. Tükenmişlik, "enerji, idealizm, perspektif ve amaç kaybı"dır. Tükenmişlik yaşayan bireyler sürekli stres, umutsuzluk, çaresizlik ve kapana kısılmışlık duygularını hisseder (Pines ve Aronson, 1988).

Tükenmişlik yavaş ve sinsi olarak başlayan, ortaya çıkışı ani olsa da, devamlı gelişen, kronik bir olgu olup kişinin bir gün içinde birdenbire yaşadığı bir olay, yaşanan tükenmişliğin belirtisi haline gelebilmektedir. Nadir de olsa bazen tükenmişlik herhangi bir olay olmadan da ani olarak ortaya çıkıverir. (Freudenberger ve Richelson, 1981).

Tükenmişliğin yüksek kolesterol, yüksek tansiyon, kas gerilmeleri, kronik yorgunluk, alerji, uyku bozuklukları, solunum güçlüğü gibi fiziksel; çabuk öfkelenme, işe gitmek istemeyiş, işten nefret etme, takdir edilmediğini düşünme, özgüven ve özsaygıda azalma, suçluluk, hevesin kırılması gibi psikolojik; şüpheli ve endişeli olma, alınganlık, içe kapanma, kolay ağlama, konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık, hareketli olmayış gibi davranışsal belirtileri aynı zamanda tükenmişliğin sonuçları şeklinde de düşünülebilmektedir (Sürgevil, 2006).

2.3.2.Eş Tükenmişliği

Ajzen (1991) gelecekteki durumların en önemli belirleyicisinin "bireyin şimdiki beklentileri" olduğunu söyler. Evlilikte eşlerin birbirlerinden ya da ilişkilerinden beklentilerinin olması kaçınılmaz olup yapılan kuramsal ve deneysel çalışmalar, "beklentilerin evliliğin önemli yordayıcısı" olduğunu belirtmektedir (Akt.: Gibson-Davis vd., 2005).

Çiftler âşık olduklarında bunun sonsuza dek sürmesini beklemektedirler. Bu beklenti de yapılacak hataların görülmesini engelleyip ortak sağduyuyu azaltabilmekte ve öngörüü yok etmektedir. Eş tükenmişliği, aşkla ilgili bu yüksek beklentilerin sürmesi ve bu kesin düşünceyle yaşamaları sonucu oluşmaktadır. Tükenmişlik, gerçeklerle beklentiler arasındaki bu büyük tutarsızlıktan kaynaklanmaktadır. Hayal kırıklığı ve giderek artan stresle yaşama, ruh halinde aşamalı bir erozyona ve sonunda da eşler arası tükenmeye yol açmaktadır. Eş tükenmişliği, "uzun dönemli bir ilişkide duygusal taleplerin yoğunlaşması sonucu

ortaya çıkan, beklentiler ile gerçeklik arasındaki kronik farklılığın neden olduğu fiziksel, duygusal ve zihinsel bir yorgunluk durumu”dur (Pines, 1996).

Çiftler tüm çabalarına karşın, aradıkları ilişkiyi bulamayıp beklentilerini karşılayamadıklarını fark ettiklerinde, eş tükenmişliği ortaya çıkmaya başlamaktadır (Çapri, 2008).

İlişkide tükenme, bir süreç sonunda gerçekleşse de bazen birdenbire de oluşabilmektedir. Samimiyette azalmaya paralel olarak ilişkide genel bir keyifsizlik oluşmakta, ilerleyen evrelerde tükenmişlik, ilişkiyi kopma noktasına getirebilmektedir.

2.3.2.1.Eş Tükenmişliğinin Nedenleri

İnsanlar çevresindekilerin boşandığını duyduğunda ayrılığa sebebiyet verenin erkeğin sarhoş olup eşini dövmesi, kadının bir sevgilisi olması gibi travmatik, dramatik ve somut şeyler aramaya başlar. Bu tür şeylerle zaman zaman evlilikler son bulsa da bunlar tükenmişlik sebebi değildir. Tükenmişlik varoluşçuluk ikilemine cevap olarak aşktaki hayal kırıklığının, aşkın aşınmasından kaynaklı streslerin, can sıkıntısının devamlı artışının ve küçük gerginliklerin birikmesiyle oluşur. Dolayısıyla tükenmişliği tek bir nedene bağlamak mümkün değildir (Pines, 1996).

Pines (1996), eş tükenmişliğinin esas sebebini, “çiftlerin aşklarının sonsuza dek devam etmesini beklemeleri” olarak belirtmiş ona göre, eşlerin bu beklentileri, hayalleri ve gelecek planları, gerçekler karşısında hayal kırıklığına dönüşmektedir. Bireylerin yaşadıkları bu hayal kırıklıklarına rutin birlikteliklerinin stresi de eklendiğinde, durum daha da çekişme olmakta ve eşler, öncelikle “duygusal tükenme” durumu yaşamaktadırlar. Sonra zamanla, geleceklerinden umutsuz hale gelmekte ve yaşanan bu olumsuzluklar karşısında bir şeyleri beraber daha iyi yapamamanın çaresizliği de bu sürece eklenmektedir.

Eşlerin evleneceği kişiye duyduğu yoğun ilgi ve duygusallıktan dolayı evleneceği bireyin istenmeyen yönlerini ve özelliklerini fark etmemesi ve evlilik süreci içinde aşk ve ilginin azalmaya başlamasıyla olumsuz özelliklerin fark edilmesi de problemlere neden olmaktadır. Önceleri yalnızca göze batan bu durumlar gün geçtikçe sözel olarak ifade edilmeye ve ilerleyen süreçte de kavgalara hatta ayrılıklara yol açmaktadır (Pines, 1996).

Kişilerin özgür ve rahat olarak nitelendirdikleri hayatlarının evlilikten sonra kısıtlanması, mutsuz bir evliliği devam ettirmektense ayrılmanın daha iyi olacağını düşünülmesi, işsizlik ve finansal sorunlar da evlilikten ve eşten tükenmenin sebepleri olabilmektedir (Pines, 1996).

Bireylerin farklı yetiştirilme biçimleri de tükenmişliği etkileyen nedenler arasındadır. Bununla birlikte eşler eski dönem evliliklerinin performans ve mutluluğunu beklemekte ama günümüz modern evliliklerinin öncekiler gibi olmaması evlilikte tükenmişliğe sebebiyet vermektedir. Annelerin çalışma yaşamına katılması, genel hayat tarzının farklılaşması, çiftlerin yükümlülüklerinin artış göstermesi, kendi anne babalarından uzak yaşamaları, aile üyeleri ile bağların azalması veya kopması gibi modern evliliklerin farkları, evlilikleri daha da zorlaştırmakta ve eş tükenmişliğini tetiklemektedir. Diğer taraftan, eşlerin evlilikleri üzerindeki ve kişisel olarak taşıdıkları aşırı yük, eşlerin çatışan talepleri ve aile bağlarının kuvvetinin azalması da eş tükenmişliğine sebep olabilmektedir (Pines, 1996).

2.3.2.2. Eş Tükenmişliğinin Boyutları

Eş tükenmişliği kendini “fiziksel”, “duygusal” ve “zihinsel” yorgunluk belirtileri ile göstermektedir (Pines, 1996).

Fiziksel yorgunluk

Pines’e (1996) göre eş tükenmişliğinin fiziksel yorgunluk belirtisi, bir maraton atletinin koşu neticesinde ulaştığı yorgunluk durumuyla benzerlik göstermektedir. Bu belirti uyku ve dinlenmeyle dahi geçmeyen kronik bir yorgunluk durumu olarak ortaya çıkmaktadır. Bütün günü yorgun olarak geçirdikten sonra gün bitiminde uyumak isteseler bile uyumakta zorlanmaktadırlar. Bazıları uyuyabilmek için hap veya alkol almakta ancak bu da onların sabah yorgun, halsiz ve baş ağrısıyla uyanmasına sebep olmaktadır. Uyuyamadıklarından çok sinirli olmakta, eşinin onu inciten ve düşüncesizce söylediği her sözü hatırladığında ise midesi burulmakta ve uyuması daha da gecikmektedir. Bu bireylerde yemek yeme isteğinde düşüş veya tam tersine takıntılı olarak yemek yeme tepkisi gözlenmektedir. Bundan dolayı ani kilo artışı veya ani kilo kaybı görülebilir Bu insanlar kimi zaman da kronik baş ağrısı, mide ağrısı veya sırt ağrısı yaşarlar ve kolayca hastalanırlar (Pines,1996).

Zihinsel yorgunluk

Bu belirti, ilişki ve özellikle eş ile ilgili her şeye yönelik olumsuz bir tutum ve düşük benlik kavramı ile kendini göstermektedir. Daha önce birbirlerinde mevcut olduğunu fark etmedikleri ya da görmezden geldikleri, bazı kötü yönlerini artık fark etme eğilimi taşımaktadırlar. Böylesi bir durum, eşlerin hayatları, geleceğe dair planları, aşka bakışlarını ve diğer insanlarla ilgili duygularını da etkilemektedir (Pines, 1996).

Pines (1996)'a göre hayal kırıklığı yalnızca eşle sınırlı değildir. Belki de kendisi için en önemli olan ve hayatta bir kez yaşayabileceği bir ilişkide, nedeni kendisi olmasa da ve hatta bu olumsuz sonun önüne geçebilmek için elinden geleni yapmış olsa da, bireyler bu süreçte kendilerini başarısız olarak değerlendirebilmektedir. Zihinsel yorgunluk; eşlerin düş kırıklıklarını artırabilir ve hayata bakış açısını etkileyebilir. “Artık bu durum değişmeyecek ve biz mutlu olamayacağız” düşüncesi zihinsel yorgunluğu ifade eder.

Duygusal yorgunluk

Tükenmiş olan kişi duygularını kontrol etmekte zorlandığı için çok çabuk ağlar, sinirlenir ve şüpheyeye kapılır. Tükenmiş bireyler duygusal olarak bitkin, hayal kırıklığına uğramış ve kırgın hissetmekte, alıngan olmaktadır. İlişkileri ve kendileri için umutsuz olurlar ve mutsuzlukları gittikçe artmakta ve baş edilmesi zor bir hale dönüşmektedir. Bu bireyler için her gün bir öncekinden daha kötü olup yaşamları boş ve anlamsızdır. Sıklıkla depresyon belirtileri gösterirler, işlerine ve çocuklarına ayıracakları enerjilerinin az olduğunu hissederler. Bu bireylere göre artık tünelin sonunda ışık yoktur. Kendilerini değiştirmek için istek, enerji ve çabası olmadığı gibi eşlerinin de değişmesi gerektiği şeklindeki düşünceleri de bir kenara bırakmışlardır. Eşlerinden ayrılmaya karar verirler ve bu fikri değiştirmek için de çaba sarf etmezler. Ayrılma düşüncesi oluştuktan sonra ise kendilerini bu konuda çaresiz hissetmektedirler. İlişkilerinde umutsuzlukla birlikte karamsarlık da vardır. Onlar için artık hiçbir şeyin önemi yoktur ve sık sık bunalıma girerler. Değişikliğe yönelik çabaları da olmadığından kendilerini kapana kısılmış gibi hissederler ve en olumsuz durumda da “duygusal yıkım ve intihar düşünceleri” gözlenmektedir (Pines, 1996).

Özetle; “fiziksel, zihinsel ve duygusal yorgunluk” eş tükenmişliğinin bileşenleridir ve bu yorgunluklar, ilişkinin niteliğini düşürerek kötüye gidişini hızlandırmaktadır. Bunun yanı sıra bu yorgunluk boyutları birbirlerini etkilerken, birbirlerinin sonuçlarından da etkilenmektedir.

2.3.2.3. Pines’in Psikodinamik Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modeli

Pines (1996) eş tükenmişliğinin kuramsal açıdan “psikanalitik-varoluşçu” anlayışa dayandığını savunmaktadır. Bu anlayışa göre, “yaşamda varoluşsal anlam arayışına yönelik en çok seçilen iki alandan biri iş diğeri ise eş’tir (Pines ve Nunes, 2003). Psikanalitik yaklaşımın, çocukluk yaşantılarının kişinin sonraki yaşantılarını da etkileyebileceği bu dönemdeki olumsuz durumların yetişkinlik döneminde de sürebileceği düşüncesinden hareketle, kişinin iş ve eş seçiminin bilinçdışı belirleyicilerinin çocukluk yaşantıları üzerinde temellendiği söylenebilir. Bireyler, çocukluk yıllarında karşılayamadıkları bazı gereksinimlerini gidermek ve çocukluk yaşantılarına varoluşsal bir anlam kazandırabilmek için bir iş ve eş seçmektedirler” (Pines, 1996).

Varoluşçu Psikodinamik Eş Tükenmişliği Modeli, Varoluşçu yaklaşımın bir alt dalı olan Logoterapi’nin önermelerine dayanmaktadır.

Aşk ilişkilerinde varoluşsal bir anlam bulmayı ümit eden bireyler, ilişkilerine kararlı, güdülenmiş ve yüksek beklentilerle başlamakta; başarısız olduklarını, ilişkilerinin anlamsız olduğunu hissettiklerinde de çaresizlik ve umutsuzluğa kapılıp zamanla eş tükenmişliğini yaşamaktadırlar (Pines, 2010).

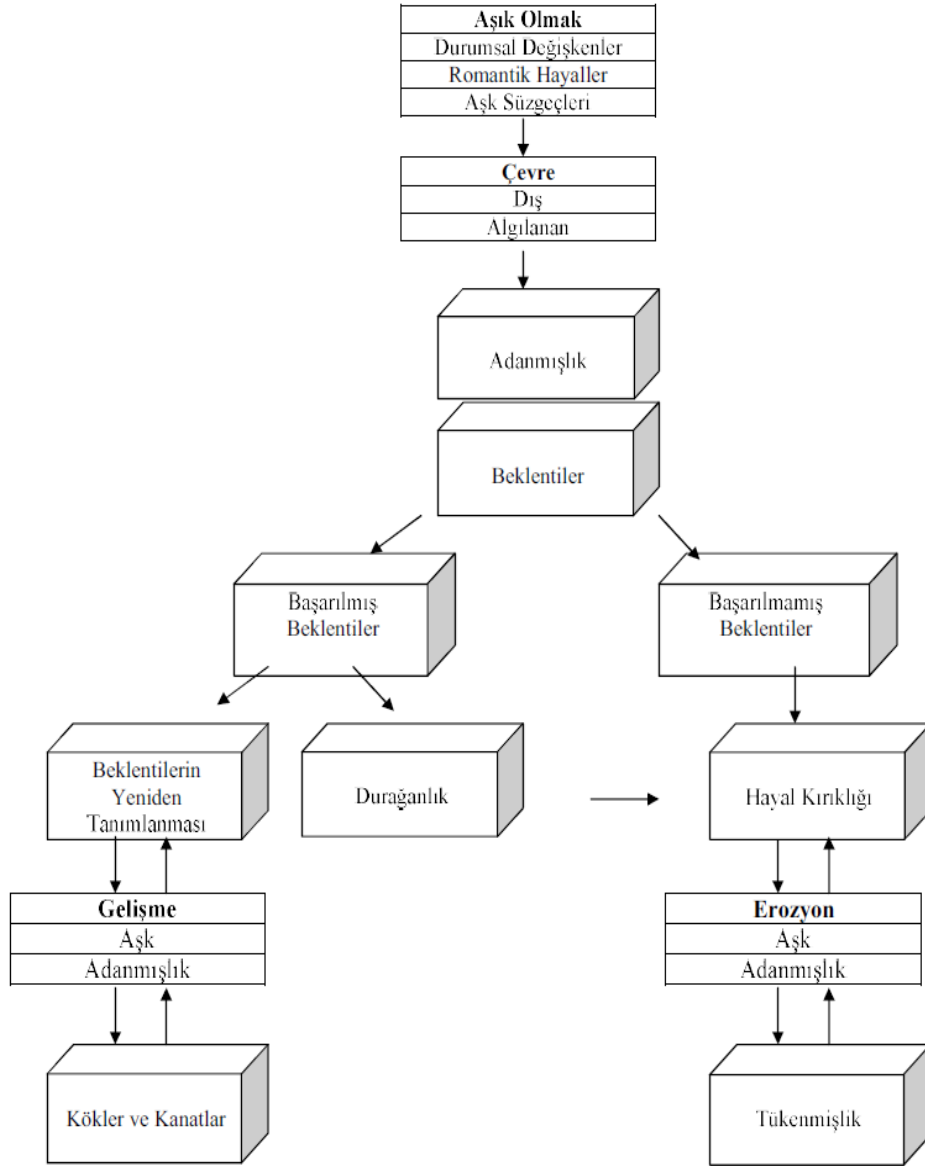
Çift arasındaki aşka odaklanma çift ilişkisindeki varoluşsal anlamı yakalamada çok önemlidir. Çünkü insanları ilk âşık olduklarında birbirlerine çeken şey daha sonra tükenmişliğin nedeni olmaktadır. Romantik aşka inanan bireyler için, hem onları birbirlerine çeken ve hem de onları üzen şeyler varoluşçu arayışın yansımasıdır. (Pines, 1996).

Psikodinamik-Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modeli’ne Varoluşçu yaklaşımın katkılarına ek olarak Sosyal Psikolojinin araştırma sonuçları da önemli katkılar sağlamaktadır.

Sosyal psikoloji sayesinde âşık olma ve eş seçiminde nelerin etkili olduğu ve ilişkiden doyum elde etmek için hangi kriterlerin kullanılmasının uygun olduğu açıklanmaktadır. Sosyal psikoloji tüm çiftler için sorun yaratan durumları incelemektedir (Pines, 2010).

“Psikodinamik-Varoluşçu Eş Tükenmişliği Yaklaşımı” üç temel klinik yaklaşımdan farklı evrelerde yararlanmaktadır. Psikodinamik yaklaşım çiftin sorunlarının temelinde yatan çocukluk yıllarındaki çözülmemiş meselelerin yetişkinlikteki yakın ilişkilerine etkilerini belirlerken; davranışçı yaklaşım, çiftin görünen sorunlarının nedeninin sorun çözme becerisi ve iletişimsizlikten kaynaklandığını; sistem yaklaşımı ise çift ilişkisinin bağımsız bir ilişki ve çiftin sorunlarının fonksiyonel olmayan etkileşim kalıplarının sonucu olduğunu ortaya koymaktadır. Bu ana kuramların dışında Varoluşçu yaklaşım ve sosyal psikolojinin önermelerinin “Psikodinamik-Varoluşçu Eş Tükenmişliği Yaklaşımı” sentezinde en önemli ayaklar olduğu gözlenmektedir.

Pines’ın Eş Tükenmişlik Modeli’nin ögeleri âşık olmak (yakınlık ve duygusal genel uyarılmışlık hali gibi durumsal değişkenler, romantik hayaller, aşk süzgeçleri), çevrenin etkisi, beklentilerin etkisi, kökler ve kanatlar olup bu ögelerin yer aldığı Psikodinamik-Varoluşçu Eş Tükenmişliği Modeli Pines (1996) tarafından Şekil 2.1’deki gibi yapılandırılmıştır:



Şekil 2.1. Pines'in Eş Tükenmişlik Modeli (Pines, 1996; Akt.: Çapri, 2008)

2.3.2.4. Nesne İlişkileri Kuramı

“Çocukluk döneminde ilk aşk nesnesi olan bireyle yaşanan deneyim ileriki yaşlarda kurulacak ilişkilerde etkili olabilir; çocuk bu evrede güvende hissedebileceği bir ilişki yaşamışsa, romantik ilişkilerinde de güvende olma duygusu yaşayabilir. Mutsuz ve yıkıcı ilişkilerin temelinde de çözülmemiş çocukluk çatışmaları ve bilinçdışı dinamiklerin etkili olduğunun altı çizilir. Bunun yanı sıra çift danışmanlarına göre, eş seçimi tesadüfi ya da kazara yapılmış bir seçim olmayıp bireyler çocukluk döneminde gideremedikleri ihtiyaçlarını, beklentilerini en üst düzeyde gerçekleştirebilecek eş adayını ararlar. Eş adayı seçiminin temelleri

psikanalitik yaklaşımın bir uzantısı olan Nesne İlişkileri Kuramı ile açıklanabilir” (Pines, 2010)

Özetle bu kuramının varsayımları, “kişilerin çocukluk ihtiyaçlarını gidermek için eş seçiminde bulunmaları ve eşlerini bu gereksinimlerini giderebilecek bireylerden (benzer anne/baba figürü) seçmeleri”ne dayanmaktadır.

2.3.2.5. Yakın İlişkilerde Bağlanma

Hem romantik ilişkilerin hem de kişilerarası ilişkilerin temelini bağlanma oluşturmaktadır. Bağlanma, “bebek ile genel olarak anne ya da başka bir bakıcısı ile arasında oluşan sağlıklı ve güçlü duygusal bir bağ”dır. Yaşamın ilk yılında gelişir ve etkileri uzun sürelidir (Fraley, 2002).

Hasanoğlu (2013) “güvenli bağlanma gerçekleştirememiş kişilerin, eşlerinin ilgi ve sevgisinden emin olmadıklarını, yaşadıkları birlikteliğe her zaman daha çok anlam yüklediklerini” ifade etmektedir. Dolayısıyla “sağlıksız ilişki örüntüleri evlilikte eş tükenmişlik duygusunun yaşanmasına sebebiyet verebilmektedir. Ayrıca, güvensiz bağlanma ilişki doyumsuzluğuna yol açmaktadır” (Brassard vd., 2009). “Güvenli bağlanma yaşayanların ise ilişkilerinde daha istikrarlı ve mutlu oldukları gözlenmektedir” (Huyck, 2001).

2.3.2.6. Eş Tükenmişliğinin Önlenmesi

Pines (1996)’in Eş Tükenmişliği Modeli “Eş tükenmişliğine ne yol açar?” ve “Eş tükenmişliği nasıl önlenir?” sorularının cevapları olan ilişkinin bütününe pozitif bakabilme, iletişimin niteliği ve niceliği, fiziksel çekicilik, cinsel yaşam ve çeşitlilik, takdir etme/ edilme, güvende olma ve destek, kendini gerçekleştirme ve entelektüel çekicilik, rutin işleri paylaşmayı da içermektedir.

2.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

2.4.1. İhtiyaç Kavramı

İhtiyaç, “insan doğasında var olan bir etmenin eksikliğinin hissedilmesi sonucu oluşan, kişiden kişiye değişiklik gösteren biyolojik, fiziksel ve psikolojik olabilen örüntülerdir”. Bu gereksinimler birincil ihtiyaç olarak adlandırılan “fizyolojik (hava, su, yiyecek, uyku, cinsellik vb.)” veya ikincil ihtiyaç olarak isimlendirilen “psikolojik (sevgi, şefkat, korunma, başarı, öğrenme, dostluk vb.)” de olabilir (Budak, 2003).

“Organizma, yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan su gibi bir madde, ya da uyku gibi bir koşuldan mahrum bırakılmışsa, organizmanın bu durumuna ihtiyaç (gereksinme) hali adı verilir” (Cüceloğlu, 2008). İhtiyaçlar, organizmada ihtiyacın karşılanması yolunda gerginliğe yol açar.

Homeostatik denge durumunun bozulması, bir eksiklik ve bir gereksinim olarak duyulmakta ve bu durum organizmada bir sıkıntı hali ve iç gerginlik oluşturmaktadır. Kişi kendini huzursuz hissetmekte ve ihtiyacının özelliğine göre bazı bölümlerinde normalin üstünde bir etkinlik meydana gelmektedir (Gençöz, 1998). Bu gerekliliğin sonucunda homeostatik dengeyi tekrar sağlayacak davranışlarda bulunma gerekliliği duymakta; bu eksikliğin duyulmasına da ihtiyaç adı verilmektedir (Baymur, 1994).

Eksikliği gidermek için organizmada beliren güce dürtü; organizmanın ihtiyacını karşılaması için belirli bir yönde faaliyet göstermesi eğilimine güdü denilmektedir. Bu süreç aşağıdaki formül ile özetlenebilir.

İhtiyaç → Dürtü → Güdü → Davranışlar

Güdü, organizmayı harekete geçiren durumdur. Güdüler bir kez ortaya çıkıp doyurulduklarında bütünüyle ortadan kalkmayıp bir süre sonra tekrar ortaya çıkmalarına “güdülerin döngüsel özellikleri” denir. Erik Berne insanları harekete geçiren “uyarıcı açlığı”, “tanıma açlığı” ve “yapılandırma açlığı” olmak üzere üç temel açlık olduğunu belirtmiş, güdü kavramı yerine açlık kavramını kullanmıştır (Bacanlı, 2000).

Zhang (2008) “fizyolojik (doğuştan gelen biyolojik sistemlerimizden kaynaklanan ihtiyaçlar)”, “psikolojik (insan doğasından kaynaklanan ve sağlıklı gelişim için gerekli psikolojik unsurları içeren)”, “sosyal (kişinin sosyalleşme süreci içinde insanlarla kurduğu etkileşimler sonucunda oluşan duygusal tepkilerden meydana gelen psikolojik süreçli ihtiyaçlar)” olarak üç çeşit ihtiyaç olduğunu ifade etmiştir.

İhtiyaçlarımız, organizmanın hizmetinde olup; hayatımızın sürebilmesi, büyüme ve gelişmemizin sağlanması ve iyi oluş hallerimizin artırılması için meydana gelen istek ve arzularımızdan oluşmaktadır (Zhang, 2008).

İhtiyaçlar ile ilgili araştırma yapan kuramcılar bu ihtiyaçlardan bazılarını daha çok ön plana almışlardır. Örneğin Hull (1943) “açlık, cinsellik gibi daha çok

fizyolojik gereksinimleri” vurgularken, Murray (1983) ise fizyolojikten daha çok “psikolojik gereksinimleri” vurgulamaktadır (akt. Deci ve Ryan, 2000).

Tüm psiko-sosyal ihtiyaçlar ve özellikle tüm insan ihtiyaçları genellikle temel ihtiyaçlar olarak isimlendirilirler (Eysenck, Arnold ve Meili, 1972; Akt. Kesici vd., 2003).

Glasser (2003)’a göre davranışlar genetik olarak bireydeki mevcut beş temel gereksinimi gidermeye yöneliktir. Seçim teorisi insanları güdüleyen ve genlerine yerleşmiş 4 temel psikolojik ihtiyaç (ait olma (sevme/sevilme), g, özgürlük ve eğlence) olduğunu ifade eder. Hayatta kalma ihtiyaı fizyolojik gereksinim olarak görülmektedir.

Modern toplumlarda birçok birey temel fizyolojik ihtiyaçları giderilse de kendilerini mutsuz hissetmektedirler. Toplumda her şeyi olan ancak mutsuz olan insanların sayısının azımsanmayacak düzeyde olması psikolojik ihtiyaçların varlığını ve önemini kanıtlamaktadır (Butler ve McManus, 1998).

Psikolojik ihtiyaç bireyin gelişimi ve çevresiyle uyumlu bir ilişki kurabilmesi için gerekli önemli koşulların eksikliği ile kendini ortaya koymaktadır (Baymur, 1994).

Psikolojik ihtiyaçlar; fizyolojik ihtiyaçlar kadar açık değildir, fiziksel olmaktan çok zihin ve duygularla ilgili olup bir bireyden diğerine değişebilen ihtiyaçlardır ve öğrenme ürünü oldukları düşünülmektedir. Psikolojik ihtiyaç denildiğinde akla bağlılık, güven duygusu, özerklik, özgürlük, kendini gerçekleştirme, birlikte olma, başarılı olma, sevme, sevilme, toplumsal kabul gibi ihtiyaçlar gelmektedir (Oksal, 1986).

Psikolojik ihtiyaçlar, fizyolojik olanlardan farklı olarak içinde yaşanılan toplumun ve farklı yaşantıların etkisiyle toplumdan topluma değişiklik gösterebilmektedirler. Bu nedenle bu ihtiyaçlar kişilerde bireysel farklılığın oluşmasını da sağlamaktadır (Baymur, 1994). İnsanların tutum ve davranışlarını daha kolay anlamlandırmak için psikolojik ihtiyaçların yeteri kadar anlaşılmaması gerekmektedir.

2.4.2. Psikolojik İhtiyaçlarla İlgili Kuramsal Çalışmalar

2.4.2.1. Öz Belirleme Modeli

Öz belirleme kuramı (ÖBK) bireylerin genetik potansiyellerini gerçekleştirebilmeleri için onların sosyal çevrelerinden destek görmeye ihtiyacı olduğunu belirtmektedir. Pekiştirici; “dışsal motivasyonları (destek, hediye vb.)” içerdiği gibi “içsel motivasyonları (önemseme, merak vb.)” da içermektedir. (Deci ve Ryan, 2000).

ÖBK’ya göre bireylerin üç temel psikolojik ihtiyacı vardır. Bunlar:

“1.Yeterlik (competence) ihtiyacı, bireyin çevreyle etkileşimine bağlı olarak kendini etkili ve yeterli hissetmesidir (Deci ve Ryan, 2000).

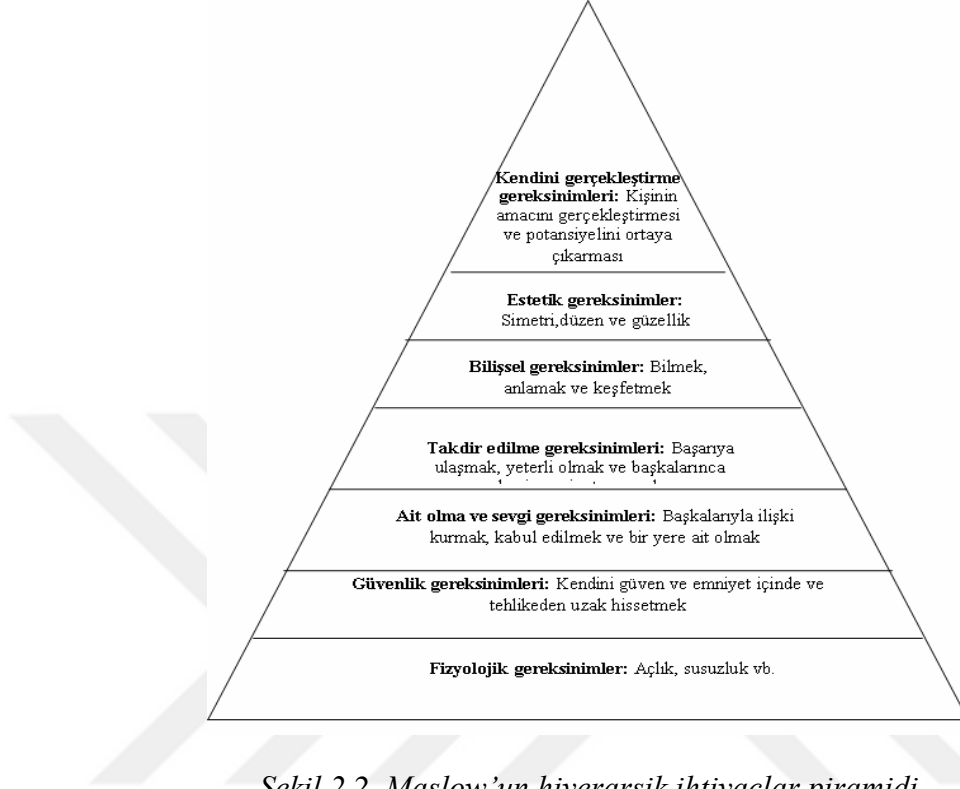
2.Özerklik (autonomy) ihtiyacı, bireyin kendi davranışlarını başlatma, devam ettirme ve sonlandırması anlamına gelmekte olup kendi davranışlarının yükümlülüğünü alarak nasıl davranacağına karar vermesi ve hür iradesiyle davranması olarak tanımlanır (Deci ve Ryan, 2000).

3.İlişkili olma (relatedness) ihtiyacı, bireyin başkalarıyla bağlantılı olma isteği duyarak çevreyle etkileşim halinde olması ve bu etkileşim sonucu ait olma duygusunu yaşamasıdır” (Deci ve Ryan, 2000).

Özerklikle bağımsızlık aynı şeyler değildir (Ryan ve Deci, 2006). Bağımsızlık daha çok psikanalitik bağlamda bireyin sağlıklı benlik gelişiminin bir sonucudur ve bireylerin daha çok karar alırken, amaç belirlerken veya herhangi bir konuda davranışa geçerken başkalarından ayrışması ya da onlara dayanmamasıdır. Özerklik ise bireyin özgür iradesiyle amaçları belirlemesi ve seçimler yapmasıdır.

2.4.2.2.Maslow'un İhtiyaçlar Kuramı

Maslow'un hiyerarşik ihtiyaçlar piramidinin temelinde biyolojik ihtiyaçlar, üst katında ise psikolojik ihtiyaçlar bulunur.



“a)Fizyolojik İhtiyaçlar: Açlık, susuzluk, yeme, içme gibi hayatı devam ettirmeyi sağlayan ihtiyaçlardır.

b) Güvenlik İhtiyacı: Birey, tehlikeden uzak ve güvende olduğundan emin olmak ister. Güvenlik ihtiyacı, devamlılık, bağlılık, emniyet, korkutulmamak vb. gibi durumlardan oluşur. Sağlıklı bir birey herhangi bir tehlike anında bu basamağa geri dönmektedir.

c) Sevgi ve Ait Olma İhtiyacı: Kişinin, birine veya bir gruba bağlanma, kendisini daha büyük bir grubun parçası gibi hissetme ihtiyacıdır (Çelikkaleli, 2004).

d)Kendine Saygı Duyma: Kişi başka insanlar tarafından tanınma ve onaylanma ihtiyacı duymaktadır. Saygı ihtiyacı karşılandığında, kişinin kendine olan güveni artmakta ve kendini değerli hissetmektedir. Bu ihtiyaç giderilmezse ya da yeteri kadar tatmin edilmezse kişi kendini aşağılık, değersiz ve güçsüz hissetmektedir (Ulusoy, 2004).

e) Bilme-Tanıma İhtiyacı: Birey, çevresinde olup biteni bilmek istemektedir ve merak burada temel hareket noktası olmaktadır.

f) Estetik-Entelektüel Eriş İhtiyacı: Bireyler güzel olan şeyleri sevmekte, temel gereksinimlerinden sonra güzelliği önemsemeye başlamaktadır. Kişi kendisini ve çevresini anladıkça, soyut nitelikteki estetik olanlara yönelmeye başlar (Ulusoy, 2004).

g) Kendini Gerçekleştirme: Kişinin kendi yeteneklerini sonuna kadar kullanarak istediği yere gelebilme ve amaçlarına ulaşabilme isteği ve çabası olarak tanımlanmaktadır. Piramidin en üst basamağında bulunan kendini gerçekleştirme evresine herkes ulaşamayabilir ve kendini gerçekleştirmiş bireyler yalnızca şöhretli ve tanınmış kişiler olmak zorunda değildir. Hayatını oldukça anlamlı gören ve yaşamın her dakikasını değerlendiren herkes, ister tanınmış olsun ister olmasın, bu evreyi gerçekleştirmiş olarak algılanır (Cüceloğlu, 2008).”

Kendini gerçekleştirme ihtiyacı önceki ihtiyaçların aksine kesinlikle tam olarak giderilmez, çünkü insanın psikolojik olarak gelişimi için karşısına birçok fırsatlar çıkar. Maslow, bu basamağı kendi içinde sınıflandırıp tanıma-bilme ve estetik ihtiyaçları, kendini gerçekleştirme gereksiniminin ön koşulları olarak tanımlamıştır.

Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisine daha sonradan bilme – tanıma ve estetik ihtiyaçları olmak üzere iki aşama daha eklenmiştir. Bunlar Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde “üst düzey ihtiyaçlar” olarak tanımlanmaktadır.

Üst düzey ihtiyaçlar, “üst seviyedeki canlılara özgü, insanın gelişiminde sonradan ortaya çıkan, gerektiğinde vazgeçilebilir, temel ihtiyaçlara nazaran daha az ivedi, tatmini için aile ve sosyal çevre, ekonomi, siyasal ortam, eğitim gibi etkenler bakımından daha iyi çevre şartları gereken ihtiyaçlardır” (Arık, 1996).

2.4.2.3. Alderfer'in ERG (VİG) Kuramı

Alderfer, Maslow’un kuramındaki beş temel ihtiyacı güvenlik ve fizyolojik ihtiyaçları kapsayan “varolma ihtiyacı”, öz-saygı ve kişilerarası ilişkileri kapsayan “ilişki ihtiyacı” ve saygı görme/tanınma ve kendini gerçekleştirmeyi kapsayan “gelişim ihtiyacı” olarak yeniden sınıflamıştır.

Alderfer'in kuramı bazı yönlerden Maslow'un hiyerarşisinden farklılıklar göstermektedir. Birincisi, VİG'in (Varolma ihtiyacı, İlişki ihtiyacı, Gelişim ihtiyacı) her bir basamağında birden fazla gereksinim vardır ve alt düzeydeki ihtiyaçlar karşılanmadan da bir üst düzeydeki ihtiyaca geçilebilir. İkincisi, Maslow'un hiyerarşisinin genellenmesinde kültürel sınırlılıklar varken VİG daha esnekler. Yani, ihtiyaçların sıralaması kültüre ve kişiye göre farklılıklar gösterebilir. Üçüncüsü ise VİG'e göre üst düzey bir ihtiyaç engellenirse, kişi giderilmesi daha kolay olan alt düzey ihtiyaçlara yönelebilir ve doyumunu artırabilir (Alderfer, 1969; Akt.: Arnolds ve Boshoff, 2002).

Maslow'un ortaya attığı tatminden sonra bir üst aşamaya geçilir fikrinin oluşturduğu doyum-ilerleme kavramına Alderfer, tatminsizlik sonucu ortaya çıkan "hüsran-gerileme" kavramını da eklemiştir. (Alderfer, 1980; Akt.: Aytaç, 1997).

2.4.2.4.Eric Fromm'un İhtiyaçlar Kuramı

Eric Fromm da Alderfer ve Maslow'un kuramlarına ek olarak iki ihtiyaç eklemiştir. Bunlar:

"1.Amaç Edinme İhtiyacı: Kişiler yaşamlarını sürdürürken ve ilerisi için planlar yaparken bazı ölçütleri göz önünde bulundurlar. Bu ölçütlerden en önemlisi ilgi ve amaç edinmedir. Birey için her bir amaç hayata bağlanma ve hayata yeniden motive olmaktır.

2.Bir Dünya Görüşü İhtiyacı: Bireylerin potansiyellerini ortaya çıkarabilmeleri, yapmak istedikleri bazı şeyleri tek başına yapabilmeleri için bir ortam(düzen) gerekir. Düzenin olmayışı, kişileri korkak, endişeli ve çekingen yapar. (Aytaç, 1997)."

2.4.2.5.David McClelland'ın Başarı İhtiyacı Teorisi

"İlişki kurma (kişinin diğer bireylerle sıcak, dostça ve sadık ilişkiler içeren ihtiyaçlar)", "güç kazanma ihtiyacı (kontrolü elde bulundurma ve sağlama güdüsü)", "başarı ihtiyacı (bireylerin kendi ilgi alanlarında en iyi olmak istemeleri ve mükemmelliğe ulaşma arzusu)"; McClelland'ın Öğrenilmiş İhtiyaçlar Teorisinde Saptadığı Psikolojik İhtiyaçlardır. (Deveci, 2007).

McClelland psikolojik ihtiyaçlardan başarı üzerine odaklanmış ve başarı ihtiyacı teorisini geliştirmiştir. Bu teoriye göre, "bazı kişiler yalnızca başarı için

çalışırlar. Çünkü onlar başarıdan zevk alır, en iyisini yapmak için yüksek motivasyon içerisine girerler ve ondan daha da iyisini yapmaya çalışırlar” (Kesici, 2008).

2.4.2.6.Henry A. Murray'ın İhtiyaç Kuramı

Murray, biyolojik gereksinimleri yetersizlik (yiyecek, su, hava vb.), gerginlik (birinin mesanesinin dolması nedeniyle oluşan baskı) ve acıdan kaçınma başlıkları altında sınıflarken, psikolojik ihtiyaçları olumlu ve olumsuz olarak iki kategoriye ayırmış ve 28 psikolojik ihtiyaç saptamıştır. Örneğin bir bireyin küçük düşmesi, açgözlülüğü, üstün olma isteği gibi kişinin kendisini gerçekleştirmesini engelleyen veya uyumunu güçleştiren ihtiyaçlar kadar, başarı, güç ve ilişkide olma gibi kişinin işlevselliğini artıran, uyumunu destekleyen ihtiyaçlar da olabilir (Deci ve Ryan, 2000).

2.4.2.7.Hull'un Fizyolojik İhtiyaçlar Kuramı

Hull, kuramını homeostasis kavramına dayandırmış, motivasyonu sistematik olarak açıklayan ilk kuramcılardandır. Hull, tüm motivasyonların biyolojik dengesizlikler veya ihtiyaçlardan kaynaklandığını öne sürmüştür.

Açlık, daha çok enerji gereksinimini; susuzluk, daha çok suya gereksinim duyulduğunu belirtmektedir. Hull, dürtü kuramında temel ihtiyaçları biyolojik olarak ele almakta ve bireylerin; su, yiyecek, cinsellik, acıdan kaçınma ve hazzı ulaşma gibi temel biyolojik ihtiyaçları olduğunu ileri sürmektedir. Bu ihtiyaçlar doğuştan olup, eksikliğinde organizmayı harekete geçiren ve canlılığın devamını sağlayan özelliğe sahiptir (Patrick vd., 2007).

2.4.2.8.Seçim Teorisi ve Gerçeklik Terapisi

Tüm yaşayan varlıklar, hayatta kalmak için mücadele eder. Buna genetik olarak programlanmışlardır. Bireyler zorunlu fizyolojik gereksinimlerini karşıladıklarında ihtiyaç hiyerarşilerinin devamı niteliğinde olan psikolojik gereksinimlerini de doyuma ulaştırmak isterler. Çünkü bireyi davranışa sürükleyen en önemli nedenlerden biri canlı varlığını sürdürebilme arzusudur (Glasser, 1999).

Glasser insanın beş ihtiyaç tarafından yönlendirildiğini ve kişinin hayatı boyunca bu ihtiyaçlarını en iyi şekilde karşılamaya çalıştığını öne sürer (Glasser, 2003). Davranışın belirleyicisi olan ve doğuştan sahip olunan bu beş gereksinim

“hayatta kalma”, “sevgi”, sevginin eşlik ettiği “cinsellik ve ait olma”, “güç”, “özgürlük ve eğlence” olarak belirtilmiştir.

Hayatta kalma gereksinimi kişinin fiziksel olarak varlığını sürdürebilmesi için ihtiyaç duyduğu, beslenme, oksijen, güvenlik gibi ihtiyaçları kapsar.

Hayatımızı devam ettirmek için “sevgi”, sevgiye eşlik eden “cinsellik” ve “bağlılık” ihtiyacı içindeyiz (Glasser, 1999). İnsanlar cinsellikte yalnızca hormonsal zorunluluk ve zevk değil aynı zamanda sevgi ihtiyacı duymaktadır.

“Ait olma ihtiyacı” kişinin başkalarını sevmesi ve başkaları tarafından sevilmesini ve buna ek olarak değer verme ve değer verilme ihtiyacını içine alır.

Bireyin başkalarıyla kurduğu ilişkilerde ait olma ihtiyacının giderilmesinin ardından “güçlü olma, ilişkiyi kontrol etme ihtiyacını” ifade eder. Ayrıca, güç ihtiyacı insanlar üzerinde etkili olmanın yanında bir alanda yeterli olma ile de karşılanabilen bir ihtiyaçtır.

“Özgürlük ihtiyacı, evrimin karşılıklı gereksinimi arasında doğru dengeyi sağlama gayretidir” (Glasser, 1999). “Özgür olma ihtiyacı” bağımsız olmayı, kişinin kendi hayatını kendisi seçmesi ve yönetmesine dair gereksinimleri içerir. İnsan yaşamının her evresinde öğrenen bir canlıdır. Sevgi, kontrol etme, özgürlük gibi ihtiyaçlarımızı giderirken bunları nasıl doyuma ulaştıracağımızı öğrenir aynı zamanda eğleniriz. “Eğlence ihtiyacı ise öğrenme ile ortaya çıkmakta ve insanın hayatında keyif aldığı, güldüğü, haz aldığı aktivitelere katılımı ile tatmin edilen bir ihtiyaçtır” (Glasser, 1999).

2.4.2.9. Transaksiyonel Analiz Kuramı

Eric Berne ihtiyaç kavramı yerine, açlık kavramını kullanarak; bireyin çevreden uyarıcı alma ihtiyacına karşılık olarak “Uyarıcı Açlığı”; bireyin çevresindeki insanlar tarafından bilinme ihtiyacına karşılık olarak “tanınma açlığı”, bireyin içinde yaşadığı dünyayı anlamlı görme eğilimiyle bağlantılı olarak “yapılandırma açlığı” şeklinde ifade etmektedir (Bacanlı, 2000).

2.5.İlgili Araştırmalar

2.5.1. Problemli İnternet Kullanımı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

2.5.1.1.Problemli İnternet Kullanımı İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Tsai ve Lin (2001), gençlerin internet bağımlılık durumlarını ve kullanıcıların heyecan arayışı açısından farklılıklarını incelemek amacıyla lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada; bağımlı olanlar internetin etkilerine karşı günlük hayatlarında bağımlı olmayanlara göre daha olumsuz algı içerisinde olmakla birlikte her iki grup da internet kullanımının akran ilişkilerini arttırdığı görüşündedir.

Chak ve Leung (2004), 722 internet kullanıcısı ile yürüttükleri çalışmada internet kullanımı ile çekingenlik düzeyi arasında doğru orantılı bir ilişki bulmuşlar ayrıca internet bağımlısı olan kullanıcıların özellikle chat, e-posta, internet oyunları gibi etkinlikleri daha çok kullandıklarını tespit etmişlerdir. Whang vd.’nin (2003), yaptıkları başka bir çalışmaya göre; internet bağımlılığı ile sosyal davranış bozuklukları arasında yüksek bir ilişki vardır. Ayrıca internet bağımlıları, olası bağımlılara ve bağımlı olmayanlara göre stres yasadıklarında ya da yalnızca sıkıntılı olduklarında internete erişim için daha fazla eğilim göstermektedirler. Treuer vd. (2001) ise internet üzerinden yayınladıkları yeni bir soru formu ile internet bağımlılığını inceledikleri çalışmada internet bağımlılığının, dürtü kontrol bozukluğu gibi psikolojik bozuklukların yeni bir alt çeşidi olduğu sonucunu çıkarmışlardır.

Caplan (2005), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışma sonucuna göre kendini gösterme becerisi düşük olan öğrenciler, yüz yüze iletişim yerine çevrimiçi iletişimi seçmekte, çevrimiçi sosyal iletişim ise onların interneti daha çok kullanmasına yol açmaktadır. Bu da kompulsif internet kullanımının önemli bir yordayıcısı olmaktadır. Li ve Chung (2006)’ın üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmanın sonuçlarına göre de sosyal işlev, internet bağımlılığı üzerinde temel rol oynamakta; interneti sosyal işlevi için kullananlar, internet kullanım sorunlarına daha çok sahiplerdir ve internet bağımlılığına daha yatkındırlar. Ayrıca Nichols ve Nicki (2004), üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada katılımcıların interneti “%78 akademik”, “%91 email”, “%30 oyun”, “%33,8 chat”, “%40,6 muzik”, “%22,2 sanal seks ve porno” amaçlı olmak üzere birçok sebepten dolayı kullandıklarını ifade etmişlerdir.

Bir başka araştırmada ergenleri interneti kullanmada motive eden en önemli iki faktör eğlence ve bilgi arama olarak belirlenmiştir (Yang ve Tung, 2007). DiNicola (2004) ise bağımlı öğrencilerin % 60,8’inde zihnin çevrimiçi etkinliklerle meşgul olduğunu, tolarens durumunun %70,6, internet kullanmayı azaltma girişiminde başarısız olma % 58,8, yoksunluk durumunun % 74,5 olduğunu tespit etmiştir. Yine bağımlı öğrencilerin % 94,1’i interneti sorunlarından kaçış için kullanırken, bağımlı olmayan öğrencilerin % 20,9’u bundan dolayı kullandığını belirtmiştir. Bağımlı öğrencilerde internette geçirdiği vakti saklı tutmak için yalan söyleme % 38, olmayanlarda % 4; bağımlı olanlarda internette yasal olmayan etkinlikler kullanma % 40, olmayanlarda % 17,3; yine bağımlı öğrencilerde internette harcadığı vakitten suçluluk duyma % 33,3 iken, olmayanlarda % 4,3 olduğu belirtilmiştir.

Tsai ve Lin (2003) 10 internet bağımlısı ergeni daha derinlemesine incelemek adına görüşme yapmak için seçtiği araştırmada, ergenlerin çoğunun “internetin kendisine değil, mesajlara ve internet üzerindeki etkinliklere” bağımlı oldukları tespit edilmiştir. Yellowless ve Marks (2007) da, bireylerin kumar, e-posta ya da pornografi gibi özel internet etkinliklerine bağımlı olduklarını, ayrıca geçmişinde dürtü kontrol ve bağımlılık bozuklukları olan bireylerin interneti problemliler olarak kullanma riski taşıdıklarını ortaya çıkarmışlardır.

Park vd. (2008), yaptıkları araştırmada; “ebeveyn tutumları”, “aile içi iletişim”, “aile içi şiddet” gibi değişkenlerin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Kim (2008) ise benlik saygısı düşük 25 internet bağımlısı ile gerçekleştirdiği deneysel çalışmasında, deney grubuna 5 hafta boyunca, haftada 2 oturum gerçeklik terapisi grupla danışma programı gerçekleştirmiş, uyguladığı son test sonucunda deney grubunda kontrol grubuna nispeten anlamlı düzeyde düşük internet bağımlılığı ve yüksek düzeyde benlik saygısı olduğunu saptamıştır.

Mottram ve Fleming (2009), “yüksek internet kullanımının”, “dürtüselliğin” ve “çevrimiçi grup üyeliğinin” PIK’in önemli yordayıcıları olduğunu tespit etmişlerdir. Bunun yanı sıra Koch ve Pratarelli (2004) de, içedönük olanların, “isimsiz sosyal etkinlikler” açısından interneti çok daha fazla kullandıklarını ve

erkeklerin kadınlara göre daha fazla karşı cins odaklı etkinliklere katıldıklarını saptamışlardır.

Tsitsika vd. (2011), Yunanistan’da, ergenlerle gerçekleştirdikleri bir vaka-kontrol çalışmasında, internet bağımlılığını artırma olasılığı bulunan faktörlerden birinin de depresyon olduğunu belirtmişler, Huang vd. (2009) ve Young ve Rogers (1998) da depresyon ile problemlili internet kullanımı arasında ilişki olduğunu saptamıştır. İnternet bağımlılarında depresyon tanısının ve intihar düşüncelerinin daha fazla olduğunu bildiren başka araştırmalar (Ko, vd., 2008; Kim vd., 2006) da mevcuttur. Yen vd. (2007), lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmanın sonuçlarına göre, internet bağımlılığı olanlarda DEHB, depresyon, sosyal fobi ve düşmanlık belirtileri daha yüksek çıkmıştır. Mathy ve Cooper (2003) da, internet kullanım sıklığı ile geçmişte görülen zihinsel sağlık tedavisi ve intihara teşebbüs arasında bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

David vd. (2012), “daha fazla çevrimiçi arkadaş olma”, “online iletişimi tercih etme”, “online daha çok vakit geçirme”nin internet bağımlılığı riskini artırdığını belirtmişlerdir. Engelberg ve Sjöberg (2004), üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada “yalnızlık ve kişisel değerlere bağlılık ile internet kullanımı arasında yüksek bir ilişki” tespit etmişler, kişilik ile duygusal zekâ arasında ise daha düşük bir ilişki bulmuşlardır. Rotunda vd.’nin (2003) üniversite öğrencileri ile beraber yürüttükleri çalışmalarında, katılımcıların “%18’i zihnini internet kullanımı ile meşgul ettiğini”, “%25’i internet kullanırken heyecanlı veya yerinde duramayacak halde olduğunu”, “%34’ü interneti sorunları veya streslerinden kaçış için kullandığını”, “%22.6’sı interneti sosyalleşmek/sohbet etmek amacıyla kullandığını” ifade etmişlerdir. Buna ek olarak “zaman öldürmek ve internette gerçekte planladığından fazla zaman harcama” gibi ciddi internet kullanım özellikleri de pek çok katılımcı tarafından belirtilmiştir.

Derbyshire vd. (2013)’nin yaptıkları çalışmada, PİK’in “düşük not ortalaması”, “egzersiz yapmama (sağlıksız yaşam davranışı”, “yüksek depresyon belirtileri” ve “yüksek algılanan stres puanları” ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan bazı araştırmalarda (Anderson, 2001; Mythily vd., 2008; Frangos vd., 2010) problemlili internet kullanımı ile düşük akademik performans arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Pawlak (2002), “yalnızlık ve sosyal desteğin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu” ancak “kişilik türü, akademik başarı, romantik ilişki

ve cinsiyet değişkenlerinin ise internet bağımlılığı ile ilişkili olmadığını” belirtmiştir. Pawlak, üst seviyede yalnızlık ile düşük sosyal destek hisseden öğrencilerin bu duygularını değiştirmek için internete yönelebildiklerini ifade etmiştir.

2.5.1.2.Problemlı İnternet Kullanımı ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Bu konuda Aslanbay’ın (2006) yaptığı çalışmada elde edilen verilere göre lise öğrencilerinin “internetten alınan haz faktörleri ile internet bağımlılığı arasında yüksek ilişki” saptanmış, internet kullanım saati ile de internet bağımlılık yatkinlığı arasında anlamlı bir farklılaşma görülmüştür.

Üçkardeş (2010), internet bağımlılığı olan katılımcıların en çok sosyal etkinlikleri tercih ettiklerini saptamıştır. Yapılan bazı araştırmalarda (Bakay, 2001; Bayraktar, 2001) kullanıcıların daha çok eğlence ve iletişim amacıyla interneti kullandıkları tespit edilmiştir. Özcan ve Buzlu (2005) ise öğrencilerin internette en sık gerçekleştirdiği aktivitelerin “rastgele bilgi arama”, “eğitimle ilgili araştırma yapma” ve “elektronik posta kullanımı” olduğu görülmüştür.

İskender ve Akin (2010), internet bağımlılığı ile sosyal öz-yeterlik arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmekte, kişilerin sosyal öz-yeterlik düzeylerinin artırılması halinde, internet bağımlılıklarının azalacağını altını çizmektedirler.

Yıldız (2010), PİK ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında negatif yönde zayıf ilişki olduğunu rapor etmiştir. Bir başka araştırmada (Özınar, 2011) da akademik, kişiler arası ve fiziksel problemlerin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Gürcan’ın (2010) yaptığı araştırma sonuçlarına göre ergenlerin PİK düzeyleri ile uyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Başka bir araştırmada ise Esen ve Siyez (2011) ile Çağır ve Gürkan (2010) problemlı internet kullanımı ile yalnızlık arasında, Odacı ve Kalkan (2010) da problemlı internet kullanımı ile yalnızlık ve flört kaygısı arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

Koç (2011), yaptığı çalışmada günde 6 saatten fazla internete bağlananlarda psikiyatrik semptomların görüldüğünü ve internet bağımlılığıyla depresyon, obsesif kompulsif, somatizasyon, kişiler arası duyarlılık, düşmanlık, fobik anksiyete,

paranoid düşünce ve psikotizm psikiyatrik semptomları arasında ilişki olduğunu tespit etmiştir. Ceyhan (2008)'in da yaptığı çalışma sonucuna göre, “psikolojik semptom düzeyi” arttıkça PİK düzeyinin de arttığı ayrıca “internet kullanım amacı” ile PİK düzeyi arasında da anlamlı bir ilişki saptanmıştır. İnterneti yakınları ve arkadaşlarıyla iletişim gerçekleştirmek ve iyi vakit geçirmek amacıyla kullananların, ödevlerinde kaynak amacıyla kullananlara göre PİK düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada (Batıgün ve Kılıç, 2011) “internetin gün içerisinde uzun süreli ve iletişim için kullanımı”, “üst sosyo ekonomik düzey (SED)”, “erkek olmak”, “gelecek beklentisi”, “yaşam doyumu”, “düşük özdenetimin, nevrozizm, kaygı ve somatizasyonun yüksek olması” internet bağımlılığını önemli ölçüde yordamaktadır. E. Ceyhan (2010) ise üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmanın sonuçlarına göre PİK'in en önemli yordayıcısının "tanımadıkları kişilerle sosyal ilişkiler kurma" olduğunu göstermiştir. Daha sonra sırasıyla "kimlik arayışı statüsü" ve "başarılı kimlik statüsü" (ters yönde), "eğlenme", "tanıdıkları ve yakınları ile iletişim kurma" nın da önemli biçimde yordadığı tespit edilmiştir.

Esen (2007)'in yaptığı araştırmanın sonucuna göre; “akran baskısı” internet bağımlılığını olumlu yönde anlamlı şekilde yordamakta, “algılanan aile desteği” ve “algılanan öğretmen desteği” ise olumsuz yönde anlamlı şekilde yordamakta ve bu üç değişken birlikte internet bağımlılığının % 33'ünü açıklamaktadır.

Akın ve İskender (2011), 300 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, internet bağımlılığının; depresyon, kaygı ve stres ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Odacı ve Berber-Çelik (2011), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada PİK ile “akademik öz-yeterlik” arasında negatif yönde anlamlı, “yeme tutumları” ile pozitif yönde anlamlı, “akademik erteleme” ile de anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüş; akademik öz-yeterlik ve yeme tutumlarının PİK'in anlamlı yordayıcıları oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Zorbaz (2013)'in yaptığı çalışmadan elde edilen bulgulara göre de öğrencilerin PİK düzeylerini yordamada “sosyal kaygı” ve “akran ilişkileri”nin önemli değişkenler olduğu görülmüştür.

Berber-Çelik ve Odacı (2011), 556 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda, PİK ile “kendilik algısı” arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu ancak PİK ile “benlik saygısı” arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ifade etmişlerdir. Ayrıca PİK’in bilgisayar kullanım amacına göre değiştiği, interneti eğlence ve iletişim için kullananların PİK puanlarının, interneti eğitim için kullananların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Aydın ve Sarı (2011), 324 ergen üzerinde yaptıkları çalışmada, internet bağımlılığı ile “genel benlik saygısı”, “sosyal benlik saygısı”, “aile-ev benlik saygısı” ve “toplam benlik saygısı” arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş; “sosyal benlik saygısı” ve “aile-ev benlik saygısı”nın internet bağımlılığının anlamlı yordayıcıları oldukları tespit edilmiştir. Turnalar-Kurtaran (2008) tarafından yapılan çalışma sonucunda internet bağımlılığını, “benlik saygısının negatif yönde”, “yalnızlığın ise pozitif yönde” anlamlı olarak yordadığı, “depresyonun ise istatistiksel olarak anlamlı derecede yordamadığı” saptanmıştır. Özer (2013)’in de yaptığı araştırma sonucunda benlik saygısı ve öznel iyi oluş problemleri internet kullanımını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Yılmaz (2013)’in yaptığı çalışmada interneti problemleri kullanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının interneti problemsiz kullananlardan anlamlı biçimde daha düşük olduğu bulunmuştur.

Alaçam (2012), internet bağımlılığı olan kullanıcıların sigara-alkol kullanmaya daha yatkın olduklarını belirlemiştir. Ayrıca “internet bağımlılığı puanları ile dikkat eksikliği puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki” tespit edilmiştir.

Berber-Çelik ve Odacı (2013), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada; problemleri internet kullanımı ile kişiler arası bilişsel çarpıtmalar arasında pozitif yönde anlamlı, yaşam doyumu ile de negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bununla birlikte kendilerini sürekli yalnız hissedenlerin, ara sıra yalnız hisseden veya hiç yalnız hissetmeyenlere göre daha yüksek düzeyde problemleri internet kullanıcısı oldukları saptanmıştır. Ayrıca Soydan (2015) İnternet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında zayıf ve olumsuz bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Akın (2014)’ın yaptığı çalışmada sonuçlar aleksitiminin/duygu düzenleme güçlüğüne ve dürtüsellik internet bağımlılığını yordadığını ve duygu düzenlemenin aleksitimi-internet bağımlılığı ilişkisinde aracı rolü olduğunu göstermiştir.

Doğrusever (2015), ön ergenlerin internet bağımlılığının yalnızlık düzeyleriyle anlamlı bir ilişki göstermediğini ancak “internet bağımlılık puanlarıyla olumlu sosyal davranışları arasında olumsuz ve anlamlı düzeyde bir ilişki; olumsuz sosyal davranışları arasında ise olumlu ve anlamlı düzeyde bir ilişki” olduğu sonucuna ulaşmıştır.

2.5.2. Evlilik Uyumu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

2.5.2.1. Evlilik Uyumu İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Evlilik uyumunu konu olarak alan araştırmalar oldukça çeşitlilik göstermektedir. Tezimizin sınırları düşünüldüğünde bu konuda yapılan çalışmaların tümüne yer vermek olanaksızdır. Bu nedenle çeşitli değişkenler açısından mümkün olduğunca bilgi verilmeye çalışılacaktır.

Bazı araştırmalarda (Gough, 1991; Frum, 2000; Twenge ve Campbell, 2001), kadınların erkeklere nispeten evlilik uyumlarının daha az olduğu saptanmış, özellikle bebeklerin bakıma daha çok muhtaç olmaları dolayısıyla daha çok vakti ve aşırı dikkati zorunlu kıldığı için annelerin zamanlarını sınırlaması buna sebep olarak gösterilmiştir (Akt. Demiray, 2006).

Burley (1995)’in incelediği araştırmaya göre, “eşin sosyal desteğinin ve ev işlerinin paylaşılmasındaki eşitliğin, az da olsa, iş-aile çatışması ve evlilik uyumu arasındaki olumsuz ilişkide önemli bir aracı rol oynadığı” bulunmuştur.

Blum ve Mehrabian (1999), 166 evli çift üzerinde yürüttükleri çalışmalarında, mutlu ve baskın mizaca sahip olanların evlilik yaşamlarında mutluluk yönünde bir yatkınlık olduğunu, uysal-mutsuz kadınların da evlilik uyumunu yıprattıklarını saptamışlardır.

Nemeczek ve Olson (1999) tarafından yapılan araştırmada, “beş faktör kişilik modeli faktörlerinden vicdanlı olma, geçimli olma ve nevrozlu bakımdan eşlerin benzer olması ile evlilik uyumunun birbiriyle ilişkili olduğu” tespit edilmiştir.

Başka bir araştırma sonucunda da görülmüştür ki; kaygı arttıkça, çift uyumu azalmakta, anksiyete evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Işıloğlu, 2006).

Robins, Caspi ve Moffitt (2002) doyumsuz ve saldırgan ilişkilerin bireyi daha kaygılı, kızgın ve yabancılaşmış yaptığını, bunun yanı sıra ilişkide devam eden deneyimlerin, bireyin duygularını düşüncelerini ve davranışlarını sınırlandığı, sınırlandırdığını,

bireyi daha ihtiyatlı yaptığını ifade etmişler ve genç erişkinlikteki ilişki deneyimlerinin kişilik değişikliklerine neden olabileceğini belirtmişlerdir (Akt. Akar, 2005). Stanley, Markman ve Whitton (2002) yaptıkları çalışmada, “olumsuz çatışma çözüm stili” ve “evlilik uyumu” arasında negatif yönde bir ilişki bulmuşlardır.

Feeney (2002), yaptığı çalışmada, güvensiz bağlanmayla eşin olumsuz davranışları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ileri sürmüştür. Güvenli bağlanma stilindeki eşler ise olumlu ve yapıcı davranışlar sergilemeye yatkın olup eşlerinin davranışlarını daha pozitif algılama eğilimindedirler. Güvenli bağlanma stilindeki kişilerin eşlerini kabullenme, ilişkiye yönelik sorun çözme becerilerinin ve çatışma halinde uzlaşma eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca güvenli bağlanma stiline sahip olan eş, olayları olumlu algılama eğiliminden dolayı, karşısında güvensiz bağlanma geliştirmiş bir eş olsa da, güvensiz bağlanma stilindeki eşin olumsuz davranışları üzerinde tampon görevi yaparak çatışmaları azaltmaktadır (Lawrence vd., 1998).

Whisman, Brown ve Weinstock (2004), psikopatoloji ve evlilik doyumunu inceledikleri çalışmada evliliğe ilişkin doyumun bireyin kaygı ve depresyon düzeyi ve eşin depresyon düzeyi ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Veriler cinsiyetin etkili olmadığını, depresyonun etkisinin kaygıdan daha güçlü olduğunu ortaya koymuştur. Benzer olarak Karney ve Bradbury, yeni evlilerde “eşlerin doyum ve yapısal anksiyete arasında olumsuz bir ilişki” olduğunu bulmuşlardır (Akt. Akar, 2005). Davila vd. (2003) dört yıllık evli bireylerde evlilik doyumu ve depresif semptomlar arasındaki çift yönlü ilişkiyi inceledikleri çalışmada kadınlar için, evlilik doyumsuzluğu üzerinde depresif semptomların etkisinin güçlü olduğunu saptamışlardır.

Isaac ve Shah (2004) ve Davidson ve Sollie (1987), her iki cinsiyete ait rolleri benimseyen kişilerin, evlilik uyum puanlarının daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Cook vd. (2005) yaşlı evli bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, nevrotik olma ile evlilik uyumu arasında olumsuz bir ilişki olduğunu rapor etmişlerdir.

Canel (2007), geliştirmiş olduğu problem çözme becerilerinin geliştirilmesi yoluyla evlilik doyumunun artırılmasına yönelik grup çalışmasını evli bireylere uygulamış ve ön test-son test kontrol gruplu bu deneysel araştırmada programın

etkililiğini sınamıştır. Araştırmada evli bireylerin evlilik doyumlarını, evlilik uyumlarını, evlilik ilişkilerinden duydukları mutluluğu, eşlerine duydukları yakınlığı arttırdığı ve eşle yaşanan çatışmaları, ona duyulan öfkeyi azalttığı bulunmuş olsa da çalışmanın evli bireylerin eşlerinden kaynaklanan sorunlar, maddi sorunlar ve ebeveynlik anlayışındaki farklılıklardan kaynaklanan sorunlarda etkili olmadığı tespit edilmiştir.

Batool ve Khalid (2012)'ın yürüttükleri araştırmada, demografik faktörlerden yalnızca “sahip olunan çocuk sayısı”nın evlilik uyumuyla ters yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ifade edilmiştir. Çalışmanın başka bir sonucu da, “duygusal zekânın evlilik uyumunu büyük ölçüde açıklayan bir değişken” olarak saptanması olmuş, “bireylerin sahip olduğu kişilerarası beceriler”, “empati”, “iyimserlik”, “dürtü kontrolü” gibi etkenler evlilik kalitesini belirlemektedir.

Özetle, evlilik uyumu hakkında yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, evlilik uyumu kavramı ile ilişkili çok çeşitli değişkenlerin ele alındığı söylenebilir.

2.5.2.2.Evlilik Uyumu ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Türkiye’de de bu konu ile ilgili yapılan çalışmalarda evlilik uyumunun çeşitli değişkenler ile ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmamızın bu bölümünde, evlilik uyumu ile ilgili Türkiye’de yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Yılmaz (2001), tarafından yapılan çalışmada, çocukların anne babaları arasındaki uyuma ilişkin algıları yüksekse, benliklerine ilişkin değerlendirmeleri de olumlu olmakta; algılanan uyum düşükse, bu durum onların benliklerine ilişkin algılarını da negatif olarak etkilemektedir.

Malkoç (2001)’un yaptığı çalışma sonucuna göre, düşük evlilik uyumu içerisinde olanların, daha yıkıcı iletişim şekli kullandığı saptanmıştır. Zubaroglu (1996), “çocuklu eşlerin iletişim biçimleri ve çatışmaları” hakkında yaptığı çalışmada çatışmayı çözen çiftlerin, iletişimlerinde eşlerinin bakış açısını da göz önünde bulundurabildiklerini saptamıştır (Akt.: Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002).

Hamamcı (2005) yaptığı çalışmada, evli bireylerin fonksiyonel olmayan ilişki inançları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyerek evlilik doyumu düşük olanların, evlilik doyumu yüksek olanlara göre daha fazla fonksiyonel olmayan inançları olduğunu ortaya koymuştur.

Hünler ve Gençöz (2003)'ün yaptığı çalışmanın verilerine göre “çiftlerin boyun eğici davranışlarındaki artışlar” algılanan sorun çözme becerilerinin düşmesine, bu durum ise evlilik doyumlarının azalmasına yol açmaktadır.

Sardoğan ve Karahan (2005), “evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri programı”nın evlilik uyumuna etkisini araştırdıkları çalışma sonucunda programa katılım gösteren eşlerin evlilik uyumu puan ortalamalarının, katılmayanlara nispeten daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Kalkan (2002) tarafından evlilik uyumunu arttırmayı amaçlayan 2,5 saatlik oturumlar olmak üzere toplam 10 hafta süren eğitim programının uygulandığı deneysel çalışmada, programa katılan evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur.

Polat (2006) 102 evli çift ile yaptığı araştırmada, evlilik uyum düzeyleri yüksek olan kadın ve erkeklerin çatışma eğiliminin düşük olduğunu, kadınların SED’i yükseldikçe evlilik uyumlarının yükseldiğini, çatışma eğilimlerinin de düştüğünü saptamıştır. Evlilik uyum düzeyi yüksek kadın ve erkekler aldatma eğilimlerini düşük ifade etmişler, aldatma eğilimi yüksek olanların da çatışma eğilimlerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Günay (2000), 66 evli çiftle yürüttüğü çalışmada, uyumlu eşlerin düşünme modellerindeki benzerliğin, uyumsuz olanlara göre daha çok olduklarını, evliliklerini uyumsuz olarak nitelendiren çiftlerin, uyumlu olanlara göre “daha düşük fikir birliği, duygu ifadesi, bağlılık ve evlilik doyumu düzeyi”ne sahip olduklarını saptamıştır. Aksu (1998) da benzer niteliklere sahip bireylerin daha uyumlu evliliklerini daha uyumlu yaşadıkları verisine ulaşmıştır (Akt.: Şendil ve Kızıldağ, 2003).

Güngör ve İlhan (2008), evli bireylerin evlilik uyumları ile sahip oldukları mizah tarzları arasındaki ilişkiyi ele almış, kadının erkeğe göre evlilik ilişkilerinde mizahı daha önemli olarak algıladıkları sonucuna ulaşmışlardır. Fidanoğlu (2006), 225 çiftle gerçekleştirdiği çalışmasından elde edilen bulgulara göre; evlilikte ayrı kalınan süre, erkeğin kaygı durumu, erkeğin yaşı ve çiftin mizahi özelliklerinin evlilik uyumu ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmış; evlilik süresi ve kadının yaşının evlilik uyumu ile ilişkili olmadığı, olumlu mizah özelliklerine sahip çiftlerde evlilik uyum düzeyinin de yüksek olduğu, kadının kaygı düzeyinin yüksek olmasının, evlilik uyumunu olumsuz olarak etkilediği belirtilmiştir.

Düzgün (2009)'ün gerçekleştirdiği araştırmanın bulgularına göre, “evlilik uyumu ile depresyon arasında negatif anlamlı bir ilişki vardır.”

Yıldız (2005), depresyon ve anksiyete tanısı alan ve başka hiçbir psikiyatrik tanı almayan iki grup çocukların anne babalarının bağlanma stillerine göre evlilik uyumlarını incelediği 90 çiftle çalıştığı araştırmasında; kontrol grubundaki anne babaların, çalışma grubundaki anne babalara göre eşlerini duygusal anlamda daha yakın hissettiklerini, kontrol grubundaki anne babaların çalışma grubundaki anne babalara göre evliliklerini daha doyum sağlayıcı bulduklarını görmüştür. Kastro (1998) evlilik içi uyum ve depresyon ilişkisini incelediği çalışmada, evlilik uyumu ile depresyon arasındaki ilişkinin varlığı desteklenmiştir (Akt.: Dönmez vd., 2000).

Aktaş (2009)'ın yaptığı çalışmada elde edilen bulgulara “durumluk ve sürekli kaygı” düzeyleri ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Duman (2012)'in yaptığı çalışma sonuçlarına göre “zarardan kaçınma mizaç boyutu” ile evlilik uyumu arasında negatif yönde, “kendini yönetme ve işbirliği yapma karakter boyutları” ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmış; ancak “yenilik arayışı, ödül bağımlılığı ve sebat etme mizaç boyutları ve kendini aşma karakter boyutu” ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Çelik ve Tümkaya (2012), öğretim elemanlarının evlilik uyumu, yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisini ele aldıkları araştırmalarında öğretim elemanlarının evlilik uyumu ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu ortaya koymuşlardır.

Demiray (2006), evlilik uyumlarının bazı demografik değişkenlerle ilişkisini ele aldığı çalışmada, eşlerin yaşları, evlilik süreleri ve aile ziyaretleri gibi demografik değişkenlerin evlilik uyumuyla ilişkisinin anlamlı olduğunu saptamıştır. Şener (2002), yaptığı çalışmada, “eşler arası duygu ve düşüncelerin paylaşılma oranı”, “çiftlerin yaşama dair önceliklerinin benzerliği”, “ailede kararların beraber alınması”, “çiftlerin serbest zaman aktivitelerine birlikte katılma derecesi”, “çiftlerin anne, baba ve akraba ile ilişkilerini yeterli bulma derecesi” ve “gelirin yönetiminden duyulan memnuniyet” arttıkça evlilik uyumunun da arttığını gözlemiştir.

Kahraman (2011)'ın yaptığı çalışma sonrasında uygulanan aile eğitim programı grup çalışmasının evlilik uyumunu ve aile sistemi içindeki duygusal tepki verebilme durumunu arttırmada etkili olduğu belirtilmiştir. Bir başka çalışmaya (Bıyıkoglu, 2012) göre de kendine yönelik mükemmeliyetçi niteliklere sahip olan kişilerin ve sorun odaklı başa çıkma stratejilerini fazla kullananların evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Öner (2013)'in yaptığı çalışmaya göre “evli bireylerin evlilik çatışmaları, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarında cinsiyetlerine göre; çatışma yaygınlık ve olumlu çatışma stilleri alanında kadının çalışma durumuna göre; olumlu çatışma stillerinde eğitim durumlarına göre; olumlu ve olumsuz çatışma çözüm stilleri alanında çocuk sahibi olmalarına göre; evlilik uyumunda sahip olunan çocuk sayısına göre; olumsuz çatışma çözüm stillerinde çatışmayı kimin başlattığına göre, çatışma sıklık alanında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.” Özen (2006), 140 çiftle yaptığı çalışmada, “eşlerin geleneksellik, hazcılık, uyarılım, değer benzerlikleri ve eşlerin güç değer farklılıklarının kadınların ve eşlerin evlilik uyumunu olumlu bir şekilde yordadığını, kocaların kullandıkları çatışma çözüm stillerinin eşlerinin evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu buna karşılık, kadınların kullandıkları çatışma çözme stillerinin kocalarının evlilik uyumları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını saptamış, kocaların olumsuz çatışma çözüm stilini kullanmalarının kadınların evlilik uyumuna olumsuz bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur.” Uğurlu (2003) de araştırmasında, evlilik uyumu ile çatışma çözme stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptanmıştır.

Tüfekçi Hoşgör (2013)'ün çalışmasında, “sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki”nin olduğu saptanmıştır.

Başka bir çalışmada, Fırsıloğlu ve Demir (1999), evlilik uyumu ile yalnızlık arasında olumsuz bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Kublay (2013) ise yaptığı çalışmada evlilik uyumu ile öznel mutluluk arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişki saptamıştır. Ayrıca Doğan (2014) yaptığı çalışmada depresyon ile evlilik uyumu arasında olumsuz bir ilişki tespit etmiştir.

Maçkan (2013), eşlerin evliliklerinden algıladıkları doyumun temelinde iletişim olduğunu karşılıklı duygu ve düşüncelerin anlaşılma isteğinin eşlerinin görüşlerini ciddiye almamasının kararların ortak alınmamasının karar alma

süreçlerine dahil edilmemenin veya benzeri olumsuz davranışların eşlerin algıladıkları evlilik doyumunu ciddi oranda etkilediğini hatta evlilik doyumunu ve dolayısıyla evlilik uyumunu düşürdüğünü belirtmiştir.

Kargın Güner (2014), genel olarak şema alanları ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar alt ölçeği yakınlıktan kaçınma işlevsel olmayan tutumlar alt ölçeği mükemmeliçi tutum yüklemeler ve bazı evlilikte başa çıkma yolları (kaçınma çatışma kendini suçlama) ile evlilik uyumu arasında olumsuz bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Özaydınlık (2014)'ın yaptığı araştırma sonucunda evlilik uyumu ile “dışadönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk ve yumuşak başlılık kişilik özellikleri alt boyutları” arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki; “duygusal dengesizlik kişilik özelliği alt boyutu” arasında ise olumsuz ve anlamlı bir ilişki; “romantik ilişkilerindeki sosyal ilgileri” arasında da olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Çakmak Tolan (2015)'in gerçekleştirdiği araştırma sonuçlarına göre evlilik uyumunu yordayan en önemli değişkenlerin “kişilik özelliklerinden *nörotiklik*”; “çatışma çözüm stillerinden *olumlu çatışma*, *olumsuz çatışma* ve *geri çekilme*”; “ilişkiye dair inançlardan ise *eşler değişmez* ve *anlaşmazlık zarar verir*” olduğu rapor edilmiştir.

2.5.3.Eş Tükenmişliği İle İlgili Yapılan Araştırmalar

2.5.3.1.Eş Tükenmişliği İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Kafry ve Pines (1980) tarafından katılımcıların çeşitli ev ve iş niteliklerine ilişkin görüşleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki ve cinsiyete göre farklılaşmanın incelendiği çalışmanın sonuçlarına göre, katılımcıların ev ve iş ile ilgili niteliklerinden başarı, kendini gerçekleştirme, sosyal destek, paylaşım, değişiklik, özerklik, önem, geribildirim, talep çatışması ve takdir etme değişkenleri ile tükenmişlik arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu ifade edilirken; aşırı yüklenme değişkeni ile anlamlı bir ilişkinin olmadığı rapor edilmiştir.

Pines (1989), 4 ayrı çalışmada eş tükenmişliğindeki cinsiyet farklılıklarını incelemiştir. Pines (1989) tarafından gözlenen 18 evlilik ve ilişki özelliği ile eş tükenmişliği puan ortalamaları arasındaki ilişkileri ve yordama düzeyinin incelendiği çalışmaya katılan 100 çiftin eş tükenmişliğinin pozitif bakış açısı ile olumsuz yönde yüksek düzeyde; güvenlik ile olumlu yönde orta düzeyde; iletişim, kendini

gerçekleştirme fırsatları, önem değişkeni, duygusal çekicilik, cinsel yaşamın kalitesi, gelişim, kişiliklerin bağdaşabilirliği, değişiklik yapma, partnerin arzu edilebilirliği, fiziksel çekicilik, ortak yapılan şeyler, benzer amaçlar, kendisinin arzu edilebilirliği, zihinsel çekicilik ile olumsuz yönde orta düzeyde; kontrol duygusu ile olumsuz yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu saptanırken, ev işlerinin paylaşılması ile herhangi bir ilişki tespit edilememiştir. Bunun yanı sıra, kadın katılımcılar erkeklerden daha fazla “ilişkide çökkünlük yaşadıklarını”, “duygusal olarak tükenmişlik yaşadıklarını”, “bitkin olduklarını ve artık verecek bir şeylerinin kalmadığını hissettiklerini” ve “reddedilmiş hissettiklerini” belirtmişlerdir. Erkek katılımcılar da tükenmişlikle ilgili sadece “kapana kısılmış hissetme” ve “kaygılı olma” semptomlarını kadınlardan daha çok hissettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca eş tükenmişliğini yordamada pozitif bakış açısı tek başına varyansının % 50’sini açıklarken, pozitif bakış açısı, iletişim ve partnerin arzu edilebilirliği değişkenleri ortak olarak varyansın %60’ını açıkladığı belirtilmiştir. Geriye kalan 15 ilişki değişkeninin ise eş tükenmişliğinin sadece % 8’ini açıkladığı rapor edilmiştir (Akt.: Can, 2013).

İkinci çalışma, İsrail’in Haifa şehrinde tekrarlanmış, bu araştırmanın sonucunda da, birinci de olduğu gibi kadın katılımcıların evlilik yaşantılarında erkeklere göre daha fazla tükenmişlik yaşadıkları saptanmıştır. Kadınlar, 21 tükenmişlik belirtilerinden 19’unda erkeklerden daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını belirtmişler; erkek katılımcılar ise sadece 1 semptomu olumsuz yönde kadın katılımcılardan daha yüksek düzeyde yaşadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, bu çalışmada, eş tükenmişliği ve eşlerin sahip olduğu çocuk sayısı ve evde yaşayan çocuk sayısı arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamsız olduğu görülmüştür (Akt.: Can, 2013).

Kadın ve erkekler için en yüksek korelasyon değerlerinin pozitif bakış açısı ve iletişim değişkenleri arasında bulunduğu saptanmıştır. Kadın ve erkeklerden evlilik ve ilişki ile ilgili 18 değişkeni önem sırasına göre sıralamaları istendiğinde, kadınlar için ilk sırada, pozitif bakış açısı ve talep çatışmasının daha sonra sırasıyla adanmışlık baskısı ve fazla yüklenme değişkenlerinin olduğu; erkekler için ise ilk sırada pozitif bakış açısı, daha sonra ise sırasıyla iletişim ve takdir etme değişkenlerinin olduğu görülmüştür.

Üçüncü araştırmasında veri toplamak için 100 yetişkin İsraili üniversite öğrencisi ile çalışmış; sonuncusunda ise, bir evlilik tükenmişliği atölye çalışmasına katılan 58 Amerikalı yetişkin ile çalışmıştır. Her iki çalışmadan da elde edilen bulgularda, kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıkları belirtilmiştir.

Pines (1996) eş tükenmişliği atölye çalışmalarından birinde katılımcılara “ilişkilerinde yoğun düzeyde bir kıskançlığı ne sıklıkla yaşadıklarını” sormuş, elde edilen bulgulara göre, ne kadar sık ve yoğun bir kıskançlık yaşanırsa, o kadar yüksek düzeyde bir tükenmişlik yaşandığını belirtmiştir.

Pines (2000); evli ve meslek sahibi olan İsraili, Amerikalı, Portekizli, İspanyalı ve Macaristanlı katılımcıların mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkilerini incelemişler; çalışma sonucunda, farklı kültürlerde yaşayan kişilerin mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğunu ortaya koymuşlardır.

Laes ve Laes (2001) çalışmalarında, 110 katılımcının yaş, çalışma süresi ve evlilik süresi değişkenlerinin eş ve mesleki tükenmişlik ile ilgili 21 tükenmişlik semptomu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda; yaş, çalışma süresi ve evlilik süresi değişkenlerinin, eş ve mesleki tükenmişlik ile ilgili 21 tükenmişlik semptomu ile çeşitli şekillerde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerinin olduğu belirtilmiştir.

Pines ve Nunes (2003) araştırmalarında, varoluşçu psikoanalitik teoriye dayalı olarak, 109 İsraili, 838 Portekizli, 317 İspanyol, 144 İngiliz, 54 Amerikalı ve 110 Finlandiyalı evli, çalışan erkek ve kadından oluşan 6 farklı örneklem üzerinde mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği puanları arasındaki ilişkiyi incelemişler; çalışmadan elde edilen sonuçlara göre; katılımcılar, birbirlerinden kültürel ve sosyo-demografik açılardan farklı özelliklere sahip olsalar da, mesleki tükenmişlik ve eş tükenmişliği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür.

Pines vd. (2011) tarafından yapılan çalışmada her iki eşin de dışarıda çalıştığı sandviç nesil çiftlerin iş ve eş tükenmişliği incelenmiş; katılımcılarda evli veya birlikte yaşama, eşlerden birinin haftada en az 35 diğerinin 20 saatten çok çalışması, 18 yaşından küçük çocuğa sahip olması ve ebeveynlerinin veya kayınpeder ya da

kayınvalidelerinin bakımını üstlenmiş olması şartları aranmıştır. Buna göre hem kadınlar hem de erkekler için eş tükenmişliği ile en yüksek ilişki evlilikle ilgili stresörler, genel evlilik stresi ve evlilik ödülleri ile bulunmuştur. İş ve eş tükenmişliği arasında olumlu orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Bununla beraber iş tükenmişliği düzeyi eş tükenmişliği düzeyinden daha yüksek, cinsiyete göre kadınların tükenme düzeyi erkeklerden daha yüksek ve ülkelere göre Amerikalıların tükenmişlik düzeyi İsraillilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak iş ve eş ilişkilerinde genel stres düzeyi Amerikalılara göre İsraillilerde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Özetle yurt dışında yapılan eş tükenmişlik çalışmalarının genel olarak mesleki tükenmişlikle beraber ele alındığı görülmektedir.

2.5.3.2.Eş Tükenmişliği İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Çapri'nin (2008), eş tükenmişliği ile ilgili yurt içinde yapılan ilk çalışma, doktora tezi sonuçlarına göre; tüm evli çiftlerin eş tükenmişliği, “evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, güvenlik, fazla yüklenme, duygusal çekicilik, istismar, önem, pozitif bakış açısı, cinsiyet ve personel türü” değişkenlerince yordanmaktadır. Cinsiyetlere göre ise kadınların eş tükenmişliği, “evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, iletişim, adanmışlık baskısı, partnerin arzu edilebilirliği, istismar ve kişiliklerin bağdaşabilirliği” değişkenlerince; erkeklerin de eş tükenmişliği, “mesleki tükenmişlik, evlilik uyumu, güvenlik, duygusal çekicilik, başarı, çocuk sayısı ve önem” değişkenlerince yordanmaktadır.

Kızıldağ (2015) yaptığı çalışma sonucunda “Türk kültüründe evli bireyler üzerinde geliştirilmiş olan Eş Duygusal Kıskançlık Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüş, Eş Tükenmişliği Model Testi'ne göre; mesleki tükenmişlik, çift uyumu eş tükenmişliğini doğrudan ve anlamlı düzeyde, eş desteği ise çift uyumu aracılığıyla eş tükenmişliğini anlamlı düzeyde yordadığı gözlenmiştir. Bunun yanı sıra Kızıldağ, eş desteği ve eş duygusal kıskançlığının eş tükenmişliğini doğrudan ve anlamlı düzeyde yordamadığını; eş duygusal kıskançlığı ve mesleki tükenmişliğinin eş tükenmişliğini çift uyumu aracılığıyla anlamlı düzeyde yordamadığını rapor etmiştir.”

Can (2013)'ın yaptığı çalışma sonuçlarına göre İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri ile “eş desteği” ve “evlilikte yetkinlik inancı” arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Deveci Şirin (2013) yaptığı deneysel çalışmasında Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı tarafından hazırlanan Aile Eğitim Programı'nın (AEP) evli kadınların eş tükenmişliği üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu; programın, kadınların eş tükenmişliği düzeylerinin azalmasında etkili olduğunu ve bu etkinin en az 2 ay süresince devam ettiğini saptamıştır.

Çapri (2013), tarafından yapılan çalışma sonucunda, Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu (TÖ-KF) ve Eş Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu (ETÖ-KF)'nin Türkiye'de geçerli ve güvenilir olarak kullanılabileceği saptanırken, katılımcıların “mesleki ve eş tükenmişlik puanları arasında anlamlı ilişkiler” olduğu rapor edilmiştir.

2.5.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar İle İlgili Yapılan Araştırmalar

2.5.4.1. Temel Psikolojik İhtiyaçlar İle İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Baard, Deci ve Ryan (2004), iki farklı örgüt içerisinde bireylerin ihtiyaç doyumlarını ele aldıkları çalışmada, çalışanların kendilerini özerk hissederek nedensellik yönelimleri ve yöneticilerin özerklik, yeterlik, ilişkili olma gereksinimlerini karşılarken özerklik destekleyiciliğinin doyumunu yordayıcılığı test edilmiştir. İş yerinde algılanan özerklik desteği, öznel iyi oluş, ilişkili olmaya ilişkin ihtiyaç doyumunu ve performans değerlendirme algısı açısından kadın ve erkeklerin değiştiği, kadınların bu değişkenleri daha düşük seviyede yaşadıkları da görülmüştür.

Hahn ve Oishi (2006) yaptıkları çalışmada, Amerikan ve Güney Kore olmak üzere iki farklı kültürde, genç ve yaşlı yetişkinler arasında 10 psikolojik ihtiyacın duygusal iyi olma ile ilişkisini ele almıştır. Araştırma bulgularına göre Amerikalı ve Güney Koreli yetişkinler arasında özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı açısından önemli farklılık bulunmuştur. Amerikalı yetişkinlerde, özsaygı ihtiyacı en önemli ihtiyaçken, genç Koreli yetişkinlerde de özerklik ihtiyacı en belirgin ihtiyaç olarak görülmüştür. Ayrıca, kendini gerçekleştirme ve popülerlik etkisi yaşlı yetişkinler için önemli ihtiyaçlar olarak saptanmıştır.

Sheldon ve Bettencourt (2002) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ÖBK ihtiyaçları, kişisel özerklik ve kişilerarası ilişki olarak belirtilmiştir. Bu iki kurama ait beş ihtiyacın iç motivasyon, sorumluluk ve olumlu etkileme ile pozitif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgu, psikolojik ihtiyaçların giderilmesinin pozitif yönde iyi oluşa katkı sağladığını göstermektedir. Deci ve arkadaşları (2001) daha önce ABD’de yapılan çalışmalarda, özerklik destekleyici iş ikliminin içsel ihtiyaçları yordadığını ve bunun da göreve güdülenmeye yol açarak işe psikolojik uyumu, yani öznel iyi oluşu yordadığına ilişkin veriler elde etmişlerdir. Sheldon, Ryan ve Reis (1996), yaptıkları çalışmada temel ihtiyaçlardan olan özerklik ve yeterlik ihtiyacının gündelik iyi oluşu etkilediğini saptamışlardır.

Howell vd. (2011) yaptıkları araştırmada, “özerklik ve ilişki ihtiyaç doygunluğu durumlarının, anlık mutluluk durumları ile pozitif yönde bir ilişki olduğunu”; “yeterlik ihtiyaç doyumu ile anlık mutluluk durumları arasında da negatif yönde bir ilişki” olduğunu saptamışlardır.

Bell (2010)’in araştırma sonuçlarına göre “yeterlik ve ilişkide olma” içsel motivasyonun temel etkileyicileri olmuş; “özerklik durumu” da içsel motivasyon da etkili olan başka bir etken olarak bulunmuştur. Ayrıca özerklik, yeterlik, ilişkili olma durumlarının yaşı daha büyük olan ergenlerde psikolojik iyi oluşu ve uzun dönemli olarak kendi sağlığına dikkat etmeyi de etkilediği rapor edilmiştir. Guay vd. (2001), çalışmalarında içsel güdülenmenin özerklik destekleyiciliği ile algılanan yeterlikteki değişimler arasında aracı bir rol oynadığını saptamışlardır.

Chiang ve Sunny (2010) yürüttükleri çalışmada Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde online oyunların özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacını giderdiği, kişide genel bir hoşlanma durumu oluşturduğu ve gelecekte oyun oynama isteğini de sürdürdüğü ifade edilmektedir. Online oyunların kişilerin oyun ve görev performanslarına dayalı olarak, özerklik ihtiyacı kapsamında kendi iradesini ortaya koyma ve gönüllülük duygularını da harekete geçirdiği vurgulanmıştır. Bireyin oyun görevleri sırasından seçim yapması ve kendine veya grup üyelerine sürekli geri bildirimler vermesiyle davranış kontrolüne gitmesi özerklik ihtiyacının giderildiği ve geliştirildiği durumlar olarak ortaya çıkmaktadır. Kişi oyun performansı ile belirli görevleri yerine getirebilmeye dayalı olarak yeterlik ihtiyacını gideren davranışlar sergileyebilmektedir. Sanal bir dünyada çevrimiçi olarak başka bireylerle oynanan oyunlar, pc’ye karşı oynanan oyunlara göre gerçek dünya-insan bağlantısını da

sunarak karşılıklı psikolojik ihtiyaçların doyumunu veya yetersizlik durumunu ortaya koyabilmektedir.

Evans (2009) müzik etkinliklerinin psikolojik ihtiyaçlar üzerindeki sosyal-bilişsel etkisini incelemişler; müzik etkinliklerine erken yaşlarda başlayan öğrencilerin, geç başlayanlara göre özerklik, ilişkili olma ve yetkin görme bakımından daha başarılı oldukları anlaşılmıştır. Müzik etkinliklerine belirli bir süre devam eden öğrenciler psikolojik ihtiyaçlar bakımından tatmin olmaya devam ederken, müzik etkinliklerini bırakanların yeterli, ilişkili olma ve özerklik bakımından daha az doyum sağladıkları saptanmıştır.

2.5.4.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Cengiz (1999), Anadolu lisesi, Fen lisesi ve yabancı dil ağırlıklı lise öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada kişisel uyum düzeyi yüksek olan öğrencilerin yakınlık kurma, düşük olan öğrencilerin kendini suçlama ve saldırganlık ihtiyaçlarını daha yüksek bulmuştur. Kişisel uyum düzeyi düşük olan Anadolu Lisesi öğrencilerinin başarıma ihtiyacı diğer iki okul öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Murat (2003)'ın gerçekleştirdiği çalışma sonuçlarına göre öğrencilerin saldırganlık ihtiyacı-yarışma değeri, başarıma ihtiyacı-ün sahibi olma değeri, gösteriş ihtiyacı-değişiklik değeri, özerklik ihtiyacı-değişiklik değeri arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Kuru (2004), Kazakistan'dan gelip Ankara'da farklı üniversitelerde öğrenim görürken yükseköğrenim yurtlarında kalan ve bu süreç içerisinde spor yapan 30 Kazak ve 40 Türk üniversite öğrencisinin, 15 boyutta psikolojik ihtiyaçlarını ele aldığı çalışma sonuçlarına göre Kazakistanlı ve Türkiyeli öğrenciler arasında “başarma, uyarlık, düzen, gösteriş, özerklik, yakınlık, gösterme, duyguları anlama, ilgi görme, başatlık, kendini suçlama, şefkat gösterme, sebat, karşı cinsle ilişkiler ve saldırganlık ihtiyaçları” bakımından farklılık bulunmamış; sadece değişiklik ihtiyacı açısından her iki grup arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

ÖBK Türkiye’de ilk kez Cihangir-Çankaya (2005) tarafından üniversite öğrencileriyle doktora tezi olarak çalışılmış; toplam 414 öğrenci ile yürütülen çalışmada, özerklik desteği faktörü ile ihtiyaç doyumundan etkilenen iyi olma

faktörünün Türkiye’de etkili olup olmadığı denenmiş ve Türk kültüründe bu modelin geçerliliği ortaya koyulmuştur.

Çelikkaleli, Gökçakan ve Çapri (2005)’nin lise öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışma sonuçlarına göre psikolojik ihtiyaçların kendi içinde olumlu ve olumsuz ilişki gösterdiği; ayrıca psikolojik ihtiyaçların cinsiyetlere, okullara, anne babanın eğitim durumuna göre değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir. Çelikkaleli (2004), farklı lise türlerinden 396 öğrenciyle yaptığı çalışmada; öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları okul türlerine göre değişmektedir. Sosyal yetkinlik beklentisi düzeyi, düzen, sebat ve uyarlık ihtiyaçları ile olumsuz ilişki içerisinde olup; bazı psikolojik ihtiyaçların kendi içlerinde olumlu, bazılarının da olumsuz yönde korelasyona sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca psikolojik ihtiyaçlardan düzen ihtiyacının, sosyal yetkinlik beklentisi tarafından yordandığı saptanmıştır.

Şad ve Gürbüzürk’ün (2009), yaptıkları çalışmada, üniversite hazırlık öğrencilerin orta düzeyde özyeterliğe sahip oldukları ve yüksek düzeyde dışsal motivasyona sahip oldukları saptanmıştır. Cinsiyet açısından yapılan karşılaştırmalarda içsel motivasyon, başarı ve tanımlanmış düzenleme altboyutları bakımından kızlar lehine anlamlı bir fark görülmüştür.

Şahin ve Owen (2009) lise öğrencilerinin saldırganlık puanı üzerinde ilişki ihtiyacı ile serbest zamanlarda yapılan aktivitenin türü, özerklik ihtiyacı ile cinsiyet değişkenlerinin ortak etkisini anlamlı bulmuştur. “Cinsiyetin, algılanan anne/baba tutumunun, aile içinde şiddet uygulanma durumunun, ilişki ve yeterlik ihtiyaçlarının” öğrencilerin saldırganlık puanları üzerindeki etkisi anlamlı bulunurken; “serbest zamanlarda yapılan aktivitelerin çeşidinin ve özerklik ihtiyacının” öğrencilerin saldırganlık puanları üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır.

Doğan ve Eryılmaz (2012), Türkiye’nin farklı üniversitelerinden 215 akademisyen ile gerçekleştirdikleri çalışma sonucu özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyacı doyumunun öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıkladığını ortaya koymuşlardır. Özer (2009) tarafından, 638 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada “özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının doyumu ile öznel iyi oluş arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişki saptanmış ayrıca ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu açıklamada büyük önem taşıdığı görülmüştür.”

Çivitci (2012) tarafından, 376 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerin başatlık (yeterlik) ve özerklik ihtiyaçlarının düşük ve yüksek yaşam doyumuna göre değişmediği görülmüş; erkeklerdeki yeterlik ve özerklik ihtiyaçlarının kızlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Çelikkaleli ve Gündoğdu'nun (2005), 380 öğrenci ile yürüttükleri araştırmada, katılımcıların özerklik ve ilişki ihtiyaçları cinsiyetlere; bunun yanı sıra özerklik ihtiyacı programlara ve annenin eğitim durumuna göre değişiklik gösterirken; psikolojik ihtiyaçların sınıf, yaş, babanın eğitim durumu ve yaşadığı yere göre değişmediği ortaya konmuştur. Yoleri (2001), içinde bulunan sosyo-ekonomik düzeyin bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasındaki etkisini ortaya koymak istediği 5 genel liseden 216 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmasında; farklı sosyo-ekonomik düzeydeki grupların ele alınan 15 ihtiyaç alanından; duyguları anlama, yakınlık, şefkat gösterme, başarma, ilgi görme, değişiklik alt testlerinden aldıkları puanların anlamlı farklar taşıdığı görülmüştür.

İlhan (2009)'a göre “yaşam amaçları; psikolojik ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluşla anlamlı düzeyde ilişkilidir. İçsel amaçlara daha çok sahip olmak öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna ve öznel iyi oluşlarına katkı sağlarken; dışsal amaçlara sahip olmak, ihtiyaç doyumunun ve öznel iyi oluşun azalmasına sebep olmaktadır.”

Eşici (2011)'nin yaptığı araştırma sonuçlarına göre psikolojik ihtiyaçlar doyumu romantik ilişki kalitesini olumlu yönde yordamakta; bunun yanı sıra psikolojik ihtiyaçlar doyumunun romantik ilişki kalitesini açıklayan modelde en güçlü yordayıcı olduğu görülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde evli bireylerin problemlili internet kullanım profilinin belirlenmesi ve bazı demografik değişkenlerle problemlili internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve bireylerin psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmaya ait araştırma modeli, evren, örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1.Araştırmanın Deseni

Evli bireylerin problemlili internet kullanımları, evlilik uyumları, eş tükenmişlik düzeyleri ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelendiği bu araştırma, ilişkisel-tarama modeline göre desenlenmiş betimsel bir çalışmadır.

“Betimleme yöntemi, geçmişe ya da hali hazırda olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan durumu olabildiğince tam ve dikkatli bir şekilde tanımlar” (Büyüköztürk vd, 2014). Olayı değiştirme ve etkileme çabası gösterilmez.

Tarama modeli ise geçmişte veya şu anda var olan bir durumu mevcut şekliyle betimlemeyi amaçlayan çalışmalar için uygun bir modeldir. Bu modellerin kullanımındaki temel amaç mevcut durumu, var olduğu gibi ortaya çıkarmak ve sunmak olup araştırma konusu olarak ele alınan şey kendi şartları içerisinde mevcut haliyle tanımlanır. Betimsel tarama modelleri de kendi içinde “genel tarama” ve “örnek olay taramaları” şeklinde iki bölüme ayrılmaktadır. “Çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkındaki genel yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleri, genel tarama modelleridir”. İlişkisel tarama modeli genel tarama yöntemi içinde ele alınan bir yöntemdir. “İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini

belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir.” Araştırmaya konu olan kavram, olay ya da birey, herhangi bir şekilde değiştirme veya etkileme çabası gösterilmeksizin kendi koşullarında olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Önemli olan, onu uygun bir şekilde gözleyip belirleyebilmektir (Karasar, 2006).

3.2.Evren ve Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni, Osmaniye il merkezinde ikamet eden evli bireylerden oluşmaktadır. Araştırma konusunun, özellikle kültürel değerlerden etkilenen, gizliliğin korunmasının önemli olduğu evlilik ilişkisinin değerlendirilmesine yönelik olması, çalışma grubu olarak seçilecek bireylerin ölçeklere güvenilir ve içtenlikle cevap vermelerini bir kat daha önemli kılmaktadır. Tesadüfi örneklem seçimi yöntemi izlenerek gönüllü evli, aynı zamanda internet kullanıcısı olan katılımcılara veri toplama araçları uygulanmış ve araştırmanın hedef evrenini temsil edecek şekilde 155’i kadın ve 193’ü erkek olmak üzere toplam 348 evli bireyden oluşmaktadır.

Tarhan’ın (2012) da ifade ettiği gibi evlilikteki ilk bir yıl eşlerin birbirine alışma dönemi olarak düşünüldüğünde bu sürenin evlilik uyumunu tam olarak yansıtamayacağı düşünülmektedir. Bir yıldan daha az evli olan çiftler araştırmaya alınmamıştır. Araştırmada yer alan kişilerin tamamı Osmaniye’de ikamet etmektedir.

Yapılan çalışmada hedef evren, Osmaniye ilindeki evli bireylerdir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi (ADNKS) 2015 yılı verilerine göre Osmaniye’nin nüfusu 512873’tür. Evli birey sayısı toplam 242926’dır.

TÜİK ADNKS 2015 verilerine göre Osmaniye’nin ilçelerindeki evli birey sayısı Tablo 3.1’de sunulmuştur:

Tablo 3.1 TÜİK ADNKS 2015 verilerine göre Osmaniye’nin ilçelerindeki evli birey sayısı

	Merkez	Bahçe	Düziçi	Hasanbeyli	Kadirli	Sumbas	Toprakale
Toplam Nüfus	254116	21115	80691	4127	119857	14518	18449
15 yaş üstü evli nüfus	116107	10425	39699	2149	58815	7074	8657
%	45,69	49,37	49,19	52,07	49,07	48,72	46,92

Tablo 3.2 TÜİK ADNKS 2015 verilerine göre Türkiye ve Osmaniye’deki evli birey sayısı

	Nüfus
Türkiye (2015)	78.741.053
Türkiye-Evli (2015)	37.718.083
Osmaniye (2015)	512873
Osmaniye-Evli (2015)	242926

Tablo 3.1 ve Tablo 3.2’de de görüldüğü gibi araştırmanın yapıldığı Osmaniye Merkez’de evli bireylerin oranı %45,69 olup, çalışmada evren yeteri kadar temsil edilmeye çalışılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araç ve Teknikleri

Araştırmaya katılan evli bireylerin PİK düzeylerini belirlemek üzere; Ceyhan, Ceyhan ve Gürçan (2007) tarafından geliştirilen ‘Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKÖ)’, evli bireylerin evlilikteki uyumlarını ölçmek için Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilip Tutarel-Kışlak (1999) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ‘Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ), internet kullanan evli bireylerin eş tükenmişliklerini ölçmek amacıyla Pines (1996) tarafından geliştirilip, Çapri (2008) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ‘Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ)’, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerini saptamak amacıyla Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilip, Kesici vd. (2003) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ‘Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPIÖ) ve çalışmada bağımsız değişkenleri saptamak üzere araştırmacı tarafından geliştirilen ‘Kişisel Bilgi Formu’ kullanılmıştır. Araştırmada kullanılmak üzere karşılaştırılan ölçeklerin kullanılması konusunda ölçeği geliştiren/uyarlayanlardan gerekli izinler alınmış ve veri toplama araçlarının geçerlilik, güvenirlik, puanlama ve yorumlanmasına, psikometrik özelliklerine ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda öncelikle katılımcılara, araştırmanın amacı, içeriği, araştırmacının kimliği ve katılımın gönüllük ilkelerine bağlı olduğu, kimlik bilgilerinin istenmediği gibi konularda kısa bir açıklama sağlayan giriş bölümünden sonra, araştırmaya katılma konusunda gönüllü olduklarına ilişkin gönüllülük beyanı istenmiştir. Bilgi formunda kullanacak soruların belirlenmesi amacıyla literatürde konu ile ilgili çalışmalar incelenmiş ve bilgi formunda bireylerin yaş, cinsiyet, ikâmet edilen yer, eğitim durumu, algılanan

SED, Evlilik süresi, çocuk sayısı, internet kullanım aracı, internet kullanım süresi, internet kullanım saatleri, günlük internet kullanım süresi, internet kullanım amacına ilişkin bağımsız değişkenlerle ilgili toplam 12 soruya yer verilmesine karar verilmiştir. Kişisel Bilgi Formu, Ek 1’de verilmiştir.

3.3.2.Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği

PİKÖ (Ek 2), üniversite öğrencilerinin PİK düzeylerini belirlemeye dönük bir ölçme aracı olup, Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007) tarafından geliştirilerek geçerlik ve güvenirlik testleri yapılmış, “internetin sağlıklı ve sağlıksız kullanım düzeylerini ortaya koymayı amaçlayan” 33 maddelik bir ölçektir.

Ölçek 5’li likert tipi olup “tamamen uygun”, “oldukça uygun”, “biraz uygun”, “nadiren uygun”, “hiç uygun değil” şeklinde değişen seçeneklerden oluşmuş; “internetin olumsuz sonuçları”, “sosyal fayda/sosyal rahatlık” ve “aşırı kullanım” olmak üzere 3 alt boyutu vardır.

Tablo 3.3 PİK Ölçeği Alt Faktörleri ve bu faktörlere ait madde numaraları

	Alt Faktörler	Madde Numaraları	Puan Aralığı
Faktör	İnternetin Olumsuz Sonuçları	9,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,27,28,29,31	17-85
Faktör	Sosyal Fayda/ Sosyal Rahatlık	3,4,5,8,10,11,13,26,32,33	10-50
Faktör	Aşırı Kullanım	1,2,6,7,12,30	6-30

Bu çerçevede, ölçekten elde edilecek yüksek puanlar, bireylerin internet kullanım şekillerinin sağlıksızlaştığının, internetin hayatlarını olumsuz olarak etkilediğinin ve bağımlılık oluşturabileceğinin işareti olarak değerlendirilmelidir (Ceyhan vd., 2007; Ceyhan, 2008; Tutgun, 2009).

Ölçeğin 7. ve 12. maddeleri ters maddeler olup, katılımcıların ölçekten alabilecekleri en düşük puan 33, en yüksek puan da 165’tir.

Faktör analizi 1658 üniversite öğrencisi üzerinden yürütülen söz konusu ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (α) 0.95 olarak bulunmuştur. Ölçeği oluşturan 3 boyuta ait iç tutarlılık katsayıları ise; 1. boyut olan internetin olumsuz sonuçları için 0.94, 2. boyut olan sosyal fayda/sosyal rahatlık için 0.85 ve 3. boyut olan aşırı kullanım süresi için 0.75 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre problemlili internet kullanım ölçeğinin iç tutarlılığının tatmin edici derecede yüksek ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

Daha sonra Ceyhan ve Ceyhan (2009) tarafından PİKÖ’nün ergenlere yönelik güvenirlik ve geçerlik çalışmaları da gerçekleştirilmiştir.

3.3.3.Evlilikte Uyum Ölçeği

Araştırmada evlilikte uyumu ölçmek amacıyla, Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilmiş, Tutarel-Kışlak (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 15 maddelik geçerlik ve güvenilirliği olan Evlilikte Uyum Ölçeği (Marital Adjustment Test) (EUÖ) kullanılmıştır (Ek 3). Söz konusu ölçek 15 maddeden oluşup, puanlar uyumsuzluktan uyumluluğa doğru artış gösterip, alınabilecek en yüksek puan 158, en düşük puan ise 2'dir. EUÖ'nin orijinal formunda puanlama yapmanın çok karmaşık olması nedeniyle Hunt (1978),ölçeğin puanlanmasını basitleştirerek alternatif bir puanlama işlemi geliştirmiştir. Böylelikle ölçekten alınacak toplam puanı 158'den 60'a indirmiştir (Akt.: Tutarel-Kışlak, 1999) .

Daha sonra Freeston ve Plechaty (1997), 10. ve 12. Maddelerdeki puanlama sistemini eleştirmişler ve değiştirilmesini önermişlerdir. Ölçek bu puanlama sistemiyle uygulandığında ise, alınabilecek en yüksek puan 58'e inmiş olmaktadır. Bu araştırmada, Freeston ve Plechaty (1997) tarafından önerilen puan sistemi kullanılmış olup en düşük uyum puanı 2, en yüksek uyum puanı 58, uyumlu ve uyumsuz evli çiftlerin ayırt edilmesini sağlayan kesme noktası ise 43'tür.Söz konusu ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .90'dır (Akt.: Tutarel-Kışlak, 1999).

Faktör analizi sonucunda, birinci faktör “Anlaşma” (ilk 9 madde) ve ikinci faktör (son 6 madde) “Tarz” olarak belirlenmiş; Anlaşma alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar bireyin arkadaşlar, aile, ekonomik ve cinsel konular gibi temel konularda eşiyle anlaşma derecesinin yüksekliğini ifade etmekte olup Tarz alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise evlilikteki ilişki tarzının olumluluğunu göstermektedir.

Ölçek, genel evlilik doyumunu ölçmekte, ayrıca “aile bütçesi, duyguların ifadesi, arkadaşlar, cinsellik, toplumsal kurallar, yaşam felsefesi gibi farklı konularda anlaşma ya da anlaşmama” ile “boş zaman, ev dışı etkinlikler, çatışma çözme, güven gibi konularda ise ilişki tarzı”nı ölçmektedir (Akt.: Tutarel-Kışlak, 1999).

Genel itibarıyla EUÖ kültürümüz için geçerli ve güvenilir bir ölçek olup, uyumu belirten 15 maddesiyle pratik şekilde hızlı bir değerlendirme imkânı sunan ve evlilik üzerine yapılan çalışmalarda kullanılması önerilen bir ölçektir. (Tutarel-Kışlak, 1999).

3.3.4.Eş Tükenmişlik Ölçeği

Araştırmada eş tükenmişliğini ölçmek amacıyla Pines (1996) tarafından geliştirilip, Çapri (2008) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan Tükenmişlik Ölçeği (TÖ)'nin eş ilişkilerine (evlilik, sözlülük, nişanlılık ve flört gibi) uyarlanmış hali olan Eş Tükenmişlik Ölçeği (ETÖ) (Ek 4) kullanılmıştır. ETÖ, Tükenmişlik Ölçeği'nden 15. maddede yer alan “İnsanlarla ilgili hayal kırıklığına uğrama ve gücenme” ifadesindeki “insanlar” kelimesinin yerine “Eş/İlişki” kelimelerinin gelmesiyle ayrılmıştır. Ölçek; evli, nişanlı, flört yaşayan, ya da çift olarak nitelendirilen tüm ilişki türleri kapsamında olan bireylerin tükenmişlik seviyesini ölçmek üzere yedi dereceli bir ölçek üzerinde katılımcıların ifadesine dayalı hazırlanmış yirmi bir maddelik bir ölçme aracıdır.

ETÖ'den beş aşamalı bir puanlama sonucunda tek bir toplam puan elde edilmekte ve her bireyin tükenmişlik seviyesi 4 boyut altında değerlendirilmektedir. Birinci boyutta, ölçekten alınan “2 ve altındaki” puanlar herhangi bir tükenmişlik durumu olmaması olarak değerlendirilmektedir. İkinci boyutta, ölçekten alınan “3” puan tükenmişlik için bir tehlike sinyali olduğunu göstermekte olup Üçüncü boyutta, ölçekten alınan “5” puan bir kriz durumunda olma şeklinde değerlendirilmektedir. Son olarak dördüncü boyutta ise ölçekten alınan “5 ve üzerindeki” puanlar acil yardım isteyen bir durum olduğu şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçek maddeleri “1 Hiçbir zaman”, “2 Sadece bir defa”, “3 Nadiren”, “4 Bazen”, “5 Sık sık”, “6 Çoğunlukla” ve “7 Her zaman” biçiminde puanlanmaktadır.

ETÖ'nün Türkçe uyarlaması, orijinal formundaki gibi yüksek madde toplam test korelasyon katsayısı, iç tutarlılık, eşdeğer yarılar yöntemine dayalı güvenilirlik katsayısı, benzer ölçeklerle olan korelasyon katsayısı, test tekrar test güvenilirlik katsayısı sonucu elde edilen puan kararlılığı ve yapı geçerliğine sahiptir. Diğer bir deyişle, ETÖ'nün Türkçe uyarlamasının tükenmişliği ölçebilecek düzeyde oldukça yüksek geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğu söylenebilir.

3.3.5.Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Araştırmada Temel Psikolojik İhtiyaçları ölçmek amacıyla Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilip; Kesici vd. (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 21 maddelik “Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPİÖ; Ek 5)” kullanılmıştır. İlk olarak iş ortamındaki Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmışlık düzeyini belirlemek için geliştirilmiş bu ölçek; Gagne (2003) tarafından küçük değişiklikler yapılarak

yaşamın genelinde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmışlığını belirlemeye yönelik şekline dönüştürülmüştür. Ölçeğin farklı formları bir çok araştırmada (Baard, Deci ve Ryan, 2004; Deci vd., 2001; Gagné, 2003) kullanılmış olup, güvenirlik ve geçerliği test edilmiştir.

Söz konusu ölçek; “Çok Doğru (5)”, “Doğru Değil (4)”, “Biraz Doğru (3)”, “Doğru (2)” ve “Hiç Doğru Değil (1)” şeklinde puanlanan beş dereceli Likert tipi bir ölçektir. Orijinal formunda yedili dereceleme şeklinde derecelendirilen ölçek Türkçe’ye uyarlanırken beşli dereceleme tipi tercih edilmiştir. Bu çalışmada da beşli dereceleme tipi kullanılmıştır. Ölçeğin “Özerklik İhtiyacı”, “Yeterlik İhtiyacı” ve “İlişki İhtiyacı” olmak üzere üç alt boyutu olup bu faktörlerin içerikleri:

- “1. Özerklik İhtiyacı: 1., 4., 8., 11., 14., 17., 20. maddeler olmak üzere toplam 7 maddeden oluşmaktadır.
2. Yeterlik İhtiyacı: 3., 5., 10., 13., 15. ve 19. Maddeler olmak üzere toplam 6 maddeden oluşmaktadır.
3. İlişki İhtiyacı: 2., 6., 7., 9., 12., 16., 18. ve 21. maddeler olmak üzere toplam 8 maddeden oluşmaktadır.”

Ölçekten alınan puan yükseldikçe birey daha fazla psikolojik gereksiniminin karşılandığını hissetmekte, düştükçe de psikolojik ihtiyaç hissetmektedir. Örneğin özerklik boyutunda kişinin puanının yüksek olması, bireyin kendini özerk hissettiği anlamına gelmektedir.

Ölçeğin 3, 4, 7, 11, 15, 16, 18, 19 ve 20. maddeleri ters maddeler olup bu maddeler, verilerin işlenmesi sürecinde 1, 5 olarak; 2, 4 olarak kodlanmıştır

3.4.Verilerin Toplanması

Araştırmaya katılan evli bireyler, gönüllülük esasına göre basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilmiş, araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan kişisel bilgi formu ve diğer ölçekler araştırmaya katılmaya gönüllü olan evli bireylere yüz yüze görüşme yoluyla uygulanmıştır.

Veri toplama aşaması üç basamakta gerçekleşmiştir: veri toplama araçlarının hazırlanması/düzenlenmesi, uygulanması ve verilerin kodlanarak istatistiksel işlemler için hazır hale getirilmesidir. Veri toplama araçları, cevaplayıcıların okuma ve işaretlemeleri konusunda kullanışlı olması göz önünde bulundurularak hazırlanmış ve ulaşılması planlanan çalışma grubu sayısından daha çok olacak kadar çoğaltılmıştır. Veri toplama araçları, araştırmacı tarafından internet kullanan evli

bireylere görev yaptıkları kurumlarda veya aile ortamlarında ulaşılarak uygulanmıştır.

Veri toplama araçları ile birlikte, katılımcıları araştırma konusunda bilgilendirmek amacıyla; araştırmanın önemi, getireceği katkı, cevaplarının gizli kalacağı, kişisel bir değerlendirmeye tabi tutulmayacağı ve elde edilecek bulguların sadece bilimsel amaçla kullanılacağı belirtilerek, içten ve doğru cevaplar vermeleri istenmiş, verecekleri cevapların araştırma sonuçlarına yapacağı katkıdan bahsedilmiş ve katılımları için teşekkür edilmiştir.

Osmaniye ilinde internet kullanan evli bireylerin tamamına ulaşılarak ölçme aracı uygulamak ulaşılabilirlik, uygulanabilirlik ve ekonomiklik açısından uygun olmadığından bu ilde internet kullanan evli bireyler arasında ulaşılabilir olanlarından çalışma grubu oluşturulmuştur. Osmaniye il merkezinde 116107 evli birey bulunmakta olup tespit edilen bu sayıya ulaşmak ve alan yazındaki hatırı sayılır araştırmalar evli çiftlerden veri toplamanın zorluklarından bahsettiği için (Honeycutt ve Brown, 1998; Hortaçsu, 1991; Azizoğlu-Binici ve Hovardaoğlu, 1996) mümkün olduğunca fazla bireye ölçekler dağıtılmıştır. Alana çıkan anket sayısı 500 olmasına rağmen bazı ölçeklerin geri dönmemesi ve bazılarının da eksik ya da hatalı olması nedeniyle istatistiksel işlemlere tabii tutulan ölçek sayısı 348'dir.

Ayrıca veri toplamak amacıyla kullanılan ölçeklerin eğitim düzeyi düşük olan kişiler tarafından anlaşılama ihtimali düşünülerek, çalışmanın verileri genellikle en az lise ve dengi düzeyde eğitim almış bireylerden oluşmaktadır. Eğitim durumu bakımından katılımcılar değerlendirildiğinde; toplam 348 katılımcının; 30'unun (%8,62) İlk-Orta öğretim mezunu ve altı, 41'inin (%11,78) lise mezunu, 277'sinin (%79,59) üniversite mezunu olduğu görülmüştür.

Bütün ölçek uygulamaları tamamlandıktan sonra formlar gözden geçirilmiş; analize uygun olduğu görülen formlar (%69,6, n=348) analiz yapılmak üzere kodlanmış, hazır hale getirilmiştir.

3.5.Verilerin Çözümlemesi ve Yorumu

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla elde edilen ham veriler SPSS-21 (Statistical Packet for The Social Science-21) programı kullanılan bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Araştırmanın ana problemi doğrultusunda cevap aranan alt

problemler dikkate alınarak aşağıdaki basamaklar izlenerek istatistiksel analizler yapılmıştır.

Verilerin çözümlenmesinde öncelikle “Kişisel Bilgi Formu”ndan elde edilen demografik bilgilerin frekans ve yüzde dağılımları belirlenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerden ve bu ölçeklerin varsa alt boyutlarından elde edilen puanlara ait aritmetik ortalama, standart sapma ve standart hata değerleri belirlenmiştir.

Araştırmada veri toplamak üzere kullanılan PİKÖ, EUÖ, ETÖ ve TPIÖ’den bireylerin aldıkları puanların dağılımının normalliğini denetlemek amacıyla “Kolmogorov-Smirnov testi” uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 3.4’de verilmiştir.

Tablo3.4 Bireylerin PİKÖ, EUÖ, ETÖ ve TPIÖ’den Aldıkları Puanların Dağılımının Normalliğini Denetlemek Amacı ile Yapılan

	PİKÖ N=348		EUÖ N=348		ETÖ N=348		TPIÖ N=348	
	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss	$\bar{X}$	Ss
	49,439	15,554	47,323	9,247	53,834	19,484	79,330	10,349
Kolmogorov-Smirnov -Z	3,221		1,210		1,024		,930	
p	,000		,107		,246		,353	

Tablo 3.4 incelendiğinde PİKÖ, EUÖ, ETÖ ve TPIÖ’den elde edilen değerlerden, dağılımın normal dağıldığı ve parametrik istatistiksel teknikler kullanmayı gerektirdiği görülmektedir. *Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları*, Problemlili İnternet Kullanımı ölçeğinden elde edilen değerlerin normal dağılmadığını gösterdiğinden bu ölçeğe ait değerlerin Skewness-Kurtosis değerleri hesaplanmış, elde edilen değerlerin normal dağılım aralığında olduğu görüldüğünden analizlerde tüm ölçek sonuçları normal dağılım olarak işleme alınmıştır.

Ayrıca araştırmada, hiyerarşik çoklu regresyon analizi kullanılarak Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen modelle “aracı etki” de test edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada veri toplamak amacıyla kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen veriler üzerinde yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.1.Araştırmanın Betimsel Verilerine İlişkin Bulgular:

				PİKÖ		EUÖ		ETÖ		TPIÖ	
		n	%	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Cinsiyet	Kadın	155	44,54	47,069	12,754	46,553	7,962	56,384	19,371	78,870	10,470
	Erkek	193	55,45	51,342	17,280	47,958	10,138	51,786	19,381	70,700	10,263
Yaş	20-35	126	36,20	50,793	17,232	47,204	8,224	53,733	21,411	80,119	11,250
	36-45	165	47,41	48,726	14,627	46,988	10,715	54,661	19,066	79,098	10,092
	46-55	57	16,37	48,508	14,257	48,557	6,380	51,661	16,048	78,260	8,955
Eğitim Durumu	İ.Ö.ve	30	8,62	50,607	18,957	48,125	8,790	56,674	21,521	76,763	8,751
	Lise	41	11,78	49,984	16,586	49,732	7,784	50,465	15,828	81,024	11,932
	Üniv.	277	79,59	49,232	15,044	46,880	9,459	54,025	19,741	79,358	10,239
Eğitim Durumu (Eş)	İ-O ve altı	47	13,50	51,427	18,272	47,311	8,788	54,855	18,673	77,725	11,178
	Lise	44	12,64	52,465	19,076	48,367	8,373	51,860	14,948	80,310	9,320
	Üniv.	257	73,85	48,557	14,274	47,147	9,488	53,985	20,335	79,456	10,367
Evlilik Süresi (yıl)	1-10	130	37,35	51,302	18,220	46,807	10,455	53,535	20,716	79,906	10,891
	11-20	172	49,42	48,579	14,185	47,725	8,879	54,631	19,505	78,808	10,450
	20+	46	13,21	47,389	11,496	47,280	6,708	51,698	15,620	79,657	8,292
Çocuk Sayısı	1	50	14,36	47,252	12,057	47,915	12,458	54,900	22,731	81,274	10,218
	2	156	41,26	49,843	16,684	47,183	9,076	54,735	20,703	79,864	10,960
	3+	121	34,77	48,855	14,776	47,255	7,903	53,121	15,874	78,070	9,316
	0	21	6,03	55,008	18,063	47,352	9,434	48,706	21,138	78,000	11,300
Algılanan SED	Düşük	18	5,17	57,304	22,611	46,527	9,781	59,657	23,088	76,447	10,615
	Orta	306	87,93	48,936	15,290	47,553	9,065	52,857	18,648	79,294	10,281
	Yüksek	24	6,89	49,953	10,958	44,997	11,076	61,923	24,788	81,950	10,834
İnt. Kul. Süresi (yıl)	1-3	65	18,67	48,735	12,912	47,558	8,678	54,789	17,504	77,595	11,902
	3+	283	81,32	49,600	16,116	47,269	9,387	53,614	19,933	79,729	9,939
İnt. Kul. Saati	08:00-18:00	122	35,05	48,935	14,990	48,050	8,342	52,467	20,933	79,955	11,027
	18:00-22:00	185	53,16	49,854	17,015	47,304	8,016	53,448	18,530	79,454	10,290
	22:00-08:00	41	11,78	49,066	9,254	45,248	15,152	59,640	18,635	76,911	8,185
Günlük int. Kul. süresi	1 s.den az	143	41,09	45,285	13,598	47,114	8,575	53,779	18,891	79,144	10,193
	1-3	178	51,14	51,790	15,132	48,000	9,302	52,496	19,242	79,920	10,296
	4+	27	7,75	55,937	21,993	43,969	11,642	62,948	22,323	76,431	11,358
Eş günlük İnt. Kul.Süresi	1'den az	144	41,37	47,853	15,348	47,665	7,939	51,957	18,846	79,906	10,314
	1-3	173	49,71	51,122	16,134	47,626	9,896	53,731	19,575	78,572	10,582
	4+	31	8,90	47,415	12,263	44,050	10,721	63,121	19,871	80,885	9,075

4.1.Araştırmanın Alt Problemlerine İlişkin Bulgular:

4.1.1.Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular:

Araştırmanın 1. alt problemi olan “Evli bireylerin cinsiyetine göre Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği, Eş Tükenmişlik Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap aranmak üzere yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2.Evli bireylerin cinsiyetine göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin t-testi sonuçları

Ölçekler	Kadın n=155		Erkek n=193		t	p
	$\bar{X}$	ss	$\bar{X}$	ss		
İnternetin sonuçları	21,073	6,143	22,802	8,516	-2,123	,034*
Sosyal fayda	13,549	4,381	14,848	6,274	-2,185	,030*
İnternetin aşırı kullanımı	12,446	4,522	13,691	4,806	-2,466	,014*
TOPLAM PİKÖ	47,069	12,754	51,342	17,280	-2,568	,011*
Anlaşma	34,168	6,237	35,324	8,224	-1,448	,148
Tarz	12,365	2,617	12,633	2,881	-,897	,370
TOPLAM EUÖ	46,553	7,962	47,958	10,138	-1,430	,154
TOPLAM ETÖ	56,384	19,371	51,786	19,381	2,200	,028*
Özerklik	26,158	4,458	26,422	4,217	-,567	,571
Yeterlik	21,295	3,122	21,688	3,329	-1,125	,261
İlişki ihtiyacı	31,416	4,374	31,589	4,199	-,375	,708
TOPLAM TPIÖ	78,870	10,470	79,700	10,263	-,743	,458

*p<.05

Tablo 4.2 incelendiğinde evli bireylerin cinsiyetine göre problemlili internet kullanımı ölçeğinin alt boyutlarından, ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında erkekler yönünde; Eş Tükenmişlik Ölçeği’nin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında da kadınlar yönünde anlamlı farklılaşmalar olduğu görülmektedir. Ancak Evlilikte Uyum Ölçeği ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve bu ölçeğin alt boyutlarından elde edilen ortalamalar arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.

4.1.2.Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular:

Araştırmanın 2. alt problemi olan “Evli bireylerin yaşına göre Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği, Eş Tükenmişlik Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap aranmak üzere yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular tablo 4.3’de sunulmuştur.

Tablo 4.3.Evli bireylerin yaşına göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ,TPİÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin ANOVA sonuçları

Ölçekler	20-35 (A) n=126		36-45 (B) n=165		46-55 (C) n=57		F	p
	$\bar{X}$	ss	$\bar{X}$	ss	$\bar{X}$	ss		
İnternetin sonuçları	22,878	9,211	21,739	6,750	21,010	5,587	1,425	,242
Sosyal fayda	14,605	5,906	14,021	5,233	14,249	5,642	,396	,674
İnternetin aşırı kullanımı	13,310	4,441	12,965	4,780	13,249	5,166	,209	,812
TOPLAM PİKÖ	50,793	17,232	48,726	14,627	48,508	14,257	,752	,472
Anlaşma	34,749	6,293	34,564	8,782	35,650	5,075	,459	,632
Tarz	12,454	2,782	12,424	2,922	12,906	2,219	,690	,502
TOPLAM EUÖ	47,204	8,224	46,988	10,715	48,557	6,380	,625	,536
TOPLAM ETÖ	53,733	21,411	54,661	19,066	51,661	16,048	,503	,605
Özerklik	26,471	4,764	26,306	4,266	25,934	3,402	,301	,740
Yeterlik	21,803	3,421	21,478	3,137	20,973	3,100	1,306	,272
İlişki ihtiyacı	31,845	4,561	31,313	4,252	31,352	3,653	,600	,550
TOPLAM TPİÖ	80,119	11,250	79,098	10,092	78,260	8,955	,711	,492

$p < .05$

Tablo 4.3 incelendiğinde evli bireylerin yaşına göre Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği’nin toplamından ve alt boyutlarından, Evlilikte Uyum Ölçeğinin toplamından ve alt boyutlarından, Eş Tükenmişlik Ölçeği’nden ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği’nin toplamından ve alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları arasında da anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.

4.1.3.Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular:

Araştırmanın 3. alt problemi olan “Evli bireylerin eğitim durumuna göre Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği, Eş Tükenmişlik Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap aranmak üzere yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular tablo 4.4’de sunulmuştur.

Tablo 4.4.Evli bireylerin eğitim durumuna göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ,TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin ANOVA sonuçları

Ölçekler	İlk-Orta ve altı (A) n=30		Lise (B) n=41		Üniversite (C) n=277		F	p	Anlamlı gruplar
	$\bar{X}$	ss	$\bar{X}$	ss	$\bar{X}$	ss			
İnternetin sonuçları	22,819	8,983	22,611	7,908	21,861	7,399	,349	,705	
Sosyal fayda	15,334	7,364	14,678	6,438	14,094	5,170	,803	,449	
İnternetin aşırı kullanımı	12,453	4,690	12,694	4,227	13,276	4,791	,615	,541	
TOPLAM PİKÖ	50,607	18,957	49,984	16,586	49,232	15,044	,134	,875	
Anlaşma	35,823	6,208	36,822	6,311	34,401	7,647	2,225	,110	
Tarz	12,301	3,455	12,909	2,374	12,478	2,741	,529	,590	
TOPLAM EUÖ	48,125	8,790	49,732	7,784	46,880	9,459	1,831	,162	
TOPLAM ETÖ	56,674	21,521	50,465	15,828	54,025	19,741	,944	,390	
Özerklik	26,296	4,479	27,195	4,417	26,174	4,291	,997	,370	
Yeterlik	20,853	2,963	21,561	3,981	21,577	3,151	,681	,507	
İlişki ihtiyacı	29,614	4,140	32,268	4,904	31,606	4,144	3,726	,025*	B,C>A
TOPLAM TPIÖ	76,763	8,751	81,024	11,932	79,358	10,239	1,477	,230	

*p<.05

Tablo 4.4 incelendiğinde evli bireylerin eğitim durumuna göre Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği’nin ilişki ihtiyacı alt boyutundan elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek üzere post-hoc testlerinden LSD testi uygulanmış, anlamlı farkın; “lise” ve “üniversite” düzeyinde eğitim durumuna sahip bireylerle “ilk-orta ve altı” düzeyinde eğitim durumuna sahip bireyler arasında, “üniversite” ve “lise” düzeyinde eğitim durumuna sahip bireyler yönünde olduğu görülmüştür.

4.1.4.Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular:

Araştırmanın 4. alt problemi olan “Evli bireylerin eşlerinin eğitim durumuna göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap aranmak üzere yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular tablo 4.5’te sunulmuştur.

Tablo 4.5.Evli bireylerin eşlerinin eğitim durumuna göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin ANOVA sonuçları

Ölçekler	İlköğretim ve altı (A) n=47		Lise (B) n=44		Üniversite (C) n=257		F	p	Anlamlı gruplar
	$\bar{X}$	ss	$\bar{X}$	ss	$\bar{X}$	ss			
İnternetin sonuçları	22,757	8,488	23,655	9,512	21,621	7,016	1,602	,203	
Sosyal fayda	15,710	7,165	15,702	7,373	13,761	4,721	4,216	,016*	A,B>C
İnternetin aşırı kullanımı	12,960	4,675	13,107	4,580	13,174	4,763	,042	,959	
TOPLAM PİKÖ	51,427	18,272	52,465	19,076	48,557	14,274	1,636	,196	
Anlaşma	34,842	6,924	35,617	6,285	34,665	7,694	,309	,734	
Tarz	12,468	2,845	12,750	3,066	12,482	2,706	,183	,833	
TOPLAM EUÖ	47,311	8,788	48,367	8,373	47,147	9,488	,326	,722	
TOPLAM ETÖ	54,855	18,673	51,860	14,948	53,985	20,335	,297	,743	
Özerklik	26,214	4,312	26,928	4,242	26,214	4,345	,524	,593	
Yeterlik	21,033	3,657	21,456	3,015	21,610	3,201	,636	,530	
İlişki ihtiyacı	30,477	4,816	31,924	4,167	31,631	4,173	1,690	,186	
TOPLAM TPIÖ	77,725	11,178	80,310	9,320	79,456	10,367	,780	,459	

*p<.05

Tablo 4.5 incelendiğinde evli bireylerin eşlerinin eğitim durumuna göre Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği’nin sosyal fayda alt boyutundan elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek üzere post-hoc testlerinden LSD testi uygulanmış, anlamlı farkın; “ilk-orta ve altı” ve “lise” düzeyinde eğitim durumuna sahip bireylerle “üniversite” düzeyinde eğitim durumuna sahip bireyler arasında, “ilk-orta ve altı” ve “lise” düzeyinde eğitim durumuna sahip bireyler yönünde olduğu görülmüştür.

4.1.5.Araştırmanın Beşinci Alt Problemine İlişkin Bulgular:

Araştırmanın 5. alt problemi olan “Evli bireylerin evlilik süresine göre Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği, Eş Tükenmişlik Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap aranmak üzere yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6.Evli bireylerin evlilik süresine göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPİÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin ANOVA sonuçları

Ölçekler	1-10 Yıl (A) n=130		11-20 Yıl (B) n=172		20+ Yıl(C) n=46		F	p
	$\bar{X}$	ss	$\bar{X}$	ss	$\bar{X}$	ss		
İnternetin sonuçları	23,176	9,596	21,547	6,229	20,611	5,108	2,660	,071
Sosyal fayda	14,621	6,193	14,160	5,303	13,686	4,393	,549	,578
İnternetin aşırı kullanımı	13,503	4,800	12,871	4,722	13,092	4,478	,666	,514
TOPLAM PİKÖ	51,302	18,220	48,579	14,185	47,389	11,496	1,600	,203
Anlaşma	34,478	8,817	35,044	6,765	34,867	5,195	,216	,806
Tarz	12,328	2,685	12,681	2,913	12,413	2,416	,637	,530
TOPLAM EUÖ	46,807	10,455	47,725	8,879	47,280	6,708	,365	,695
TOPLAM ETÖ	53,535	20,716	54,631	19,505	51,698	15,620	,434	,648
Özerklik	26,432	4,630	26,242	4,319	26,176	3,405	,094	,910
Yeterlik	21,512	3,155	21,531	3,399	21,447	2,917	,012	,988
İlişki ihtiyacı	31,961	4,531	31,033	4,241	32,032	3,438	2,152	,118
TOPLAM TPİÖ	79,906	10,891	78,808	10,450	79,657	8,292	,441	,643

p<.05

Tablo 4.6 incelendiğinde evli bireylerin evlilik süresine göre Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği, Eş Tükenmişlik Ölçeği ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği’nin toplamından ve alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.

4.1.6.Araştırmanın Altıncı Alt Problemine İlişkin Bulgular:

Araştırmanın 6. alt problemi olan “Evli bireylerin çocuk sayısına göre Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği, Eş Tükenmişlik Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap aranmak üzere yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular tablo 4.7’de sunulmuştur.

Tablo 4.7.Evli bireylerin çocuk sayısına göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPİÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin ANOVA sonuçları

Ölçekler	1çocuk (A)		2 çocuk (B)		3+çocuk (C)		Çocuk yok (D)		F	p
	n=50		n=156		n=121		n=21			
	$\bar{X}$	ss	$\bar{X}$	ss	$\bar{X}$	ss	$\bar{X}$	ss		
İnternetin sonuçları	21,218	5,808	22,333	8,370	21,561	6,642	24,450	9,970	1,141	,333
Sosyal fayda	13,178	4,155	14,506	5,994	14,241	5,373	15,280	5,875	,974	,405
İnternetin aşırı kullanımı	12,855	3,915	13,003	4,774	13,053	5,033	15,277	3,807	1,563	,198
TOPLAM PİKÖ	47,252	12,057	49,843	16,684	48,855	14,776	55,008	18,063	1,322	,267
Anlaşma	36,209	10,795	34,688	7,130	34,374	6,115	34,882	6,677	,745	,526
Tarz	11,705	2,980	12,494	2,743	12,881	2,597	12,469	3,115	2,160	,093
TOPLAMEUÖ	47,915	12,458	47,183	9,076	47,255	7,903	47,352	9,434	,082	,970
TOPLAMETÖ	54,900	22,731	54,735	20,703	53,121	15,874	48,706	21,138	,698	,554
Özerklik	27,344	4,305	26,263	4,468	26,030	4,144	25,714	4,173	1,266	,286
Yeterlik	21,830	3,334	21,689	3,364	21,104	3,051	21,809	3,124	1,012	,387
İlişki ihtiyacı	32,099	4,087	31,911	4,501	30,934	3,842	30,476	4,996	1,933	,124
TOPLAM TPİÖ	81,274	10,218	79,864	10,960	78,070	9,316	78,000	11,300	1,446	,229

p<.05

Tablo 4.6 incelendiğinde evli bireylerin çocuk sayısına göre Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği, Eş Tükenmişlik Ölçeği ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği’nin toplamından ve alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.

4.1.7.Araştırmanın Yedinci Alt Problemine İlişkin Bulgular:

Araştırmanın yedinci alt problemi olan “Evli bireylerin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeye göre Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği, Eş Tükenmişlik Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap aranmak üzere yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular tablo 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.8.Evli bireylerin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeye göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin ANOVA sonuçları

Ölçekler	Düşük (A) n=18		Orta (B) n=306		Yüksek (C) n=24		F	p	Anlamlı gruplar
	$\bar{X}$	ss	$\bar{X}$	ss	$\bar{X}$	ss			
İnternetin sonuçları	26,140	11,346	21,791	7,487	22,024	4,088	2,819	,061	
Sosyal fayda	16,857	8,217	13,985	5,362	15,954	4,792	3,523	,031*	A>B
İnternetin aşırı kullanımı	14,306	4,674	13,159	4,765	11,974	3,975	1,289	,277	
TOPLAM PİKÖ	57,304	22,611	48,936	15,290	49,953	10,958	2,495	,084	
Anlaşma	33,725	7,804	34,979	7,358	33,461	8,000	,667	,514	
Tarz	12,801	2,554	12,574	2,709	11,535	3,478	1,676	,189	
TOPLAM EUÖ	46,527	9,781	47,553	9,065	44,997	11,076	,920	,400	
TOPLAM ETÖ	59,657	23,088	52,857	18,648	61,923	24,788	3,300	,038*	C>B
Özerklik	25,558	5,042	26,298	4,235	26,952	4,930	,536	,585	
Yeterlik	21,222	3,540	21,387	3,216	23,336	2,858	4,178	,016*	B,C>A
İlişki ihtiyacı	29,666	4,690	31,609	4,232	31,662	4,335	1,781	,170	
TOPLAM TPIÖ	76,447	10,615	79,294	10,281	81,950	10,834	1,473	,231	

*p<.05

Tablo 4.8 incelendiğinde evli bireylerin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeye göre Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği’nin sosyal fayda alt boyutundan; Eş Tükenmişlik Ölçeği’nin toplamından ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği’nin yeterlik alt boyutundan elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek üzere post-hoc testlerinden LSD testi uygulanmış, anlamlı farkın Problemlili İnternet Kullanımı

Ölçeği'nin sosyal fayda alt boyutunda; algılanan gelir düzeyi düşük ve orta düzeyde olanlar arasında, düşük düzeyde olanlar yönünde olduğu, Eş Tükenmişli Ölçeği'nin toplamında; algılanan gelir düzeyi yüksek ve orta düzeyde olanlar arasında, yüksek düzeyde olanlar yönünde olduğu; Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin yeterlik alt boyutunda; algılanan gelir düzeyi yüksek ve orta düzeyde olanlarla düşük düzeyde olanlar arasında, orta ve yüksek düzeyde olanlar yönünde olduğu görülmüştür.

4.1.8.Araştırmanın Sekizinci Alt Problemine İlişkin Bulgular:

Araştırmanın 8. alt problemi olan “Evli bireylerin internet kullanım süresine göre Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği, Eş Tükenmişlik Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap aranmak üzere yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular tablo 4.9’da sunulmuştur.

Tablo 4.9.Evli bireylerin internet kullanım süresine göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPİÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin t-testi sonuçları

Ölçekler	1-3 Yıl n=65		3 Yıldan fazla n=283		t	P
	$\bar{X}$	ss	$\bar{X}$	ss		
İnternetin sonuçları	21,594	5,855	22,133	7,941	-,516	,606
Sosyal fayda	14,871	5,987	14,131	5,437	,971	,332
İnternetin aşırı kullanımı	12,269	4,088	13,336	4,833	-1,649	,100
TOPLAM PİKÖ	48,735	12,912	49,600	16,116	-,404	,686
Anlaşma	34,780	7,045	34,816	7,512	-,035	,972
Tarz	12,778	2,640	12,453	2,794	,852	,395
TOPLAM EUÖ	47,558	8,678	47,269	9,387	,226	,821
TOPLAM ETÖ	54,789	17,504	53,614	19,933	,438	,662
Özerklik	25,797	4,980	26,421	4,157	-1,050	,294
Yeterlik	21,088	3,566	21,611	3,159	-1,173	,242
İlişki ihtiyacı	30,709	4,927	31,696	4,095	-1,684	,093
TOPLAM TPİÖ	77,595	11,902	79,729	9,939	-1,502	,134

*p<.05

Tablo 4.9 incelendiğinde evli bireylerin internet kullanım süresine göre Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği, Eş Tükenmişlik Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve bu ölçeklerin alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.

4.1.9.Araştırmanın Dokuzuncu Alt Problemine İlişkin Bulgular:

Araştırmanın 9. alt problemi olan “Evli bireylerin günlük internet kullanım saatlerine göre Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği, Eş Tükenmişlik Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap aranmak üzere yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular tablo 4.10’da sunulmuştur.

Tablo 4.10.Evli bireylerin günlük internet kullanım saatlerine göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin ANOVA sonuçları

Ölçekler	08:00-18:00 (A) n=122		18:00-22:00 (B) n=185		22:00-08:00 (C) n=41		F	p
	$\bar{X}$	ss	$\bar{X}$	ss	$\bar{X}$	ss		
İnternetin sonuçları	21,829	6,996	22,500	8,529	20,525	3,697	1,205	,301
Sosyal fayda	14,327	5,513	14,340	5,813	13,781	4,335	,180	,836
İnternetin aşırı kullanımı	12,778	4,683	13,013	4,673	14,759	4,793	2,872	,058
TOPLAM PİKÖ	48,935	14,990	49,854	17,015	49,066	9,254	,141	,869
Anlaşma	35,430	6,372	34,697	6,125	33,468	13,373	1,120	,328
Tarz	12,620	2,781	12,606	2,737	11,780	2,801	1,642	,195
TOPLAM EUÖ	48,050	8,342	47,304	8,016	45,248	15,152	1,413	,245
TOPLAM ETÖ	52,467	20,933	53,448	18,530	59,640	18,635	2,171	,116
Özerklik	26,511	4,731	26,323	4,160	25,607	3,751	,673	,511
Yeterlik	21,596	3,391	21,685	3,255	20,487	2,511	2,374	,095
İlişki ihtiyacı	31,847	4,341	31,445	4,253	30,816	4,157	,941	,391
TOPLAM TPIÖ	79,955	11,027	79,454	10,290	76,911	8,185	1,358	,259

*p<.05

Tablo 4.10 incelendiğinde evli bireylerin günlük internet kullanım saatlerine göre Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği, Eş Tükenmişlik Ölçeği ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği’nin toplamından ve alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.

4.1.10.Araştırmanın Onuncu Alt Problemine İlişkin Bulgular:

Araştırmanın 10. alt problemi olan “Evli bireylerin günlük internet kullanım süresine göre Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği, Eş Tükenmişlik Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap aranmak üzere yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular tablo 4.11’de sunulmuştur.

Tablo 4.11.Evli bireylerin günlük internet kullanım süresine göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPİÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin ANOVA sonuçları

Ölçekler	1 Saatten az(A) n=143		1-3 Saat(B) n=178		4+ Saat(C) n=27		F	p	Anlamlı gruplar
	$\bar{X}$	ss	$\bar{X}$	ss	$\bar{X}$	ss			
İnternetin sonuçları	20,689	6,788	22,646	7,113	25,096	12,272	5,139	,006*	A<B,C
Sosyal fayda	13,164	4,865	14,962	5,715	15,558	6,826	5,084	,007*	A<B,C
İnternetin aşırı kullanımı	11,431	4,220	14,181	4,569	15,283	5,403	18,137	,000*	A<B,C
TOPLAM PİKÖ	45,285	13,598	51,790	15,132	55,937	21,993	9,981	,000*	A<B,C
Anlaşma	34,618	6,555	35,252	7,767	32,898	9,143	1,262	,284	
Tarz	12,495	2,836	12,748	2,537	11,071	3,432	4,400	,013*	A,B>C
TOPLAM EUÖ	47,114	8,575	48,000	9,302	43,969	11,642	2,307	,101	
TOPLAM ETÖ	53,779	18,891	52,496	19,242	62,948	22,323	3,422	,034*	A,B<C
Özerklik	26,404	3,958	26,509	4,368	24,430	5,465	2,806	,062	
Yeterlik	21,255	3,244	21,736	3,204	21,408	3,464	,886	,413	
İlişki ihtiyacı	31,483	4,286	31,674	4,319	30,593	3,902	,755	,471	
TOPLAM TPİÖ	79,144	10,193	79,920	10,296	76,431	11,358	1,374	,254	

*p<.05

Tablo 4.11 incelendiğinde evli bireylerin günlük internet kullanım süresine göre Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği’nin toplamından ve tüm alt boyutlarından; Evlilikte Uyum Ölçeği’nde Tarz alt uyumundan; Eş Tükenmişlik Ölçeği’nin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek üzere post-hoc testlerinden LSD testi uygulanmış, anlamlı farkın “günde 1 saatten az”, “günde 1-3 saat” kullananlar ve “günde 4 saatten fazla” kullananlar arasında Problemlili İnternet

Kullanımı Ölçeği'nin toplamında ve tüm alt boyutlarında günde “1-3 saat kullananlar” ve “4 saateen fazla kullananlar” yönünde olduğu; Evlilikte Uyum Ölçeği'nin Tarz alt boyutunda “ günde 1 saatten az “ ve “1-3 saat” kullananlar yönünde olduğu; Eş Tükenmişli Ölçeği'nin toplamında ise “4 saatten fazla” kullananlar yönünde olduğu görülmüştür.

4.1.11.Araştırmanın Onbirinci Alt Problemine İlişkin Bulgular:

Araştırmanın 11. alt problemi olan “Evli bireylerin eşlerinin günlük internet kullanım süresine göre Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği, Eş Tükenmişlik Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?” sorusuna cevap aranmak üzere yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular tablo 4.12’de sunulmuştur.

Tablo 4.12.Evli bireylerin eşlerinin günlük internet kullanım süresine göre PİKÖ, EUÖ, ETÖ, TPIÖ ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin ANOVA sonuçları

Ölçekler	1 Saatten az(A) n=144		1-3 Saat(B) n=173		4+ Saat(C) n=31		F	p	Anlamlı gruplar
	$\bar{X}$	ss	$\bar{X}$	ss	$\bar{X}$	ss			
İnternetin sonuçları	21,598	7,459	22,571	8,107	21,042	4,561	,935	,394	
Sosyal fayda	13,785	5,412	14,796	5,750	13,583	4,785	1,575	,208	
İnternetin aşırı kullanımı	12,470	4,721	13,754	4,581	12,789	5,120	3,041	,049*	A<B
TOPLAM PİKÖ	47,853	15,348	51,122	16,134	47,415	12,263	2,036	,132	
Anlaşma	35,030	6,090	35,061	8,199	32,377	8,213	1,839	,160	
Tarz	12,635	2,770	12,564	2,705	11,673	3,019	1,605	,202	
TOPLAM EUÖ	47,665	7,939	47,626	9,896	44,050	10,721	2,147	,118	
TOPLAM ETÖ	51,957	18,846	53,731	19,575	63,121	19,871	4,271	,015*	A,B<C
Özerklik	26,507	4,407	26,136	4,367	26,304	3,712	,287	,750	
Yeterlik	21,605	3,197	21,392	3,381	21,758	2,642	,265	,767	
İlişki ihtiyacı	31,793	4,166	31,043	4,338	32,823	4,136	2,844	,060	
TOPLAM TPIÖ	79,906	10,314	78,572	10,582	80,885	9,075	1,037	,356	

*p<.05

Tablo 4.12 incelendiğinde evli bireylerin günlük internet kullanım süresine göre Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği'nin internetin aşırı kullanımı alt boyutundan; Eş Tükenmişlik Ölçeği'nin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek üzere post-hoc testlerinden LSD testi uygulanmış, anlamlı farkın Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği'nin internetin aşırı kullanımı alt boyutunda

“günde 1 saatten az” ve “1-3 saat” kullananlar arasında “günde 1-3 saat” kullananlar yönünde olduğu; Eş Tükenmişli Ölçeği’nin toplamında “günde 1 saatten az”, “günde 1-3 saat kullananlar” ve “günde 4 saatten fazla” kullananlar arasında ise “4 saatten fazla” kullananlar yönünde olduğu görülmüştür.

4.1.12. Araştırmanın Onikinci Alt Problemine İlişkin Bulgular:

Araştırmanın 12. alt problemi olan “Evli bireylerin Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği, Eş Tükenmişlik Ölçeği, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve bu ölçeklerin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” sorusuna cevap aranmak üzere yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular tablo 4.13’de sunulmuştur.

Araştırmada veri toplama araçları olarak kullanılan ölçek ve alt ölçekler ve bu ölçeklerin alt ölçeklerinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyonlar hesaplanmış ve elde edilen Pearson r değerleri Tablo 4.13’de verilmiştir.

Tablo 4.13. Ölçekler ve Alt Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Değerleri

	Olumsuz sonuçlar	Sosyal fayda	Aşırı kullanım	PİKÖ	Anlaşma	Tarz	EVLİLİK UYUMU	EŞ TÜKENMİŞLİĞİ	Özerklik ihtiyacı	Yeterlik ihtiyacı	İlişki ihtiyacı	PSK. İHTİYAÇL.
Olumsuz sonuçlar	1	,771**	,538**	,926**	-,074	-,156**	-,106*	,209**	-,279**	-,194**	-,207**	-,263**
Sosyal fayda		1	,534**	,895**	-,032	-,095	-,054	,213**	-,241**	-,198**	-,237**	-,260**
Aşırı kullanım			1	,756**	-,084	-,133*	-,107*	,169**	-,287**	-,153**	-,182**	-,243**
PİKÖ				1	-,073	-,151**	-,104	,229**	-,309**	-,212**	-,241**	-,295**
Anlaşma					1	,556**	,969**	-,535**	,379**	,293**	,270**	,362**
Tarz						1	,746**	-,562**	,388**	,276**	,269**	,359**
EVLİLİK UYUMU							1	-,597**	,420**	,317**	,297**	,398**
EŞ TÜKENMİŞLİĞİ								1	-,502**	-,344**	-,350**	-,462**
Özerklik ihtiyacı									1	,588**	,676**	,881**
Yeterlik ihtiyacı										1	,659**	,830**
İlişki ihtiyacı											1	,901**
PSK. İHTİYAÇL.												1

PİKÖ’nün toplam puanıyla İnternetin Olumsuz Sonuçları alt ölçeği ($r=.926$, $p<.01$), Sosyal Fayda alt ölçeği ($r=.895$, $p<.01$) ve Aşırı Kullanım alt ölçeği arasındaki korelasyon ($r=.756$, $p<.01$); EUÖ’nün toplam puanıyla Anlaşma alt ölçeği

($r=.969$, $p<.01$) ve Tarz alt ölçeği arasındaki korelasyon ($r=.746$, $p<.01$); TPİÖ'nün toplam puanıyla Özerklik İhtiyacı alt ölçeği ($r=.881$, $p<.01$), Yeterlik İhtiyacı alt ölçeği ($r=.830$, $p<.01$) ve İlişki İhtiyacı alt ölçeği arasındaki korelasyon ($r=.901$, $p<.01$) anlamlı düzeydedir.

PİKÖ'nün alt faktörlerinden İnternetin Olumsuz Sonuçları ve Sosyal fayda arasında ($r=.771$; $p<.01$), İnternetin Olumsuz Sonuçları ve Aşırı Kullanım arasında ($r=.538$; $p<.01$), Sosyal Fayda ve Aşırı Kullanım arasında ($r=.534$; $p<.01$) pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır. EUÖ'nün alt faktörlerinden Anlaşma ve Tarz arasında ($r=.556$; $p<.01$) orta düzede anlamlı ve pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir. TPİÖ'nün alt faktörlerinden Özerklik İhtiyacı ve Yeterlik İhtiyacı arasında ($r=.588$; $p<.01$), Yeterlik İhtiyacı ve İlişki İhtiyacı arasında ($r=.659$; $p<.01$), Özerklik İhtiyacı ve İlişki İhtiyacı arasında da ($r=.676$; $p<.01$) pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu korelasyon analiz tablosundan görülebilmektedir.

EUÖ ile PİKÖ'nün alt ölçekleri arasından İnternetin Olumsuz Sonuçları ve Aşırı Kullanım arasında çok zayıf da olsa anlamlı ve negatif ilişki bulunmuştur ($r=-.106$, $r=-.107$; $p<.05$). EUÖ ile PİKÖ'nün alt ölçeklerinden Sosyal Fayda arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($r=-.054$, $p>.05$)

ETÖ ile PİKÖ'nün alt ölçekleri arasındaki korelasyonların da yine çok zayıf da olsa pozitif ve anlamlı olduğu ($r=.209$; $r=.213$; $r=.169$; $p<.01$); TPİÖ ile PİKÖ'nün alt ölçekleri arasındaki korelasyonların ise çok zayıf, negatif ve anlamlı olduğu ($r=-.263$; $r=-.260$; $r=-.243$; $p<.01$); PİKÖ ile EUÖ'nün alt ölçekleri arasından sadece Tarz ile çok zayıf, negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu ($r=-.151$, $p<.01$); ETÖ ile EUÖ'nün alt ölçekleri arasındaki ilişkinin ise negatif ve anlamlı olduğu ($r=-.535$; $r=-.562$; $p<.01$); TPİÖ ile EUÖ'nün alt ölçekleri arasında ise pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu ($r=.362$; $r=.359$; $p<.01$); PİKÖ ile TPİÖ'nün alt ölçekleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu ($r=-.309$; $r=-.212$; $r=-.241$; $p<.01$); EUÖ ile TPİÖ'nün alt ölçekleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin bulunduğu ($r=.420$; $r=.317$; $r=.297$; $p<.01$); ETÖ ile TPİÖ'nün alt ölçekleri arasında ise negatif ve anlamlı bir ilişkinin bulunduğu ($r=-.502$; $r=-.344$; $r=-.350$; $p<.01$) tespit edilmiştir.

PİKÖ'nün alt faktörlerinden İnternetin Olumsuz Sonuçları ile EUÖ'nün alt boyutlarından Tarz arasında çok zayıf da olsa negatif ve anlamlı bir ilişki ($r=-.156$; $p<.01$) olup; PİKÖ'nün alt faktörlerinden İnternetin Olumsuz Sonuçları ile

TPIÖ'nün alt faktörleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki ($r=-.279$; $r=-.194$; $r=-.207$; $p<.01$) vardır.

Benzer şekilde PİKÖ'nün alt faktörlerinden Sosyal Fayda ile TPIÖ'nün alt faktörleri arasında ise negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu ($r=-.241$; $r=-.198$; $r=-.237$; $p<.01$) görülmüş; PİKÖ'nün alt faktörlerinden Aşırı Kullanım ile EUÖ'nün alt faktörlerinden Tarz arasında negatif ve anlamlı bir ilişki ($r=-.133$; $p<.05$) bulunduğu; benzer şekilde PİKÖ'nün alt faktörlerinden Aşırı Kullanım ile TPIÖ'nün alt faktörleri arasında da negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu ($r=-.287$; $r=-.153$; $r=-.182$; $p<.01$) tespit edilmiştir.

EUÖ'nün alt faktörlerinden Anlaşma ile TPIÖ'nün alt faktörleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olup ($r=.379$; $r=.293$; $r=.270$; $p<.01$); EUÖ'nün alt faktörlerinden Tarz ile TPIÖ'nün alt faktörleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır ($r=.388$; $r=.276$; $r=.269$; $p<.01$).

Sonuç olarak ölçekler ve alt faktörleri arasında $p<.05$ ve $p<.01$ düzeyinde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

4.1.13. Araştırmanın Onüçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular:

Araştırmanın 13. alt problemi olan “Evlilik Uyumu, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Problemlili İnternet Kullanımı Değişkenleri, Evli Bireylerin Eş Tükenmişliğini Yordamakta mıdır?” sorusuna cevap aranmak üzere yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular tablo 4.15’de sunulmuştur.

Burada evlilik uyumu, temel psikolojik ihtiyaçlar ve problemlili internet kullanımı değişkenlerinin, evli bireylerin eş tükenmişliğini yordamadaki katkılarına ilişkin bulgular yer almıştır.

Regresyon analizi öncesi, analize girecek bağımsız değişkenler (evlilik uyumu, temel psikolojik ihtiyaçlar ve problemlili internet kullanımı) ile ilgili korelasyon matrisi verilmiştir. Tablo 4.14.’te, evlilik uyumu, temel psikolojik ihtiyaçlar ve problemlili internet kullanımı değişkenlerinin aritmetik ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri yer almaktadır.

Tablo 4.14.Eş Tükenmişliğini Yordamada Kullanılan Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Matrisi

	$\bar{X}$	Ss	PIKÖ	EVLİLİK UYUMU	EŞ TÜKENMİŞLİĞİ	PSİK. İHTİYAÇLAR
PIKÖ	49,43	15,55	1	-,104	,229**	-,295**
EVLİLİK UYUMU	47,32	9,24		1	-,597**	,398**
EŞ TÜKENMİŞLİĞİ	53,83	19,48			1	-,462**
PSİK. İHTİYAÇLAR	79,33	10,34				1

Regresyon analizi öncesinde korelasyon değerlerine bakılmış, daha sonra evlilik uyumu, temel psikolojik ihtiyaçlar ve problemleri internet kullanımı değişkenlerinin, evli bireylerin eş tükenmişliğini ne kadar açıkladığını belirlemek amacıyla verilere aşamalı çoklu regresyon analizi uygulanmıştır.

Eş Tükenmişliği merkeze alınarak yapılan aşamalı çoklu regresyon analizinde, değişkenler sırayla analize katılmış; önce evlilik uyumunun, sonra evlilik uyumu ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin, daha sonra ise evlilik uyumu, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve problemleri internet kullanımının yordayıcılığı test edilmiş, her defasında bir değişken daha analize katılarak eş tükenmişliğini yordama güçleri incelenmiştir. Bu değişkenlerin toplam varyansa katkıları .01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4.15 Eş Tükenmişlik Düzeyi Puanlarına Uygulanan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	Ana.Adım	β	SHB	R	R ²	Adj.R ²	t	F	p
Evlilik Uyumu	1	-.597	.091	.597	.357	.355	-13,854	191,941	0,00
Evlilik Uyumu	2	-.491	.094	.646	.417	.413	-10,961	123,235	0,00
Tem.Psik.İht.		-.267	.084				-5,952		
Evlilik Uyumu	3	-.493	.094	.654	.428	.423	-11,087	85,646	0,00
Tem.Psik.İht.		-.234	.087				-5,054		
Prob.İnt.Kul.		.109	.053				2,554		

Tablo 4.15’te görüldüğü gibi eş tükenmişlik puanlarının yordanmasına ilişkin “aşamalı çoklu regresyon analizi” üç aşamada tamamlanmıştır. Evlilik uyumu, temel

psikolojik ihtiyaçlar ve problemli internet kullanımı anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur.

Birinci aşamada, eş tükenmişliğinin en güçlü yordayıcısı veya eş tükenmişliği puanlarındaki varyansın en büyük açıklayıcısı olarak evlilik uyumu değişkeni analize girerek toplam varyansın %35.7'sini açıklamıştır. Evlilik uyumu ile eş tükenmişliği puanları arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R=.597$, $R^2=.357$, $F=191.941$, $p<.01$).

İkinci aşamada, evlilik uyumu değişkenine ilaveten eş tükenmişliği ile ilgili varyansa katkı sağlayan temel psikolojik ihtiyaçlar değişkeni önemli bir yordayıcı olarak analize girmiş, bu değişkenin getirdiği ek katkı %6 olup iki değişken birlikte eş tükenmişliği puanlarındaki toplam varyansı %41.7'e yükseltmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile eş tükenmişliği arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R=.646$, $R^2=.417$, $F=123.235$, $p<.01$).

Üçüncü aşamada da; evlilik uyumu ve temel psikolojik ihtiyaçlar değişkenlerine ek olarak problemli internet kullanımı değişkeni analize girmiş, bu değişkenin getirdiği ek katkı %1,1 olup üç değişken birlikte eş tükenmişlik puanlarındaki toplam varyansı %42,8'e yükseltmiştir. Problemli internet kullanımı ile eş tükenmişliği arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R=.654$, $R^2=.428$, $F=85,646$, $p<.01$).

Sonuç olarak; evlilik uyumu, temel psikolojik ihtiyaçlar ve problemli internet kullanımı değişkenlerinin eş tükenmişliği puanlarındaki toplam varyansın %42,8'ini açıkladığı görülmüştür.

4.1.14. Araştırmanın Ondördüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular:

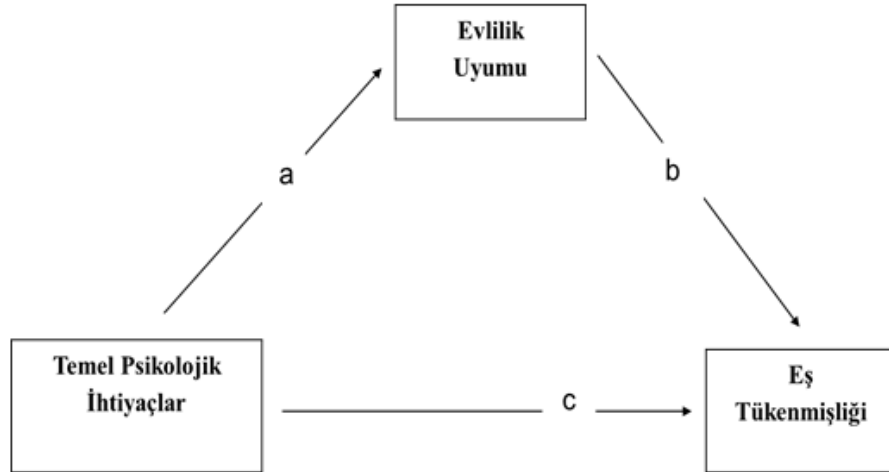
Araştırmanın 14. alt problemi olan “Evlilik Uyumu, evli bireylerin temel Psikolojik İhtiyaçlarının karşılanma düzeyi ve eş tükenmişliği arasında aracı rol oynamakta mıdır?” sorusuna cevap aranmak üzere yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular tablo 4.16-4.20'de sunulmuştur.

A.Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi, eş tükenmişliği ve evlilik uyumuna ilişkin puanlara ait betimsel sonuçlar ve korelasyon değerleri

Tablo 4.16.Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılanma Düzeyi, Eş Tükenmişliği Ve Evlilik Uyumuna İlişkin Puanlara Ait Bulgular.

	$\bar{X}$	S.s.	1.Temel Psikol. İhtiyaçlar	2.Eş Tükenmişliği	3.Evlilik Uyumuna
1.Temel Psikol. İhtiyaçlar	79,330	9,247	1	-.462**	.398**
2.Eş Tükenmişliği	53,834	19,484	-	1	-.597**
3.Evlilik Uyumuna	47,323	10,349	-	-	1

B.Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılanma Düzeyi İle Eş Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Evlilik Uyumunun Aracı Rolüne Yönelik Bulgular:



Şekil 4.1 Baron ve Kenny (1986) 'nin Aracı Değişken Modeli

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve eş tükenmişliği ilişkisinde evlilik uyumunun aracı rolünün belirlenmesinde “Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen aracı değişken analizi yöntemi” kullanılmıştır. Buna göre bağımlı değişken (Eş Tükenmişliği) üzerinde bağımsız (Temel Psikolojik İhtiyaçlar) ve aracı değişkenin (evlilik uyumu) ayrı ayrı direkt etkisi olmalı (b ve c), ayrıca bağımsız değişken (Temel Psikolojik İhtiyaçlar) ile aracı değişken arasında ilişki olmalıdır (a).

Baron ve Kenny (1986) bir değişkenin aracı rolünden bahsedebilmek için, aşağıdaki koşulların var olması gerektiğini belirtmektedir:

“a)Bağımsız değişkendeki değişme, aracı değişkende değişmeye neden olmalı,

- b)Aracı değişkendeki değişme, bağımlı değişkende değişmeye neden olmalı,
- c)Aracı değişken ve bağımsız değişken birlikte analize dahil edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi azalmalı ya da tamamen ortadan kalkmalıdır. Bu etkinin tamamen ortadan kalkması güçlü ve tek aracı değişken olduğuna, azalması ise, başka aracı değişkenlerin de varlığına işaret etmektedir.”

Buna göre öncelikle Şekil 4.1’deki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılan regresyon analizlerinin sonuçları Tablo 4.17, 4.18, ve 4.19’da sunulmuştur:

Tablo 4.17 Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve evlilik uyumu arasında kurulan regresyon analizi sonuçları

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Standart Hata		
1	.398	.158	.156	8.496		
a.Bağımsız değişken, Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi						
b.Bağımlı değişken: Evlilik uyumu						
ANOVA						
Model		Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	Sig.
1	Regresyon	4694,166	1	4694,166	65,023	.000
	Kalan(Residual)	24978,670	346	72,193		
	Toplam	29672,836	347			
a.Bağımsız değişken: Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi						
b.Bağımlı değişken: Evlilik uyumu						
Katsayılar						
Model		Standart olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar	t	Sig.
1	(Sabit)	19,131	3,526		5,426	.000
	Temel	.355	.044	.398	8,064	.000
	Psikol.İhtiyaçlar					
a.Bağımsız değişken: Temel psikolojik ihtiyaçlar ın karşılanma düzeyi						
b.Bağımlı değişken: Evlilik uyumu						

Tablo 4.17’deki R² değerine bakıldığında temel psikolojik ihtiyaç doyum düzeylerinin evlilik uyumundaki değişimin %16’sını açıklayabildiği görülmektedir. Bununla birlikte modelin genel olarak anlamlı olduğu ANOVA testi sonuçlarından görülmektedir (F= 65,023; p< .05). Tablonun son bölümündeki regresyon katsayıları (B değerleri) incelendiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyindeki bir birimlik artışın evlilik uyumunu .355 değerinde artırdığını söylemek mümkündür.

Bu sonuçlardan yola çıkılarak evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin evlilik uyumunu pozitif yönde etkilediğine dair kurulan 1. Hipotezin kabul edildiğini söylemek mümkündür.

Tablo 4.19 Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve eş tükenmişliği arasında yapılan regresyon analizi sonuçları (devamı)

Katsayılar		Standart olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar		
Model		B	Std. Hata	β	t	Sig.
1	(Sabit)	122,854	7,180		17,110	.000
	Temel Psikol.İhtiyaçlar	-.870	.090	-.462	-9,693	.000
a.Bağımsız değişken; Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi						
b.Bağımlı değişken: Eş tükenmişliği						

Tablo 4.19'daki R^2 değerine bakıldığında temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin eş tükenmişliği düzeyindeki değişimin %21'ini açıklayabildiği görülmektedir. Bununla birlikte modelin genel olarak anlamlı olduğu ANOVA testi sonuçlarından görülmektedir ($F= 93,964$; $p< 0,05$). Tablonun son bölümündeki regresyon katsayıları (B değerleri) incelendiğinde, evlilik uyumundaki bir birimlik artışın eş tükenmişliğini .870 değerinde azalttığını söylemek mümkündür.

Yapılan regresyon analizleri sonucunda temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve aracı değişken olarak önerilen evlilik uyumunun eş tükenmişliği üzerinde direkt etkisi olduğu görülmektedir. Bununla birlikte Şekil 4.1'deki (a) ilişkisi de temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeylerinin evlilik uyumu üzerindeki etkisini açıklayan regresyon analizi sonuçlarıyla doğrulanmış olmaktadır. Böylelikle Baron ve Kenny'nin (1986) aracı değişken analizi koşullarından ilk ikisi sağlanmış olmaktadır.

Üçüncü koşulun test edilmesi amacıyla temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeylerinin ve evlilik uyumunun bağımsız değişkenler olarak birlikte analize dahil edildiği çoklu regresyon analizi yapılmıştır. İlgili analize ait sonuçlar Tablo 4.20'de sunulmaktadır.

Tablo 4.20. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve evlilik uyumu ile eş tükenmişliği arasında yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları

Model	R	R^2	Düzeltilmiş R^2	Standart Hata
1	.646	.417	.413	14,923
a.Bağımsız değişken; Evlilik uyumu, Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi				
b.Bağımlı değişken: Eş tükenmişliği				

Tablo 4.20. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve evlilik uyumu ile eş tükenmişliği arasında yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları (devamı)

ANOVA						
Model		Kareler Toplamı	df	Ortalama Kare	F	Sig.
1	Regresyon	54894,616	2	27447,308	123,235	.000
	Kalan(Residual)	76839,550	345	222,723		
	Toplam	131734,166	347			
a. Bağımsız değişken: Evlilik uyumu, Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi						
b. Bağımlı değişken: Eş tükenmişliği						
Katsayılar						
Model		Standart olmayan Katsayılar	Standart Katsayılar			
		B	Std. Hata	β	t	Sig.
1	(Sabit)	142,656	6,451		22,114	.000
	Temel	-.502	.084	-.267	-5,952	.000
	Psikol. İhtiyaçlar					
	Evlilik Uyumu	-.035	.094	-.491	-10,961	.000

a. Bağımsız değişken: Evlilik uyumu, Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi

b. Bağımlı değişken: Eş tükenmişliği

Tablo 4.20 incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ve evlilik uyumu bağımsız değişkenlerindeki değişimin, eş tükenmişliği bağımlı değişkenindeki değişimin %42'sini açıklayabildiği görülmektedir. ANOVA testi, kurulan modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($F=123,235$; $p<0,05$). B değerlerine bakıldığında evlilik uyumu bağımsız değişkeninin modelin açıklayıcılığına daha fazla katkı sağladığı görülmektedir ($B= -.491$).

Baron ve Kenny'nin (1986) üçüncü koşulunun test edilmesi amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi bağımsız değişkeninin eş tükenmişliği üzerindeki etkisi ($B= -.870$; $B= -.462$), aracı değişken olarak önerilen evlilik uyumu analize dâhil edildiğinde ($B= -.502$; $B= -.267$) azalmaktadır. Bu durumda evlilik uyumunun, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile eş tükenmişliği arasında aracı değişken rolü üstlendiği söylenebilir.

Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin son analizde tamamen ortadan kalkmaması, bu ilişkide farklı başka aracı değişkenlerin de varlığına işaret etmektedir (Baron ve Kenny, 1986). Bu da temel psikolojik ihtiyaç düzeylerinin eş tükenmişliği ile ilişkisinde evlilik uyumunun "kısmi aracı değişken" olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE SONUÇ

1.Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin cinsiyetine göre PİKÖ'nün alt boyutlarından ve ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında erkekler yönünde anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle erkeklerin pik düzeyinin kadınlara göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu bulgu, alanyazında bulunan araştırma sonuçlarının çoğu ile tutarlıdır. Yapılmış birçok araştırmada PİK'in erkeklerde daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Morahan-Martin ve Schumacker, 2000; Kubey vd., 2001; Bayraktar, 2001; Bölükbaş, 2003; Chak ve Leung, 2004; Dinicola, 2004; Özcan, 2004; Yang ve Tung, 2007; Park vd., 2008; Ceyhan, 2008; Mythily vd., 2008; Tahiroğlu vd., 2008; Huang vd., 2009; Cömert ve Ögel, 2009; Mottram ve Fleming, 2009; Günuç, 2009; Gürcan, 2010; Taçyıldız, 2010; Frangos vd., 2010; Odacı ve Kalkan, 2010; Büyükaşahin-Çevik ve Çelikkaleli, 2010; Özçınar, 2011; Üneri ve Tanıdır, 2011; Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011; Çelik ve Odacı, 2012; Alaçam, 2012; Berber-Çelik ve Odacı, 2013; Zorbaz, 2013). Yılmaz'ın (2006) yaptığı çalışma sonuçlarına göre; erkek öğrencilerin bilgisayar bağımlılığı gösterme eğilimlerinin kızlara göre anlamlı olarak farklılık gösterdiği bulunmuştur. Tutgun (2009) çalışmasında erkek öğretmen adaylarının bayanlara oranla PİK'e çok daha yatkın oldukları, "internetin olumsuz sonuçları" ve "sosyal fayda/sosyal rahatlık" alt ölçeklerine göre ise erkeklerin PİK'e daha yatkın olduğunu saptamıştır.

Bazı araştırmalarda ise PİK'in cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği saptanmıştır (Pawlak, 2002; Kim vd., 2006; Bayraktar ve Gün, 2007; Jang vd., 2008; Balcı ve Gülnar, 2009; Batıgün ve Hasta, 2010; Ayas ve Horzum, 2013). Yine Orhan ve Akkoyunlu (2004) kız ve erkek öğrencilerin internet kullanım dağılımlarının birbirine yakın olduğunu tespit etmişlerdir.

Bununla birlikte PİK'in kadınlar yönünde olduğu çalışmalar da mevcuttur (Griffiths, 1996; Doğan vd., 2008; Odacı, 2011)

Cinsiyetler arasında erkekler yönünde anlamlı farklılık çıkması kültürel anlamda kadın cinsiyetinin fazla yükümlülüklerle sahip olması nedeniyle vakit ayıramamasıyla açıklanabilir.

2. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin cinsiyetine göre EUÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Başka bir deyişle evlilik uyumu puanları, cinsiyete göre değişme göstermemiştir.

Alanyazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Fıfılioğlu, 1992; Kalkan, 2002; Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002; Uğurlu, 2003; Davila vd., 2003; Hünler ve Gençöz, 2003; Gürsoy, 2004; Hamamcı, 2005; Güven, 2005; Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006; Ebeuwa-Okoh, 2008; Güçlü Ergin, 2008; Çınar, 2008; Düzgün, 2009; Aktaş, 2009; Yeşiltepe, 2011; Zeytinoğlu, 2013; Kublay, 2013). Evli, nişanlı veya uzun süreli ilişki yaşayan eşler arasında yapılan bir çalışma da (Bonds-Raacke vd., 2001), ilişki doyumunun yaşla veya cinsiyetle ilişkili olmadığını göstermiştir. Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenlerin araştırıldığı başka bir çalışma sonucunda, cinsiyetin evlilik doyumunu anlamlı şekilde etkilemediği saptanmıştır. (Çağ ve Yıldırım, 2013). Lippitt (2005) de benzer olarak evlilik doyumunun cinsiyet değişkeni bakımından yordandığını belirtmiştir (Akt.: Sarı,2012).

Bunun yanı sıra evlilik uyumunun cinsiyete göre değiştiğini belirten araştırmalar da (Çakmak Tolan, 2015) vardır. Buna göre erkeklerde evlilik uyumlarının daha yüksek olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur (Gökmen, 2001; Şener, 2002; Akar, 2005; Şener ve Terzioğlu, 2008; Çakır, 2008; Uşaklı, 2010; Çağ, 2011; Yıldız, 2012). Demiray (2006)'ın da çalışması benzer şekilde kadınların evlilik uyum puanlarının - farklılık anlamlı görülme de - erkeklere göre daha düşük olduğu yönündedir. Yine kadınlarda evlilik doyumunun daha düşük olduğu çeşitli araştırmalar da saptanmıştır (Jose ve Alfons, 2007; Ünlü, 2007). Literatürde kadınların cinsiyet rollerinin ve kültürel baskıların da etkisiyle evliliği devam ettirmeye yönelik daha çok kaygı yaşadıkları ve ilişki doyumlarının daha düşük olduğuna dair bir fikir birliği olduğu görülmektedir (Bestav, 2007).

Bu sonuçların aksine kadınların daha çok çaba sarfederek evliliklerde erkeklere oranla daha uyumlu olduğunu gösteren çalışmalar da vardır (Honeycutt, 1993; Zeifmann ve Hazan, 2000) (Akt: Işınsoy, 2003). Buna ek olarak kadınların uyum puanlarının erkeklerin uyum puanlarından daha yüksek olduğunu belirten farklı çalışmalar da vardır (Sternberg ve Hojjat, 1997; Baba, 2010).

Bu çalışmanın bulgularına göre bireylerin evlilik uyumu üzerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık çıkmamasının nedeni olarak; seçilen örnekleme bölge-kültür farklılığı olmaması, evliliğe ve eş olmaya ilişkin algılarda, beklentilerde ve kişilik özelliklerinde benzerlik olabileceği gibi katılımcıların çoğunun yüksek eğitim düzeyine sahip çalışan kişiler olması ve ev içi ve ev dışı aktivitelerde ortak hareket ederek görev paylaşımında bulunmaları olarak da yorumlanabilir.

3. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin cinsiyetine göre ETÖ'nün toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında ise kadınlar yönünde anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmektedir.

Başka bir deyişle kadınların tükenmişlik düzeyi erkeklerden yüksek bulunmuştur. Literatürdeki çalışmalar da eş tükenmişliğinin kadınlarda daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

“Tükenmişlik yaşayan eşlerle yapılan klinik çalışmalar ve mülâkatlardan elde edilen bulguların büyük bir çoğunluğunda, kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığı rapor edilmiştir” (Pines, 1996; Laes ve Laes, 2001; Çapri, 2008; Pines vd. 2011, Kızıldağ, 2015). Evlilik ilişkisinde kadınların tükenmişlik düzeyi erkeklerden daha yüksektir. Kadınların bu kadar tükenme yaşamalarının nedeni de erkeklere göre evliliğe daha yüksek beklentilerle başlamaları, evli kadınların eş ve annelik görevleriyle baş etmeye çalışırken yaşadıkları zorlanma ve stresin erkeklerin kocalık ve babalık görevleri stresinden daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Pines, 2010). Buna karşılık Can (2013) çalışmasında eş tükenmişlik düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini saptamıştır.

4. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin cinsiyetine göre TPIÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Diğer bir ifade ile TPI'nin karşılama düzeyine ilişkin puanlar cinsiyete göre değişmemiştir.

Elde edilen bu bulgunun literatürde tutarlı olduğu çalışmalar mevcuttur (Halmatov, 2007; Çelikkaleli ve Gündoğdu, 2005).

Alanyazın incelendiğinde TPI'da cinsiyet açısından farklı bulguların olduğu da görülmektedir. Cihangir Çankaya (2009)'ya göre öğrencilerin “özerklik” ve “yeterlik” ihtiyaçlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olmazken, “ilişkili olma” ihtiyaçlarında kızların lehine anlamlı bir farklılaşma söz konusudur.

Çivitci (2012) tarafından, Pamukkale Üniversitesi'nde yapılan çalışmada, erkeklerdeki “başatlık (yeterlik)” ve “özerklik” ihtiyaçlarının kızlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Yine Çelikkaleli, Gökçakan ve Çapri (2005) tarafından yapılan çalışmada kız ve erkek öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur.

Şen (2002)'in yaptığı araştırmada ise erkeklerde karşı cinsle ilişkiler, kız öğrencilerde ise değişiklik ihtiyacı yüksek çıkmıştır.

Alanyazına bakıldığında bazı çalışmalarda kadınlar ve erkekler arasında ihtiyaçların farklılık göstermediği, bazılarında ise kadınlar ve erkeler arasında ihtiyaçların farklı olduğu görülmektedir. Bu çalışma bulgularına göre cinsiyetin ihtiyaçlar üzerinde anlamlı bir etkisi çıkmamıştır.

5. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin yaşına göre PİKÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Yani, PİK puanlarının yaşa göre değişmediği saptanmıştır.

Literatürde elde edilen bu sonuca paralel olarak yaşın pik ile ilişkisinin olmadığını gösteren bazı çalışmalar vardır (Kubey vd., 2001; Üçkardeş, 2010; Alaçam, 2012).

Daniel (2011) ise çalışmada yaşın internet bağımlılığını açıklamada önemli bir demografik değer olduğunun altını çizmiş, bazı araştırma bulguları ise genç erişkinlerde ve orta yaş gruplarında daha fazla internet bağımlılığı görüldüğünü bildirmiştir (Griffiths, 1996, Bölükbaş, 2003). Khazaal vd. (2008) yaptıkları çalışmada genç katılımcıların internet bağımlılık anketinden daha yüksek puan aldıklarını rapor etmişlerdir. Orhan ve Akkoyunlu (2004) ise yaptığı çalışmanın sonucunda yaşın artmasıyla internet kullanımının da arttığını saptamıştır.

6. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin yaşına göre EUÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Başka bir deyişle evlilik uyumu puanları, yaşa göre anlamlı bir farklılaşma göstermemiştir.

Elde edilen bu sonuç, literatürde ilgili bazı araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir (Blum ve Mehrabian, 1999; Bonds-Raacke vd., 2001; Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002; Gürsoy, 2004; Güven, 2005; Hamamcı, 2005; Fidanoğlu, 2006; Bir-Aktürk, 2006; Abalı, 2006; Güçlü Ergin, 2008; Düzgün, 2009; Yeşiltepe, 2011; Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012). Bunun yanı sıra Çınar (2008) da katılımcıların evlilik doyumları ve yaşları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını rapor etmiş, Berk (2009) yaş ile evlilik doyumu ve yükleme tarzları bakımından anlamlı bir farklılık bulamamıştır.

Bunun yanı sıra Kargın Güner (2014) ve Çakmak Tolan (2015) yaşa göre evlilik uyumunun farklılaştığını; Quinn ve Odell (1998) yaşı evliliğin ilk yıllarında sınırlı bir etkisi varken bunun zamanla azaldığını tespit etmişlerdir.

Bununla birlikte erken yetişkinlik yıllarında, orta yaş ve yaşlılık dönemlerine göre evlilik uyumunun daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar da (Vaillant ve Vaillant, 1993; Demiray, 2006; Jose ve Alfons, 2007; Çakır, 2008) vardır. Buna ek olarak Doğan (2014), Kublay (2013) ve Uşaklı (2010) da çalışmasında yaş ilerledikçe evlilik uyumunun azaldığını saptamıştır. Bu bulguların aksine 41 ve üzeri yaş grubundaki kadınların evlilik uyumlarının, 21-30 yaşlarındaki kadınlardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Yalçın, 2014).

7. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin yaşına göre ETÖ'nün toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır. Diğer bir ifade ile eş tükenmişliği puanlarının yaşa göre değişmediği bulunmuştur.

Elde edilen bu bulgudan farklı olarak Laes ve Laes (2001) çalışmalarında, yaşı, eş ve mesleki tükenmişlik ile ilgili 21 tükenmişlik semptomu ile farklı şekillerde anlamlı ilişkilerinin olduğunu tespit etmişlerdir.

8. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin yaşına göre TPIÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile TPI'nin

karşılanma düzeyine ilişkin puanların yaşa göre anlamlı farklılaşma göstermediği rapor edilmiştir.

İlgili alanyazında bu sonucu destekleyen çalışmalar görülmektedir (Çelikkaleli ve Gündoğdu, 2005).

Bu çalışmada da katılımcıların yaşlarının birbirine yakın olması psikolojik ihtiyaçlar üzerinde anlamlı sonuçlar çıkarmamasının nedeni olarak görülebilir.

9. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin eğitim durumuna göre PİKÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. PİK puanlarının evli bireylerin eğitim durumuna göre değişmediği saptanmıştır.

Bakken vd. (2009)'nin yaptıkları çalışmada genç erkeklerin ve üniversite düzeyindeki eğitimin en yüksek oranda bağımlı ya da risk altında oldukları ifade edilmiştir.

10. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin eğitim durumuna göre EUÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır. Buna göre bireylerin evlilik uyumu eğitim düzeyine göre değişmemektedir.

Alanyazında bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002; Hamamcı, 2005; Akar, 2005; Fidanoğlu 2006; Erdoğan, 2007; Çınar, 2008; Uşaklı, 2010; Kublay, 2013; Gülerlerli, 2014; Çakmak Tolan, 2015)

Fışıloğlu (1992), Özden (2014), Özaydınlık (2014) ise farklı olarak eşlerin eğitim düzeyi ve evlilik uyumları arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sezer (2005) ve Gürsoy (2004) çalışmalarında evli kadınların eğitim düzeylerinin yüksek olmasının uyum düzeyini de arttırdığını bulmuşlardır. Eğitim düzeyinin yükselmesi ile evlilik doyumunun artması arasında ilişki olduğunu öne süren başka araştırma sonuçları da mevcuttur (Aydınlı ve Tutarel-Kışlak, 2009; Dökmen ve Tokgöz, 2002; Fidanoğlu, 2007). Üncü (2007) eğitim durumuna göre, en yüksek evlilik doyumu ortalamasının lise mezunlarında, en düşük ortalamanın ise ilköğretim mezunlarında olduğunu saptamıştır. Benzer olarak Yıldız (2013) da yaptığı çalışmada bireylerin kendilerinin ve eşlerinin eğitim durumları yükseldikçe

evlilik doyumlarının yükseldiğini rapor etmiştir. Çağ ve Yıldırım (2013) yaptığı çalışmanın sonucunda, eğitim düzeyinin evlilik doyumunu anlamlı düzeyde etkilediğini saptamıştır.

Eğitim düzeyinin artması ile evlilik uyumunun arttığını gösteren diğer çalışmalar ise (Şener, 2002; Şener ve Terzioğlu, 2008; Çakır, 2008; Şendil ve Korkut, 2008; Aktaş, 2009; Tüfekçi Hoşgör, 2013) olup Colebrook (1998) tarafından yapılan araştırmada ise, eğitim düzeyinin yükselmesi ile evlilik doyumunun azalması arasında ilişki bulunmuştur.

Bu çalışmada katılımcıların eğitim durumlarının benzer olması evlilik uyumu üzerinde anlamlı sonuçlar çıkarmamasının sebebi olabilir.

11. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin eğitim durumuna göre ETÖ'nün toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Buna göre eş tükenmişliği puanları, evli bireylerin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılaşma göstermemiştir.

12. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin eğitim durumuna göre TPİÖ'nün yalnızca ilişki ihtiyacı alt boyutundan elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu ve bu farklılaşmanın lise ve üniversite düzeyinde eğitim durumuna sahip kişilerle ilk-orta ve alt düzeyde eğitime sahip bireyler arasında, üniversite ve lise düzeyinde eğitim durumuna sahip bireyler yönünde olduğu saptanmıştır. Başka bir ifade ile “lise” ve “üniversite” eğitim düzeyine sahip bireylerin ilişki ihtiyacını karşılama düzeyi daha yüksek bulunmuştur.

13. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin eşlerinin eğitim durumuna göre PİKÖ'nün sosyal fayda alt boyutundan elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu, bu farklılaşmanın ise eşleri ilk-orta ve altı ve lise düzeyinde eğitim durumuna sahip bireylerle üniversite düzeyinde eğitim durumuna sahip bireyler arasında, eşleri ilk-orta ve altı ve lise düzeyinde eğitim durumuna sahip bireyler yönünde olduğu görülmektedir.

14. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin eşlerinin eğitim durumuna göre EUÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Buna göre evlilik uyumu puanları evli bireylerin eşlerinin eğitim durumuna göre değişmemiştir.

Alanyazına bakıldığında Yıldız (2013) da yaptığı çalışmada bireylerin kendilerinin ve eşlerinin eğitim durumları yükseldikçe evlilik doyumlarının da yükseldiğini saptamıştır.

15. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin eşlerinin eğitim durumuna göre ETÖ'nün toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır. Buna göre eş tükenmişliği puanları, evli bireylerin eşlerinin eğitim durumuna göre değişme göstermemiştir.

Öğrenim düzeyinin evlilik uyumu üzerinde olumlu etkisinin olduğunu gösteren çalışmaların (Fışıloğlu, 1992; Blum ve Mehrabian, 1999; Şener ve Terzioğlu, 2002; Dökmen ve Tokgöz, 2002) yanı sıra eşlerin eğitim düzeyinin evlilik uyumu ve doyumu ile ilişkili olmadığını gösteren çalışmalar da (Hamamcı, 2005) literatürde yer almaktadır.

16. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin eşlerinin eğitim durumuna göre TPIÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Buna göre TPI'nin karşılama düzeyine ilişkin puanların evli bireylerin eşlerinin eğitim durumuna göre değişmediği tespit edilmiştir.

17. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin evlilik süresine göre PİKÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Buna göre PİK puanlarının, evlilik süresine göre değişme göstermemiştir.

18. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin evlilik süresine göre EUÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Buna göre evlilik uyumu puanlarının, evlilik süresine göre değişmemiştir.

Alanyazın incelendiğinde bu sonuca paralel evlilik uyumu ile evlilik süresi arasında anlamlı farklılaşma olmadığını gösteren çalışmalar olduğu görülmektedir (Blum ve Mehrabian, 1999; Bonds-Raacke vd., 2001; Fışıloğlu, 2001; Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002; Gürsoy, 2004; Fidanoğlu, 2006; Üncü, 2007; Jose ve Alfons, 2007; Erdoğan, 2007; Güçlü Ergin, 2008; Berk, 2009; Çağ ve Yıldırım, 2013; Zeytinoğlu, 2013; Özden, 2014).

Buna karşılık Kargın Güner (2014) evlilik süresine göre evlilik uyumunun farklılaştığını; Şendil ve Kızıldağ (2003), yaptığı çalışmada evlilik yılı arttıkça, evlilik çatışmasının da arttığını belirtmektedir. Demiray (2006) ise çalışmasında evliliğin onuncu ve on beşinci yılları arasındaki evlilik uyumundaki düşüşün daha sonra yükselişe geçtiğini belirtmektedir. Bunun yanı sıra Üncü (2007) çalışmasında, ortalamasının “20 yıl ve üzerinde” evli olanların en yüksek evlilik doyumuna sahip olduğunu, bunu “2-7 yıl” evli olanların izlediğini, en düşük ortalamanın ise “8-13 yıl” evli olanlara ait olduğunu saptamıştır. Yine Şener ve Terzioğlu (2002) gerçekleştirdikleri araştırmada ‘21 ve daha uzun süre’ evli olan gruba kadar evlilik süresi artış gösterdikçe evlilik uyumunun düştüğü, ‘21 ve daha uzun süre’ evli olanlarda dayeniden arttığı sonucunu bulmuşlardır.

Yapılan bazı araştırmalara göre orta yaşlarda evlilik doyumunda düşüş yaşanmakta; fakat daha ileri yaşlara adım atan çiftler için evlilik doyumu gittikçe yükselmekte ve olumlu hale gelmektedir. Kublay (2013); 26-35 yıllarlığına kadar olan aralıklarda evlilik süresi arttıkça evlilik uyum düzeyinin düştüğünü; 26-35 yıl aralığındaki evliliklerde evlilik uyum düzeyinde tekrar bir artış olduğunu belirtmiştir. Hicks ve Platt (1970) evliliğin ilk yıllarında, özellikle çocuğun ailede olduğu evrelerde eşlerin evlilik uyumunun düşük olduğunu, çocukların evden ayrılması ile uyumun tekrar yükseldiğini, sonrasında da yeniden düştüğünü belirtmişlerdir (Akt: Fışıloğlu, 1992). Tucker ve O’Grady (1991) ise çalışmalarında evlilik doyumu ile cinsel çekiciliğin olumlu yönde ilişkili olduğunu ve evli bireyleride evlilik yılı arttıkça çiftlerin birbirlerini çekici algılama durumlarında bir azalmanın olduğunu ve evlilik doyumunun düştüğünü saptamışlardır. Benzer olarak Algaç ve Çatay (2007) da evliliğin ilk yıllarında evlilik doyumunun çok yüksek olduğunu, yıllar ilerledikçe düşmeye başladığını, uzun süreli evliliklerde ise tekrar yükseldiğini saptamışlardır.

Wilcoxin ve Hovestadt (1985), ilk yıllarda, özellikle eşlerin yetiştirdikleri aile ortamlarının farklılıklarının, evlilik uyumunu negatif olarak etkileyen en önemli unsur olduğunu tespit etmişlerdir. Houseknecht ve Macke (1981) ve Filsinder ve Wilson (1984) evlilik süresi uzadıkça, kadınların evliliklerinden daha az memnun olduklarını belirtmişlerdir. Evlilik ilişkisinin devamlılığında uyumun gelişmesinde; “evliliğin süresi”, “evlilik türü”, “eşler arasındaki iletişim şekilleri”, “çatışmanın sıklığı”, “kök aile ile olan ilişkiler” de etkili olmaktadır (Feeney, 1994; Veroff, et., 1997; Karney ve Bradbury, 2000; Twenge, 2003; akt: Demiray, 2006).

Yurt dışında gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise kadınların evliliklerini 16 ve 20 yıl arasını çok zor buldukları, bu dönemin evde ergen bir çocuğun olduğu döneme denk geldiği ve eşlerin büyük oranının bu dönemde boşandıkları belirtilmiştir. 31-50 yılları arasında ise evden genç çocuğun ayrıldığı, kadınların düşük evlilik doyumu aktardıkları ve evlilik doyumunun bir miktar da bu dönemde düştüğü belirtilmiştir (Vaillant ve Vaillant, 1993).

Şener ve Terzioğlu (2002) gerçekleştirdikleri araştırmada kadınlarda ve erkeklerde 0-5 yıl arası evli olan çiftlerin evlilik uyumlarının 6-20 yıl arası evli olanlardan; kadınlarda ise 21 ve daha fazla yıldır evli olan çiftlerin 11-20 yıl arası süredir evli olanlara göre evlilik uyumları anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Çakır (2008) ise evlilik uyumunun 10 yıldan sonra düşüşe geçtiğini belirtmiş, 7-12 yıl arası evli olanların 19 ve üstü yıldır evli olanlara göre evlilik uyumlarının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Düzgün (2009), Uşaklı (2010) ve Yıldız (2012) yaptığı çalışmada evlilik süresi arttıkça eşler arasındaki evlilik uyumunun azaldığını belirtmişlerdir. Işınso Halat ve Hovardaoğlu'nun (2011) çalışmasında ise beş yıldan uzun süredir evli çiftlerin, beş yıl içinde olan, nişanlı veya flört dönemindeki çiftlere göre evlilik uyumlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Yalçın (2014) ise, evlilik süresi arttıkça eşlerin problemler karşısındaki tutumları arasında konuşarak tartışmanın azaldığını, şiddet ve kavganın arttığını ve kadınların yarısının problemler karşısında sessiz kalma tutumunu benimsediğini ifade etmiştir.

Bu çalışmaların aksine Gaesser ve Whitbourne (1985) ise, erkeklerin evlilik süresi uzadıkça evlilik uyumlarının arttığını belirtmiştir (Akt.: Fışiloğlu,1992).Yine Hafner ve Spence (1988) de, evlilik süreleri uzun olan erkeklerin evlilik uyum düzeylerinin yüksek olduğunu saptamışlardır.

19. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin evlilik süresine göre ETÖ'nün toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır. Diğer bir ifade ile eş tükenmişliği puanları evlilik süresine göre anlamlı bir farklılaşma göstermemiştir.

20. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin evlilik süresine göre TPIÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, TPI'nin karşılaşma düzeyine ilişkin puanların evlilik süresine göre değişmediği saptanmıştır.

21. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin çocuk sayısına göre PİKÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Buna göre PİK puanları, çocuk sayısına göre değişmemiştir.

22. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin çocuk sayısına göre EUÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Yani, evlilik uyumu puanları çocuk sayısına göre değişme göstermemiştir.

Alanyazında bu sonuca paralel benzer araştırmalara da rastlanmaktadır (Veevers, 1979; Callan, 1984; Hoffman ve Levant, 1985)(Akt.: Fışıloğlu, 1992). Bununla birlikte aynı bulguya ulaşan başka araştırmalar da mevcut olup (Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002; Gürsoy, 2004; Hamamcı, 2005; Fidanoğlu, 2006; Bir-Aktürk, 2006; Erdoğan, 2007; Akbaş, 2008; Çakır, 2008; Aktaş, 2009), Glenn (1990) ve Berk (2009) de çocuk sahibi olma durumu ile evlilik doyumu açısından anlamlı bir farklılık tespit edememiştir. Yine başka bir araştırmada da çocuk sayısının evlilik doyumunu anlamlı olarak etkilemediği bulunmuştur. (Çağ ve Yıldırım, 2013). Farklı olarak Belsky (1990), çocuğun eşler arasında problemlere neden olmasının, eşlerin daha önce var olan iletişim problemlerine bağlı olduğunu ve bu problemlerin çocuk yetiştirme konusuna da yansıdığını belirtmiştir. Bu nedenle çocuğun, evlilikte çatışma meydana getiren bir sebep olarak değil de, önceden varolan ya da gizli iletişim problemlerinin ortaya çıkmasını sağlayan bir unsur olarak değerlendirilmesi gerektiğini ifade etmektedir..

İlgili alanyazında, evlilik uyumu ile çocuk sahibi olma ya da sahip olunan çocuk sayısı arasında ilişki olduğunu gösteren araştırmalar da vardır (Çakmak Tolan, 2015). Gülererli (2014), çocuk sahibi olma değişkeninin evlilik uyumu puan ortalamaları üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu ve bu farkın çocuğu olmayan grubun lehine olduğunu tespit etmiştir. Kublay (2013)'ın yaptığı araştırmada ise sahip olunan “çocuk sayısı 4'ten az olan” ya da “hiç çocuğu olmayan” kişilerde çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumunun azaldığı; “4 çocuğa sahip” bireylerde de evlilik uyumunda tekrar bir artış olduğu görülmektedir. Çalışmalar, çocuğun evlilik uyumunu arttırdığı sonucunun (Denga, 1982; Akt: Demiray,2006) yanında, çocuksuz evliliklerin, evlilik uyumu bakımından daha yüksek olduğu sonucunu gösteren araştırmalar da (Houseknecht, 1979; Callan, 1987) bulunmaktadır

(Akt. Fıfıloğlu, 1992). Buna ek olarak bazı araştırmalarda yine (Dökmen ve Tokgöz, 2002; Sezer, 2005; şendil ve Korkut, 2008; Yeşiltepe, 2011; Doğan, 2014) çocuk sayısı ile eşlerin evlilik uyumları arasında olumsuz bir ilişki olduğu, çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik uyumunun çocuk sahibi olanlara göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Twenge, Campbell, Foster (2003) ise araştırmasında, anne-baba olanların olmayanlara göre evlilik uyumlarının daha az olduğunu, çocuk sayısı ile evlilik uyumunun negatif ilişki gösterdiğini, bebeklik evresinde bir çocuğa sahip olanların uyumlarının diğerlerine göre daha düşük olduğunu, SED’i düşük ailelerde çocuk sayısının evlilik uyumunu önemli derecede azalttığı, kadınların uyumlarının ebeveynlik rolünden daha çok etkilendiğini ve uyumlarını düşürdüğünü, erkeklerin evlilik uyumlarının sahip olunan çocukların yaşları ile değişmediğini saptamışlardır. Yine başka bir çalışmada, çocuk sayısı ile kadınların evlilik uyumları arasında da olumsuz yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur (şener ve Terzioğlu, 2002). Aydınlı ve Tutarel-Kışlak (2009) tarafından yapılan çalışmada ise, çocuk sahibi olmayan veya bir çocuk sahibi olan çiftlerin evlilik uyumları üç ya da daha fazla çocuk sahibi olan eşlere göre daha yüksek bulunmuştur.

Graham vd. (2000) ise, çocuk sahibi olmanın kadın ve erkeklerin çift uyumları üzerindeki etkisinin farklılık gösterdiğini; “çocuk sahibi olan babaların, çocuk sahibi olan annelere göre daha fazla çift uyumu yaşadıklarını” ifade etmişlerdir.

Bazı çalışmalarda (Gough, 1991; Frum, 2000; Twenge ve Campbell, 2001); kadınların evlilik uyumlarının erkeklere nispeten daha az olmasının nedeni olarak bebeklerin daha fazla vakit ve dikkat gerektirdiğinden annelerin zamanlarını sınırlaması olarak gösterilmiştir (Akt. Demiray, 2006).

Yine bazı araştırmalar da (Cowan ve Cowan, 1992; Belsky ve Kelly, 1994; Whiteman, McHale ve Crouter, 2007), yaşları önemli olmaksızın çocukların varlığının evlilikteki mutluluğu olumsuz olarak etkilediği bulunmuştur (Akt.: Troupe, 2008).

Bu bilgiler ışığında bu araştırma sonucuna göre evlilik uyumu ile çocuk sayısı arasında anlamlı farklılık çıkmamasının nedeni çocuk sahibi olmanın olumlu ve olumsuz etkilerinin birbirini dengelemiş olması olabilir. Aileye katılan bir çocuktan

sonra yeni bir evre geçiren, bireylerin eş rollerine anne baba rollerinin de eklenmesi nedeniyle sorumluluğu artan bireylerin aynı zamanda çocuğa bağlı olarak aile ortamındaki sevgi ve aile bağlarını güçlendirdiği de düşünülebilir.

23. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin çocuk sayısına göre ETÖ'nün toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır.

Benzer olarak Pines (1989) da, yaptığı 4 ayrı çalışmanın ikincisinde eş tükenmişliği ve eşlerin sahip olduğu çocuk sayısı ve evde yaşayan çocuk sayısı arasındaki ilişkiyi anlamsız bulmuştur.

24. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin çocuk sayısına göre TPİÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Buna göre TPİ'nin karşılanma düzeyine ilişkin puanları, çocuk sayısına göre değişme göstermemiştir.

25. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin algıladıkları SED'e göre PİKÖ'nün sosyal fayda alt boyutunda olduğu; anlamlı farklılığın algılanan gelir düzeyi düşük ve orta düzeyde olanlar arasında, düşük düzeyde olanlar yönünde olduğu görülmüştür.

Bu sonuca benzer olarak Leung ve Lee (2012), Hong Kong'da yaptığı araştırmanın analiz sonuçlarına göre ergen internet bağımlıları, düşük gelirli ailelere mensuplardır.

Ancak Alanyazındaki konuyla ilgili araştırmalar farklılık göstermektedir. Yapılan çalışmalarda (Özer, 2013; Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011; Sevindik, 2011; Yıldız, 2010; Park vd., 2008; Bayraktar, 2001), internetin daha çok üst SED'deki insanlar tarafından kullanıldığı ve SED arttıkça internet kullanımının da arttığı belirtilmiştir.

Bunun yanı sıra Zorbaz (2013) ve Çakır-Balta ve Horzum (2008) ise öğrencilerin SED'leri ile internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır.

26. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin algıladıkları SED'e göre EUÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.

Alanyazında bu bulguya benzer araştırmalara rastlanmaktadır (Aktaş, 2009; Çağ ve Yıldırım, 2013; Çakmak Tolan; 2015). Bunun yanı sıra algılanan ekonomik durumun eşlerin evlilik uyumunu etkilemediğini gösteren başka çalışmalar da vardır (Tutarel Kışlak ve Göztepe, 2012).

Bununla birlikte Rogers ve Deboer (2001) tarafından yapılan bir çalışmada, evli kadınların gelir düzeylerindeki artış ile evlilikten sağladıkları mutluluk ve psikolojik iyilik halleri arasında olumlu ilişki olduğu ancak kadınların ailenin toplam gelirine yaptıkları katkı arttıkça eşlerinin psikolojik iyilik hallerinde anlamlı bir düşmenin meydana geldiği saptanmıştır. Şener (2002) ve Şener ve Terzioğlu (2008)'na göre bazı farklılıklar olsa da genel olarak çiftlerin evlilik uyumu puan ortalamaları, aylık gelir miktarları arttıkça artmaktadır. Başka bir araştırmada kadınların SED'i yükseldikçe evlilik uyumlarının yükseldiği; çatışma eğilimlerinin ise düştüğü tespit edilmiştir (Polat, 2006). Şendil ve Korkut (2008) ve Bir Aktürk (2006) düşük ekonomik seviyeye sahip bireylerin evlilik uyumlarının düşük olduğunu belirtmiştir.

Yine Tüfekçi Hoşgör (2013)'ün çalışmasında da, ekonomik durumunu iyi olarak algılayan evli bireylerin evlilik uyumu orta algılayan evli bireylere göre daha fazladır.

Kinnunen ve Feldt (2004), çalışma sonuçlarına göre, “ekonomik durumun kötü olması”nın sıkıntı yarattığını ve psikolojik sıkıntılarla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu sıkıntı ise evlilik uyumuna olumsuz olarak yansımaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre, evlilik uyumu ile algılanan SED arasında anlamlı farklılaşmanın çıkmamasının nedeni olarak katılımcıların benzer SED'e sahip olmaları gösterilebilir.

27. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin algıladıkları SED'e göre ETÖ'nün toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma görülmüş; bu anlamlı farklılaşmanın ise algılanan gelir düzeyi yüksek ve orta düzeyde olanlar arasında, yüksek düzeyde olanlar yönünde olduğu saptanmıştır.

28. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin algıladıkları SED'e göre TPİÖ'nün yeterli ihtiyacı alt boyutunda; algılanan gelir düzeyi yüksek ve orta düzeyde olanlarla düşük düzeydekiler arasında, orta ve yüksek düzeyde olanlar yönünde olduğu görülmüştür.

Yoleri (2001), yaptığı araştırmada elde edilen bulgulara göre: SED yönünden farklı grupların ele alınan 15 ihtiyaç alanından; duyguları anlama, yakınlık, şefkat gösterme, başarma, ilgi görme, değişiklik alt testlerinden aldıkları puanların anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir.

29. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin internet kullanım süresine göre PİKÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Buna göre PİK puanlarının, evli bireylerin interneti ne kadar süredir kullandığına göre değişmediği saptanmıştır.

Buna benzer olarak Sırakaya (2011)'in yaptığı çalışmada öğretmen adayları arasında “interneti ne zamandan beri kullandığı” na göre alt boyutlar ve ölçek toplam puanı açısından anlamlı bir farklılaşma görülmezken, “günlük internet kullanım süresi”ne göre bütün alt boyutlar ve ölçek toplam puanında anlamlı farklılaşma rapor edilmiştir.

Farklı bir sonuç olarak Tutgun (2009) ise “5 yıldan fazla süredir internet kullanan” öğretmen adaylarının “3-5 yıl”, “1-3 yıl”, “1 yıldan az süredir interneti kullanan” adaylara göre PİK'e daha yatkın oldukları saptanmıştır.

Rotunda, Kass vd.'nin (2003) çalışma sonuçlarına göre, katılımcıların “%33.2'si 2 sene ve daha az süredir”, “%3.1'i ise 8 senedir” interneti kullanmaktadır. Katılımcılar, son 12 ay boyunca günde 3.3 saat interneti çeşitli amaçlara yönelik (2.1 saat okul/is amaçlı, 1 saat eğlence veya kişisel amaçlı) kullanmaktadır.

Bireyler; internetin sağladığı iletişim, alışveriş, sosyal medya, eğlence vb. birçok olanak sayesinde çok kısa bir zaman dilimi içinde de internete adapte olarak problemleri kullanabildiklerinden kişilerin ne kadar süredir interneti kullanıyor olmaları pik'i etkilememiş olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

30. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin internet kullanım süresine göre EUÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.

31. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin internet kullanım süresine göre ETÖ'nün toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır.

32. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin internet kullanım süresine göre TPİÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

33. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin günlük internet kullanım saatlerine göre PİKÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Buna göre PİK puanları, günlük internet kullanım saatlerine göre değişme göstermemiştir.

Farklı bir sonuç olarak PİK ile internetin en sık kullanıldığı zaman dilimi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda (Ceyhan, 2008; Kim vd, 2010; Nalwa ve Anand, 2003; Sevindik, 2011) interneti gece kullananların gün içinde kullananlara göre PİK düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra PİK ile internete en sık bağlanılan zaman dilimi arasındaki farklılaşmanın ele alındığı başka bir çalışmada (Yıldız, 2010) internete bağlanılan zaman dilimleri sabah saatleri, öğleden sonra, akşam saatleri, gece yarısından sonra ve diğer şeklinde beşe ayrılmakta olup diğer seçeneğini işaretleyen öğrencilerin pik puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiş, diğer seçeneğinde “canım istediğinde, rastgele zamanlarda” gibi ifadeler kullandığı belirtilmektedir.

Günlük internet kullanım saati ile PİK arasında anlamlı farklılaşma çıkmamasının sebebi olarak interneti problemlili kullanan bireylerin interneti kullanmak için zaten zaman ve sınır gözetmeyerek, her istediğinde hatta cebe kadar inen internetle istemdişi dahi süre gözetmeksizin her zaman gezinmesi gösterilebilir.

34. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin günlük internet kullanım saatlerine göre EUÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Buna göre evlilik uyumu puanları, günlük internet kullanım saatlerine göre değişmemiştir.

35. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin günlük internet kullanım saatlerine göre ETÖ'nün toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında ise anlamlı bir farklılaşma saptanmamıştır. Diğer bir ifade ile eş tükenmişliği puanları, günlük internet kullanım saatlerine göre farklılaşma göstermediği rapor edilmiştir.

36. Araştırma bulgularına göre; evli bireylerin günlük internet kullanım saatlerine göre TPİÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Başka

bir deyişle TPİ'nin karşılama düzeyine ilişkin puanları günlük internet kullanım saatlerine göre değişme göstermemiştir.

37.Araştırma bulgularında evli bireylerin günlük internet kullanım süresine göre PİKÖ'nün toplamından ve bu ölçeğin tüm alt boyutlarından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmüş; bu farklılaşmanın ise “günde 1 saatten az”, “1-3 saat kullananlar” ve “4 saatten fazla kullananlar” arasında, “günde 1-3 saat ve 4 saatten fazla kullananlar” yönünde olduğu görülmüştür.

Alanyazında da interneti kullanma saati ile internet bağımlılık eğilimi düzeyleri arasında da pozitif ilişki bulunmuştur (Young, 1996; Anderson, 2001; Tsai ve Lin, 2001; Kubey vd., 2001; Aslanbay, 2006; Yılmaz, 2006; Çakır-Balta ve Horzum, 2008; Khazaal vd., 2008; Balcı ve Gülnar, 2009; Tutgun, 2009; Odacı ve Kalkan, 2010; Frangos vd., 2010; Tahiroğlu vd., 2010; Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011; Üneri ve Tanıdır, 2011; Özer, 2013; Soydan, 2015).

Üçkardeş (2010), internet bağımlısı bireylerin haftada 40 saat ve daha fazla internet kullandığını ve internette daha çok sosyal etkinlikleri tercih ettiklerini saptamıştır. Döner (2011), “İnternet Bağımlılık Ölçeği”nden alınan puanların, “internet kullanım süresine”, “günlük kullanım sıklığına göre” değiştiği, internet bağımlılığını yordayan en önemli değişkenin ise “haftalık internet kullanım sıklığı” olduğu bulunmuştur.

PİK ile internet kullanım süresi arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmalarda genellikle günlük ve haftalık internet kullanım süresi olmak üzere iki şekilde incelendiği görülmektedir. PİK ile haftalık internet kullanım süresi arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmalarda problemlili internet kullanımına işaret eden farklı sürelerin belirlendiği görülmektedir. Örneğin, 38,5 saat ve daha fazla (Young, 1996), 20-25 saat ve daha fazla (Chou ve Hsiao, 2000) , 25.88 saat ve daha fazla (DiNicola, 2004), 68.88 saat ve daha fazla (Hardie ve Tee, 2007), 43 saat ve daha fazla (Yıldız, 2010) süre internet kullanan bireylerin problemlili internet kullanıcıları oldukları belirlenmiştir. 8 saat ve daha az (Scherer, 1997) ve 21,84 saat ve daha az (Hardie ve Tee, 2007) süre internet kullanan bireylerin ise problemsiz internet kullanıcıları oldukları ifade edilmektedir.

Nalwa ve Anad (2003), Özcan ve Buzlu (2005), Yang ve Tung (2007), Balta ve Horzum (2008) yaptıkları çalışmalarda “internet kullanım saati” ve “interneti haftalık kullanım saati” artıkça internet bağımlılığının da arttığını rapor etmişlerdir.

Morahan-Martin ve Schumacher (2000), patolojik internet kullanımını haftalık kullanım saatlerine göre değerlendirdikleri çalışmalarının sonucuna göre, “patolojik internet kullanıcıları, haftada ortalama 9-16 saat” internette vakit harcarken, “sınırlı belirti gösterenler 3-7 saat”, “belirti göstermeyenler ise ortalama 2,5 saat”lerini internette harcamaktadırlar.

Alanyazındaki tüm çalışmalardan elde edilen genel sonuç, interneti problemlili kullananların, kullanmayanlara göre internet kullanım sürelerinin daha fazla olmasıdır. İnternetin sunduğu sayısız olanak ve özelliklerinden dolayı bireyin internette kaldığı süre uzamakta ve PİK davranışı artmaktadır.

38. Araştırma bulgularında evli bireylerin günlük internet kullanım süresine göre EUÖ’nün tarz alt boyutunda anlamlı bir farklılığın olduğu; bu farklılığın ise günde 1 saatten az, 1-3 saat kullananlar ve 4 saatten fazla kullananlar arasında, 1 saatten az ve 1-3 saat kullananlar yönünde olduğu görülmüştür.

39. Araştırma bulgularında evli bireylerin günlük internet kullanım süresine göre ETÖ’nün toplamından elde edilen veriler arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu ve bu farklılaşmanın “günde 1 saatten az”, “1-3 saat kullananlar” ve “4 saatten fazla kullananlar” arasında, “4 saatten fazla internet kullananlar” yönünde olduğu görülmüştür.

40. Araştırma bulgularında evli bireylerin günlük internet kullanım süresine göre TPIÖ’nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

41. Araştırma bulgularında evli bireylerin eşlerinin günlük internet kullanım süresine göre PİKÖ’nün internetin aşırı kullanımı alt boyutundan elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu ve bu farklılaşmanın eşleri günde 1 saatten az ve 1-3 saat kullananlar arasında günde 1-3 saat kullananlar yönünde olduğu görülmüştür.

42. Araştırma bulgularında evli bireylerin eşlerinin günlük internet kullanım süresine göre EUÖ’nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmektedir.

43. Araştırma bulgularında evli bireylerin eşlerinin günlük internet kullanım süresine göre ETÖ'nün toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında; eşlerinin günde 1 saatten az, 1-3 saat kullananlar ve 4 saatten fazla kullananlar arasında, günde 4 saatten fazla kullananlar yönünde olduğu görülmüştür.

44. Araştırma bulgularında evli bireylerin eşlerinin günlük internet kullanım süresine göre TPİÖ'nün alt boyutlarından ve bu ölçeğin toplamından elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

45. İnternetin sağlıklı ve sağlıksız kullanım düzeyini ölçen PİKÖ ile eş tükenmişliğini ölçen ETÖ arasında pozitif ve anlamlı ancak zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r=.229$, $p<.01$).

46. EUÖ'nün toplam puanıyla, ETÖ arasında ise negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuş ($r=-.597$, $p<.01$), evlilik uyumu arttıkça eş tükenmişlik düzeyi azalmıştır.

Elde edilen bu bulgu, alanyazında “eş tükenmişliği ve çift uyumu değişkenleri arasındaki ilişki”yi inceleyen araştırmaların bulguları ile tutarlılık göstermektedir (Wolsentencroft, 1989; Çapri, 2008; Kızıldağ, 2015). Ayrıca dolaylı yünden evlilik uyumuna işaret eden bazı değişkenlerin incelendiği çalışmalar da eş tükenmişliği ve çift uyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Örneğin, stresli bir evlilik ilişkisi, kişilerin kolaylıkla depresyona girmelerine yol açabilmekte (Whisman, 2001; Parker, vd., 2012); depresyon ile evlilik uyumu negatif bir ilişki içerisinde olup, düşük çift uyumu yüksek düzeyde yaşanan depresyonu göstermektedir (Trevino vd., 2007). Bu ilişki, eş tükenmişliğinin özellikle duygusal ve fiziksel yorgunluk boyutlarında gözlenen depresyon belirtileri ile de benzerlik göstermekte olup evlilik uyumunda gözlenebilen depresyon belirtileri, eş tükenmişliği boyutunda da gözlenebilmektedir.

Bunun yanı sıra, çift uyumunda literatürde sıkça ele alınan konulardan biri de cinsel yaşamdır. Evlilikte cinsel yaşamdaki herhangi bir problem ilişkiyi farklı boyutlarda etkileyebilir (Trudel vd., 2010). Pines (1996); “cinsel yaşamdaki olumlu durumların bazen kurtarıcı role sahip olduğunu ve aynı zamanda olumlu cinsel yaşama sahip olan bireylerin daha düşük düzeyde eş tükenmişliği yaşadığını belirtmektedir.”

Sonuç olarak, bu çalışma kapsamında evlilik uyumu eş tükenmişliğini yordamaktadır.

47. ETÖ ile TPIÖ arasında da negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuş ($r=.398$, $p<.01$), temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi azaldıkça eş tükenmişliği artmıştır.

Alanyazında konuyla ilgili doğrudan bir araştırmaya rastlanmamakla birlikte, bazı araştırma bulguları bu sonuçları destekler niteliktedir. Pines (1989; 1996) eş tükenmişliğine ilişkin kuramını oluştururken, evlilik ve ilişki ile ilgili farklı değişkenler ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkileri de belirlemeye çalışmış, eş tükenmişliği ile yüksek düzeyde ilişkili pozitif bakış açısı, iletişim, fiziksel ve zihinsel çekicilik, cinsel yaşam, güvenlik, ev işlerinin paylaşılması, fazla yüklenme, talep çatışması, aile adanmışlığı, değişiklik, takdir etme ve kendini gerçekleştirme fırsatları ve gelişimi gibi birçok değişkenin olduğunu ifade etmiştir.

48. EUÖ ve TPIÖ arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuş ($r=.398$, $p<.01$), temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arttıkça evlilikte uyum da artmıştır.

Literatürde konuyla ilgili doğrudan bir çalışmaya rastlanmamakla beraber, bazı araştırma bulguları bu sonuçları destekler niteliktedir.

Yarkın (2013) çalışmasında temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacının karşılanma düzeyi arttıkça ilişki doyumunun arttığını belirtmiştir.

Fox (1973), eşler arasında bağlılığın çift uyumunun önemli yordayıcılarından olduğunu, duygusal bağlılık ve birbiriyle ilgili olmanın, çift uyumunun artmasında önemli olduğunu saptamıştır. Gottman'ın (1988) araştırma sonuçlarında ilişkilerinde eşitliğe önem veren paylaşımcı çiftlerin evlilik uyumlarının daha iyi olduğunu belirtmektedir. (Akt.: Erbek vd.,2005).

Yine Murphy ve Mendelson (1973) yaptıkları çalışmada partnerleriyle olumlu iletişim içerisinde olan bireylerin evlilik uyumlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Akt. Şener ve Terzioğlu, 2008).

Gordon vd. (1999) araştırmalarında, “ilişkiye odaklı evlilikleri olan kadınların” evlilik uyumunun, “ilişkiye daha az odaklı kadınlara” göre daha yüksek olduğunu, bunun da iletişimle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Shollenberger'in (2001) yüksek lisans öğrencileri ve eşlerinin evlilik uyumunu arttırmaya yönelik iletişim becerilerini içeren bir eğitim programı

uygulayıp, etkililiğini incelediği araştırmada iletişim becerilerini geliştirmek için eğitime katılan çiftler ile katılmayanların evlilik uyumları arasında anlamlı bir fark bulunmuş, dolayısıyla iletişim kalitesinin, evlilik uyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

Hacı (2011); “aile içi iletişim, olumsuz ve itaat çatışma çözme stillerinin” evli bireylerin evlilik uyumunu anlamlı olarak yordadığını belirtmiştir.

Heene vd. (2007) çalışmalarında, hem erkekler hem de kadınlar için iletişim çatışmasının, depresif belirtiler ve evlilik uyumu arasında anlamlı aracı bir rolünün olduğunu ifade etmişlerdir.

Ebenuwa-Okoh (2008) çalışmasında, “iletişim ve diğer kişilik özelliklerinin”, evlilik uyumuyla anlamlı ilişkilerinin olduğunu ve evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olduğunu rapor etmiştir.

Fowers vd. (1996), “canlı”, “uyumlu”, “geleneksel” ve “uyumsuz” başlıkları altında evlilik öncesi dört grup belirlemişlerdir. Canlı olarak tanımlanan çiftlerin, iletişim, duygusal, seksüel, ekonomik ve ortak zaman paylaşımı gibi konularda evlilik doyumları en yüksek grup oldukları görülmüştür. Uyumlu çiftler orta düzeyde doyumlu bulunmuş olup bu grupta gözlenen doyum azalmasının evlilik ve çocuklar ile ilgili konularda gerçek dışı görüşlerden kaynaklandığını ifade etmişlerdir. Ayrıca geleneksel çiftler ayrılmayı en az düşünen grup olsa da fazlasıyla doyumsuz; uyumsuz çiftlerin ise gerilimli ve boşanmaya yatkın oldukları görülmüştür.

Griffiths (2000) 'in çalışmasına göre aşırı internet kullanımına yönelik durumlardan biri, bu kişilerin diğer yetersizliklerinin (gerçek yaşamlarındaki sosyal desteksizlik, düşük öz-saygı, fiziksel yetersizlik) üstesinden gelmek ya da etkisizleştirmek için interneti aşırı kullanmasıdır.

Niemz vd. (2005) yürüttükleri çalışma sonucunda katılımcıların % 18,3'ü problemli internet kullanıcısı olarak tespit edilirken, bu kullanıcılar aşırı internet kullanımlarının akademik, sosyal ve toplumsal problemlere neden olduklarını ifade etmişlerdir. Young (1996) yaptığı araştırmaya katılan 496 kişiden interneti az kullananların % 2'sinde, orta düzeyde kullananların % 45'inde, ağır düzeyde kullananların ise % 53'ünde sosyal ilişkilerde bozulmalar ve sorunlar olduğunu tespit etmiştir. Ona göre bu kişiler, gerçek yaşamdaki kişilerle daha az zaman geçirmekte,

sorumluluklarını daha az yerine getirmekte ve arkadaşlarıyla, eşleriyle ve çocuklarıyla olan ilişkilerinde problemler yaşamaktadırlar.

49. Araştırma bulgularına göre evlilik uyumu, TPİ ve PİK anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur.

50. Araştırma bulgularına göre ilk aşamada, ET'nin en güçlü yordayıcısı EU değişkeni analize girmiş ve toplam varyansın %35.7'sini açıklamıştır. EU ile ET arasındaki ikili ilişki negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R=.597$, $R^2=.357$, $F=191.941$, $p<.01$)

Çapri (2008) gerçekleştirdiği çalışmasında, “sosyo-demografik özellikler”, “mesleki tükenmişlik”, “evlilik uyumu”, “eş desteği”, “evlilik” ve “ilişki” ile ilgili değişkenlerin evli bireylerin eş tükenmişliğini yordamadaki katkılarını incelemiştir. Çalışma sonucunda “evli bireylerin eş tükenmişliği, evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik, güvenlik, fazla yüklenme, duygusal çekicilik, istismar, önem, pozitif bakış açısı, cinsiyet ve personel türü değişkenlerince yordandığı” görülmüştür.

Tüm evli bireylerin eş tükenmişliğini en iyi yordayan değişkenin “evlilik uyumu” olduğu görülmektedir. Sadece evlilik uyumu eş tükenmişliği varyansının % 40.7'sini açıklarken, Pines (1989)'ın Haifa çalışmasının ve Kafry ve Pines (1980)'ın çalışmalarının araştırma sonuçlarıyla farklılaştığı görülmektedir. Evli kadın bireylerde eş tükenmişliği puanlarına ilişkin çoklu regresyon analizi sonucunda, değişkenlerin hepsi ele alındığında, bu değişkenlerin evli kadın bireylerin eş tükenmişliği varyansının % 66,8'ini açıkladıkları göze çarpmakta, eş tükenmişliğini en iyi yordayan değişkenin ise evlilik uyumu olduğu görülmektedir. Evlilik uyumu tek başına eş tükenmişliği varyansının % 48,8'ini açıkladığı görülmektedir.

51. İkinci aşamada EU değişkenine ek olarak TPİ değişkeni analize dâhil edilerek toplam varyansı %41,7'ye yükseltmiş; TPİ ile ET arasındaki ikili ilişki, negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R=.646$, $R^2=.417$, $F=123.235$, $p<.01$)

52. Üçüncü aşamada EU ve TPİ değişkenlerine ek olarak, PİK analize dâhil edilmiş ve toplam varyansı %42,8'e yükseltmiştir. PİK ile ET arasındaki ikili ilişki ise pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R=.654$, $R^2=.428$, $F=85.646$, $p<.01$)

53. Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi ile evlilikte eş tükenmişliği düzeylerine ilişkin puanlar arasındaki ilişki incelenmiş ve bu

ilişkide evlilik uyumunun aracı rolünün “Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen aracı değişken analizi yöntemi” kullanılarak incelendiği bu araştırma sonucunda;

- Baron ve Kenny (1986)’nin bir değişkenin aracı rolünden söz edebilmek için sağlanması gereken koşullar sağlanmıştır.

“a. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyindeki değişme, evlilik uyumunda değişmeye neden olmuştur.

b. Evlilikte uyum düzeyindeki değişme, eş tükenmişliğinde değişmeye neden olmuştur.

c. Evlilik uyumu düzeyi ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi birlikte analize dâhil edildiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin eş tükenmişliği üzerindeki etkisi azalmış yani başka aracı değişkenlerin de varlığına işaret eden kısmi aracılık etkisi olduğuna ilişkin sonuçlar elde edilmiştir.”

BÖLÜM VI

ÖNERİLER

Evli bireylerin pik davranışları ile evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlar gibi değişkenlerin de dâhil edilerek yürütüldüğü bu araştırma evli bireylerin pik davranışlarına farklı değişkenlerin de dâhil edildiği başka çalışmalarda da gerçekleştirilerek sınanabilir.

Özellikle yurtiçinde evli bireylerle yapılan araştırma eksikliği göze çarpmakta, evli bireylerle gerçekleştirilecek betimsel ve deneysel çalışmaların yapılmasına ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Ayrıca yapılacak çalışmalarda daha derinlemesine bilgi edinmek amacıyla nitel yöntemlerin de kullanılması, nicel çalışma sonuçlarının değerlendirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

PIK davranışlarının; evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile ilişkisini derinlemesine inceleyebilmek için evli bireylerden oluşan daha küçük gruplarla nitel çalışmalar yapılabilir.

Elde edilen bulgular, koruyucu hizmetler çerçevesinde evli bireylere yönelik gerçekleştirilecek çalışmalarda bilgilendirmek için sunulabilir.

Evlilik ve aile danışmanlığında, bireylere farkındalık sağlaması bakımından eş tükenmişliği ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiye dikkat çekilebilir.

Bireylerin PIK davranışları, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyleri, çalışmada ele alınan sosyo demografik değişkenlerden farklı sosyo demografik değişkenler açısından incelenebilir.

Bu çalışma benzer özelliklere sahip bireylerle yürütülmüştür. Farklı özelliklere sahip evli bireylerle çalışma yapılarak farklı sonuçlar elde edilmeye çalışılabilir. Örneğin benzer sosyoekonomik düzeydeki evli bireyler yerine farklı

sosyoekonomik düzeydeki bireylerin problemleri internet kullanımı, eş tükenmişliği, evlilik uyumu ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyleri incelenebilir.

Sadece Osmaniye il merkezinde yapılan bu çalışma, ülkemizde bölgeler arasında farklılıklar olabileceği düşüncesiyle, farklı illerde yapılacak olan araştırmalarla kültürler arası karşılaştırma yapılabilir.

Çalışmadan elde edilen verilerin genellenebilirliği bakımından bu araştırma daha kapsamlı örneklem grupları ile çalışılabilir. Çalışmada evli bireylerin özellikleri açısından dengeli dağılmamasının, sonuçları etkilediği düşünülmektedir. Araştırmanın, daha sonraki araştırmalarda daha geniş örneklemle yenilenmesinin yerinde olacağı düşünülmektedir. Çalışma grubunun genişletilerek farklı illerde yaşayanlarla yapılacak çalışmalar, elde edilen sonuçların genellenebilirliğini arttırabilir.

Ülkemizde evli bireylerde PİK kullanımına ilişkin çalışmaya rastlanmamıştır. Sosyal ağların ve PİK davranışlarının evlilik ve aile hayatına etkilediği düşünülerek bu alanda daha geniş, kapsamlı ve farklı örneklem grubuyla başka çalışmalarda yapılabilir. Ülkemiz için evlilik aile hayatı konusunda araştırmaların yapılması, toplum açısından büyük katkılar sağlayacaktır.

Araştırmada yapılan regresyon analizinde üç değişkenin eş tükenmişliğinin %42.8'ini açıkladığı görülmüştür. Bu durum, eş tükenmişliğine yönelik geri kalan yüzdelik kısmın açıklanması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu açıdan; eş tükenmişliği ile ilgili diğer değişkenlerin belirlenmesinin uygun olacağı düşünülmektedir.

Çiftlerin evlilik ve aile hayatlarının zamanla nasıl etkilendiği ve değiştiği üzerine boylamsal çalışmaların da yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abalı, S. (2006). *Boşanmak için başvuran kadınların evlilikteki cinsel yaşamlarını boşanma nedeni olarak görme durumu*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Akar, H. (2005). *Psikiyatrik yardım talebi olanlar ile yardım talebi olmayan ve boşanma aşamasında olan çiftlerde; çift uyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 12. Psikiyatri Birimi, İstanbul.
- Akın, A. ve İskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3 (1), 138-148.
- Akın, İ. (2014). *Relationship of problematic internet use with alexithymia, emotion regulation, and impulsivity*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Aktaş, S. (2009). *Eşlerden birinin kaygı düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikolojisi, yüksek lisans tezi. İstanbul.
- Alaçam, H. (2012). *Denizli bölgesi üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının görülme sıklığı ve yetişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkisi*. Uzmanlık tezi, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana bilim dalı, Denizli.
- Algaç, G. ve Çatay, Z. (Mart, 2007). *Evlilik süresinin ilişki yürütme tutumlarına ve evlilik memnuniyetine etkisi*, IV. Ulusal Aile ve Evlilik Terapileri Kongresi, Sözel Bildiri, İstanbul.
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. Fifth Edition.
- Amichai-Hamburger, Y. (2007). Internet and well-being. *Computers in Human Behavior*, 23: 893-897.
- Aminjafari A., Padash Z., Baghban I., Abedi M.R. (2012). The study of marital adjustment in employers' dual career families. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 12 (3), 559 -517
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50 (1), 21-26.
- Arık, A. (1996). *Motivasyon ve heyecana giriş*. Çantay Kitabevi, İstanbul.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55-67.

- Arnolds, C.A.,& Boshoff, C. (2002) Compensation, esteem valence and job performance: an empirical assessment of Alderfer's ERG theory. *The International Journal of Human Resource Management*, 13(4), 697-719
- Aslanbay, M. (2006). *A compulsive consumption: internet use addiction tendency. The case of turkish high school students*. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ateş, R. (2012). *Evlilikte ilk yıllar, çatışmalar ve "güç" kavramı*. H. Yavuzer (Ed.). Evlilik Okulu İçinde (114-124). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ayaroğlu, N.S. (2002). *The relationship between internet use and loneliness of university students*. Yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara.
- Ayas, T. ve Horzum, M.B. (2013). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı ve aile internet tutumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4 (39). 46-57.
- Aydın, B. ve Sarı, S. V. (2011). *Internet addiction among adolescents: the role of self esteem*. Procedia Social and Behavioral Sciences, 15, 3500–3505.
- Aydınlı, E. ve Tutarel-Kışlak, Ş. (2009). *An investigation into relationship between marital adjustment and some variables like sex, number of children, educational background, income level, place of residence and early and late marriage determined by age of marriage*. Presented at the annual meeting of the National Congress of Family and Marriage Therapies, İstanbul Turkey.
- Aytaç, S. (1997). *Çalışma yaşamında kariyer: yönetimi planlaması geliştirilmesi sorunları*. Epsilon Yayınları. İstanbul.
- Baard, P. P., Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045-2068.
- Baba, E. (2010). *Evli çiftlerin duygusal zekâ düzeyleri ile evlilik uyumlarının karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Bacanlı, H. (2000). *Gelişim ve öğrenme*, Nobel Yayınevi, 3.Baskı. Ankara.
- Bağlı M. ve Sever A. (2005). Tabulaştırılan/tabulaşan kurumun (ailenin) kurbanlıklar edinme pratiği. *Aile ve Toplum Eğitim- Kültür ve Araştırma Dergisi*, 7 (2), 9-23.
- Bai, Y.M., Lin, C.C., Chen, J.Y. (2001). Internet addiction disorder among clients of a virtual clinic, *Psychiatric Services*, 52(10),1397.
- Bakay, M. E. (2001), *Lise öğrencilerinin internet kullanma koşulları ile yeterlik düzeyleri ve öğrencilerin internet kafelere gitme koşulları*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.

- Bakken, IJ, Wenzel, HG, Gotestam, KG, Johansson, A. ve Oren, A. (2009). Internet addiction among norwegian adults: a stratified probability sample study, *Scandinavian Journal of Psychology*, 50 (2), 121-127.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6 (1), 5-22.
- Balta, Ö.Ç. ve Horzum, M.B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205.
- Barak, A., King, S.A., (2000). The two faces of the internet: introduction to the special issue on the internet and sexuality, *CyberPsychology & Behavior*, 3(4), 517-520.
- Baron, Reuben M. ve David A. Kenny (1986), The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1173-1182.
- Batem (2014). *İnternet ve bilgisayar bağımlılığı tanımı*. Erişim Tarihi: 17 Ekim 2016. http://www.batem.info.tr/diger_bagimliliklar/internet-ve-bilgisayar-bagimliliği/internet-ve-bilgisayar-bagimliliği-tanımı.
- Batıgün, A. D. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 11, 213- 219.
- Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 1–10.
- Batool, S.S. & Khalid R. (2012) Emotional Intelligence: a predictor of marital quality in Pakistani couples .*Pakistan Journal of Psychological Research*, 27 (1), 65-88.
- Baymur, (1994). *Genel Psikoloji*. İnkılâp Kitabevi, İstanbul.
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bayraktar, F., Gün, Z. (2007). Incidence and corraletes of internet usage among adolescents in North Cyprus. *CyberPsychology & Behaviour*, 10(2), 191-197.
- Bayraktutan, F. (2005). *Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Beard, K. (2002). Internet addiction: current status and implications for employees. *Journal of Employment Counseling*, 39, 2-11.

- Beard, K.W. (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8 (1),7-14.
- Beard, K. W., ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction, *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Bell, G.N. (2010). *Self determination theory and therapeutic recreation: the relevance of autonomy, competence and relatedness to participant instrinsic motivation*, Degree of Philosophy, Clemson University.
- Belsky, J. (1990), *The effects of children on marriage*, (Eds. Fincham, F.D. and Bradbury T.M.) The Psychology of Marriage, Guilford Pres, New York, 172-200.
- Berber-Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2011). *Kendilik algısı ve benlik saygısının problemli internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü*. 5th International Computer & Instructional Technologies Symposium, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Berber-Çelik, Ç. ve Odacı, H. (2013). The relationship between problematic internet use and interpersonal cognitive distortions and life satisfaction in university students. *Children and Youth Services Review*, 35(3), 505-508.
- Berk, M. (2009) *.Evli öğretmenlerin yükleme tarzları ve evlilik doyum algılarının bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Bernardi, S. ve Pallanti, S. (2009). Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 50(6), 510-516.
- Bestav, G. F. (2007). *Romantik ilişki doyumunu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Bıyıkoglu, E. B. (2012). *Evlilik uyumunun mükemmeliyetçilik özellikleri, stresle başa çıkma stratejileri ve cinsiyet açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Bilen, M. 1994. *Sağlıklı insan ilişkileri*. Sistem Ofset, Ankara.
- Bir Aktürk, E. (2006). *Marital satisfaction in Turkish remarried families: Comparison among marital status, effect of stepchildren and contributing factors*. Master's Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Bloch J.R., Webb D.A., Mathews L., Dennis E.F., Bennett I.M. & Culhane J.F.(2010). Beyond marital status: the quality of the mother-father relationship and its influence on reproductive health behaviors and outcomes among unmarried low income pregnant women. *Matern Child Health Journal*, 14(5), 726-34.

- Blum, J. S.;Mehribian, A. (1999), Personality and temperament correlates of marital satisfaction, *Journal of Personality*, 67(1), 93-125.
- Bonds-Raacke, J. M., Bearden, E. S., Carriere, N. J., Anderson, E. M., & Nicks, S. D. (2001). Engaging distortions: Are we idealizing marriage? *Journal of Psychology*, 135(2), 179- 184.
- Bookwala J, Jacobs J. (2004). Age, marital processes, and depressed affect. *Gerontologist*, 44, 328-38.
- Bölükbaş, K. (2003). *İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği*. Dicle Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Bradbury, N. B., Fincham, FD. & Beach, SR. (2002). Evlilik doyumunun doğası ve belirleyicileri üzerine araştırmalar: son on yılın derlemesi. Çeviren: Ş. Tutarel-Kışlak. *Türk Psikoloji Bülteni*, 7 (24-25), 120-129.
- Brassard, A., Lussier, Y., & Shaver, P. R. (2009). Attachment, perceived conflict, and couple satisfaction: test of a meditational dyadic model. *Family Relations*, 58, 634-646.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burleson, B.R., Denton, W.H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage and the Family*, 59(4), 884-902.
- Burley, K.A. (1995). Family variables as mediators of the relationship between work family conflict and marital adjustment among dual career men and women. *The Journal of Social Psychology*, 135(4), 483-497.
- Butler, G ve McManus, G. B. F. (1998). *Psikolojinin ABC' si*.İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. Ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Büyükaşahin-Çevik, G. ve Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet, ebeveyn tutumu ve anne-baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19 (3), 225–240.
- Can, H. (2013). *İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Canan, F. (2010). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, disosiyatif belirtiler ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki*. Doktora tezi, Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilimdalı, Düzce.

- Canel, A.N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması*. Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior* 18(5), 553-575
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625–648.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721–736.
- Cengiz, E. (1999). *Anadolu, fen ve yabancı dil ağırlıklı lise öğrencilerinin sosyal ve kişisel uyum düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi*. Yüksek lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Ceyhan, A. A. (2008). Predictors of problematic internet use on turkish universty students. *CyberPsychology & Behavior*, 11(3), 363-366.
- Ceyhan, A. A., & Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression and computer selfefficacy as predictors of problematic internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 699-701.
- Ceyhan, A. A. ve Ceyhan, E. (2009). *Ergenlerde problemlı internet kullanım ölçeği (PİKÖ-E) geliştirme çalışmaları*. X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi sözlü bildiri, Adana.
- Ceyhan, E. (2009). İnternet bağımlılığına dikkat. *Anadolu üniversitesi Anadolu Haber Haftalık iletişim Gazetesi*. Sayı:517
- Ceyhan, E. (2010). Problemlı internet kullanım düzeyi üzerinde kimlik statüsünün, internet kullanım amacının ve cinsiyetin yordayıcılığı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10 (3), 1323-1355.
- Ceyhan, E., ve Ceyhan, A. A. (2007b). *An investigation of problematic internet usage behaviors on Turkish university students*. Proceedings of 7th International Educational Technology Conference (IETC2007), 115-120. Near East University, North Cyprus.
- Ceyhan, E. ve Ceyhan, A. A. (2007a). *Üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanım düzeyleri ile denetim odağı, antisosyal eğilim ve sosyal normlara uyum düzeyleri arasındaki ilişkiler*. 6. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A., Gürcan, A. (2007). Problemlı internet kullanımı ölçeğinin geçerlik güvenirlik çalışmaları, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 387- 416.

- Chak, K. and Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use. *Cyber Psychology & Behavior*, 7 (5), 559-570.
- Chiang Y.T., Sunny S.S.J.L (2010). Early adolescent players' playfulness and psychological needs in online games. *Social Behavior and Personality*, 38(5), 627 – 636.
- Chou, C. ve Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers and Education*, 35, 65-80.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz belirleme modeli: özerklik desteği ve psikolojik iyi olma*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, EğitimBilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cihangir Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 7 (3), 691- 711.
- Colebrook Seymour, J. (1998). *Sexual satisfaction in marriage during the childbearing years*. Master thesis, University of California.
- Collins, R. ve Coltrane, S. (1991). *Sociology of marriage and the family: Gender, love and property*. Chicago: Nelson-Hall.
- Cook, D.B., Casillas, A., Robbins, S.B., & Dougherty, L.M. (2005). Goal continuity and the “big five” as predictors of older adult marital adjustment. *Personality and Individual Differences*, 38, 519-531.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Coyne, J. & Anderson, K.K. (1999). Marital status, marital satisfaction, and support processes among women at high risk for breast cancer. *Journal of Family Psychology*, 13(4), 629-641.
- Cömert, I.T. ve Ögel, K. (2009). İstanbul örnekleminde internet ve bilgisayar bağımlılığının yaygınlığı ve farklı etkenlerle ilişkisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Forensic Medicine*, 6(1), 9-16.
- Cüceloğlu, D. (2008). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağ, P. (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 13-23.
- Çağır, G. ve Gürkan, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13 (24), 70–85.

- Çakır, S. (2008). *Evli bireylerin evlilik uyumlarının ana-babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çakır-Balta, Ö., Horzum, M. B., (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205.
- Çakmak Tolan, Ö. (2015). *Evlilik uyumunun kişilik özellikleri, ilişkiye dair inançlar ve çatışma çözüm stilleri bağlamında yordanması (Diyarbakır ili örneği)*. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Çapri, B. (2008). *Eş tükenmişliğini yordayan değişkenlerin incelenmesi*. Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çapri, B. (2013). Tükenmişlik ölçeği-kısa formu ile eş tükenmişlik ölçeği-kısa formu'nun türkçe uyarlaması ve psikoanalitik-varoluşçu bakış açısından mesleki ve eş tükenmişlik ilişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(3), 1393-1418.
- Çelebi, A. (1999). *Bilgisayarın ve internetin yarattığı sağlık sorunları*. Hekim Forumu. Erişim Tarihi: 14 Aralık 2015. <http://www.istabip.org.tr/icerik/hekim-forumu-ocak-subat-1999>.
- Çelik Ç, B. ve Odacı, H. (2012). Kendilik algısı ve benlik saygısının problemli internet kullanımını üzerindeki yordayıcı rolü. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 7, (1), 433–441.
- Çelik, M. ve Tümkeya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (1), 223-238.
- Çelikkaleli, Ö. (2004). *Lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve psikolojik ihtiyaçlar*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler A.B.D., Mersin.
- Çelikkaleli, Ö., Gökçakan, N. ve Çapri, B. (2005). Lise öğrencilerinin bazı psikolojik ihtiyaçlarının cinsiyet, okul türü, anne ve baba eğitim düzeyine göre incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (2), 245- 268.
- Çelikkaleli, Ö., Gündoğdu, M. (2005). Eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (9).
- Çınar, L. (2008). *Evlilik doyum: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çivitci, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyum ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 21(2), 321-336.

- Daniel, S. (2011). *Prevalence and correlates of internet addiction in undergraduate students as assessed by two different measures*. Doctoral dissertations. State University of New York at Albany, USA.
- David, S., Bradford, B.B. ve Lukas, B. (2012). Associations between online friendship and internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental Psychology*, 48(2), 381-388.
- Davidson, B. (1984). A test of equity theory for marital adjustment. *Social Psychology Quarterly*, 47(1), 36-42.
- Davidson, B.,& Sollie, D.L. (1987). Sex role orientation and marital adjustment. *Social Behavior and Personality*, 15(1), 59-69.
- Davila, J., Karney, B. R., Hall T. W. ve Bradbury, T. N. (2003), "Depressive symptoms and marital satisfaction: within-subject associations and the moderating effects of gender and neuroticism" *Journal of Family Psychology*, 17 (4), 557-570.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model for pathological internet use (PIU), *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Davis, R. A., Flett, G. L. ve Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychology & Behavior*, 5(4): 331-345.
- Deci, E. L.,& Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J. ve Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930-942.
- Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Demirci, A., Nazik, H. (2001). *Çocuk ve bilgisayar*, Tüketici Bülteni, 13(2-3), 153.
- Derbyshire, K. L., Lust, K. A., Schreiber, L. R. N., Odlaug, B. L., Christenson, G. A., Golden, D. J., et al. (2013). *Problematic internet use and associated risks in a college sample*. Comprehensive Psychiatry, Erişim Tarihi: 24 Aralık 2015. <http://www.sciencedirect.com/science/journal/0010440X>.
- Deveci, H. (2007). *Öğretmenlerin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin görüşleri*. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Konya Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Deveci Şirin, H. (2013). *Aile eğitim programının evli kadınların eş tükenmişliği düzeyine etkisi*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

- DiNicola D.M. (2004). *Pathological internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates*. Doctoral dissertation, Ohio University, United State Of America.
- Dizdar, E. N. (2007). Bilgisayar kullanıcılarında elektromanyetik ışımların insan sağlığına etkisinin incelenmesi, *Teknoloji*, 7, (4), 625-628.
- Doğan, E. (2014). *Women's general marital adjustment and relationship style for marital adjustment in relation to dyadic trust and depression*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Doğan, H., Işıklar, A. ve Eroğlu, S. E. (2008). Ergenlerin problemli internet kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 106-124.
- Doğan, T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi*. Doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, T., Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde işle ilgili temel ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş. *Ege Akademik Bakış*, 12(3), 383-389.
- Doğrusever, C. (2015). *Ön ergenlerin internet bağımlılığının yalnızlık, sosyal beceriler ve bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Dökmen, Z. Y. ve Tokgöz, Ö. (2002). *Cinsiyet, eğitim, cinsiyet rolü ile evlilik doyumu, eşle algılanan benzerlik arasındaki ilişkiler*. XII. Ulusal Psikoloji Kongresi, 9-13 Eylül 2002, ODTÜ, Ankara.
- Döner, C. (2011). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının farklı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dönmez L., Dedeoğlu N., Özcan E (2000). Sağlık ocaklarına başvuranlarda ruhsal bozukluklar. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2000, 11(3), 198-203.
- Duman, M. (2012). *Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik uyumu ve cinsiyet açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Mersin.
- Durak-Batıgün, A. ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.
- Durak Batıgün, A. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı: Kişilik özellikleri, psikolojik belirtiler, sosyal destek ve ilişkili bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 1-10.
- Düzgün, G. (2009). *Evli kişilerde depresyon, ilişkiye ilişkin inanç, kendini ayarlama düzeyinin evlilik uyumu ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Bilim Dalı, Ankara.

- Ebenuwa-Okoh, E. E. (2008). Personality variables as correlates of marital adjustment among married persons in delta state of Nigeria *Educational Research and Review*, 3 (8), 275-279.
- Ekinci, A. (2002). Aziz Antonius'un baştan çıkarılması: Bir kötü alışkanlık olarak internet. *COGITO Dergisi*.
- Engelberg, E. ve Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment *Cyberpsychology & Behavior*, 7(1), 41-47.
- Erbek, E. (2004). *Psikiyatrik yardım talebi olanlar ile yardım talebi olmayan ve boşanma aşamasında olan çiftlerde çift uyumu, problem çözme becerisi, boyun eğici davranış, öfke tutumu arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. T.C Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mahzar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 12. Psikiyatri Birimi, Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. & Alpkan, R.L., (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam Dergisi*, 18 (1), 39-47.
- Erden, M ve Akman, Y. (1996). *Eğitim psikolojisi gelişim- öğrenme-öğretmen*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Erdoğan, Y. (2008). Exploring the relationships among Internet usage, Internet attitudes and loneliness of Turkish adolescents. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 2(2).
- Ergin, G. N. (2008). *Evli ve boşanmış kişilerin evlilik uyumu ve cinsiyetçilik açısından karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ergin, H. (2012). *Eşler arası iletişim çatışmaları*. H. Yavuzer (Ed.). Evlilik Okulu İçinde (187-210). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ersanlı, S. ve Kalkan, M. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme kuram ve uygulama*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ersoy, A. ve Yaşar, Ş. (2003). İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin internet kullanma durumları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1 (4), 401- 425.
- Esen, B. K. (2007). *Akran baskısı ve algılanan sosyal destek değişkenlerine göre ergenlerde internet bağımlılığının yordanması*. 1.Uluslararası Bağımlılık Kongresi, İstanbul.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Esen, E. ve Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 127-138.
- Eşgi, N. (2014). Aile çocuk internet bağımlılık ölçeğinin türkçeye uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(2), 807- 839.
- Eşici, H. (2011). *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Evans, P.A. (2009). *Psychological needs and social cognitive influences on participation in music activities*. Doctor of Philosophy in Music Education. University of Illionis, Illionis.
- Feeney, J. A. (2002). Attachment, marital interaction and relationship satisfaction: A Diary study. *Personal Relationships*, 9 (1), 39-55.
- Fışıloğlu, H. (1992). Lisansüstü öğrencilerinin evlilik uyumu. *Psikoloji Dergisi*, 7 (28), 16-23.
- Fışıloğlu, H. (2001). Consanguineous marriage and marital adjustment in Turkey. *The Family Journal: Counselling and Therapy for Couples and Families*, 9(2), 215-222.
- Fışıloğlu, H.,& Demir, A. (1999). Loneliness and marital adjustment of Turkish couples. *The Journal of Psychology*, 133(2), 230-240.
- Fidanoğlu, O. (2006), *Evlilik uyumu mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fidanoğlu, O. (2007). *Evlilik uyumu ile eşlerin somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişki ve diğer sosyodemografik değişkenler açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Filsinger E.E. ve Wilson M.R. (1983). Social anxiety and marital adjustment. *Family Relations*, 32(4), 513-519.
- Fortson, B. L, Scotti, J.R., Cihen Yu-C, Malone Judith, D. B. ve Kevin S. (2007). İnternet use, abuse and dependence among students at a Southeastern Regional University, *Journal of Amencan College Health*, 56(2),137-146.
- Fowers, B. J.; Montel, K. H.; Olson, D. H. (1996), Predicting success for premarital couple types based on prepare,*Journal of Marital and Family Therapy*, 22,103-119.
- Fraley, R. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, 6(2), 123-151.

- Frangos, C. C., Fragkos K. C. and Kiohos, A. P. (2010). Internet addiction among Greek university students: Demographic associations with the phenomenon, using the Greek version of Young's internet addiction test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3 (1), 49-74.
- Freeston, M.H.,& Plechaty, M. (1997). Reconsideration of the Locke- Wallace Marital Adjustment Test: Is it still relevant for the 1990's? *Psychological Reports*, 81, 419-434.
- Freudenberger, N. J. ve Richelson, G. (1981). *Burnout, how to beat the high cost of success*. New York: Bantam Boks, Doubleday & Company, Inc.
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27(3), 199-223.
- Gazmarian, J.A., James, S.A., Lepkowski, J.M.(1995). Depression in black and white women: The role of marriage and socioeconomic status. *Ann Epidemiol*, 5(6),455-463.
- Geçtan, E. (2007). *İnsan olmak*, İstanbul: Metis Yayınları.
- Gençer, L. S. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık durumlarının internet kullanım profilleri ve demografik özelliklere göre farklılıklarının incelenmesi*. Y yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Gibson-Davis, C. M., Edin, K., & McLanahan, S. (2005). High hopes but even higher expectations: the retreat from marriage among low-income couples. *Journal of Marriage and Family*, 67(5), 1301-1312.
- Glasser, W. (1999). *Kişisel özgürlüğün psikolojisi*. Hayat Yayınları, İstanbul.
- Glasser, W. (2003). *Seçim teorisi*. Çev: Müge İzmirli. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Glenn, N. (1990), Quantitative research on marital quality in the 1980's: a critical view, *Journal of Marriage and the Family*, 52(4), 818-831.
- Goldberg, I. (1996). *Goldberg's message*. Erişim Tarihi: 24 Aralık 2015. [http://users.rider.edu/~suler/psycyber/ supportgp. Html](http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.Html).
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., Epstein, N., Burnett, C. K., ve Rankin, L. A. (1999). The interaction between marital standards and communication patterns: how does it contribute the marital adjustment? *Journal of Marital and Family Therapy*, 25(2), 211-223.
- Gökmen, A. (2001). *Evli eslerin birbirlerine yönelik kontrolcülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumu üzerinde etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Psikoloji Anabilim Dalı. Ankara
- Gönül, A. S. (2002). Patolojik internet kullanımı (İnternet bağımlılığı / kötüye kullanımı). *New Symposium*, 40 (3), 105-110.

- Graham, C. W., Fischer, J. L., Crawford, D., Fitzpatrick, J., & Bina, K. (2000). Parental status, social support, and marital adjustment. *Journal of Family Issue*, 21(7), 888-905.
- Griffiths, M.D. (1996). Internet addiction: An issue for psychopathology?. *Clinical Psychology Forum*, 97.32-36.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-250. Çeviren: Psk. Kazım Alat, İnternet Bağımlılığı: Gerçek mi? Kurgu mu?, *Türk Psikoloji Bülteni*, 1300-7408.
- Griffiths, M. D. (2000). "Does internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence", *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-219.
- Griffiths, M.D. (2002). Occupational health issues concerning internet use in the workplace. *Work & Stress*, 16(4), 283-286.
- Griffiths, M.D. (2003). Internet abuse in the workplace: issues and concerns for employers and employment counselors. *Journal of Employment Counseling*, 40(2), 87-96.
- Grohol, J. (1999). *Internet addiction guide*. Erişim tarihi: 15 Şubat 2016. <http://psychcentral.com/netaddiction>. Erişim tarihi: 15 Şubat 2016.
- Guay, F., Boggiano, A. K. ve Vallerand, R. J. (2001). Autonomy support, intrinsic motivation, and perceived competence: Conceptual and empirical linkages. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 643-650.
- Güçlü Ergin, N. (2008). *Evli ve boşanmış kişilerin evlilik uyumu ve cinsiyetçilik açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gülererli, N. (2014). *Öğretmenlerin evlilik uyumları ile yaratıcılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Beylikdüzü örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Gülsün, M., Ak, M., ve Bozkurt, A.(2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 1, 68-79.
- Günay, O. (2000). *Evlilik uyumu ile kişisel düşünme modelleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Günüç, S., Kayri, M. (2009). İnternet bağımlılığı ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlilik ve güvenirlik çalışması, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*.
- Güngör, H. C. ve İlhan, T. (2008). Evlilik uyumu ve mizah tarzları arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 4(13), 97-106.
- Günüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeği'nin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.

- Günüç, S.,& Kayri, M. (2008). *Sayısal uçurum ve internet bağımlılığı paradigmasının lojistik regresyon ile açılanması*. Ege Üniversitesi Uluslararası II. BÖTE Sempozyumu, Kuşadası.
- Gürcan, N. (2010). *Ergenlerin problemleri internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Gürsoy, Ç.F. (2004). *Kaygı ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hacı, Y. (2011). *Evlilik uyumunun empatik eğilim, algılanan aile içi iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Hafner, R.J.,& Spence, N.S. (1988). Marriage duration, marital adjustment and psychological symptoms: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Psychology*, 44 (3), 309-316.
- Hahn, J. & Oishi, S. (2006). Psychological needs and emotional well-being in older and younger Koreans and Americans. *Personality and Individual Differences*, 40(4), 689-698.
- Hall, A.S., Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 23(4), 312-327.
- Halmatov, S. (2007). *Türkiye’de eğitim görmekte olan yabancı uyruklu öğrenciler ile tc uyruklu öğrencilerin psikolojiki ihtiyaçlarının karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*. 33(4), 313-328.
- Hardie, E. ve Tee, M.Y. (2007). Excessive internet use: the role of personality, loneliness and social support networks in internet addiction. *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 5 (1), 34-47.
- Hasanoğlu, A. (2013). *İlişkilerin günlük hayatı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hawkins, Daniel N., ve Booth A. (2005), Unhappily ever after: effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 451-471.
- Heene, E., Buysse, A., ve Oost, P. V. (2007). An interpersonal perspective on depression: the role of marital adjustment, conflict communication, attributions, and attachment within a clinical sample. *Family Process*, 46(4), 499-514.

- Henderson EC. (2001) Understanding addiction. *University Pres of Mississippi*. 1:4-153.
- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., & Jones, B. Q. (2008). Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of Behavioral Medicine*, 35(2), 239-244.
- Hortaçsu, N. (2012). *İnsan ilişkileri*. Ankara: İmge yayınları.
- Hovardaoğlu, S. (1996). Sosyal mübadele: Evlilikle ilgili bir değerlendirmelere etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(36), 12-24.
- Howell, T.R., Chenot, D., Hill, G., Howell, J.C (2011). Momentary happiness: the role of psychological need satisfaction. *Journal of Happiness Studies*. October 2009. Online Edition
- Huang, R.L., Lu, Z., Liu, J.J., You, Y.M., Pan, Z.Q., Wei, Z., He, Q. ve Wang, Z.Z. (2009). Features and predictors of problematic internet use in chinese college students. *Behaviour & Information Technology*, 28(5), 485-490.
- Huyck, M. H. (2001). Romantic relationship in later life. *Intimacy and Aging*, 25(2), 9-17.
- Hünler, O. ve Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51), 99-108.
- Inderbiten, H. M., Walters, K. S. ve Bukowski A. L. (1997). The role of social anxiety in adolescent peer relations: differences among sociometric status groups and rejected sub-groups. *Journal of Clinic Child Psychology*, 26(4), 338-348.
- Irwansyah. (2005). “*Internet uses, gratifications, addiction, and loneliness among international students*”, Master’s Thesis, University of Hawaii, Department of Communication.
- Isaac, R.,& Shah, A. (2004). Sex roles and marital adjustment in indian couples. *International Journal of Social Psychology*, 50(2), 129-141.
- Işık, U. (2007). *Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet*. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Işıloğlu, B. (2006). *Anksiyete ve depresyon tanısı ile izlenen evli kadınlarda aile içi şiddetin sosyodemografik faktörler, çift uyumu ve hastalıkla ilişkisi*, Uzmanlık Tezi, T.C Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof Dr. Mazhar Osman, Ruh Sağlığı ve SinirHastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 12. Psikiyatri Birimi
- Işinsu, M. (2003). *İkili ilişki biçimi ve süresi ile bağlanma stilleri arasındaki bağlantılar*. Yüksek Lisans tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.

- Işinsu Halat, M. ve Hovardaoğlu, S. (2011). The relationship between forms and durations of relationships and attachment styles of couples. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 2567-2574.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- İnan, A. (2010). *İlköğretim II.kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı*. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum.
- İskender, M. ve Akin, A. (2010). Social self-efficacy, academic locus of control, and internet addiction. *Computers & Education*, 54(4), 1101-1106.
- Jang, K.S., Hwang, S.Y. ve Choi, J.Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among korean adolescents. *Journal of School Health*, 78(3), 165-171.
- Jose, O. ve Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex and Marital Therapy*, 33(1), 73-85.
- Kafry, D., and Pines, A.M. (1980). The experience of tedium in life work., *Human Relations*, 33 (7), 477-503.
- Kahraman, Z. (2011). *Bir evlilik ve aile hayatı eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumuna ve aile sistemine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının, evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi*. Doktora Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kandell, J.J. (1998). Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. *Cyberpsychology & Behavior*, 1, 11-17.
- Karaca, M. (2007). *Sosyolojik Bir Olgu Olarak İnternet Gençliği: Elazığ Örneği*. Doktora tezi. Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel yayın Dağıtım.
- Karayağız Muslu, G. ve Bolışık, B. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5), 445-450.
- Kargın Güner, Z. (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerdeki bilişsel süreçler, yüklemeler, evlilikte sorunlarla başa çıkma yollarının evlilik uyumu ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kelleci, M., Güler, N. , Sezer, H. ve Gölbaşı Z. (2009). Lise öğrencilerinde internet kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtiler ile ilişkisi. *Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 8(3); 223-230.

- Kelleci, M., & Inal, S. (2010). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet use: comparison without Internet use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(2), 191-194.
- Keser-Özcan, N. ve Buzlu S. (2007). Internet use and its relation with the psychosocial situation for a sample of university students. *Cyberpsychology and Behaviour*, 10(6), 767-772.
- Kesici, Ş. (2008). Yeni psikolojik ihtiyaç değerlendirme ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması: doğrulayıcı faktör analizi sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 493- 500.
- Kesici, Ş., Üre, Ö., Bozgeyikli, H. ve Sünbül, A. M. (2003). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlilik ve güvenirliği*. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Malatya.
- Kesici, Ş. ve Şahin, İ. (2009). A comparative study of uses of the internet among college students with and without internet addiction. *Psychological Reports*, 105, (3), 1103–1112.
- Khazaal, Y., Billieux, J., Thorens, G., Khan, R., Louati, Y., Scarlatti, E., et al. (2008). French validation of the internet addiction test. *Cyber Psychology & Behavior*, 11 (6), 703–706.
- Kır, G. (2008). *İnternet ve gençlik*. İzmir: Şenocak Yayınları.
- Kızıldağ, S. (2015). *Eş tükenmişliği: bir model testi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kim, J. U. (2008). The effect of a R/T group counseling program on the internet addiction level and self-esteem of internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy*, 27 (2), 4-12.
- Kim, J. H., Lau, C. H., Cheuk, K.K., Kan, P., Hui, H. L. C. ve Griffiths, S. M. (2010). Brief report: predictors of heavy internet use and associations with health-promoting and health risk behaviors among hong kong university students. *Journal of Adolescence*, 33, 215-220.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M.Y., Yeun, E.J., Choi, S.Y., Seo, J.S. ve Nam, B.W. (2006). Internet addiction in korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185-192.
- Kinnunen, U., & Feldt, T. (2004). Economic stress and marital adjustment among couples: Analyses at the dyadic level. *European Journal of Social Psychology*, 34(5), 519-532.
- Kirazlı, Y. (2002). *Bilgisayar ve Sağlık, CISN (Computing&Information Services Newsletter)*. Erişim tarihi: 7 Mart 2016. <http://cisin.odtu.edu.tr/2002-5/health.php>.

- Ko, C.H., Yen, J.Y, Chen, C.S. ve Yen, C.F. (2008). Psychiatric comorbidity of internet addiction in college students: an interview study. *CNS Spectrums Journal*, 13(2), 147-153.
- Koch, W. H. ve Pratarelli, M. E. (2004). Effects of intro/extraversion and sex on social internet use. *North American Journal of Psychology*, 6(3), 371–382.
- Koç, M. (2011). Internet addiction and psychopatology. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(1), 143-148.
- Köksalan, B. ve Tel, M. (2009). Günümüzde yeni bir boş zaman aktivitesi olarak internet: öğretim üyeleri örneği, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (28), 262-272.
- Köroğlu, G., Öztürk, Ö., Tellioglu, N., Genç, Y., Mırsal, H., Beyazyürek, M. (2006). Problemlı internet kullanımıyla başvuran iki uçlu bir hasta nedeniyle psikiyatrik ek tanı tartışması: olgu sunumu, *Bağımlılık Dergisi*, 7(3),150–154.
- Kratzer, S. ve Hegerl, U. (2008). Is internet addiction a disorder of its own? A study on subjects with excessive internet use. *Psychiatrische Praxis*, 35(2), 80-83.
- Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Muko-padhyay T, Scherlis W. (1998) Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psycho-logical well-being? *Am Psychol*, 53:1017-1031.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. ve Scherlis, W. (2002). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well being?. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49–74.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J. and Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: early findings, *Journal of Communication*, 51(2), 366-382.
- Kublay, D. (2013). *Evlilik uyumu: değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Kurtaran, G. T., 2008, *İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi*.Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Kuru, E. (2004). Türkiye ve Kazakistanlı spora katılımcı erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının karşılaştırılması. *Bilig*, 30, 203-233.
- Küçükkaragöz, H. (2002). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Kwiatkowska, A., Ziolk, E., Krysta, K., Muc-Wierzgon, M., Brodziak, A., Krupka-Matuszczyk, I. & Przybylo, J. (2007). Internet addiction and its social consequences. *European Neuropsychopharmacology*, 17(4). 559-560.

- Laes, T. ve Laes, T. (2001). *Career burnout and its relationship to couple burnout in Finland: a pilot study. paper presented in a symposium entitled "the relationship between career and couple burnout: a cross-cultural perspective"*.Held At The Annual Convention of The American Psychological Association, San Francisco, California.
- Lawrence, E., Eldridge, K. A. & Chirstensen, A. (1998). The enhancement of tradational behavioral couples therapy: Consideration of individual factors and dyadic development. *Clinical Psychology Review*, 18(6), 745-764.
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 333-348.
- Leung, L. and Lee, P. S. N. (2012). Impact of internet literacy, internet addiction symptoms, and internet activities on academic performance. *Social Science Computer Review*, 30 (4), 403–418.
- Li, S. M. ve Chung, T. M. (2006). Internet function and internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 22(6), 1067-1071.
- Li, X. and Atkins, M. S. (2004). Early childhood computer experience and cognitive and motor development, *Pediatrics*, 113(6),1715-1722.
- Lim, B. K. H. (2000). Conflict resolution styles, somatization, and marital satisfaction in chinese couples: the moderating effect of forgiveness and willingness to seek professional help. *Dissertation Abstracts International*, 61 (7-B), 3902.
- Lin, S. S. J. ve Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, 18(4). 411–426.
- Locke, H. J., ve Wallace, K. M. (1959). Short marital adjustment prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, 21(3), 251-255.
- Maçkan, A. Ç. (2013). *Yaşlılık döneminde problem çözme becerileri ve esnekliğin evlilik uyumuna etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Mathy, R. ve Cooper, A. (2003). The duration and frequency of internet use in a nonclinical sample: suicidality, behavioural problems and treatment histories, *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 40, 125-135.
- Mesch, G. S. (2003). The family and the internet: The Israeli case. *Social Science Quarterly*, 84(4), 1038-1050.
- Mitchell, P. (2000). Internet addiction: genuine diagnosis or not? *Lancet*, 355(19),632.
- Morahan-Martin, J. and Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.

- Mottram, J. A. ve Fleming, J. F. (2009). Extraversion, impulsivity, and online group membership as predictors of problematic internet use. *Cyber Psychology & Behavior*, 12 (3), 319–321.
- Murali, V. ve George, S. (2007). Lost online: An overview of internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(1). 24–30.
- Murat, G. (2003). *Lise öğrencilerinin mesleki değer ve tercihleri ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzurum.
- Muslu, G.K. ve Bolışık, B. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5),445-450
- Mythily, S., Qiu, S. ve Winslow, M. (2008). Prevalence and correlates of excessive internet use among youth in Singapore. *The Annals, Academy of Medicine, Singapore*, 37(1), 9-14.
- Nalwa, K. ve Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: a cause of concern. *Cyberpsychology and Behavior*. 6(6), 653-656.
- Nemecsek, S.,& Olson, K.R. (1999). Five factor personality similarity and marital adjustment. *Social Behavior and Personality*, 27(3), 309-318.
- Nichols, L. A. ve Nicki, R. (2004). Development of a psychometrically sound internet addiction scale: a preliminary step, *Psychology of Addictive Behaviors*, 18 (4), 381–384.
- Niemz K, Griffiths M. ve Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with selfesteem, the general health questionnaire and disinhibition. *CyberPsychology & Behavior*, 8(6), 562-570.
- Odabaşı, F., Çoklar, A. N. ve Kabakçı, I. (2007). *Yeni dünya: İnternet – ailelerin yeni dünyadaki sorumlulukları nelerdir?* 8. Aybastı-Kabataş Kurultayı.
- Odabaşıoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y. ve Pektas, Ö. (2007). On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı klinik görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 46-51.
- Odacı, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers & Education*, 57(1), 1109-1113.
- Odacı, H. ve Berber-Çelik, Ç. (2011). Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının akademik öz-yeterlik, akademik erteleme ve yeme tutumları ile ilişkisi, *e-journal of New World Science Academy*, 7(1), 389-403.
- Odacı, H. ve Kalkan, M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55, 1091–1097.
- Oksal, A. (1986). *Davranışlarımızın Kaynakları: Güdüler*. Davranış Bilimleri. Ankara: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

- Orhan, F. ve Akkoyunlu, B. (2004). İlköğretim öğrencilerinin internet kullanımları üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26; 107-116.
- Ögel, K. (2012). İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak. İstanbul: *Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları*.
- Öner, Ş. D. (2013). *Evli bireylerin evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarının incelenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özaydınlık, Ş. (2014). *Evli çiftlerin evlilik uyumu ile kişilik özellikleri ve romantik ilişkilerindeki sosyal ilginin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özcan, N. K. (2004). *Üniversite öğrencilerinde internet kullanımının psikososyal durum ile ilişkisi*. Doktora Tezi. İstanbul: İÜ. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özcan, N.K. ve Buzlu, S. (2005). Problemlı İnternet Kullanımını Belirlemede Yardımcı Bir Araç: İnternet Bilişsel Durum Ölçeği'nin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik ve Güvenirliğı. *Bağımlılık Dergisi*, 6 (1), 19-26.
- Özçınar, Z. (2011). The relationship between internet addiction and communication, educational and physical problems of adolescents in North Cyprus. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 21 (1), 22-32.
- Özden Ç. (2014). *Evlilik uyumu ve olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- Özen, A. (2006). *Value similarities of wives and husbands and conflict resolution styles of spouses as predictors of marital adjustment*. Yüksek lisans tezi, ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, G. (2009). *Öz-Belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Özer, Ş. (2013). *Problemlı İnternet Kullanımının Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş İle Açıklanabilirliğı*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Özgüngör, S. (2006). Üniversite öğrencilerinin amaç tarzlarının ve öğretmenlerinin özerklik destekleyici davranışlarına ilişkin algılarının öğrencinin motivasyonu ve akademik davranışlarıyla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 27-36.
- Özgüven, İ. E., (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (2005). *Ailede iletişim ve yaşam*. Ankara: Nobel Yayınları.

- Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, Ö.A., (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 36-41.
- Park, H. S., Kim, S. H. & Bang, S. A, et al. (2010). Altered regional cerebral glucose metabolism in internet game overusers: A 18F-fluorodeoxyglucose positron emission tomography study. *CNS Spectr*, 15(3),159-166.
- Park, S.K., Kim, J.Y. ve Cho, C.B. (2008). Prevalence of internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence*, 43(172), 895-909.
- Parker, M. L., Tambling, R. B., & Campbell, K. (2012). Dyadic adjustment and depressive symptoms: the mediating role of attachment. *The Family Journal*, 21, 28-34.
- Patrick, H., Knee, C.R., Canevelo, A. & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(3), 434-457.
- Pawlak, C. (2002). Correlates of Internet use and addiction in adolescents. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities & Social Sciences*, 63(5-A), 1727.
- Pines, A. M. (1989). Sex differences in marriage burnout. *Israel Social Science Research*, (5), 60-75.
- Pines, A. M. (1996). *Couple burnout: Causes and cures*. New York/London: Routledge.
- Pines, A. M. (2000). Treating career burnout: a psychodynamic existential perspective. *JCLP/ In Session: Psychotherapy in Practice*, 56(5), 633-642.
- Pines, A.M. (2010). *Aşık olmak-sevgililerimizi neye göre seçeriz?*. (Çeviren: M.Y. Uluengin). İstanbul: İletişimYayıncılık.
- Pines, A. M. ve Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. New York: Free Press.
- Pines, A.M., Neal, M.B., Hammer, L.B., and Icekson,T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74, 361-386.
- Pines, A. M.,& Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling*, 40(2), 50-64.
- Polat, D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. T.C. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji (Sosyal Psikoloji) AD, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- Quinn, W. H. ve Odell, M. (1998). Predictors of marital adjustment during the first two years. *Marriage & Family Review*, 27(1/2), 113-130.
- Rajani M. K. ve Chandio M. S. (2004). *Use of internet and its effects on our society, national conference on emerging technologies*. Erişim tarihi: 15 Nisan 2016. [www.szabist.edu.pk/NCET2004/Docs/Session%20VIII%20Paper%20No%202%20\(P%20157-161\).pdf](http://www.szabist.edu.pk/NCET2004/Docs/Session%20VIII%20Paper%20No%202%20(P%20157-161).pdf).
- Rasmussen, S. (2000). *Addiction treatment: Theory and practice*. New York: Sage.
- Retrevo. (2010). *Is social media a new addiction*. Erişim tarihi: 4 Mayıs 2016. <http://www.retrevo.com/content/node/1324>.
- Robinson, L. C. ve Blanton, P. W. (1993). Marital strengths in enduring marriages. *Family Relations*, 42 (1), 38-45.
- Rogers, S. J. ve Deboer, D. D. (2001). Changes in wives' income: Effect on marital happiness, psychological well-being, and the risk of divorce. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 458-472.
- Rompaey, V., Roe, K. ve Struys, K. (2002). Children's influence on Internet access at home, adaption and use use in the family context. *Communication and Society*, 5(2), 189-206.
- Rotunda, R.J., Kass, S.J., Sutton, M.A. ve Leon, D.T. (2003). "Internet use and misuse: preliminary findings from a new assessment instrument", *Behavior Modification*, 27, 484-504.
- Ryan, R.M.,& Deci, E.L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality* 74(6), 1557-1586.
- Sanders, C.E., Field, T.M., Diego, M. ve Kaplan, M. (2000). The relationship of internet to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35 (138), 237-242.
- Sardoğan, M. E. ve Karahan, T. F. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.
- Sarı T. (2012), *Evli bireylerin ebeveyn algıları, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu ile ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- Scherer, K. (1997). College life online: healthy and unhealthy internet use. *Journal of College Student Development*, 38(6), 655-665.
- Scorsolini-Comin, F. ve Dos-Santos, M.A. (2012). Correlations between subjective well-being, dyadic adjustment and marital satisfaction in Brazilian married people. *Spanish Journal of Psychology*, 15(1),166-176.

- Sevindik, F. (2011). *Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemli internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi*. Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Sezer, Ö. (2005). Kadınların uyum düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (23), 87-98.
- Sezer, Ü. (2004). *Aile yapısı ve ilişkileri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Shapira, A.N., Goldsmith, D.T., Keck, E.P., Khosla, M.U. & McElroy, L.S. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1-3), 267-272.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). *Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria*. *Depression and anxiety*, 17(4). 207-216.
- Sharif, F., Soleimani, S., Candidate, MSc, Mani, A. ve Keshavarzi, S. (2013). The effect of conflict resolution training on marital satisfaction in couples referring to counseling centers in Shiraz, Southern Iran. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 1 (1), 26-34.
- Shaw, M. & Black, W.D. (2008). Internet addiction-definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNG Drugs*, 22 (5), 353-365.
- Sheldon, K.M., Bettencourt, B.A. (2002). Psychological need satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology* 41(1), 25-38.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M. ve Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
- Shen, C. X., Liu, R.D. & Wang, D.(2013). Why are children attracted to the internet? The role of need satisfaction perceived online and perceived in daily real life. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 185–192.
- Shollenberger, M. A. (2001). *Increasing marital adjustment in graduate students and their spouses through relationship enhancement*. Doctor of philosophy thesis, State University, Virginia.
- Sırakaya, M. (2011). *Öğretmen adaylarının problemli internet kullanımı ve internet öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Soydan, Z. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Sporakowski, M. J.,&Hughston, G. A. (1978). Prescriptions for a happy marriage: Adjustments and satisfactions of couples married for 50 or more years. *The Family Coordinator*, 27(4), 321-327.

- Stanley, S. M., Markman, H.J. & Whitton, S.W. (2002). Communication, conflict and commitment: insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family Process*, 41 (4), 659-675.
- Subrahmanyam, K., Smahel, D. and Greenfield, P. (2006). Connecting developmental constructions to the internet: identity presentation and sexual exploration in online teen chat rooms, *Developmental Psychology*, 42(3), 395-406.
- Suler, J. (1996). *Why is this thing eating my life? Computer and cyberspace addiction at the "palace"*. Erişim tarihi: 27 Haziran 2016. <http://www.usr.rider.edu/~suler/psycyber/eatlife.html>.
- Suler, J. (1999). Healthy and pathological internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 2, 385-394.
- Suler, J. (2004). Computer and cyberspace addiction. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1(4), 359-362.
- Sürgevil, O. (2006). *Çalışma hayatında tükenmişlik sendromu tükenmişlikle mücadele teknikleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Şad, S.N., Gürbüzürk, O. (2009). İngilizce hazırlık öğrencilerinin özbelirleyicilik düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 421-450.
- Şahin, E.S. ve Owen, F.K. (2009). Psikolojik ihtiyaçları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri. *Türk PDR Dergisi*, 4(32), 64-74.
- Şahin, İ. ve Kesici, Ş. (2009). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve internet kullanım fonksiyonlarının problematik internet kullanımlarını yordaması*. XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı.
- Şen, S, Ü. (2002). *Güzel sanatlar eğitimi alan öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi. Erzurum.
- Şendil, G. & Kızıldağ Ö. (2003). Çocuk ve ergenlerde ebeveyn evlilik çatışması algısı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 10 (2), 58-66.
- Şendil, G.,& Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 28, 15-34.
- Şener, A. (2002). *Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi 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.

- Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Aile ve Toplum Dergisi*, 4(13), 7-20.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R. ve Sungur, M.Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 261-268.
- Şentürk, Ü. (2006). *Parçalanmış aile çocuk ilişkisinin sebep olduğu sosyal problemler (Malatya uygulaması)*. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taçoğlu, Ö. (2010). *Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması*. Yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Tahiroğlu, A. Y., Çelik, G. G., Fettahoğlu, Ç., Yıldırım, V., Toros, F., Avcı, A. ve diğ. (2010). Psikiyatrik bozukluğu olan ve olmayan ergenlerde problemlili internet kullanımı. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 241-246.
- Tahiroğlu, A.Y., Çelik, G.G., Uzel, M., Özcan, N. ve Avcı, A. (2008). Internet use among Turkish adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 11(5), 537-543.
- Tarhan, N. (2012). *Evlilik psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık: Sanal veya gerçek*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, T. (2006). *Evlilik Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Terzioğlu, R.G. ve Şener, A. 2002. Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması. *T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları*, 183, Ankara.
- Thatcher, A. & Goolam, S. (2005). Development and psychometric properties of the problematic internet use questionnaire. *South African Journal of Psychology*, 35(4), 793-809.
- Treuer, T., Fabian, Z. ve Fu"redi, J. (2001). "Internet addiction associated with features of impulse control disorder: is it a real psychiatric disorder?", *Journal of Affective Disorders*, 66(2-3), 283.
- Trevino Y. A., Wooten, H.R., & Scott, R. E. (2007). A correlational study between depression and marital adjustment in Hispanic couples. *Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 15(1), 46-52.
- Troupe, F. (2008). *Marital conflict: a longitudinal study*. Florida State University. Collage Of Human Sciences.
- Trudel, G., Villeneuve, L., Preville, M., Boyer, R. & Frechette, V. (2010). Dyadic adjustment, sexuality and psychological distress in older couples. *Sexual and Relationship Therapy*, 25(3), 306-315.

- Tsai, C.C. ve Lin, S.S.J. (2001). Analysis of attitudes toward computer networks and internet addiction of Taiwanese adolescents, *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 373-376.
- Tsai, C.C. ve Lin, S.S.J. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: an interview study. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(6), 649-652.
- Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., Janikian, M., Freskou, A., Marangou, E., Kormas, G., Kafetzis, D. (2011). Determinants of internet addiction among adolescents: a case-control study. *ScientificWorld Journal*, 11, 866-874.
- Tucker, M.W. ve O' Grady, K.E. (1991). Effects of physical attractiveness, intelligence, age at marriage and cohabitation on the perception of marital satisfaction, *Journal of Social Psychology*, 131(2), 253-270.
- Turnalar-Kurtaran, G. (2008). *İnternet bağımlılığını yordamlayan değişkenlerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1995). *Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arası ilişkiler üzerine bir çalışma*. Doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin (EUÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *3P Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Tutarel Kışlak, Ş. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 2(5), 35-42.
- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3(9), 61-68.
- Tutarel- Kışlak, Ş. ve Göztepe, I. (2012). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 27-46.
- Tutgun, A. (2009). *Öğretmen adaylarının problemleri internet kullanımlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Tüfekçi Hoşgör, E. (2013). *Evli çiftlerin öfke ifade tarzları ile evlilik uyumunun incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi Ve Danışmanlığı Anabilim Dalı, İzmir.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2015). *Adrese dayalı nüfus kayıt sistemi sonuçları*. Erişim Tarihi 3 Ocak 2017. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21507>
- Twenge, M.J., Campbell, K.W., Foster, A.C. (2003). Parenthood and marital satisfaction: a meta analytic review. *Journal Of Marriage And Family*, 65 (3), 574-583.

- Uğurlu, O. (2003). *Evli çiftlerde cinsiyet ayrımına ilişkin tutumlar, çatışma yönetimi biçimleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ulusoy, A. (2004). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Uşaklı, N. (2010). *Evli bireylerin evliliğe uyumda karşılaştığı sorunlar ve eğitim ihtiyaçları*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara.
- Üçkardeş, E.A. (2010). *Mersin Üniversitesi öğrencileri arasında internet bağımlılığının değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi, Mersin Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Mersin.
- Ülgen, G. (1995). *Eğitim psikolojisi*. Bilim yayınları: Ankara.
- Ülgen, V. (2014). *12-18 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığında sosyal karşılıklılık ve yordayıcı faktörlerin değerlendirilmesi*. Uzmanlık Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ünal, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroğlu, M., Evlice, Y. E., & Kırılı, S. (2002). Depresif bozukluklarda risk etkenleri. *Klinik Psikiyatri*, 5, 8-15.
- Üncü, S., (2007), *Duygusal zekâ ve evlilik doyumu ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Üneri, Ö. Ş., Tanıdır, C. (2011). Bir grup lise öğrencisinde internet bağımlılığı değerlendirmesi: kesitsel bir çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*. 24, 265-272.
- Ünlü, S. (2007). Aile yapısı ve ilişkileri. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 3.
- Vaillant, C. O. ve Vaillant, G. E. (1993). Is the u-curve of marital satisfaction an illusion? A 40-year study of marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 55(1), 230-239.
- Whang, L.S-M., Lee, S. ve Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 6 (2), 143-150.
- Whisman, M. A. (2001). Marital adjustment and outcome following treatments for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(1), 125-129.
- Whisman, M. A. & Uebelacker, L. A (2009). Prospective associations between marital discord and depressive symptoms in middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 24 (1), 184-189.
- Wolsentencroft, J. M. (1989). *Burnout and marital adjustment in urban and rural clergy families*. Doctoral Dissertation. Florida State University.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.

- Yang, S.C. ve Tung, C.J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23: 79-96.
- Yarkın, E. (2013). *Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyum ve yaşam doyum düzeyine katkısının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Yellowlees, P.M., Marks, S. (2007). Problematic internet use or internet addiction?, *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447-1453.
- Yen, J.Y, Ko, C.H, Yen, C.F, Wu, H.Y. ve Yang, M.J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder [adhd], depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 93-98.
- Yeşiltepe, S.S. (2011). *Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü, Adana.
- Yıldız, A. (2013). *Anne baba tutumları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Yıldız, İ. (2010). *Lise öğrencilerinde problemli internet kullanımı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Yıldız, S. (2005), “Depresyon ve anksiyete tanısı almış çocuklar ile kontrol grubunun anne babalarının bağlanma stillerine göre evlilik uyumlarının incelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Yıldız, Y. (2012). *İlişkiye ilişkin inançların evlilik uyumunu yordaması*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Yılmaz, A. (2000). Eşler arasındaki uyum ve çocuğun algıladığı anne-baba tutumu ile çocukların, ergenlerin ve gençlerin akademik başarıları ve benlik algıları arasındaki ilişkiler. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, A.(2001). Eşler arasındaki uyum: kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 1(4) 48-57.
- Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemli internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Yılmaz, S. (2006). *İnternet ve internet kafelerin ilk ve orta öğretim öğrencilerine etkileri (İstanbul Örneği)*. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Yoleri, S.(2001). *Lise son sınıf öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeylerinin psikolojik ihtiyaçlarla ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi. Sakarya.
- Young, K.S. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behaviour*, 1(3), 237-244.
- Young, K.S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment, L. VandeCreek, T.L.Jackson, (Eds.), *Innovations in Clinical Practice*, Sarasota, FL: *Professional Resource Press*, 17, 19-31.
- Young, K.S. (2004). İnternet addiction a new clinical phenomenon and its consequences, *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.
- Young, K. S.,& Rodgers, R. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 1(1), 25-28
- Zeytinoğlu E. (2013), *Evli bireylerin benlik saygısı, kıskançlık düzeyi, evlilikteki çatışmalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı.
- Zhang, P. (2008). *Toward a positive design theory: principles for designing motivating information and communication technology*, in M. Avital, R. Bolland, and D. Cooperrider (eds.), *Designing Information and Organizations with a Positive Lens*, a volume of the *Advances in Appreciative Inquiry* series, Elsevier.
- Zorbaz, O. (2013). *Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcılar;

Aşağıdaki sorular ve ekte yer alan formlar, ilimiz bazında yetişkin evli bireylerin problemleri internet kullanma davranışları ile evlilik uyumu, eş tükenmişlik düzeyleri ve temel psikolojik ihtiyaçları üzerine yapılan bilimsel bir araştırma için tasarlanmıştır. Araştırmadan sağlıklı sonuçlar elde edilebilmesi için vereceğiniz cevapların gerçek duygu ve düşüncelerinizi yansıtması son derece önemlidir. Formlarda yer alan sorularda doğru veya yanlış cevaplar söz konusu değildir. Sizden, her bir soruyu dikkatli bir şekilde okuyup, kendinize uygun bulduğunuz seçeneği işaretlemeniz (X) beklenmektedir. Vereceğiniz cevaplar, araştırma amacı dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Zaten, kimlik bilgileriniz istenmemektedir. **Lütfen hiçbir maddeyi bos bırakmayınız.** Zaman ayırıp yardımcı olduğunuz, bilimsel bir çalışmaya katkıda bulunduğunuz için teşekkür ederim.

<i>Lütfen, cevaplamaaya gönüllü olup olmadığınızı belirtiniz !</i> () Gönüllüyüm () Gönüllü değilim	<i>Psk.Dan.Gülşah KARABURÇ</i> (Yüksek Lisans Öğrencisi) Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü PDR Anabilim Dalı
--	---

Tez Danışmanı: Yrd.Doç.Dr.Erhan TUNÇ
Gaziantep Üniversitesi Öğretim Üyesi

- 1.Cinsiyetiniz: () K () E
- 2.Yaş aralığınız: () 20-25 () 26-35 () 36-45 () 46-55
- 3.İkamet ettiğiniz Yer: () Şehir () İlçe () Kasaba-Belde-Köy
- | 4.Eğitim Durumu | Ben | Eşim |
|--------------------|-----|------|
| Okuryazar | () | () |
| İlkokul | () | () |
| Ortaokul | () | () |
| Lise | () | () |
| Önlisans | () | () |
| Üniversite(Lisans) | () | () |
| Yüksek Lisans | () | () |
| Doktora | () | () |
- 5.Kaç yıldır evlisiniz? () 1-5yıl () 6-10yıl () 11-15 yıl () 16-20 yıl () 20 yıldan fazla
6. Çocuk sayısı:
7. Sosyo-ekonomik düzeyinizi nasıl algılıyorsunuz?
() Düşük () Orta () Yüksek
- 8.İnterneti kullandığınız araç/ lar: (*En sık kullandığınız 3 tanesini işaretleyebilirsiniz*):
() Cep Telefonu () Bilgisayar () Tablet () Televizyon () Diğer.....

9.İnterneti ne kadar süredir kullanıyorsunuz?

() 1 yıldan az () 1-3 yıl arası () 3 yıldan fazla

10.Gün içerisinde interneti en sık kullandığınız saat aralıkları nedir?

() 08:00-12:00 () 12.00-18:00

() 18:00-22:00 () 22:00-03:00

() 03:00-08:00

11.İnterneti ne oranda kullanıyorsunuz?

	Ben	Eşim
Günde 1 saatten az	()	()
Günde 1-3 saat	()	()
Günde 4-6 saat	()	()
Günde 6+ saat	()	()

12.İnternette en sık hangi web sitelerine girersiniz? (En sık kullandığınız 3 tanesini işaretleyebilirsiniz):

() Araştırma () Haber () Alışveriş
 () Oyun () e-posta () e-banka
 () Sohbet (Whatsapp,Messenger,Skype,Wechat...)
 () Sosyal ağ uygulamaları (Facebook, Twitter, Instagram, Swarm...)
 () Diğer.....

EK 2: PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIM ÖLÇEĞİ (PİKÖ)

		Tamamen uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Nadiren uygun	Hiç uygun değil
1.	İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” diyorum	()	()	()	()	()
2.	İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor	()	()	()	()	()
3.	İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum	()	()	()	()	()
4.	İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum	()	()	()	()	()
5.	İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor	()	()	()	()	()
6.	Çok istememe rağmen interneti uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemiyorum	()	()	()	()	()
7.	İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum	()	()	()	()	()
8.	Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum	()	()	()	()	()
9.	Tekrar internete girene kadar kendimi huysuz, karamsar, rahatsız ve huzursuz hissediyorum	()	()	()	()	()
10.	Problemlerimden bunaldığımda sığındığım en iyi yer internettir	()	()	()	()	()
11.	Biri internette ne yaptığımı sorduğunda savunmacı ve gizleyici oluyorum	()	()	()	()	()
12.	Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile interneti kullanmıyorum	()	()	()	()	()
13.	İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum	()	()	()	()	()
14.	İnternete giremediğim zaman, internette olmayı düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum	()	()	()	()	()
15.	İnternette, kontrol benden çıkıyor.	()	()	()	()	()
16.	İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar oluyor	()	()	()	()	()
17.	İnternette daha fazla vakit geçirmek için günlük işlerimi ihmal ediyorum	()	()	()	()	()
18.	Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa internete erişmek için harcamayı tercih ediyorum	()	()	()	()	()
19.	Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerine bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum..	()	()	()	()	()
20.	İnterneti kullandığım süre boyunca her şeyi unutuyorum	()	()	()	()	()
21.	Yapmam gereken işler çoğaldıkça, internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor	()	()	()	()	()
22.	İnternet, yapmam gerekenleri ertelemek için vazgeçilmez bir araçtır	()	()	()	()	()
23.	İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor	()	()	()	()	()
24.	İnternet kullanırken başkalarının beni meşgul etmesine öfkeleniyorum	()	()	()	()	()
25.	İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda	()	()	()	()	()
26.	İnternette kendimi çok özgür hissediyorum	()	()	()	()	()
27.	İnternette çok fazla zaman geçirdiğim için başarımla düşüyorum	()	()	()	()	()
28.	İnternet kullanmayı bırakamadığım için randevularıma veya derslerime geç kalıyorum	()	()	()	()	()
29.	Sabahları uyandığımda bir an önce internete bağlanmak istiyorum	()	()	()	()	()
30.	İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini hiç anlayamıyorum	()	()	()	()	()
31.	İnternet beni kendisine esir ediyor	()	()	()	()	()
32.	İnternet ortamında genellikle kendimi huzurlu hissediyorum	()	()	()	()	()
33.	İnternet yoluyla iletişim kurmayı, yüz yüze iletişim kurmaya tercih ediyorum	()	()	()	()	()

EK 3: EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ (EUÖ)

1.Bu maddede yer alan ölçeği kullanarak, bütün yönleri ile evliliğinizdeki mutluluk düzeyini en iyi temsil ettiğine inandığınız noktayı daire içine alınız. Ortadaki ‘mutlu’ sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil eder ve sol uçta evliliği çok mutsuz olan küçük bir azınlık, sağ uçta ise evliliği çok mutlu olan küçük bir azınlık temsil edilmektedir.

* * * * *

Çok mutsuz Mutlu Çok Mutlu

Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki anlaşma ya da anlaşmazlık derecesini uygun seçeneğe çarpı koyarak (X) yaklaşık olarak belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.	Her zaman anlaşırız	Hemen her zaman anlaşırız	Ara sıra anlaşamadığımız olur	Sıklıkla anlaşamayız	Hemen her zaman anlaşamayız	Her zaman anlaşamayız
2.Aile bütçesini idare etme	()	()	()	()	()	()
3.Boş zaman etkinlikleri	()	()	()	()	()	()
4.Duyguların ifadesi	()	()	()	()	()	()
5.Arkadaşlar	()	()	()	()	()	()
6.Cinsel ilişkiler	()	()	()	()	()	()
7.Toplumsal kurallara uyma(doğru, iyi veya uygun davranış)	()	()	()	()	()	()
8.Yaşam felsefesi	()	()	()	()	()	()
9.Eşin akrabalarıyla anlaşma	()	()	()	()	()	()

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabın yanındaki kutucuğun içine çarpı (X) koyunuz.

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle,

- Erkeğin susması ile ☐
 Kadının susması ile ☐
 Karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır. ☐

11. Ev dışı etkinliklerinizin 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: EŞ TÜKENMİŞLİK ÖLÇEĞİ (ETÖ)

Eşinizle olan ilişkinizle ilgili aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuduktan sonra 7 dereceli ölçeği kullanarak her bir maddenin yanındaki boşluğa size en uygun olan rakamı yazın.

ÖRNEK: _____ 5 _____ 1-Yorgun

1 Hiçbir zaman	2 Sadece bir defa	3 Nadiren	4 Bazen	5 Sık sık	6 Çoğunlukla	7 Her zaman
----------------------	-------------------------	--------------	------------	--------------	-----------------	-------------------

_____ 1- Yorgun.

_____ 2- Çökmüş.

_____ 3- Neşeli, Keyifli.

_____ 4- Fiziksel Olarak Tükenmiş (yorgun).

_____ 5- Duygusal Olarak Tükenmiş (yorgun).

_____ 6- Mutlu.

_____ 7- Bitkin, Dermanı Kalmamış.

_____ 8- Yeter Artık, Dayanamıyorum.

_____ 9- Mutsuz.

_____ 10- Sağlıksız.

_____ 11- Kapana Kısılmış.

_____ 12- Değersiz.

_____ 13- Bıkkın.

_____ 14- Kafası Karışmış, Sıkıntılı.

_____ 15- Eş / İlişki ile ilgili hayal kırıklığına uğramış ve gücenmiş.

_____ 16- Zayıf.

_____ 17- Umutsuz.

_____ 18- Reddedilmiş.

_____ 19- İyimser.

_____ 20- Enerjik.

_____ 21- Kaygılı.

EK 5: TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ÖLÇEĞİ	Çok doğru	Doğru	Biraz doğru	Doğru değil	Hiç doğru değil
1. Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar vermede kendimi özgür hissediyorum.	()	()	()	()	()
2. Etkileşim içinde olduğum insanları gerçekten seviyorum.	()	()	()	()	()
3. Çoğu zaman kendimi yetenekli hissetmiyorum.	()	()	()	()	()
4. Yaşamımda kendimi bastırılmış biri olarak görüyorum.	()	()	()	()	()
5. Tanıdığım insanlar yaptığım şeylerde başarılı olduğumu söylüyorlar.	()	()	()	()	()
6. İlişki kurduğum insanlarla anlaşabiliyorum.	()	()	()	()	()
7. İnsanlarla çok fazla sosyal etkileşimim ve sosyal ilişkim yok.	()	()	()	()	()
8. Fikirlerimi ve düşüncelerimi ifade etmede genellikle kendimi özgür hissediyorum.	()	()	()	()	()
9. Sürekli sosyal etkileşim içerisinde bulunduğum insanları dostlarım olarak görürüm.	()	()	()	()	()
10. Son zamanlarda yeni ve ilginç beceriler kazandım.	()	()	()	()	()
11. Günlük yaşamımda, çoğu zaman bana söylenilen şeyleri yapmak zorunda kalıyorum.	()	()	()	()	()
12. Hayatımdaki insanlar bana önem verirler.	()	()	()	()	()
13. Çoğu zaman yaptığım şeyler bende bir başarı hissi uyandırır.	()	()	()	()	()
14. Günlük işlerde etkileşim içinde olduğum insanlar duygularımı dikkate alırlar.	()	()	()	()	()
15. Günlük yaşamda yeteneklerimi göstermek için fazla imkân bulamıyorum.	()	()	()	()	()
16. Yaşamımda kendime yakın hissettiğim çok fazla insan yok.	()	()	()	()	()
17. Günlük işlerde kendimi çok rahat hissediyorum.	()	()	()	()	()
18. Sürekli etkileşim içinde olduğum insanlar beni pek fazla seviyor gibi görünmüyorlar.	()	()	()	()	()
19. Genellikle kendimi çok kabiliyetli görmem.	()	()	()	()	()
20. Günlük işleri nasıl yapacağıma karar vermek için fazla fırsatım yok.	()	()	()	()	()
21. İnsanlar genellikle bana karşı gayet arkadaş canlısıdır.	()	()	()	()	()

ÖZGEÇMİŞ

Gülşah Candemir Karaburç 1984 yılında Osmaniye’de doğdu. Doğu Akdeniz Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü’nden 2009 yılında mezun oldu. Gülşah Candemir Karaburç’un Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisinde “Sınav Kaygısını Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grup Rehberliği Programının Etkisinin İncelenmesi” adlı makalesi yayımlanmıştır ve kongrelere sunduğu çalışmaları bulunmaktadır. Gülşah Candemir Karaburç orta derecede İngilizce bilmektedir. Türk PDR Derneği üyesidir. 2010 yılından beri MEB’de psikolojik danışman olarak çalışmaktadır.

VITAE

Gülşah Candemir Karaburç was born in Osmaniye in 1984. She graduated from the Department of Psychological Counseling and Guidance, Faculty of Educational Sciences at Eastern Mediterranean University in 2009. She has an article published in the Journal of Erzincan University Faculty of Education about “ Investigation the Effectiveness of Group Guidance Program Based on CBT on Decreasing Test Anxiety Level” and presentations submitted to the congresses. She knows English in medium degree. She is a member of the Association of Turkish Psychological Counseling and Guidance. She has been working as a psychological counselor since 2010 at Ministry of National Education.