

**T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ**

**EVLİLİK DOYUMU İLE PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIMI VE ALEKSİTİMİ DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

SELİN GÜNEŞ

İSTANBUL, 2021

**T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ**

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**EVLİLİK DOYUMU İLE PROBLEMLİ İNTERNET
KULLANIMI VE ALEKSİTİMİ DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

SELİN GÜNEŞ

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi SEDA GÖKÇE TURAN

İSTANBUL, 2021

TEŞEKKÜR

Tez sürecimde deneyimini, bilgisini, desteğini esirgemeyen, araştırmamın tüm aşamalarında beni yönlendiren, çok değerli hocam, tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Seda Gökçe Turan'a, tez jürimdeki kıymetli hocalarıma sonsuz teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Tüm hayatım boyunca beni her koşulda seven, her anlamda destekleyen, her zaman yanımda olduklarını hissettiren kardeşim Ferit Güneş'e, annem Hüsniye Güneş'e, babam Ali Güneş'e ve kuzenim Buket Aslan'a tüm içtenliğimle teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmam esnasında veri toplamama katkı sağlayan, araştırmamın her aşamasında desteğini hiç esirgemeyen, motivasyonumu arttırmak için elinden geleni yapan değerli arkadaşım Pelin Devecioğlu'na, İlayda Ok'a ve bu süreçte bana yardımcı olan, bu sürece katkı sağlayan dostlarıma tüm kalbimle teşekkürlerimi ve sevgilerimi sunarım.

İSTANBUL, 2021

Selin GÜNEŞ

ÖZET

EVİLİK DOYUMU İLE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI VE ALEKSİTİMİ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Selin Güneş

Aile Danışmanlığı Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Seda Gökçe Turan

Mayıs 2021, 87 sayfa

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin problemli internet kullanımı ve aleksitimi düzeylerinin evlilik doyumu katkılarını incelemektir. Nicel yöntemlerden çıkarımsal araştırma modeliyle tasarlanmış araştırmaya 18-65 yaş aralığında 251 kişi katılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda katılımcı sayısı 122 kadın 122 erkek olmak üzere toplam 244 kişi olarak belirlenmiştir. Sosyo-demografik Bilgi Formu, Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ), Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKO) ve Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAO20) araştırmada kullanılan ölçme araçlarıdır. Araştırmada kullanılan form ve ölçekler internet ortamı (www.docs.google.com) üzerinden katılımcılara e-posta ve sosyal medya yoluyla, kartopu örnekleme modeliyle iletilmiştir. Korelasyon ve çoklu regresyon analizleri yapılan araştırmada, aleksitimi düzeyi ve evlilik doyumu puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=0.25$, $p<0.01$), problemli internet kullanımı ve evlilik doyumu puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ($r=0.31$, $p<0.01$) bir ilişki saptanmıştır. Standart regresyon analizi bulguları incelendiğinde model anlamlı bulunmuş olup ($p<0.05$) sadece problemli internet kullanımının ($t=3.24$, $p=0.00$) evlilik doyumunu yordadığı tespit edilmiştir. Bu analizlere ek olarak cinsiyet grupları (kadın, erkek), yaş grupları (18-30, 30-65) ve çocuk sahibi olma durumuna (evet, hayır) göre evlilik doyumu puanları arasında fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla t testi uygulanmıştır. Evlilik doyumu düzeyleri, katılımcıların cinsiyetlerine ve çocuk sahibi olma durumuna göre değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken katılımcıların yaşlarına göre değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. 30-65 Yaş aralığındaki katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin, 18-30 yaş aralığındaki katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinden yüksek olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Evli Bireyler, Evlilik Doyumu, Problemli İnternet Kullanımı, Aleksitimi.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MARRIAGE SATISFACTION AND PROBLEMATIC INTERNET USE AND LEVELS OF ALEXITHYMIA

Selin Güneş

Family Counselling Master Program

Thesis Advisor: Dr. Seda Gökçe Turhan

May 2021, 87 pages

The purpose of this study is to examine the contribution of problematic internet usage and alexithymia levels of married individuals to marital satisfaction. 251 people between the ages of 18-65 participated in the study designed with an inferential research model among quantitative methods. As a result of the analysis, the number of participants was determined as a total of 244 people, 122 women and 122 men. Socio-demographic Information Form, Marriage Satisfaction Scale (EHS), Problematic Internet Use Scale (PICO) and Toronto Alexithymia Scale (TAO-20) are the measurement tools used in the study. The forms and scales used in the study were delivered to the participants via the internet (www.docs.google.com) via e-mail and social media, using the snowball sampling model. In the study, in which correlation and multiple regression analyzes were performed, there was a low level of positivity between alexithymia level and marital satisfaction scores ($r = 0.25$, $p < 0.01$), a moderate positive direction between problematic internet use and marital satisfaction scores ($r = 0.31$, $p < 0.01$) a relationship has been identified. When the standard regression analysis findings were examined, the model was found to be significant ($p < 0.05$), and it was found that only problematic internet use ($t = 3.24$, $p = 0.00$) predicted marital satisfaction. In addition to these analyzes, a t-test was applied to determine whether there is a difference between marital satisfaction scores according to gender groups (male, female), age groups (18-30, 30-65) and having children (yes, no). Marital satisfaction levels, When the participants were evaluated according to their gender and having children, there was no statistically significant difference, but when evaluated according to the age of the participants, it was found that there was a statistically significant difference. It was found that the marital satisfaction levels of the 30-65 age range participants were higher than the marital satisfaction levels of the 18-30 age group.

Key Words: Engaged Individuals, Attachment Dimensions, Marital Attitude, Marital Expectation, Relationship Satisfaction.

İÇİNDEKİLER

TABLolar	x
ŞEKİLLER	xi
KISALTMALAR	xii
SEMBOLLER	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1 PROBLEM DURUMU	1
1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI	3
1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	3
1.4 ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI/VARSAYIM LARI	4
1.5 ARAŞTIRMA ZORLUKLARI	4
1.6 TANIMLAR	5
2. ALAN YAZIN TARAMASI	6
2.1 EVLİLİK DOYUMU	6
2.1.1 Evlilik Doyumununa İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	7
2.1.1.1 Dinamik hedef teorisi	7
2.1.1.2 Evlilik hedeflerinin sınıflandırılması	7
2.1.1.3 Yetişkinlik boyunca hedeflerin önceliklerinin değişmesi	8
2.1.1.4 Yükleme kuramı	8
2.1.1.5 Psikodinamik model	9
2.1.1.6 Kişilerarası iletişime dair sosyal biliş kuramı	10
2.1.1.7 Biyolojik kökenli bağlanma kuramı	10
2.1.1.8 Sosyal öğrenme modeli	10
2.1.1.9 Romantik aşk kuramı	11
2.1.1.10 Pekiştireç Modeli	12
2.2 PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI	12
2.2.1 Problemlİ İnternet Kullanımına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	14
2.2.1.1 Goldberg'in yaklaşımı	14
2.2.1.2 Young'ın yaklaşımı	15
2.2.1.3 Beard ve wolf'un internet bağımlılığı için tanı ölçütleri	17
2.2.1.4 Shapira ve arkadaşlarının yaklaşımı	18

2.2.1.5 Suler'in yaklaşımı	19
2.2.1.6 Grohol'ün 3 aşamalı modeli	19
2.2.1.7 Griffiths'in yaklaşımı	19
2.2.1.8 Davis'in bilişsel-davranışsal modeli1	20
2.2.1.9 Caplan'ın sosyal etkileşim modeli	20
2.2.1.10 Nörobiyolojik yaklaşım.....	21
2.2.1.11 Kültürel mekanizma kuramı	21
2.2.1.12 Kandell'in modeli	21
2.3 ALEKSİTİMİ	22
2.3.1 Aleksitimik Belirtiler ve Özellikleri.....	24
2.3.1.1 Aleksitimiye ilişkin kuramsal yaklaşımlar	26
2.3.1.1.1 Psikoanalitik kuram	26
2.3.1.1.2 Sosyal öğrenme davranışçı kuram	27
2.3.1.1.3 Bilişsel kuram	28
2.4 İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	29
2.4.1 Evlilik Doyumu	29
2.4.1.1 Evlilik doyumu ile ilgili çalışmalar	29
2.4.2 Problemlı İnternet Kullanımı İle İlgili Çalışmalar	30
2.4.3 Alekstimi İle İlgili Yapılan Çalışmalar	31
3. YÖNTEM.....	36
3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ	36
3.2 ARAŞTIRMA GRUBU.....	36
3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	38
3.3.1 Sosyo-Demografik Bilgi Formu	39
3.3.2 Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ).....	39
3.3.3 Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKÖ).....	40
3.3.4 Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20).....	40
3.4 VERİLERİN TOPLANMASI	41
3.5 VERİLERİN ANALİZİ	41

4. BULGULAR	43
4.1 SÜREKLİ DEĞİŞKENLER İLE BAĞIMLI ÖLÇÜMSEL DEĞİŞKENİN NORMALLİK SAYILTISININ KARŞILAMASIYLA İLGİLİ BULGULAR.....	43
4.2 ÖLÇÜT VE YORDAYICI DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLER İLE İLGİLİ BULGULAR	44
4.3 BAĞIMSIZ DEĞİŞKENLERİN EVLİLİK DOYUMUNU YORDAMASIYLA İLGİLİ BULGULAR	46
4.4 CİNSİYETE GÖRE EVLİLİK DOYUMUNUN FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN BULGULAR.....	49
4.5 YAŞA GÖRE EVLİLİK DOYUMUNUN FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN BULGULAR.....	49
4.6 ÇOCUK SAHİBİ OLUNMASI DURUMUNA GÖRE EVLİLİK DOYUMUNUN FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN BULGULAR	50
5. TARTIŞMA	52
5.1 ÖLÇÜT VE YORDAYICI DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULARIN YORUMLANMASI	52
5.2 BAĞIMSIZ DEĞİŞKENLERİN EVLİLİK DOYUMUNU YORDAMASIYLA İLGİLİ BULGULARIN YORUMLARI	55
5.3 CİNSİYETE GÖRE EVLİLİK DOYUMUNUN FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN BULGULARIN YORUMLARI	57
5.4 YAŞA GÖRE EVLİLİK DOYUMUNUN FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN BULGULARIN YORUMLARI.....	58
5.5 ÇOCUK SAHİBİ OLUNMASI DURUMUNA GÖRE EVLİLİK DOYUMUNUN FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN BULGULARIN YORUMLARI	60
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	62
6.1 SONUÇLAR	62
6.2 ÖNERİLER	63
6.2.1 Gelecekteki Araştırmalara Yönelik Öneriler	63
6.2.2 Uygulamalara Yönelik Öneriler	64
KAYNAKÇA	65

EKLER.....	80
Ek A.1: Sosyo-Demografik Bilgi Formu	81
Ek A.2: Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ).....	82
Ek A.3: Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği (PIKÖ)	83
Ek A.4: Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20).....	86



TABLÖLAR

Tablo 3.1: Katılımcılara ait demografik bilgiler	37
Tablo 3.2: Tanımlayıcı istatistikler	38
Tablo 4.1: Çalışma değişkenlerinin betimsel istatistik değerleri ve normallik testi sonuçları	43
Tablo 4.2: Çoklu standart regresyon analizindeki ölçüt değişken ile yordayıcı değişkenler arasındaki Pearson korelasyonları	44
Tablo 4.3: Çoklu standart regresyon analizindeki ölçüt değişken ile yordayıcı değişkenler arasındaki Pearson korelasyonları.....	45
Tablo 4.4: Evlilik doyumunun yordanması ile ilgili standart regresyon analizi bulguları	48
Tablo 4.5: Katılımcıların yaşlarına göre evlilik doyumu düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin t testi sonuçları.....	49
Tablo 4.6: Katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre evlilik doyumu düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin t testi sonuçları	50

ŞEKİLLER

Şekil 4.1: Ölçüt ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkiler için standartlaştırılmış artıklar ile standardize edilmiş yordanmış değerler arasındaki saçılım grafiği	47
--	----



KISALTMALAR

EDO	: Evlilik Doyum Ölçeği
PİKO	: Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği
TAÖ-20	: Toronto Aleksitimi Ölçeği
BA	: Benlik Alt Boyutu
CA	: Cinsellik Alt Boyutu
AA	: Aile Alt Boyutu
PİKO	: Problemli İnternet Kullanımı Ölçeği
İOS	: İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt Boyutu
SFR	: Sosyal Fayda / Rahatlık Alt Boyutu
İAK	: İnternetin Aşırı Kullanımı Alt Boyutu
TAO	: Toronto Aleksitimi Ölçeği
DTG	: Duyguları Tanımada Güçlük Alt Boyutu
DSDG	: Duyguları Söze Dökmede Güçlük Alt Boyutu
DDD	: Dışa Dönük Düşünme Alt Boyutu

SEMBOLLER

Aritmetik ortalama	: $\bar{x}$
Cronbach alfa iç tutarlık endeksi	: α
Çoklu korelasyon kare/determinasyon katsayısı	: R^2
Çoklu korelasyon karedeki değişim	: ΔR^2
Çoklu korelasyon	: R
Eta kare	: η^2
Örneklemdaki toplam sayı	: N
Serbestlik derecesi (degrees of freedom)	: sd
Standart sapma	: ss
Standartlaştırılmış çoklu regresyon katsayısı	: β
t-testinin hesaplanmış değeri	: t

1. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, sayıltıları/varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlar yer almaktadır.

1.1 PROBLEM DURUMU

Bir toplumun kültürel, sosyal alanlarda devamlılığının sağlanması, bireylerin bir araya gelerek aile kurmalarıyla mümkün olabilmektedir. Kültürden kültüre değişiklikler gözlemlense de evlilik, bireylerin aile kurmasına vesile olan evrensel bir kurumdur (Çelik 2009, s.247-269). Bu kurumun sürekliliğinde payı olan etkenlerin biri, içinde bulunulan evlilik ilişkisinden sağlanan doyumdur. Evlilik doyumu tanım olarak, bireylerin evlilik ilişkilerinden ne derece tatmin olduklarını, ilişkiden sağlanan mutluluğun derecesini ifade eder (Çelik 2009). Evlilik ilişkisinden yüksek düzeyde doyum elde edebilmek, eşlerin beklentilerinin gerçekleşmesiyle ve memnuniyet düzeyleriyle ilişkilidir (Bağcı & Buluş 2016). Bağcı ve Buluş'a (2016) göre, evlilik ilişkisinden sağlanan doyum eşler arasındaki iş birliğini ve evlilik ilişkisinden elde edilen memnuniyet düzeyini etkilemekte, evliliğin sağlıklı bir şekilde devamlılığı açısından önem arz etmekte olduğu için evlilik doyumunu etkileyen değişkenlerin incelenmesinin evlilik ilişkilerinde sağlanan doyum olumlu yönde arttırmaya destek olacağı düşünülmektedir. TÜİK verileri incelendiğinde her geçen sene boşanma oranlarında artış olduğu gözlemlenmekte olup bu durum, evlilik doyumunu etkileyen nedenler üzerinde yoğunlaşılmasının önemini ortaya koymaktadır (TÜİK 2020).

İnternet günlük hayatımızda birçok sebeple kullandığımız, hayatı kolaylaştıran bir araçtır. Günlük işlerin yapılması, iletişim kurulması veya eğlenceli vakit geçirmek gibi birçok amaçla kullanılabilir. Kullanım alanının genişliğine ve sıklığına bakıldığında, internetin problemli kullanımı olası bir durumdur. İnternetin problemli kullanımı; beklenenden, planlanandan daha uzun sürelerde internette vakit geçirilmesi ve buna bağlı olarak günlük hayatı olumsuz etkileyebilecek düzeyde fiziksel, sosyal, akademik, mesleki bozulmaların gözlemlenmesi şeklinde ifade edilebilir (DiNicola

2004). Tanım göz önünde bulundurulduğunda, problemli internet kullanımının evlilik ilişkilerinden sağlanan doyumunu da etkileyebileceği düşünülmüştür. Evli bireylerin interneti yoğun kullanımı sonucunda ilişkilerinde problemler oluşabilir ve bu durum evliliklerini olumsuz yönde etkileyebilir (Karaca 2007). Evli bireylerin problemli internet kullanımları sonucunda eşlerine daha az zaman ayırdıklarını, daha az etkileşimde bulunduklarını yapılan araştırmalar ortaya koymaktadır (Karaca 2007). İnternet kullanımı, evli bireylerin iletişimde ve taleplerinin karşılanmasında olumsuz etkiler yaratıyorsa, bireylerin evlilik doyumunda azalma söz konusu olabilir. Ülkemizde evlilik doyumunun incelendiği araştırmalara göz atıldığında, evlilik doyumunu etkilediği düşünülen problemli internet kullanımı ile bir arada ele alındığı sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Ancak fiziksel, sosyal, akademik, mesleki alanlarda göz ardı edilemeyecek etkilerinin, evlilik ilişkisinden sağlanan doyumla bağlantılı olabileceği ön görülmektedir.

Evlilik doyumunu etkilediği ön görülen bir diğer kavram da aleksitimidir. Aleksitimi, kişinin duygularını fark etme, ayırt etme, tanıma ve ifade etmede zorluk yaşaması olarak açıklanabilir (Koçak 2002). Bu tanımdan yola çıkıldığında evli bireylerin, duygularını anlamlandırmada ve ifade etmede güçlük yaşamalarının, ilişki memnuniyetlerini olumsuz yönde etkileyebileceği ve evlilik doyumlarının düşmesine neden olabileceği düşünülmektedir. İlgili literatür tarandığında evlilik doyumunun cinsiyet rolü, eş tutumları, birlikte geçirilen zaman, iletişim, cinsel doyum, mesleki doyum, psikolojik ve fizyolojik sağlık, problem çözme becerisi, ego durumları, sosyo-ekonomik düzey gibi değişkenler ile bir arada çalışıldığı görülmektedir (Hünler & Gençöz 2003). Türkiye’de problemli internet kullanımı, aleksitimi düzeyi ve bunların evlilik doyumunu ile ilişkisini bir arada ele alan herhangi bir araştırmaya rastlanmaması sebebiyle bu çalışmada, konuya ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülen evlilik doyumunu ile problemli internet kullanımı ve aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı problemlı internet kullanımı ve aleksitimi düzeylerinin evlilik doyumuna katkılarını incelemektir. Ayrıca araştırma sorularıyla elde edilen bazı sosyodemografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, iş durumu, aylık gelir düzeyi, eğitim düzeyi, evlilik süresi, çocuk sahibi olup olmadıkları) göre evlilik doyumunu puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemektir. Bu amaçlar doğrultusunda, aşağıdaki araştırma sorularına cevaplar aranmıştır:

- a. Evli çiftlerin evlilik doyumunda; problemlı internet kullanımının, aleksitimi düzeylerinin yordayıcı bir rolü var mı?
- b. Cinsiyet, yaş, aylık gelir düzeyi, eğitim düzeyi, evlilik süresi, çocuk sahibi olunmasına göre evlilik doyumunu istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösteriyor mu?

1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Günümüzde internetin hayatımızın önemli bir parçası haline gelerek yoğun olarak kullanılmaya başlanması gibi sosyal hayata dokunan değişimler, bireylerin değer yargılarını etkileyebilmektedir. Aynı zamanda duygusal sağrlık olarak bilinen aleksitimi seviyesinin günden güne artış göstererek genel popölasyona yayılıyor olması da bireylerin ilişkilerini ele alış biçimlerini etkileyebilmektedir (Taylor, Bagby & Parker 1991) Dolaylı olarak evlilik ve aile kurumları da bu değişimlerden etkilenebilmektedir (Köroğlu 2013). Bu değişimlerin evlilik kurumuna yansımaları TÜİK verileri incelendiğinde açıkça görölmektedir. 2018 Yılında evlenen çiftlerin sayısı 541 bin 424 olarak açıklanırken bu sayı 2019 yılında yüzde 2,3'lük bir düşüş göstermiştir. Boşanan çiftlerin sayısı ise 2018 yılında 155 bin 047 olarak açıklanırken 2019 yılında yüzde 8'lik bir artış görölmüştür (TÜİK 2020).

Problemlı internet kullanımı ve aleksitimi konularının incelenmesi, evlilik ilişkileri için önem arz eden evlilik doyumunu kavramının cinsiyet, yaş, iş durumu, aylık gelir düzeyi, eğitim düzeyi, evlilik süresi, çocuk sahibi olunması gibi farklı sosyo-demografik değişkenlerle bir arada araştırılması, evlilik ilişkilerinden sağlanan doyumunu olumlu

yönde arttırmaya destek olarak evliliklerin daha sağlıklı ve uzun soluklu olabilmesine katkı sağlayacağı düşünüldüğü için önemlidir.

İlgili literatür tarandığında, evlilik ilişkilerinde evlilik doyumunu yordaması konusunda problemli internet kullanımının bazı araştırmalara konu olduğu görülmektedir (Akın 2014, Aylıkçı 2018). Evlilik doyumunun yordayıcılarından olduğu düşünülen aleksitiminin ülkemizde yapılan araştırmalarda evli bireylerin evlilik doyumunu yordamasına yönelik herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan çalışmanın evlilik doyumunu, problemli internet kullanımını ve aleksitimi bir arada inceleyen tek çalışma olarak alanyazına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Sürdürülebilir, sağlıklı bir evlilik için evlilik doyumunun yordayıcılarının ortaya koyularak evlilik doyumu ile ilgili değişkenlerin anlaşılması ve açıklanması oldukça önemlidir. Evlilik doyumunun yordayıcıları hakkında bilgi sahibi olmak, evli bireylere farkındalık sunarken; aile psikolojik danışmanlarının, konu ile ilgili araştırmalar yapan uzmanların aktardıkları bilgilerin güvenilirliğini artıracaktır.

1.4 ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI/VARSAYIM LARI

Katılımcıların demografik bilgi formu ve ölçeklerde bulunan sorulara içtenlikle cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.5 ARAŞTIRMA ZORLUKLARI

- a. Araştırma bulguları çalışmaya katılmayı kabul eden 122 kadın, 122 erkek olmak üzere toplamda 244 bireyle sınırlıdır.
- b. Araştırma, konu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklar ile sınırlıdır.
- c. Araştırma, veri toplama araçlarının ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

1.6 TANIMLAR

Evlilik Doyumu: Bireylerin evlilik ilişkilerinde hissetikleri memnuniyet, mutluluk ve tatmin duygusunun düzeyi olarak açıklanabilir (Çelik 2009).

Problemli İnternet Kullanımı: İnternetin, bireyin günlük hayatını sekteye uğratabilecek düzeyde; sosyal, psikolojik, fiziksel alanlarda, okul ve iş yaşantısında zorluklar yaşatacak şekilde kullanılması durumudur (Yellowlees & Marks 2007).

Aleksitimi: Duyguları tanımlama, anlamlandırma, düzenleme ve ifade etmedeki bilişsel ve duygusal alanlarda yaşanan güçlükler olarak tanımlanabilir (Montebarocci, Codispoti, Baldaro & Rossi 2004).

2. ALAN YAZIN TARAMASI

Araştırılan konuların literatür taraması yapılarak detaylı bir şekilde incelendiği bu bölümde araştırmanın amacına gözetilerek, buna uygun kuramsal bilgilere ve araştırma sonuçlarına yer verilmiştir. İlk bölümde çalışmanın ölçüt değişkeni olarak evlilik doyumu incelenmiş, ilgili araştırmalara sunulmuştur. İkinci bölümde yordayıcı değişken olarak problemli internet kullanımı açıklanarak, problemli internet kullanımı tanımı yapılmış ve buna ilişkin bazı araştırma sonuçları sunulmuştur. Üçüncü bölümde ise yordayıcı değişken olarak aleksitimi detaylı bir şekilde incelenmiş ve konuyla ilgili araştırma bulgularına yer verilmiştir.

2.1 EVLİLİK DOYUMU

Sosyal varlıklar olarak insanlar cinsel birliktelik kurma, ebeveyn olma, ekonomik anlamda desteklenme, duygusal ihtiyaçlarını karşılama gibi birçok beklentiye dayalı olarak evlenmektedirler (Haylı & ark. 2017). Sosyal, fiziksel ve psikolojik beklentilerin karşılandığı, partnerlerin mutlu hissettiği ilişkilerde evliliklerden doyum sağlandığı görülmektedir (Haylı & ark. 2017). Romantik ilişkilerin en önemli bileşenlerinden birisi olan doyum, evlilik ilişkisinin sürdürülebilirliğinin belirleyicilerindendir (Çelik 2009). Buradaki doyum; ilişkide hissedilen memnuniyet, ve bu memnuniyetin istikrarlı bir şekilde devam etmesi olarak tanımlanabilir (Çelik 2009). Evlilik doyumu kişinin partnerine ve evliliğin tüm yönlerine yönelik hissettiği nesnel bir memnuniyet duygusudur (Dowlatabadi & ark 2016). Sokolski ve Hendrick'e (1999) göre evlilik doyumu partnerlerin karşılıklı olarak, evlilik kurumunun bünyesinde bulunan iletişim kurma, cinsel yaşantı, sevginin iletimi gibi kişisel ve maddiyat, sorumluluk paylaşımı gibi çevresel boyutlardan sağladıkları psikolojik tatmin olarak tanımlanmaktadır. Bireyin evlilik ilişkisindeki gereksinimlerinin karşılama derecesine ilişkin algısı olarak da tanımlanabilmektedir (Canel 2007). Aynı zamanda partnerlerin evliliğe yönelik beklentileri ile mevcut evlilik ilişkilerinin birbirlerine ne kadar uyduğuyla evlilik doyumu kavramının orantılı olduğu düşünülmektedir (Hosseinkhanzadeh 2011).

Evlilik doyumu, evlilik ile ilgili yapılan çalışmalarda yoğun olarak üzerinde durulan, sosyal bilimciler tarafından bir evliliğin olumlu yönde nasıl yürütülebileceğine ilişkin yapılan çalışmalarda öne çıktığı görülen bir kavramdır (Tutarel-Kışlak 1997). Evlilik doyumu aslında evlilik ilişkisinden yaşam doyumunun temeline kadar uzanan geniş kapsamlı bir konudur. Bir başka deyişle yüksek evlilik doyumuna sahip olunmasının, mutlu evliliklerin bulunmasının toplum ve aile sağlığını etkileyebileceği, insanların psikolojik, sosyal ve akademik durumlarının daha iyiye gitmesine sebep olabileceği düşünülmektedir (Dowlatabadi & ark 2016).

Alan yazındaki araştırmalara bakıldığında, kadın ve erkeklerin evlilik ilişkilerinden sağladıkları doyumun farklı nedenlerden kaynaklandığı sonucuna varıldığı görülmektedir.

2.1.1 Evlilik Doyumuna İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

2.1.1.1 Dinamik hedef teorisi

Dinamik hedef teorisinde dört temel kilitten bahsedilir. Evlilik yaşantıları boyunca, insanların yapmak istedikleri birden fazla amaç vardır. Bu amaç kişilerin yaşantısı boyunca dinamik bir şekilde değişkenlik göstermektedir. Öncelikli amaçlar evlilik doyumunu belirler. Bu faktörlerin yanında evlilik doyumunu etkileyen başka faktörler de vardır (Li ve Fung 2011). Bunlar;

2.1.1.2 Evlilik hedeflerinin sınıflandırılması

Eşlik hedefleri, kişisel gelişim hedefleri ve araçsal hedefler olmak üzere evlilik hedeflerini üç ayrı grupta incelenebilir. Evlilik hedefi, kişilerin evliliğe olan bağlılıkları ve aidiyetlerine yönelik gereksinimlerini içerir. Stenberg'in (1986) geliştirdiği aşk üçgeni kuramında aşkın üç ögesi arasında bağlılık ve yakınlık vardır. Bu kurama göre bağlılık ve yakınlık eşlik hedefleri ile yakından ilişkilidir (Li ve Fung 2011). İyi evlilik koşullarına sahip bireylerde çoğunlukla kişisel hedefler vardır. Evlilik, sadece çift olmak ve ilişkide olmak dışında, kişisel gelişimi adına motive edici bir çevrenin olmasıdır (Li ve Fung 2011). Eşlerin ev ile ilgili görevlerin, sorumlulukların, çocukların bakımı gibi birbirleriyle paylaşması gereken hedefler

araçsal hedeflerdir. Evlilikteki en anlamlı unsur araçsal hedeflerde başarı sağlamaktır (Li ve Fung 2011).

2.1.1.3 Yetişkinlik boyunca hedeflerin önceliklerinin değişmesi

Yaşam ilerledikçe kişiler dış çevreyi değiştirmek yerine, içsel duygularına odaklanmak için daha fazla emek vermeye yönelmektedir. Çiftlerin önceliklerinin şu şekilde olması gerekir; genç çiftler, kişisel gelişim hedeflerine, orta yaşlı çiftler araçsal hedeflere ve yaşlı çiftler ise eşlik hedeflerine odaklanmalıdır (Kubat 2012).

2.1.1.4 Yükleme kuramı

Yükleme kuramından bahseden ilk kişi Heider'dir. Heider'e göre kişilerin diğer kişilerin davranışlarını anlamlandırması kendi algısal deneyimleriyle ilişkilidir. İnsanlar yükleme yaparken davranışları gözlemlemek yerine amaç doğrultusunda kişisel özelliklere bağlı kalırlar. Bir davranışın meydana çıkmasında kişisel ve çevresel olmak üzere iki güçten söz edilmektedir.

Bireyin çaba, yetenek ve deneyim gibi konulardaki motivasyonu kişisel güçtür. Şans, kader ve kanun gibi faktörler ise çevresel güçtür (Koçak 1999).

Bradbury ve Fincham'a göre yüklemeler nedensellik ve sorumluluk olmak üzere iki şekilde açıklanır. Nedensellik yüklemeleri; bireylerin sergiledikleri davranışlara neyin ya da kimin neden olduğu, sorumluluk yüklemeleri; davranıştan kimlerin ya da kimin sorumlu olduğudur.

Yapılan araştırmalarda stresli olan eşlerin yaşamış oldukları olumsuzlukları genelledikleri, bu durumun geçici olmadığını düşündüklerini ve eşlerinin kişilik özelliklerine yükleme yaptıkları görülmekte olup stressiz olan eşlerin ise olumlu ilişkileri genel ve kalıcı sebeplere yükledikleri görülmektedir. Stresli olan eşlerin sorumluluk yüklemelerine bakıldığında, kişiler eşlerini benmerkezci olarak yorumlamış ve eşlerinin tutumlarını kötü niyetli olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Araştırmalara bakıldığında, evlilik doyumları yüksek olan çiftlerde, olumsuz tecrübe ve

yaşantıları eşlerine ve kendilerine daha az yükledikleri bulunmuştur (Güngör House 2007).

Örneğin: Evlilik doyumunun az olduğu ve evliliğinde mutsuz olan bir kadın, eşinin ilgisizliğini kendisini sevmediğine veya eşinin kendisini güzel bulmamasına yükleyecektir. Aksine evliliğinde doyumlu ve mutlu bir kadın eşinin ilgisizliğini kendiyle ilgili bir durum olduğunu düşünmek yerine, çok yoğun çalışmasına yükleyecektir. Evlilik doyumu yüksek ve evliliğinde mutlu bir erkek, eşinin saçını yaptırmış olmasını kendisi için yapmasına yükleyecektir. Ancak evliliğinde mutsuz ve evlilik doyumu olmayan bir erkek, eşinin saçını yaptırmamasını eşinin tutumsuz oluşuna yükleyecektir (Işınsu Halat 2009).

2.1.1.5 Psikodinamik model

Bu kurama göre kişiler eş seçerken narsistik ihtiyaçlarını gözetir ve bunu bilinçli ya da bilinçsiz olarak yapar. Bu gereksinim eşler arasında karşılıklı olarak giderilir. Örneğin, eşlerden biri daha mazoşist ve boyun eğici fikirlerle sahip olabilirken, diğeri ise daha hırçın ya da baskın olabilir. Bireyler ihtiyaçlarını en iyi giderebilecek şekilde, ego ideallerini karşılayacak kişileri eş olarak seçer ve evlilik ile birlikte bu gereksinimlerini karşılamaya çalışırlar. Buna ek olarak kişilerin bu gereksinimlerinin benzer olması kişileri bir araya getiren sebeplerden bir tanesi olabilir. Yeni evli ve evlendikten dört yıl sonra boşanmış olan kişilerle yapılan bir çalışmada ihtiyacın tamamlanması ve benzerlik temaları incelenmiştir. Bu çalışmaya göre evliliği devam eden çiftlerde anlamlı bir benzerlik düzeyi olduğu fakat anlamlı bir ihtiyaç tamamlama davranışına saptanmamıştır. Boşanmış kişilere bakıldığında, ihtiyacın tamamlanması ve benzerlik ile ilgili anlamlı bir sonuç bulunmamıştır. Evlilik uyumu artan eşlerde benzerlik seviyelerinin varlığı görülmüştür (O'Leary ve Smith 1991). Bilgiler göz önünde bulundurulduğunda, evliliğin sürdürülebilir olmasında ihtiyacın tamamlanması ve ihtiyacın benzerliliğin önemli bir rolü olduğu söylenebilir. Bunlara ek olarak, evlilik uyumunun azalmasında bireyin nevrotiklik seviyesinin yüksek oluşu, dürtü kontrolünün zayıf olması, bireyin içe dönük olması, sosyal becerilerin zayıf olması gibi kişisel etmenler etkilidir (O'Leary ve Smith 1991).

2.1.1.6 Kişilerarası iletişime dair sosyal biliş kuramı

Bu kuramda, insanların diğer insanlar hakkında nasıl bir görüşe sahip oldukları ile ilgili tanımlama yapılmaya çalışılmıştır. Kurama göre ‘bilgi bankası’ şeklinde adlandırılan kişiye ait olan birikimler başkaları ile ilgili bilgimizi, o kişilerle ilgili tutumuzu ve o kişilere dair inançlarımızı içerir. Eşlerini koşulsuz bir şekilde kabul eden ve geleneksel roller içerisinde anlamlandırmayan çiftlerin evlilik doyumu seviyesi yüksektir. Çünkü koşulsuz kabulün olduğu bir evlilikte kontrolcü ve bağımlı davranışlardan ziyade kişilerin eşitlikçi yaklaşımından söz edilebilir (Akt Gökmen 2001).

2.1.1.7 Biyolojik kökenli bağlanma kuramı

Bowlby’nin kuramına bakıldığında, her eşin psikoseksüel gelişimi evlilik doyumunda etkili rol oynamaktadır. Bu kurama göre gelişimsel süreçte tamamlanmayan yetersizliklerin bir sonraki evrede tamamlanamıyor oluşu, bu yetersizliklerin evlilik doyumunu olumsuz etkilemesine sebep olabiliyor. Psikoseksüel çatışmaları sağlıklı şekilde sonuçlandırmış kişilerin evlilik doyumları yüksek olmaktadır. Çocukluk evresinde güvenli bağlanmış kişilerin yetişkinlik evresindeki romantik ilişkilerine bu durumun olumlu yansıdığı görülmüştür.

Güvenli bağlanan kişiler terk edilme kaygısı duymayıp, başka kişilere yaklaşmaktan ve başka kişilerin kendilerine yaklaşmasından rahatsızlık hissetmezler. Kaçınan bağlanan kişilerde, başkalarında yakın olmak, güvenmek ve başkalarına yaklaşmaktan kaynaklı rahatsızlık ve kaygı hissederler. Kaygılı bağlanan kişiler ise, eşlerinin kendilerini yeteri kadar sevmediklerini düşünüp bununla ilgili kaygı duyarak eşlerini kaçırmalar (Hortaçsu 1991).

2.1.1.8 Sosyal öğrenme modeli

Thibault ve Kelley’in Sosyal Mübadele kuramıyla ilgili olan bu model ikili ilişkilere odaklanır. Bu kuram ikili ilişkilerdeki bağımlılığı açıklarken, ilişkiden alınan doyum ve ilişkiye bağımlı olmayı ayrı şekillerde ele alır (Akt Hovardaoğlu 1996).

Sosyal mübadele yaklaşımına göre bir kişi ilişkiye bağımlılığının yüksek olması sebebiyle ilişki doyumunu yüksek olmasa bile o ilişkiyi devam ettirebilir. Bu durum kurama göre, karşılaştırma ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi olarak isimlendirilir.

Karşılaştırma düzeyi bireysel yaşantı ve gözleme bağlı olarak bir ilişkide doyumdoyum-suzluk düzeyindeki nötr durumu temsil eder. Bir ilişkide alınan sonuç bu noktanın üzerindeyse, ilişki doyum vericidir. Eğer bu ilişki nötr noktanın altındaysa doyum sağlamayan ilişki olarak değerlendirilir.

Seçenekler için karşılaştırma düzeyine bakıldığında, kişinin var olan ilişkilerini başka kişilerle yaşama durumundaki sahip olabileceği doyuma yapılan tahminlerin varsayımlarının orta noktasıdır. Kişiler ilişkilerini devam ettirip ettiremeyeceğine karar verirken seçenekler için karşılaştırma düzeyini ölçüt olarak kullanırlar (Hovardaoğlu 1996).

2.1.1.9 Romantik aşk kuramı

Walster'ın geliştirdiği romantik aşk kuramında, aşkın açıklaması duyguların ifade edilmesi ve sosyal öğrenme ile açıklanabilir. İnsanlar yaşadıkları süre boyunca dergi, kültürel varlıklar ve gazete gibi birçok kaynağı kullanarak aşık olmanın nasıl bir his olduğu, aşık kişilerin davranışının nasıl olduğu ve kimlere karşı bu duygunun hissedileceğini öğrenmektedir. Eğer kişiler çevrelerinde aşık olabilecekleri bir modele sahipse, hislerinin sebeplerini o kişiye aktaracaklar ve o kişiye aşık olduklarını düşünmeleri mümkün olacaktır (Hortaçsu 1991).

Sosyal ve fiziksel evre şartlarından faydalanıp, kişilerin duygularının yorumlandığı Schacter'ın geliştirdiği Fakt kuramında heyecanı oluşturan etkenlerin hem bedenlen hem de düşünce olarak oluştuğu bulunmuştur. Bu düşünceyle Walster (1978) bireylerdeki fizyolojik oluşan uyarılma tepkilerinin, yakın çevrelerinde aşık olunacak bir model tanımına uygun kişiler varsa, o kişilerin aşık olduğunu düşünmesine sebep olacaktır. Bu his fiziksel bir etkinlik, ilaç kullanımı ya da kalp krizi durumlarıyla açıklanamaz. Berscheid ve Walster (1978) dostça sevgiyi beraber yaşayan iki insanın

birbirine beslediği şefkat duygusu olarak ifade ederken, tutkulu aşkı bir insanı içine çekmek olarak adlandırır.

2.1.1.10 Pekiştireç modeli

Uyumlu olmayan çiftlere bakıldığında boş vakitlerini birbirlerine ayırmadıkları boş vakitlerini birbirlerine ayırsalar bile karşılıklı olarak olumsuz tutum sergiledikleri gözlemlenmiştir. Uyumsuz çiftlerin genellikle, şikayet eden, karşı çıkma eğilimde olan ve savunmaya geçen kişiler gibi davrandıkları gözlemlenmektedir. Bu çiftler eşlerinin söylemlerini olumsuz olarak anlamlandırmaya meyillidir (Akt. O’Leary ve Smith 1991).

2.2 PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI

Davis (2001) internetin problemleri için “patolojik internet kullanımı” terimini kullanmış, internet bağımlılığı teriminin problemleri için internet kullanımını tam tanımıyla ifade etmediğini söylemiştir. Çalışmalar incelendiğinde internet kullanımı için; uyumsuz düşünce ve patolojik davranışları kapsayan psikolojik bir durum (Davis, 2001), çok boyutlu bir sendrom (Caplan 2005), bireyin çevresiyle olan ilişkisini olumsuz etkileyen ve başarısına engel olan bir durum (Ceyhan ve diğ. 2007b) şeklinde çeşitli tanımlar yapılmıştır. Problemleri için internet kullanımının genel tanımı “bireyin hayatında internetin psikolojik, sosyal, okul ve/veya iş zorlukları yaratacak şekilde kullanılması”dır (Beard ve Wolf 2001). Problemleri için internet kullanımı anlayabilmek için internetin kullanım amacının da önemine vurgu yapılan çalışmada, sadece internette geçirilen zamana odaklanmanın yeterli olmadığı savunulmuştur (Bayraktutan 2005). İnternet kullanımını kişinin yaşamında, kişiyi etkileyecek şekilde probleme sebep olması olarak belirten Beard ve Wolf (2001, s. 378), internette olması gerektiğinden ya da düşünülenden daha fazla zaman geçirilmesini aşırı internet kullanımı olarak ifade etmiştir. Problemleri için internet kullanımı tanımı; huzursuzluk yaratan, kontrol edilemeyen, kişinin fazla vaktini alan, sosyal ve ekonomik sorunlara sebep olan kullanım olarak yapılmıştır (Gök 2017, s. 13). Mesleki, sosyal ve akademik hayatta bilişsel ve davranışsal olarak yaşanan problemler olarak açıklanan problemleri için internet kullanımı,

çok yönlü bir hastalık tablosu olarak ifade edilmektedir (Davis, 2001, s. 189). Fazla internet kullanımı araştırmacılar tarafından farklı adlandırılmışlardır. İnternet bağımlılığı terimi (Young 1996; Young ve Rogers 1998), İnternet bağımlılığı bozukluğu terimi (Shapira ve diğ. 2000), Takıntılı internet kullanımı terimi (Meerkeek, Eijden ve Garretsen 2006), Problemlı internet kullanımı terimi (Davis, Flett ve Besser 2002), Patolojik internet kullanımı terimi (Davis, 2001), Kompulsif internet kullanımı terimi (Young 2004), “dürtülerine hakim olamama” (Shapira vd. 2000), “yalnızlık” (MorahanMartin, Schumacher 2000; Kraut ve diğ. 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 ve Schumacher 2000) şeklinde ifade edilmiştir (Akt. Davis vd. 2002). Bunların dışında siber bağımlılık, internetin kötüye kullanım, internetin aşırı kullanımı gibi farklı şekillerde de adlandırılmıştır (Ögel, 2012, s. 107). Akademik başarısı düşük olan öğrencinin problemlı internet kullanımı, akedemik başarısı yüksek olan öğrencilere kıyasla daha fazladır (Ceyhan ve Ceyhan, 2007; Odacı, 2011). Yapılan birçok araştırmada kişilerin yalnızlık ve utangaçlık duygusunun fazla oluşu problemlı internet kullanımına eğilimli olduklarını göstermiştir (Caplan 2002; Ceyhan ve Ceyhan, 2008; Davis, 2001; Davis vd., 2002; Odacı ve Kalkan, 2010). Young (1998)’ a göre problemlı internet kullanan kişiler yalnız vakit geçirmeyi tercih ettikleri için, çevresindeki gerçek bireylerle daha az vakit geçirmektedir.

Sosyal ilişkiler oluşturmada zorluk yaşayan bireyler, bu ilişkileri kurmak ve devam ettirmek amacıyla interneti kullanıp, yüz yüze iletişim kurmayı seçmemektedir (Kubey vd., 2001). Problemlı internet kullanımının beraberinde getirdiğı eş tanılar; genelleşmiş anksiyete bozukluğu”, “sosyal fobi”, “borderline kişilik bozukluğu”, “distimi”, “obsesif kompulsif bozukluk”, “çekingen kişilik bozukluğu”, “hipomani” olarak belirtilmiştir (Bernardi ve Pallanti 2009).Sosyal, kültürel ve ailevi olanakların kişinin internet kullanımına eğilimini arttırdığını söyleyen Kwon, Chung, Lee (2011) problemlı internet kullanımına kişinin kendisinden kaçması teorisini geliştirerek yaklaşmıştır. Kişinin hayattaki beklentisinin yüksek oluşu ve burada başarı elde edememesi, beklentilerin karşılanmamasına kendisinin sebep olduğunu düşünmesi;

kendini suçlaması, gerçek ve ideal benlik arasındaki farklılıktan ötürü kişinin gerçeği fark edememesi, kişinin huzursuzluk yaşamasına sebep olan sosyal ve ekonomik sorunlar şeklinde ifade edilmiştir (akt, Gök, 2017, s. 13, 17). İnternetin fazla kontrol dışı kullanımı, bireylerin, iş, aile ve sosyal hayatlarında önemli bir problem olarak değerlendirilmekte ve bu durumla ilgili tedavilere üzerine yoğunlaşmaktadır (Koçdar, 2017, s. 187).

2.2.1 Problemli İnternet Kullanımına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

2.2.1.1 Goldberg'in yaklaşımı

İnternet bağımlılığı bozukluğu terimini ilk kez kullanan Dr. Ivan Goldberg (1996), internette çok fazla vakit harcamalarından kaynaklı bir takım olumsuzluk yaşayan bireyler için “patolojik internet kullanımı” terimini kullanmıştır.

Goldberg (1996) on iki aylık bir süreç içinde herhangi bir zaman diliminde oluşan, belirtilen kriterlerin üç ve ya daha fazlasıyla ortaya çıkan, klinik olarak belirgin bir bozulma veya sıkıntıya sebep olan uygun olmayan internet kullanımı şeklinde tanımladığı patolojik internet kullanımı için geliştirdiği tanı ölçütleri aşağıdaki gibidir (Akt. Öztürk vd., 2007):

i. Aşağıdakilerden bir tanesiyle açıklanan tolerans gelişimi

- a. Tatmin olmak ve arzulanan keyfin alınabilmesi amacıyla yoğun bir biçimde artmış internet kullanım süresi,
- b. İnternet kullanımının sürekli olarak aynı sürede kullanımına bağlı olarak kullanımdan alınan keyifte ciddi şekilde bir azalma olması,

ii. Aşağıda açıklanan biçimde 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
- iii. İnternet kullanımı genellikle planlandığından daha uzun zaman alır.
- iv. İnternet kullanımını bırakmak ya da denetim altına almak için sürekli bir istek ya da boşa çıkan başarısız çabalar vardır.
- v. İnternet ile ilgili aktivitelere çok fazla zaman harcanır (internetten kitap satın alma, yeni internet tarayıcıları deneme, internet satıcılarını araştırma, indirilen dosyaları düzenleme gibi)
- vi. İnternet kullanımından dolayı önemli sosyal, mesleki etkinlikler ya da boş vakitleri değerlendirme aktiviteleri bırakılır ya da azaltılır.
- vii. 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, terkedilme hissi gibi)” Goldberg (1996), en az üç kriterin varlığı durumunda tedavi olunmayı gerektiren bir hastalığın söz konusu olduğundan ve kişinin “patolojik internet kullanımı” ndan söz etmektedir.

2.2.1.2 Young'ın yaklaşımı

Young problemleri internet kullanımını psikiyatrik hastalık olarak değerlendirmiştir. DSMIV’ de bulunan “patolojik kumar oynama” kriterlerini baz alan Young problemleri internet kullanımını buna göre açıklamıştır. Patolojik internet kullanımı bulunan bireylerin dürtülerini kontrol etmede davranışsal sorun yaşaması ve bu sorunu yaşarken kimyasal madde kullanmamalarından kaynaklı “patolojik kumar oynama” kriterlerini temel alan Young(1998) internet bağımlılığı kriteletinin ilkinin detaylı bir şekilde yayınlamıştır. İnternet bağımlısı olan kişilerin kumar bağımlısı olan kişilerle benzer nitelikler gösterdiğini vurgulayan Young, bunların; duygusal yönden hassas olma,

uyanıklık, kendini açığa çıkaramama ve uyumsuzluk gibi nitelikler olduğunu belirtmiştir (Zorbaz, 2013).

Bu ölçütler aşağıdaki gibidir: (Young 1998)

- i. 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.),
- ii. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda İnternet kullanma ihtiyacı duyma,
- iii. İnternet’i kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması,
- iv. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi,
- v. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma,
- vi. Aşırı İnternet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme,
- vii. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb.) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme,
- viii. İnternete bağlı kalındığı süre içerisinde duygulanım değişikliğinin olması (umutsuzluk, suçluluk, anksiyete, depresyon gibi)”

Kişinin bu tanı kriterlerinin 5 ini yaşaması halinde, kişinin bağımlı olarak değerlendirilebilmesi için yeterlidir.

Young Dört Kategori Kuramı

Young (1997), “sosyal destek”, “yaşam koşulları”, “cinsellik” ve “yeni bir karakter yaratma” olmak üzere internet bağımlılığını dört şekilde açıklamıştır (Akt. Esen, 2010).

Sosyal Destek: İnternet ortamı bireye kendini kısıtlamadan, duygu ve düşüncelerini ifade etmek için olanak sunar. Kişinin aynı konuşma, oyun veya haber grubuna dahil olarak internet üzerinden gerçekleştirdiği iletişim sayesinde, online olarak dahil olduğu

grubun üyeleriyle önerinin, hoşgörünün, anlayışın olduğu ve romantik ilişki kurabileceği bir ortamda bulunma imkanı bulur.

Yaşam koşulları: Yüz yüze iletişime giremeyen bireylerin internet bağımlılığına eğilimi diğer bireylere oranla daha fazladır. Sadece evde vakit geçiren bireyler, internet ortamında bulunma sayesinde çevresindeki insanların dışındaki insanlarla sosyal iletişim kurma imkanı bulur. Young benlik saygısı düşük, depresif ruh haline sahip ve reddedilme kaygısı yaşayan kişilerin de internette yoğun vakit geçirmeye yönelimli olduklarını ifade etmiştir.

Cinsellik: Young'a göre internet bireylerin her türlü cinsel fantezisini araştırma olanağı sunar. Young özellikle gündelik yaşamlarında kendilerini çekici hissetmeyen bireylerin reddedilme kaygısı yaşamadan cinsel fantezilerini yaşamaları ve bunları yaşarken bireylerin gerçek kimliğinin bilinmemesi, bireyin kendini çekici hissetmesine olanak sağladığını belirtmiştir.

Yeni Bir Karakter Yaratma: İnternet kişilere kendilerinden, farklı kişiler yaratma olanağı sağlar. Bu durum; kişinin kendine yeni bir karakter yaratmış olması internet bağımlılığıyla doğrudan ilişkilidir.

2.2.1.3 Beard ve Wolf'un internet bağımlılığı için tanı ölçütleri

Problemlili internet kullanımını, “bireyin yaşamında psikolojik, sosyal, okul ve/veya iş zorluklarına yol açacak şekilde kullanılması” şeklinde ifade edilmiştir (Beard ve Wolf 2001). Young'ın geliştirmiş olduğu tanı kriterlerini yetersiz anlaşılmaz bulan Beard ve Wolf (2001, s. 377-378) bu kriterleri tekrar temel alarak tanı kriterleri belirlemişlerdir.

Bunlar;

- i. Bireyin sürekli internette yapacaklarıyla ilgili düşünüyor oluşu, zihnin bu düşünceyle olması
- ii. Bireyin tatmin sağlayabilmesi için internetin daha fazla kullanılması

- iii. Bireyin internet kullanımında kontrol sağlamak, internet kullanımı bırakma ve azaltmak için göstermiş olduğu çaba sonucunda başarısız olması
- iv. Bireyin internet kullanımını bırakma ve azaltma yaşadığı durumlarda huzursuz, tedirgin ve öfkeli hissetmesi
- v. Bireyin internette vakit geçirme süresinin en başta düşündüğü süreden fazla olması şeklindedir (Beard ve Wolf 2001, s. 381).

2.2.1.4 Shapira ve arkadaşlarının yaklaşımı

Problemlili internet kullanımını “internet kullanmadan önce yaşanan gerilim, uyarılma ve internete girdikten sonra yaşanan rahatlatma ve zevk duygusundaki artış” şeklinde açıklanmış; DSM-IV’ de olan dürtü kontrol bozukluklarına içerisinde alınan takıntılı bir biçimde alışveriş yapma durumunun kriterleri internet bağımlılığı için dönüştürülmüştür.

Bunlar;

- a. Zihnin sürekli internet kullanımıyla ilgili meşgul olması. Aşağıda yer alan ifadelerden en az birini göstermelidir.
 - i. İnternet kullanımına karşı zihinsel uğraşa engel olunamaması
 - ii. İnternet kullnım süresinin düşünülenden daha fazla oluşu
- b. İnternet kullanımına karşı zihinsel uğraşa engel olunamamasının, sosyal, akademik gibi kısımlarda işlevselliğin klinik olarak net bir biçimde bozulması
- c. İnternet kullanımı sıklığının hipomani veya mani evrelerinde olması ya da Eksen I bozukluğuyla daha net bir biçimde açıklanamıyor oluşu.

Bireyin internet bağımlısı tanısı alması için, bu tanı kriterlerinden en az bir tanesinin kişinin internet kullanımı sırasında uyumunun bozulmasına sebep olacak şekilde gözlemlenmesi gereklidir (Shapira ve arkadaşlarına 2003).

2.2.1.5 Suler'in yaklaşımı

Suler (1996), bireyin psikolojik sağlığı için bir sistemin etrafındaki ihtiyaçlarının tatmin edilmesinin önemini vurgular. İhtiyaçları tatmin olmayan, bastıran bireyleri ihmale eğilimli hale getirir ve bunların bağımlılığa neden olacağı dile getirilmiştir. Gereksinimlerin bilinçli bir biçimde karşılanması, kişinin patolojisinin ve bağımlılığının ortadan kaldırıcı bir etkisi olabilir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde ilk aşama olarak bulunan fizyolojik gereksinimlerde internet kullanımındaki yerinin cinsellikle bağlantı olduğu söylenmektedir. Bireylerin internet ortamında istedikleri kişiliğe bürünebilir ve bazı önemli temel olan ihtiyaçlarını karşılayabildikleri için internet kullanımı onlar için bağımlılığa dönüşür. Bireyler internetten faydalanarak, sevilme ve sevme ihtiyaçlarını, cinsel ihtiyaçlarını ve arkadaş kurma ihtiyaçlarını giderebilir. Bu sayede gerçek hayatta erişemediğini düşündüğü saygınlığa sanal alemde erişebilen bireyler, saygınlık ihtiyaçlarını bu sayede giderirler (Akt. Esen, 2010).

2.2.1.6 Grohol'ün 3 aşamalı modeli

İnternet üzerinden kişilerin sosyalleşebilmesi ve birçok bilgiye erişim sağmalarının kişiyi cezbeden bir etkisi vardır. Ancak zamanla bu cezbeden etki yok olmaya başlar; bunun sonucunda ise denge sağlanır. İnternet bağımlılığının önemli bir nedeninin sosyalleşme olduğunu ifade eden Grohol (1999), internet kullanımının üç aşamadan oluştuğunu belirtmiştir. Bunlar; ilk etapta büyülenme, ikinci etapta hayal kırıklığı yaşanması ve son olarak dengenin sağlanmasıdır (Grohol, 1999, s. 846).

2.2.1.7 Griffiths'in yaklaşımı

Griffiths (1999), aşağıda belirtien altı kriterin karşılanması durumunun bağımlılık olarak tanımlanabileceğini ifade etmiştir.

- i. “Dikkati Çekme/Belirginlik (Salience): Bu tanı kriterinde, belirli bir aktivite, bireyin yaşamındaki en önemli faaliyet haline gelir ve düşüncesine, duygularına ve davranışlarına hâkim olur.
- ii. Duygusal Değişim (Mood Modification): Bu durum, belirli bir aktiviteyle uğraşma sonucu kişinin öznel tecrübeleriyle ilgili olup, bir baş etme metodu olarak görülebilir.

- iii. Tolerans (Tolerance): Öncekilere benzer etkinin oluşması için, belirli faaliyetin dozunu arttırma sürecidir.
- iv. 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.
- v. Çatışma (Conflict): Bağımlı kişiler ile çevresindekiler arasındaki iş, sosyal hayat, hobi ve ilgiler ile ilgili çatışmaları ya da bireyin kendi içindeki çatışmaları kapsar.
- vi. 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”.

2.2.1.8 Davis'in bilişsel-davranışsal modeli

“Kişinin bilişleri anormal davranışın esas nedenidir” teorisiyle hareket eden Davis (2001), patolojik internet kullanımının nasıl meydana geldiği ve nasıl ilerlediğini ifade etmiştir.

Davis duyuşsal ve davranışsal semptomların temelini , patolojik internet kullanımının bilişsel semptomlarının sebep olabileceğini söylemiştir. Patolojik internet kullanımını Young(1996), “davranışsal unsurlara”, Davis, Smith, Rodrigue ve Pulvers (1999) ise “günlük yaşamdaki olumsuzluklar”a temel alarak açıklamışlardır. Davis ise “patolojik internet kullanımı ile ilişkilendirilen fonksiyonel olmayan bilişler” ile ilgilenmiştir (Akt., Gürcan, 2010)

2.2.1.9 Caplan'ın sosyal etkileşim modeli

“Problemli internet kullanımı” terimini kullanmayı tercih eden Caplan, Davis'in oluşturduğu “bilişsel-davranışçı yaklaşıma yönelik patolojik internet kullanımı modeli” ne odaklanarak yeni bir teori oluşturmuştur. İnternet kullanımı gereksinimleri

doğrultusunda kullananlar ve internet kullanımına sınır getiremeyen bireylerin akademik ve sosyal yaşamlarının bu durumdan olumsuz etkilendikleri gözlemlenmektedir. Bu durumun bireyleri olumsuz etkilemesinden kaynaklı “problemli” olarak ifade edilmektedir (Caplan 2002).

- a. Psikososyal problemi olan (yalnızlık, depresyon gibi) bireylerin sosyal yeterliliklerine dar algıları negatiftir.
- b. Bireyler online platformda kendilerini daha yeterli hissedip herhangi bir tehdit algılamadıklarından, yüz yüze iletişim kurmak yerine bilgisayar aracılığıyla kurdukları iletişimi tercih ederler.
- c. Bu bireylerin bilgisayar aracılığıyla kurmuş oldukları online sosyal etkileşimin fazla ve takıntılı hale gelmesi; bireylerin ev, okul ya da iş hayatlarında sorun yaşamalarına sebep olur.

Bu modelin üç varsayımdır (Caplan 2003)

2.2.1.10 Nörobiyolojik yaklaşım

Bu kuramda serotonin ve dopamin nörotransmitterlarına odaklanılmıştır. Kişilerin davranışlarına etkisi olduğu bilinen dopamin ve serotonin hormonlarının az olmasından sebeple kişiler keyif veren aktivitelere yönelirler. Özellikle oyun bağımlılığında dopamin hormonu salgılanmasında artış olduğu ve bu hormonun bağımlılık yaratan davranışların oluşumunda etkili olduğu gözlemlenmiştir. Ancak internet bağımlılığının ve bu hormonların önemiyle ilgili doğrudan ilişkilerini pekiştirecek bir kanıt saptanmamıştır (Shaw ve Black, 2008).

2.2.1.11 Kültürel mekanizma kuramı

Bu kurama göre internet kullanımı erişiminin kolaylıkla sağlanabildiği, teknoloji gelişiminin olduğu ülkelerde (ABD, Finlandiya, Kore gibi) internet bağımlılığına daha yoğun rastlanmaktadır. Daha az gelişmiş ülkelere bakıldığında internete erişilebilirlik ve teknolojinin kısıtlı oluşu internet bağımlılığı riskini azaltır (Shaw ve Black, 2008).

2.2.1.12 Kandell'in modeli

Yapılan bir çalışmaya göre; bireylerin gelişimsel ve psikolojik özellikleri, internete ulaşımının kolaylığı ve internet kullanımından beklentileri internet bağımlılığının

artmasına sebep olanbilen etkenlerdendir. Ek olarak, bu çalışmaya göre gelişimsel evrelerini tamamlamada ve ilişki kurmada sorun, stres ve depresyon gibi psikolojik problemleri de içeren durumları yaşayan öğrencilerin problemlerinden kaçmak için internet kullanımına meyilli olabileceği bulunmuştur (Kandell 1998).

2.3 ALEKSİTİMİ

1972 yılında ilk olarak Sifneos tarafadından kullanılan “aleksitimi” terimi Yunancadan gelmiştir. “a: yok, lexis: söz ve thymos: duygu” sözcüklerinin birleşiminden oluşmuştur. Sifneos’un tanımına göre aleksitimi: duyguları ifade etmedeki yetersizliktir. Bununla ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Aleksitiminin bir kişilik özelliği olduğu ve bir hastalık olmadığı düşünülen çalışmalar üzerinde durulmuştur.

Duyguları açığa çıkarmanın hem psikolojik hem de fiziksel sağlık açısından oldukça yararlı olduğunu söylemek mümkündür. Duygularını ifade etmekte güçlük yaşayan, savunmacı davranan, duygularını hissetmekte farkındalığı düşük olan ve bu konuda duygularını bastıran bireylerin hem duygularını ifade etme kapasitesi sınırlı olup hem de sağlıklarının bu durumdan olumsuz şekilde etkilenmektedir. Bundan dolayı ilerleyen zamanlarda kişilerin fizyolojik ve psikolojik bütünlüğünün bozulmasına sebep olabilir (Schwartz ve Kline 2002). Aleksitiminin ilk ortaya çıktığı toplum batı toplumudur. İnsanlar yaşadıkları toplumlara göre çocukluktan itibaren duygularını saklamayı ve bastırmayı öğrenir (Lesser 1985).

1940’lı yılların sonunda bu konuya dair araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Duygularını ifade etmekte güçlük çeken bazı hastaların varlığı gözlemlenmiştir. Ruesch klasik psikosomatik ve diğer kronik rahatsızlığı olan hastaların psikonevrotik hastalardan farklı olduklar tespit edilmiştir. Bunun sebebi; bu kişilerin hayal gücünden yoksun olmaları ve duygularını sözel ya da başka bir şekilde belli etmede zorluk yaşamalarından kaynaklı olduğu gözlemlenmiştir. Duyguları ifade edememe durumu kişilerin fizyolojik semptom göstermesine sebep olduğundan bu kişiler “çocuksu kişilikler” şeklinde ifade edilmiştir. Mac Lean “organ dili” ne dönüşen fizyolojik belirtilerin olduğundan söz eder. Bu durum psikosomatik hastaların duygularını ve

neokortekse geçirilen duyguların sözel bir şekilde ifade edilememesinden kaynaklı olarak otonom sisteminin devreye girmesi olarak açıklanır (akt. Taylor Bagby ve Parker 1991).

Freedman ve Sweet 1950’lerde bu grupta olan ve duygularını ifade edemeyen hastalara “duygu cahilleri” tanımını yapmışlardır (akt. Taylor Bagby ve Parker, 1991; Lesser 1981). 1960 yıllarında benzer çalışmaların yapılmasına devam edilmiştir. Benzer gözlemler yapan Marty ve M’Uzan bu hastalarda “operasyonel/işevuruk düşünme” gözlemlediklerini belirtmiştir (akt. Taylor Bagby ve Parker 1991).

1970’lere bakıldığında Nemiah ve Sifneos aleksitimi kavramını formüle etmeye başlamışlardır (Sifneos, Apfel ve Frankel 1977; Nemiah, 1977; Sifneos, 1973).

Aleksitimi psikosomatik bir semptomu ve durumu anlayabilmek amacıyla, psikosomatik kuramcılar tarafından ortaya çıkarılmış bir kavramdır (Blanchard Arena ve Pall Mayer 1981). İlerleyen zamanlarda ise aleksitiminin sadece psikosomatik hastalarda görülmediği, sağlıklı bireylerde de görüldüğü saptanmıştır (Sifneos 1988).

Aleksitimik belirtiler gösteren bireylerin yalnızca düşünce ifade etmekte problem yaşamadığı aynı zamanda duygusal yaşantıyla ilgili de problem yaşadıkları söylenebilir (Grabe ve ark., 2008). Aleksitimiye kişilerin duygularını fark etme, tanıma, ifade etme ve ayırt etmede güçlük yaşaması olarak tanımlanabilir. Bu kişilerin bir şey hissetmediğini ya da hislerini sözel bir biçimde ifade etmekte güçlük yaşadığını söylemek mümkündür (Dökmen, 2000).

Aleksitiminin Türkçe’ye çevirisi “duygular için söz yokluğu” şeklindedir. Alekstiminin yalnızca duyguları ifade etmede söz yokluğu olmadığını ve bu durumu sadece dilsiz olmakla değil duygulara karşı sağır olmakla da ilgili olduğunu vurgulayan Şahin, aleksitimiye “duygusal ahrazlık” ın (duygusal anlamda sağır ve dilsiz olmak) şeklinde ifade edilmesi gerektiğini vurgulamıştır (Şahin 1992, s. 26–30).

2.3.1 Aleksitimik Belirtiler ve Özellikleri

Aleksitimiyle ilgili yapılan ilk çalışmalarda aleksitimi; bedensel duyumlar ve duyguları ayırtırmada güçlük, içgöründe eksiklik, duyguları ifade etmekte güçlük ve hayal kurma konusunda sınırlılık olarak tanımlanmıştır. Sonraki çalışmaların çoğunda aleksitimik kişilik özellikleri dört ana başlıkta toplanmıştır. Bu başlıklar;

- a. Duyguları fark etme, söze dökme ve ayırt etmede güçlük
- b. Hayal kurmada yaşanan kısıtlılık
- c. İşlemsel düşünme
- d. Dış merkezli bilişsel yapı (Lesser, 1981; akt Koçak, 2003).

a. Duyguları fark etme, söze dökme ve ayırt etmede güçlük

Aleksitimik kişiler duygularını ifade etmede, tanımlamada güçlük yaşadıklarından duygularını ifade etmek için “rahatsız olma”, “rahatlama” gibi söylemlerle anlatmaktadırlar. Bu kişilerin yüz ifadeleri donuk olduğundan duyguları anlaşılamaz ve genellikle bedensel yakınma halindedirler. Bu kişilerin konuşmaları tekrarladığı görülmektedir. (Sifneos, Apfel ve Frankel, 1977; Lesser, 1981; Krystal, 1979).

Aleksitimik kişilere duyguları sorulduğu zaman duygunun ne anlam ifade ettiğini bilmiyor gibi davranırlar ve olumsuz bir durumdan bahsederken düşüncelerini ve söylemek istediklerini detay vererek anlatırlar. Bu kişilerden hissettikleri duyguları anlatmaları istendiğinde, bahsettiklerinin duyguları mı ya da düşünceleri mi olduğunu bilemedikleri gözlemlenir (Dereboy 1990).

Aleksitimik kişiler hislerini fiziksel bir problem olarak yansıtır (Tarhan, 2013).

b. Hayal kurmada yaşanan kısıtlılık

Aleksitimik bireylerin hayal kurmayı başaramadığı, hayal kurma güçlerinin zayıf olduğu, hayal kurmayı zaman kaybı olarak gördükleri ve onlardan yaşantılarıyla ilgili hayal kurmaları istendiğinde bunu, renkli ve duygularını göz önünde bulundurarak canlandırmada zorluk yaşadıkları söylenir (Lesser 1981 Taylor ve ark. 1988). Bu yaşanan zorluk bireylerin yaşamış oldukları olayların ayrıntılarına daha fazla

odaklanmasına ve işlemsel düşünmelerine sebep olur (Taylor ve ark., 1991). Aleksitimik bireylerin rüya görme sıklığı az ya da rüya görseler bile rüyayı hatırlama sıklıkları seyrek. Bu rüyaların içeriği günlük yaşanan olaylardaki gerçekliği içerir ve somuttur. Düşlem yaşamdaki zayıflık aleksitimik bireylerin yaratıcı olmasını engelleyen bir nedendir. Aleksitimik bireylerin çevresindeki kişiler onların sıkıcı, duygusuz ve donuk olduklarını düşünürler (Şaşıoğlu ve ark. 2014, ss.22-31; Taylor ve ark. 1991, ss. 153-163).

c. İşlemsel Düşünce

Aleksitimik bireyler problemle karşılaştıklarında çözüm için kestirme yollar bulurlar ve problemin temeline inmek yerine daha yüzeysel sebeplere odaklanmayı tercih ederler. Bu kişilerin kendi iç dünyalarına uzak ve robot denilebilecek bir yaşam tarzları vardır.

Aleksitimik kişiler daha somut ve yüzeysel sebeplere yönelen, sorunların temelindeki duygusal sebeplerle veya çatışmalarla ilgilenmezler. Yaşadıkları sorunları tekrar yaşamamak için gerekli olan tedbirleri almaya çalışırlar ve bu kişiler çoğunlukla sorunsuz ve uyumlu kişiler olarak görünür (Koçak 2002; Taylor ve ark., 1991).

d. Dış merkezli bilişsel yapı

Aleksitimik bireylerin ilişkilerinde tutum ve davranışlarının oluşumunu dış uyaranlar belirler. Bu kişiler dışa dönük yapıdadır ve bu sayede etrafındaki kişilerle uyumlu, sorunsuz ilişki kurabilen aleksitimiklerin bu durumu Mc Dugall tarafından “yalancı normallik” olarak nitelendirilmiştir. Aleksitimik bireyler için yaşadıkları olaylarda çevresel beklentiler ve detaylar çok önemlidir. Zeki olabilen aleksitimik bireyler bunu çevreye uyum sağlayabilmek için kullanırlar (Mc Dougall, 1982; akt. Dereboy, 1990). Sifneos (1998) aleksitimik bireylerin temel özelliklerinin yanında aynı zamanda görülen ve sık sık gözlemlenen ikincil özelliklerde bulunmaktadır. Bu özelliklerin bazıları şöyle sıralanmaktadır:

Aleksitimik bireyler nevrotik olarak adlandırılır çünkü genellikle bedensel yakınmalardan şikayetçilerdir. Bu kişilerde duygu ve düşüncelerinin çakıştıkları görülmektedir (Krystal, 1979, Sifneos, 1977).

Aleksitimik bireyler çok az rüya görürler ve rüyalarında görmüş oldukları nesnelerle ilgili ilişki kurmakta güçlük yaşarlar (Krystal, 1982)

Aleksitimikler empati yetisinden yoksun ve başka insanları anlamayamazlar. (Krystal, 1979)

Aleksitimikler bağımlı kişilik özellikleri göstermeleri sebebiyle, çevreye bağımlı ve detaylara aşırı önem gösterirler. (Sifneos,1988)

Barksky ve Klerman'a (1983) göre duygularını ifade etme ve tanımlamada zorluk yaşayan aleksitimik bireyler, bu sebepten dolayı bedensel duyumlarını abartırlar.

Araştırmacı ve düşünürler göre olan tanımlamalarda aleksitimi tanısı koyabilmek için yeteri kadar kriter yoktur ve aleksitiminin varlığı değil düzeyi ile ilgili hipotezlerden bahsedilebilir (Taylor, 1984, Taylor, 1991).

2.3.1.1 Aleksitimiye ilişkin kuramsal yaklaşımlar

Aleksitimiye birçok kuram açıklamaya çalışmıştır. Bu kısımda psikoanalitik, sosyal öğrenme- davranışçı kuram, bilişsel kuram, nörofizyolojik kuramlara değinilecektir.

2.3.1.1.1 Psikoanalitik kuram

Birçok çalışmada psikosomatik belirtiler ve somatik belirtilerin aynı anlamda kullanılmasının doğru olmadığı vurgulanmaktadır (Lesser 1981).

Freud kişinin uyarıcı ile ilgili konuları daha az ifade etmesinin sebebini, eğer uyarıcı bilinçdışı süreçteyse, kişinin yalnızca gerilimi yaşadığını ve içeriği bilinç düzeyinde anlamlandıramadığını söylemektedir. Uyarıcının sözel bir şekilde ifade edilebilmesi için bilinçaltından bilinç seviyesine ulaşması gerekmektedir. Bu yaklaşıma göre ifade edilemeyen ya da sözel yolla aktarılamayan duygular beden dili(somatik) ile anlatılmaya çalışılır. Psikoanalitik yaklaşım anne ve çocuk arasında olan etkili iletişimin önemini vurgular. Bu yaklaşıma göre aleksitimiklerin etkili iletişim kurma konusunda yaşadıkları zorluğun sebebini anne ve çocuk arasındaki sözel ya da sözel olmayan iletişimden kaynaklı olduğunu vurgulamıştır (Stoudemire 1991).

Aleksitiminin kaygıya karşı oluşturulabilen bir savunma mekanizması olabileceğini söyleyen Mc Dougall, aleksitimi için birbirinden farklı psikolojik sebeplerin olabileceğini ve bu sebeplerin psikotik doğada bulunabileceğini söylemiştir(Mc Dougall 1982).

Wolf (1977) erken dönem anne-çocuk ilişkisine vurgu yapmıştır. Eğer çocuk anne tarafından engellenir ve oyunculuk kabiliyeti önemsenmezse, çocuk duygu ve fantezilerini dile getiremeyeceğinden çocukta sahte bir benlik oluşumu söz konusudur.

Anne çocuğun vermiş olduğu fiziksel reaksiyonlarda aşırı kontrollü ve dikkatli karşılık verir. Annenin davranışlarının sebebi çocuğunu bedeninin parçası olarak düşünmesidir ve bu tepkiler ileride çocuğun kendisini yetersiz hissetmesine sebep olacağından, çocukta aleksitimik belirtilere rastlanır (Luminent, 1995).

Kimlik duygusunun gelişmemesinden kaynaklı aleksitimik belirtilerin ortaya çıkabileceğini söyleyen ve nesne kuramını göz önünde bulundurarak açıklama yapan Van Rod, bu kimlik duygusunun gelişmemesinin ayrılma-birleşme sürecindeki aksaklıklardan kaynaklı olduğunu savunur (akt. Şaşıoğlu ve ark., 2013).

Erken çocuklukta duygusal gelişime engel olan olayların ve aile ilişkilerinin önemini vurgulayan Krystal (1979), duygusal gelişimini tamamlayamayan, olumsuz ve yıkıcı olaylar yaşayan çocukların ilk dönemde saplantı oluşturup orada kalmasına veya gerileme yaşamasına sebep olmaktadır. Çocuğunun duygusal yaşantısının ve duygularını ifade edebilme yeteneğinin gelişimi, ailenin durumu kabul edip geliştirmesine bağlıdır. Sonuç olarak, gelişimsel bir sorun ya da bir travma sonucunda aleksitimi görülebileceği söylenmiştir Krystal, 1979).

2.3.1.1.2 Sosyal öğrenme davranışçı kuram

Bu kuram öğrenmeye odaklanır. Bireyin tüm davranışları doğduğu andan itibaren sosyal çevreden öğrenmesi sonucunda oluşur. Aleksitimi sosyal temeli olan eğitim ve yaşantıyı da içine alan bir terimdir (Stoudemire, 1981)

Bireylerin iletişim kurma becerisinin model olarak, aile içinde öğrenildiğinin vurgusunu yapan Katan (1961)'a göre, çocukların birinci öğrenme modeli, aile içerisinde duygusal olaylara verilen reaksiyonlar sonucu oluşur. Bu yaklaşıma göre aleksitimiklerdeki bedensel belirtiler hatalı öğrenmeyle açıklanır (Stoudemire 1991).

Çocukların düşüncelerini dile getirmek yerine bastırmayı öğrenmeleri aleksitimik belirtilerin meydana çıkmasının temelini oluşturur (Koçak, 2002; Stoudemire, 1991).

2.3.1.1.3 Bilişsel kuram

Kişilerin yaşamış oldukları psikolojik problemlerin kökenini iç ve dış dünyadan gelen uyarıcıların, işlevsel olmayan, bozulmuş bilişsel süreç sebebiyle yanlış bir şekilde algılanması sonucunda, bu algılanan yanlış bilginin gerçeklikle uyumsuz bir biçimde yorumlanmasından kaynaklı oluşur (Beck 1995).

Duyguların altında bilişsel değerlendirmelerin olduğunu söyleyen Lazarus (1982) duygu tanımını yaparken, duyguların temelini bilişsel değerlendirme sonucunda oluştuğunu ifade etmiştir. Lazarus (1982) bilişsel değerlendirmelerin basitten karmaşığa doğru en ilkel şekliyle, dil öncesi ve bilinçdışı olarak vurgulamıştır. Gelişen kısım düşünce, imgeleme ve duyguların sözel, simgesel biçimlerinin içinde bulunduğu bilinçtir. Martin ve Pihl (1986) aleksitimiklerin ilkel bilişsel şemaları kullandığından dolayı, bu bireylerin bilişsel değerlendirmeyi en alt seviyede ve simgesel olmayan bir biçimde yaptıklarını açıklamışlardır. Bu sebepten dolayı aleksitimikler duygularının ne olduğunu ayırt edemediklerinden bedensel şikayetlerde bulunurlar. Yani bu bireyler duygularının farkında olmadıkları için yaşantılarını somatik belirtiler olarak sergilerler (Martin ve Phill, 1986).

Piaget'in bilişsel gelişim modeli beş farklı duygusal duyarlılıktan oluşan evre, en basitten en karmaşığa doğrudur. Lane ve Schwartz (1987) tarafından Piaget'in bilişsel gelişim modelini temel olarak geliştirilen kurama göre, aleksitimik bireylerin bedensel odaklı basamakta, duyguların ayrışmadığı ilk evrede kaldıklarını savunmuşlardır (akt. Koçak, 2002).

Alektimik bireyler duyguların ayrıştırılamadığı ve bedensel odaklı alt evrelerde takılıp kalmış kişilerdir. Stoudemir (1991)

2.4 İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.4.1 Evlilik Doyumu

Bu bölümde evlilik doyumu, problemli internet kullanımı ve alektimi ile ilgili Türkiye ve yurtdışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.4.1.1 Evlilik doyumu ile ilgili çalışmalar

Uçak (2015), yaptığı araştırma sonucunda sorumluluk, deneyime açıklık ve nörotizm puanları yüksek olan erkeklerin evlilik doyumlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Bu araştırmada dışa dönüklük puanları yüksek olan kadınların evlilik doyumlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Nörotizm puanları yüksek olan erkeklerin eşlerinin evlilik doyumlarının düşük olduğu, uyumluluk puanları yüksek olan erkeklerin eşlerinin evlilik puanlarının yüksek olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak sorumluluk ve uyumluluk kişilik özelliği bulunan erkeklerin eşlerinin evlilik doyumları yüksek olarak bulunmuştur.

Stith, Rosen, Middleton, Busch, Lundeberg ve Carlton (2000) yaptıkları araştırmanın sonucunda şiddet ve evlilik doyumu arasında pozitif bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Birbirlerine şiddet uyguladıklarını ve eşinden şiddet gördüğünü söyleyen çiftlerin evlilik doyumlarının düşük olduğu saptanmıştır.

Stith, Green, Smith ve Ward (2008), yaptığı araştırmada, evlilik doyumunun azalması ve evlilik uyumsuzluğunun artmasıyla şiddetin olumlu ve orta düzeyde etkili olduğu sonucuna varılmış, evlilik doyumunda ve evlilik uyumsuzluğunda eş şiddetinin önemli derecede fark oluşturmadağı bulunmuştur.

Basat (2004) yaptığı araştırmanın sonucunda, cinsiyet ve eğitim seviyesi gibi değişkenlerin evlilik doyumu ve cinsel doyum üzerinde anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur.

Çınar (2008) 302 evli kişiye yapmış olduğu araştırma neticesinde evlilik doyumunun cinsiyetlere göre farklılık oluşturduğu bulunmuştur.

Çağ (2011) 811 kişinin katıldığı araştırmanın sonucunda, kadınların algıladıkları eş desteğinin erkeklerin algıladığı eş desteğine göre daha az olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada erkeklerin evlilik doyumu seviyesinin kadınların evlilik doyumu seviyesine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

2.4.2 Problemlı İnternet Kullanımı ile İlgili Çalışmalar

10 internet bağımlısı ergen ile yapılan bir çalışma sonucunda, bağımlılığın internette yapılan aktivitelere, mesajlara olduğu internete olmadığı saptanmıştır (Tsai ve Lin 2003, ss. 649-652). Bir başka çalışmada kişilerin kumar, e-posta veya pornografi gibi faaliyetlerine bağımlı olduklarını ve daha önceden dürtü kontrol problemi ve bağımlılık ile ilgili bozukluk yaşayan kişilerin problemlı internet kullanma ihtimalinin fazla olduğu bulunmuştur (Yellowless ve Marks 2007, ss. 1447-1453).

İnternet bağımlılığı ve çekingenlik arasında doğru bir orantı bulunan ve 722 katılımcı ile yapılan bir çalışmada, internet bağımlısı olan bireylerin, internet üzerinden oyun, elektronik posta ve internet üzerinden sohbet etme gibi faaliyetleri yoğun bir şekilde kullandıkları bulunmuştur (Chak ve Leung 2004, ss. 559-570).

Problemlı internet kullanımı ve stres ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilen çalışmanın katılımcıları üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır (Akın ve İskender 2011, ss. 138-148).

Üniversite öğrencilerinin katılımıyla yapılan araştırma sonucunda, problemlı internet kullanımı olan katılımcıların psikolojik iyi oluş seviyelerinin problemlı internet kullanımı olmayan katılımcılara kıyasla düşük olduğu saptanmıştır (Yılmaz 2013).

Katılımcıların üniversite öğrencilerinde olduğu, problemli internet kullanımı olan katılımcıların, problemli internet kullanmayan katılımcılara oranla yalnızlık hissini daha yoğun hissettikleri saptanan bir çalışmada, problemli internet kullanımı olan katılımcıların bilişsel çarpıtmalarının olduğu ve yaşam doyumlarının ise düşük olduğu bulunmuştur (Berber, Çelik ve Odacı 2013, ss. 505-508).

Yapılan bir çalışma sonucunda alekstimi ve dürtüselliğin ile internet bağımlılığında yordayıcı bir rolü olduğu tespit edilmiştir (Akın 2014).

2.4.3 Alekstimi İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Literatür incelendiğinde yurt dışında aleksitimiyle ilgili birçok çalışma yapıldığı gözlemlenmiştir. Sifneos (1972) alekstimi terimini ilk kez kullanarak literatürde önemli bir rol oynamıştır. Aleksitimi çalışmaları incelendiğinde, çalışmaların yoğunluk olarak klinik çalışma olduğu ve bunun sebebinin ise aleksitimi teriminin psikosomatik olarak nitelendirilmiş olmasından kaynaklıdır. Aleksitimik özellik, ifade güçlüğü, fantezi ve hayal kurmada kısıtlılık, çatışma, bedensel yakınmalar olarak tanımlanmıştır (Sayar 2004, ss. 441-448).

Freedmen ve Sweet (1954) psikosomatik hastalarla çalışma yapmışlardır ve çalışma sonucunda psikosomatik olan hastaları “duygu cahilleri” olarak adlandırmışlardır.

Freyberg, 1977 aleksitiminin hem geçici hem de kalıcı olacağını söylemiştir. Aleksitimi oluşum yönünden 2 şekilde sınıflandırılır. Bunlardan biri, psikosomatik hastalarda görülen ve fiziksel olarak ortaya çıkan birincil aleksitimidir. Diğeri ise; bir savunma mekanizması olarak kendini gösteren, stresli ve travmatik kişilerde görülen ikincil aleksitimidir (Freyberg 1977, ss. 355-368).

Martin ve Pihl, stres ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi anlamak için yapmış oldukları bir araştırmanın sonucunda, aleksitimik özellikleri yüksek olan kişilerin strese girdikleri zaman kaygı seviyelerinin, aleksitimik özellikleri düşük olan bireylerin kaygı seviyelerinden daha fazla olduğu ve stres tepkileri gösterdikleri tespit edilmiştir (Martin ve Pihl 1986, ss. 66-77).

Aleksitimiye beynin sağ ve sol yarım küreleriyle ilişkilerine bakılan çalışmalarda, aleksitiminin, bireylerin beyinlerinin sağ ve sol yarım kürelerinde bir kopukluktan kaynaklı meydana geldiği sonucuna ulaşılmıştır. Beynin sağ yarım küresi duyguları düzenleme ve işlemede, dilin de duyguları ifade etme ve tanımada önemli görevi vardır.

Aleksitimik belirtilerin bundan dolayı meydana geldiği saptanmıştır (Gross 1995., Lane ve ark 1997., Hope ve Bogen 1997., Bucci 1997., Parker ve ark 1999). Yapılan bir çalışmanın sonucunda beynin sağ yarım küresi hasarlı bireylerin aleksitimik özellik gösterdiği tespit edilmiştir (Fricchione ve Hwanitz 1985, ss. 156-160) .

52 erkek ve 49 kadının katılmış olduğu Parker ve arkadaşlarının 1989 yılında Kanadalı yolcularla yapmış oldukları bir çalışmada, yolculara aleksitimi ölçeği uygulanmıştır.

Çalışmanın sonucunda sağlıklı bireylerde aleksitimik özelliklerin görülme sıklığının %18.8 olduğu sonucuna varılmıştır (Parker ve ark. 1989)

18-32 yaş aralığında olan 40 erkek üniversite öğrencisine yapılan bir çalışma, olumlu ve olumsuz duyguların ifadesiyle ilgilidir. Bu araştırmaya göre öğrencilerin olumsuz duygularını, olumlu duygularından sözel olarak daha fazla dile getirdikleri gözlemlenmiştir (Arthur ve Morn 1990, ss. 476-486).

Hollanda ve Belçikalı 16-59 yaş aralığında olan 131 kadına yapılan bir çalışmada, ağlamayla kişilik ve başarıyla kişisel sağlık durumu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu

araştırmanın sonucuna göre ağlamayla aleksitimi ve başarma ile ilgili ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak aleksitimi ile ağlama sıklığı, soğuk davranma ve duyguları dile getirme ve hayal kurma ile ilgili yüzeysel bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ağlama ve aleksitimi arasında olan negatif ilişkinin şaşırtıcı olmadığını ifade eden araştırmacılar, ağlamanın aleksitimi ve soğuk olma özellikleri için önemli bir ipucu olduğunu gözlemlemişlerdir (Vingerhoets ve ark. 1992).

Vingerhoets ve arkadaşlarının 55 erkek ve 149 kadın katılımcıyla yapmış oldukları bir diğer çalışmada erkeklerin ağlama sıklığının fazlalaşmasıyla aleksitimik özelliklerin azaldığı gözlemlenmiştir. Ek olarak bu çalışmada erkeklerin ağlama sıklığı ve nevrotik özellik arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kadın ve erkek katılımcıların sonuçlarına bakıldığında ise; ağlama sıklığı yüksek olan kadınların, heyecanın fazla oluşu ve sakin bir kişilik yapısına sahip oluşları arasında zıt bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacılar aleksitimik bireylerin duygularını tanıma ve ifade etme konusunda zorluk yaşamaları ve ağlamanın bir tür duygular dışı vurum olduğunu, bundan dolayı aleksitimi ve ağlama arasında bulunan negatif ilişkinin şaşırtıcı olmadığını söylemişlerdir (Vingerhoets ve ark. 1992).

Toronto Aleksitimi Ölçeği kullanılarak aleksitimi ve psikosomatik şikayetlerle ilgili yapılan araştırmada, aleksitimik özellik gösteren kişilerin, aleksitimik özellik göstermeyen kişilere kıyasla bedensel şikayetleri daha sık dile getirdikleri tespit edilmiştir. Buna ek olarak aleksitimik kişilerin düşüncesiz, egolarının düşük olduğu, kaba ve bağımlı davranışlara yönelimli oldukları saptanmıştır (Taylor ve ark 1992, ss. 417424) Parker ve arkadaşlar (1993) Ontorio Üniversitesi'nde 216 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırmada aleksitimi ve yüzdeki duygu ifadeleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapmışlardır. 131 kadın ve 85 erkeğin katıldığı araştırmada uyarıcı olarak, birbirinden farklı dokuz insanın stres, şaşkınlık, korku, zevk, merak, tikslenme, utanç, öfke, küçümseme ve aşağılama duygularını bulunduran siyah beyaz resimleri gösterilmiştir. Toronto Aleksitimi Ölçeği kullanılan çalışmada katılımcıların puanları düşük, orta ve yüksek şeklinde ayrılmıştır. Cinsiyetlere göre değerlendirildiğinde anlamlı bir fark olmadığı saptanan çalışmada aleksitimi puanı

düşük olan bireyler, aleksitimi puanları yüksek olan bireylere göre gösterilen resimlerdeki duyguları anlamlı bir biçimde daha iyi tanıdıkları gözlemlenmiştir (Parker ve ark.,1993). Okyavuz ve arkadaşları (1989) tarafından Ankara Üniversitesi psikiyatri servisin yatan ve psikiyatri servisine başvuru yapmamış olan hastalarla bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışmada hastalara MMPI uygulanmıştır ve aleksitimik özellikleri yüksek çıkan hastaların psikiyatri servisinde yatan hastalar olduğu saptanmıştır.

“Psikosomatik, Somataform ve Diğer Psikiyatrik Bozuklukları ve Aleksitimi Üzerine Kontrollü Bir Çalışma” isimli bir araştırma Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi polikliniğine başvuru yapmış ya da klinilerde bulunmuş 237 kişinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. 16-65 yaş aralığında olan katılımcıların 86’sı erkek 115’ i kadındır. Bu araştırmanın sonucuna göre yaş arttıkça aleksitimik özelliklerin de arttığı, erkeklerde kadınlara oranla daha az görüldüğü, psikosomatik ve somatik olan hastalarda aleksitimik özelliklerin diğer bozukluklar ve kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir biçimde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunlara ek olarak kadının çalışma durumuna bakıldığında, ev kadınlarında aleksitimik özelliklerin çalışan kadınlara oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur, sosyo-ekonomik düzeyin düşüşünün aleksitimik özelliklerin arttığı gözlemlenmiştir. Evde olan çocuk sayısı ve ailede kaçınıcı çocuk bulunduğu ile aleksitimi arasında bir ilişki bulunamamıştır ve kardeş sayısının artması ile aleksitimi özellikleri artışı arasında doğru orantı olduğu saptanmıştır (Yemez 1991).

Duygusal İfade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisini araştırmaya hedefleyen çalışmaya 15 kişilik deney grubu ve 15 kişilik plesebo kontrol grubu katılmıştır. Öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerinin azalmasında hazırlanmış olan duygusal ifade eğitim programının etkisi olup olmadığını incelemeyi amaçlayan çalışmada katılımcılar haftada 2 saat süren 11 oturumluk programa dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucu uygulanan programın öğrencilerin aleksitimi ve yalnızlık seviyelerinin azalmasında etkili ve uzun soluklu olduğu saptanmıştır (Koçak 2005, ss. 29-45).

Kişilerde aleksitimi ile bağlanma, kendilik algısı, kişilerarası ilişki kurma biçimi ve öfke ile ilişkisinin incelenmesi hedeflenerek yapılan, 18-60 yaş aralığında 591 katılımcıyla yapıla bir çalışmada, aleksitiminin bu değişkenler ile anlamlı bir ilişkisinin olduğu saptanmıştır. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanı alan katılımcıların aynı zamanda alekstimi puanlarının da yüksek olduğu ve katılımcıların almış olduğu güvenli bağlanma puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir (Oktay ve Durak- Batıgün 2014, ss. 31-40).

Hacettepe Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde okuyan 434 öğrencinin katılımıyla gerçekleşen bir çalışmada, aleksitimi ile öfke ve öfke ifade biçimi, stresle başa çıkma biçimi ve psikolojik semptomlarla ilişkisinin değerlendirilmesi hedeflenmiştir.

Katılımcıların 244'ü kadın 190'ı erkek olduğu çalışma sonucunda, aleksitimi seviyesinin kadın ve erkeğe göre fark göstermediği, anne ve babanın eğitim seviyeleriyle aleksitimi seviyeleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Çalışmada yapılan regresyon analizleri sonucunda, aleksitimi seviyesinin duygu odaklı/pasif başa çıkma şekli ve psikolojik semptom seviyesinde anlamlı bir ilişki olduğu; problem odaklı/aktif başa çıkma şekli ile ise anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur (Kahramanol 2016).

Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi seviyesinin çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından anlamlı bir farkın olup olmadığını incelemek için yapılan çalışmaya 411 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yaş aralığı 17-27 olan katılımcıların 209'u kadın 202 'si erkek ve 200'ü eğitim Fakültesi, 101'i Mühendislik ve 110'u ise İşletme Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerdir. Araştırmanın sonucunda cinsiyet ve aleksitimi seviyesi arasında anlamlı bir fark olduğu, öğrenciler yaş, fakülte ve algılanan sosyo-ekonomik seviye değişkenleri açısından değerlendirildiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin anlamlı düzeyde farklılık

olduğutespit edilmiştir. Anne- baba eğitim seviyesi değişkenleri ile belirsizliğe tahammüsüzlük ve aleksitimi ilişkisi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (Yıldız ve Güllü 2018, ss. 113131).

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmaya ait bazı bilgilere yer verilmiştir. Bunlar; araştırma modeli, araştırma grubu, araştırmanın veri toplanma araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine dair bilgilerdir.

3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma, dışarıdan herhangi bir müdehale olmadan iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin incelendiği korelasyonel araştırma modelinde tasarlanmıştır (Büyüköztürk ve diğ. 2019) ve araştırmada nicel yöntemler kullanılmıştır. Bu çalışma, evlilik doyumu ile problemlili internet kullanımı ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelendiği çıkarımsal bir çalışmadır. Aynı zamanda cinsiyet, yaş ve çocuk sahibi olma durumu değişkenlerine göre ilişki doyumunun farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Araştırmanın bağımlı değişkeni evlilik doyumu, bağımsız değişkenleri ise problemlili internet kullımı ve aleksitimi düzeyidir.

3.2 ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırmaya medeni hali evli olan 251 kişi katılmıştır. 251 Katılımcının 127'si kadın, 124'ü ise erkektir. Çalışmada uç değerlerle ilgili yapılan analizler sonucunda uç değerlere sahip olan 7 kişi araştırmadan elenerek değerlendirmede yer verilmemiştir. Bu sebeple, toplam katılımcı sayısı 244 olmuştur. Örneklem 18-65 yaş aralığındaki bireylerden oluşmaktadır. Katılımcılara ait sosyo demografik bilgiler Tablo 3.1'de, katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler ise Tabo 3.2' de gösterilmiştir.

Tablo 3.1: Katılımcılara ait demografik bilgiler

Değişkenler	Kategoriler	N	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	122	50.0
	Erkek	122	50.0
Yaş	18-30	122	50.0
	30-65	122	50.0
Çalışma Durumu	Evet	212 32	86.9
	Hayır		13.1
Mezuniyet Durumu	İlkokul	1	0.4
	Ortaokul	0	0
	Lise	22	9.0
	Yüksekokul	16	6.6
	Üniversite	159	65.2
	Yüksek Lisans/Doktora	46	18.9
Evlilik Süresi	1-5 yıl		76.2
	6-10 yıl	186	13.1
	11-15yıl	32	4.9
	16-20 yıl	12 2	0.8
	20	12	4.9
	yıl ve üzeri		
Çocuk Sayısı	Evet	103	42.2
	Hayır	141	57.8
Aylık Gelir	0-2000	2	0.8
	2000-4000	29	11.9
	4000-6000	55	22.5
	6000+	158	64.8
TOPLAM		244	100

Katılımcıların yüzde 50.6'sı kadın, yüzde 49.4'ü erkek, yüzde 50.2'si 30-65 yüzde 49.8'i ise 18-30 yaş aralığındayüzde 86.5'i çalışmakta, yüzde 64.9'u üniversite mezunu, yüzde 75.7' si 1-5 yıllık evli, yüzde 56.6'sı çocuk sahibi değil ve yüzde 64.1'inin aylık geliri 6000 TL ve üzeridir (Tablo 3.1).

Tablo 3.2: Tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	N	Min.	Mak.	Ort. ($\bar{x}$)	Std. Sapma
Evlilik Doyumu	244	13	47	23.40	7.23
Problemli İnternet Kullanımı	244	33	154	70.08	28.05
Aleksitimi	244	20	80	50.49	12.44

Ölçek puanlarının ortalamalarına bakıldığında; evlilik doyumu ölçeğinin ortalaması 23.40 ($ss \pm 7.23$), problemli internet kullanımı ölçeğinin ortalaması 70.08 ($ss \pm 28.05$) ve toronto aleksitimi ölçeğinin ortalaması 50.49 ($ss \pm 12.44$)'dur (Tablo 3.2).

3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Evlilik doyumu ile problemli internet kullanımı ve aleksitimi düzeylerini arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmaya tüm katılımcılar online olarak katılmıştır. Çalışma gönüllülük esasına dayalı gerçekleşmiştir. Katılımcıların demografik bilgilerinin toplanabilmesi için katılımcılardan sosyo-demografik bilgi formu doldurmaları ve çalışmaya katılan tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu doldurmaları istenmiştir. Problemli internet kullanımı ve aleksitimi düzeylerinin evlilik doyumuna katkılarını incelemek amacıyla; Evlilik Doyum Ölçeği, sağlıklı ya da sağlıksız internet kullanımını incelemek amacıyla; problemli internet kullanımı ölçeği ve aleksitimik özellikleri kuramsal bilgilere uygun bir biçimde ölçmek amacıyla; Toronto Alekstimi Ölçeği kullanılmıştır. Veri toplama araçları ile ilgili detaylı bilgiler aşağıdaki gibidir.

3.3.1 Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Gereken literatür taraması yapılarak oluşturulan sosyo-demografik bilgi formu, 8 adet sorudan oluşmuş ve sorular araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formun soruları; cinsiyet, yaş, çalışma durumu, eğitim durumu, evlilik süresi, çocuğun sahibi olma, çocuk sayısı ve aylık gelir durumunu içermiştir. 18-30 Yaş aralığı ve 30-65 yaş aralığı ikiye ayrılan yaş değişkeninde, 30 yaş 6 ay ilk gruba 30 yaş 6 aydan sonrası ise ikinci gruba dahil edilerek analiz edilmiştir. Sosyo-demografik bilgi formuna EK A.1’ de yer verilmiştir.

3.3.2 Evlilik Doyum Ölçeği (EDÖ)

Bu ölçek Çelik ve Yazgan-İnanç (2009) tarafından evlilik doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek üç alt ölçekten oluşmuştur. Birinci alt ölçek; “aile”, ikinci alt ölçek; “cinsellik” ve üçüncü alt ölçek; “benlik” tir. EDÖ 5’li likert tipi bir ölçek olup, ifadeler; “bana tamamen uygun” (1), “bana hiç uygun değil” (5) şeklinde derecelendirilmektedir. Toplam 13 maddeden oluşan EDÖ’nün iç tutarlılık katsayısı 0.83 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin iç tutarlılık kat sayıları; aile için 0.83, cinsellik için 0.81 ve benlik için 0.75 olarak elde edilmiştir. Elde edilen değer, ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak test tekrar test çalışması kapsamında elde edilen 0.83 korelasyon katsayısı ölçeğin güvenilir olduğunun bir diğer göstergesi olarak değerlendirilmiştir. EDÖ’nün alt ölçeklerinin test tekrar tes analizleri sonucunda elde edilen katsayıları; aile alt ölçeği için 0.80, cinsellik alt ölçeği için 0.83 ve benlik alt ölçeği için ise 0.74 bulunmuştur (Çelik ve Yazgan-İnanç 2009). Ölçekteki 8 olumsuz madde; 1., 2., 5., 8., 10., 11., 12. ve 13. maddelerdir ve değerlendirme sırasında bu maddeler ters puanlanması gerekmektedir. Ölçekten en fazla 65 ve en az 13 puan alınabilmektedir.

3.3.3 Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği (PİKÖ)

Bu ölçek Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007) tarafından internet kullanımının, sağlıklı ve sağlıksız kullanım düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek üç faktörden oluşmuştur. İlk faktör internetin olumsuz sonuçları, ikinci faktör sosyal fayda/sosyal rahatlık ve üçüncü faktör ise internetin aşırı kullanımı şeklinde belirlenmiştir. Toplam 33 maddeden oluşan PİKO'nun iç tutarlık katsayısı 0.95 olarak bulunmuştur. İç tutarlılık kat sayıları: internetin olumsuz sonuçları (1. Faktör) için 0.94, sosyal fayda/sosyal rahatlık (2. Faktör) için 0.85 ve internetin aşırı kullanım süresi (3. Faktör) için 0.75 olarak elde edilmiştir. Elde edilen değer ölçeğin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir bulunmuştur. Ayrıca test tekrar test çalışması kapsamında elde edilen 0.83 korelasyon katsayısı öçeğin güvenilir olduğunun bir diğer göstergesi olarak değerlendirilmiştir. 33 maddelik 5'li likert tipi olan ölçek kişilerin internet bağımlılığını ölçen bir araç değildir. Ölçekten alınacak en düşük puan 27, en yüksek puan ise 135 olup, 7. ve 10. Maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçek sonucunda yüksek puan alındığında internet kullanımının kişiyi sağlıksızlaştırdığını, bu durumdan kişinin yaşıntosunun da olumsuz etkilenebileceğini ve bağımlılık gibi bir patolojiye meyil olabileceği belirtilir (Ceyhan ve Ceyhan 2014).

3.3.4 Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Bagby ve arkadaşları (1988) tarafından aleksitimik özellikleri kuramsal bilgilere uygun bir şekilde ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Güleç ve arkadaşları (2009) tarafından Türkiye'de geçerlik ve güvenilirliği yapılmıştır. Ölçek üç alt ölçekten oluşmaktadır.

Bunlar; “duyguları tanımada güçlük” (1. faktör), “duyguları söze dökmede güçkül” (2. Faktör) ve “dışa dönük düşünme” (3. Faktör) alt ölçekleridir. Toplam 20 maddeden oluşan TAÖ-20'nin iç tutarlılık katsayısı 0.78 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin iç

tutarlılık katsayıları; 1. faktör için 0.57, 2 faktör için 0.57 ve 3. faktör için 0.67 olarak saptanmıştır (Güleç, h., Köse S., Güleç M. Y., Çıtak S., Evren C., Borckardt J., & Sayar K. 2009). 5'li likert tipi ölçek olan TAO-20' de 4., 5., 10., 18., ve 19. Maddeler ters biçimde puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek aleksitimik düzeyi gösterir.

3.4 VERİLERİN TOPLANMASI

Veriler, Sosyo-Demografik Bilgi Formu ve Evlilik Doyumu Ölçeği (EDÖ), Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği (PİK) ve Toronto Alektimi Ölçeği (TAO-20) ölçekleri kullanılarak elde edilmiştir. Katılımcılardan kartopu örnekleme modeliyle, çevrimiçi olarak, gönüllük çerçevesi içinde toplanmıştır. İnternete (www.docs.google.com) aktarılmış olan ölçek bataryasıyla, ilk etapta ulaşılabilen evli bireylere e-posta ve sosyal medya aracılığıyla ulaşılmış olup bu katılımcılar aracılığıyla başka evli bireylere de ulaşılarak örneklem genişletilmiştir. Verilerin toplanmasında çevrimiçi yöntemler kullanılarak daha hızlı bir şekilde daha çok katılımcıya ulaşılması hedeflenmiştir. Ölçek bataryası; çalışmanın amacından, gönüllülük esasından, ölçeklerin kısaca tanıtımından, ölçeklerin doldurulma koşullarından, verilerin kullanılma durumundan, gizlilikten, kimsenin etkisi altında kalınmadan ve boş bırakılmadan doldurulması gerektiğinden bahsedilen bilgiler içeren bir onam formu ile birlikte sunulmuştur. Verilerin toplanması ortalama üç ay sürmüş olup ilk etapta 251 evli katılımcıya ulaşılmıştır.

3.5 VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılara, Sosyo-Demografik Bilgi Formu ve Evlilik Doyumu Ölçeği (EDÖ), Problemlili İnternet Kullanımı Ölçeği (PİK) ve Toronto Alektimi Ölçeği (TAO-20) ölçekleri bir arada sunulmuştur. Gerçekleştirilen ilk normallik testlerinde ölçüt değişken olan evlilik doyumunun normal dağılım göstermediği saptandığı için ilgili analizler yürütülmüş, uç değerlere sahip 7 katılımcı tespit edilmiş ve örneklemden çıkarılmıştır. Ardından 244 katılımcının verileriyle

araştırma sorularına uygun istatistiksel yöntemler seçilmiş ve ilgili analizler gerçekleştirilmiştir.

Çalışmanın ölçüt değişkeni evlilik doyumu, yordayıcı değişkenleri ise problemli internet kullanımı ve aleksitimi düzeyleridir. Hipotezler test edilmeden önce bu değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediklerine bakılmıştır. Korelasyon ve çoklu regresyon analizleri ile değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İlk olarak ölçüt değişken ile sürekli yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkilere, normal dağılım gösterdikleri için, Pearson korelasyonu ile bakılmıştır. Bu çalışmada, evlilik doyumunun yordayıcıları oldukları düşünülen değişkenlerle ilgili yeterli düzeyde çalışmalara rastlanmamış olması gerekçesiyle, standart regresyon analizinin tercih edilmesi uygun bulunmuştur. Standart regresyon analizi ile ölçüt değişkenin yordayıcı değişkenler bazında varyansının açıklanma yüzdesini ve yordayıcı değişkenlerin toplam varyansı açıklama yüzdelelerini keşfetmek hedeflenmiştir (Tabachnick & Fidell 2013). Ek olarak cinsiyet grupları (kadın, erkek), yaş grupları (18-30, 30-65) ve çocuk sahibi olma durumuna (evet, hayır) göre evlilik doyumu puanları arasında fark olup olmadığına t testi uygulanarak bakılmıştır. Analizde kullanılmayacak olan demografik değişkenlere (çalışma durumu, mezuniyet durumu, evlilik süresi ve aylık gelir) çalışma grubunu tanımlamak için yer verilmiş olup, gruplar arasındaki sayı farkları çok olduğu için yanlı bir sonuç elde etmemek adına t testi veya anova testinin uygulanmamasına karar verilmiştir.

İstatistiksel analizler, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 20 paket programı ile yürütülmüştür. Yüzde 95 güven aralığında $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, istatistiksel analizler sonucunda bulunan bulguların incelenmesi ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

4.1 SÜREKLİ DEĞİŞKENLER İLE BAĞIMLI ÖLÇÜMSEL DEĞİŞKENİN NORMALLİK SAYILTISININ KARŞILAMASIYLA İLGİLİ BULGULAR

Süreklî değişkenler olan problemlî internet kullanımı, aleksitimi ve bağımlı ölçümsel değişken olan evlilik doyumu puanlarının normal dağılım gösterip göstermedikleri, betimsel istatistikler başlığı altında olan Skewness-Kurtosis (çarpıklık-basıklık) değerlerine bakılarak incelenmiştir. Değişkenlerin normal dağılımlarına ilişkin sonuçlara Tablo 4.1’de yer verilmiştir.

Tablo 4.1: Çalışma değişkenlerinin betimsel istatistik değerleri ve normallik testi sonuçları

Değişkenler	Problemlî İnternet		Aleksitimi
	Evlilik Doyumu	Kullanımı	
N	244	244	244
Ortalama	23.49	70.08	50.49
Standart sapma	7.23	28.05	12.44
En küçük değer	13.00	33.00	20.00
En büyük değer	47.00	154.00	80.00
Çarpıklık	0.909	0.920	0.162
Basıklık	0.507	0.123	-0.692

Skewness-Kurtosis (çarpıklık-basıklık) değerlerine bakıldığında evlilik doyumunun çarpıklık değeri 0.909, basıklık değeri 0.507 problemlili internet kullanımı çarpıklık değeri 0.920, basıklık değeri 0.123; aleksitiminin çarpıklık değeri 0.162, basıklık değeri -0.692 olarak saptanmıştır. Değişkenler incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında bulunmasından dolayı, verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır. (George & Mallery 2010). Bunlara ek olarak hipotez testlerin ve parametrik testlerin kullanımı için olanak sağlayan ve araştırmanın ölçüt değişkeni olan evlilik doyumu ölçütünün normal dağılım göstermesi, bu yöntemlerin kullanımı için uygun olarak kabul edilmiştir (George & Mallery 2010, Stevens 2009).

4.2 ÖLÇÜT VE YORDAYICI DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLER İLE İLGİLİ BULGULAR

Analizi yapılan bağımsız değişkenler (problemlili internet kullanımı ve aleksitimi) arasında ve bu değişkenlerle ölçüt değişken (evlilik doyumu) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığı Pearson korelasyonu ile incelenmiştir. Çoklu regresyon analizinin uygulanabilmesi için bağımsız değişkenler arasında yüksek bir korelasyonun bulunmaması beklenir. Korelasyon katsayısının mutlak değerinin 0.80 ve üzerinde (Garson 2006) çıkması durumu çoklu bağlantı olduğunu göstermektedir. Korelasyon katsayılarının bu değerin (0.80) altında çıkması, bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı belirtisine rastlanmadığına işaret etmektedir (Alpar 2003). Ölçüt ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkiler ile ilgili analizlere aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 4.2: Çoklu standart regresyon analizindeki ölçüt değişken ile yordayıcı değişkenler arasındaki Pearson korelasyonları

	1	2	3
1.Evlilik Doyumu	1		
2.Problemlili İnternet Kullanımı	0.31**	1	
3.Aleksitimi	0.25**	0.63**	1

** p<0.01 * p<0.05

Evlilik doyumu düzeyleri ile problemlı internet kullanımı puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ($r=0.31$, $p<0.01$), aleksitimi seviyeleri ile arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=0.25$, $p<0.01$) istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulunmuştur (Tablo 4.2).

Aynı zamanda bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantının bulunup bulunmadığına korelasyon matrisi incelenerek bakılmış olup, bağımsız değişkenler arasında 0.80 ve üzerinde bir korelasyon değerinin olmadığı saptanmıştır. Tablo 4.2 incelendiğinde bağımsız değişkenler olan problemlı internet kullanımı ve aleksitimi seviyesi arasındaki korelasyon değerinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur ($r=0.63$, $p <0.01$).

Tablo 4.3: Çoklu standart regresyon analizindeki ölçüt değişken ile yordayıcı değişkenler arasındaki Pearson korelasyonları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.BA	1	0.25**	0.29**	0.05	0.15	0.16	0.12	0.16	0.12
2.AA	0.25**	1	0.08	0.08	0.09	0.05	0.01	0.1	0.01
3.CA	0.29**	0.08	1	0.22**	0.45**	0.37**	0.29**	0.26**	0.22**
4.İAK	0.05	0.08	0.22**	1	0.64**	0.76**	0.43**	0.45**	0.38**
5.SFR	0.15*	0.09	0.45**	0.64**	1	0.66**	0.54**	0.45**	0.46**
6.İOS	0.16*	0.05	0.37**	0.76**	0.66**	1	0.57**	0.52**	0.51**
7.DTG	0.12	0.01	0.29**	0.43**	0.54**	0.57**	1	0.73**	0.46**
8.DSDG	0.16*	0.1	0.26**	0.45**	0.47**	0.52**	0.73**	1	0.53**
9.DDD	0.12	0.01	0.22**	0.38**	0.46**	0.51**	0.46**	0.53**	1

** $p<0.01$ * $p<0.05$

Ölçüt değişken olan evlilik doyumunun benlik alt boyutu puanları ve aile alt boyutu puanları ile bağımsız değişkenler problemleri internet kullanımının (internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda / rahatlık, internetin aşırı kullanımı) ve aleksitiminin (duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük, dışa dönük düşünme) alt boyutları arasında bir ilişki tespit edilmemiştir (Tablo 4.3). Ölçüt değişken olan evlilik doyumunun cinsellik alt boyutu puanları ile bağımsız değişkenlerden problemleri internet kullanımının internetin aşırı kullanımı alt boyutu ile düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=0.22$, $p<0.01$), sosyal fayda / rahatlık alt boyutu ile orta düzeyde pozitif yönlü ($r=0.45$, $p<0.01$), internetin olumsuz sonuçları alt boyutu ile orta düzeyde pozitif yönlü ($r=0.37$, $p<0.01$); bağımsız değişkenlerden aleksitiminin duyguları tanımada güçlük alt boyutu ile düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=0.29$, $p<0.01$), duyguları söze dökmede güçlük alt boyutu ile düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=0.26$, $p<0.01$), dışa dönük düşünme alt boyutu ile düşük düzeyde pozitif yönlü ($r=0.22$, $p<0.01$) istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulunmuştur (Tablo 4.3). Aynı zamanda bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantının bulunup bulunmadığına korelasyon matrisi incelenerek bakılmış olup, bağımsız değişkenler arasında 0.80 ve üzerinde bir korelasyon değerinin olmadığı saptanmıştır (Tablo 4.2).

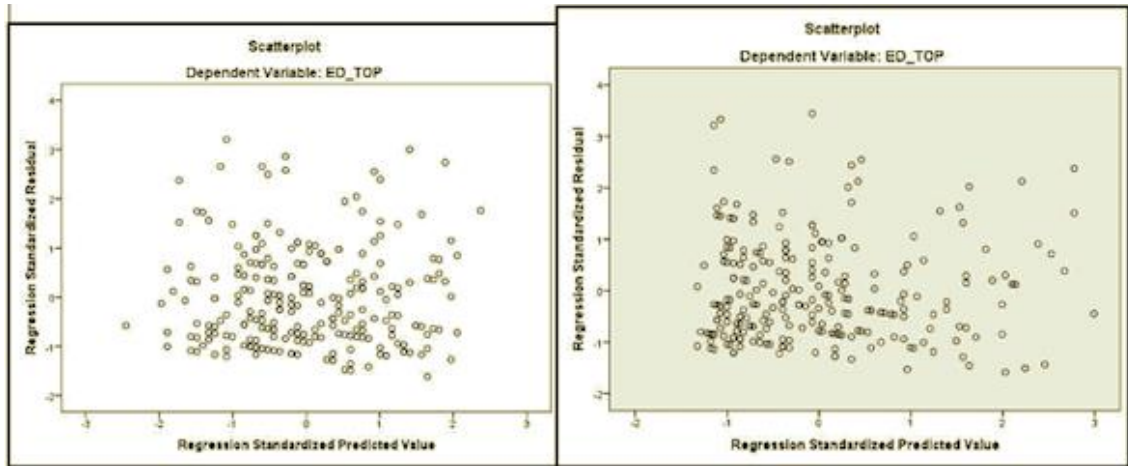
4.3 BAĞIMSIZ DEĞİŞKENLERİN EVLİLİK DOYUMUNU YORDAMASIYLA İLGİLİ BULGULAR

Çoklu standart regresyon analizlerini gerçekleştirmek için çoklu eş doğrusallık, hataların normal dağılımı, gözlemlerin bağımsızlığı, eşvaryanslılık (homoscedasticity) ve uç değerlerin olmaması (Laerd Statistics 2015) gibi sayıtların sağlanması amacıyla hazırlayıcı analizler yapılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan problemleri internet kullanımı ve aleksitimi ile ölçüt değişken olan evlilik doyumu değişkeni arasında, istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır (Tablo 4.2). Hataların bağımsızlığı ya da başka bir ifadeyle gözlemlerin bağımsızlığı sayıtlarının karşılandığını teyit etmek için Durbin-Watson istatistiği incelenmiş olup 2.00 değerine yakın bir değer (1.69) olduğu bulunmuştur. Gerçekleştirilen ilk normallik testlerinde ölçüt değişken olan evlilik doyumunun normal dağılım göstermediği görülmüş,

ardından veri setindeki ilgili maddelere ilişkin puanlar z puanına dönüştürülerek uç değerler kontrol edilmiştir (Tabachnick & Fidell 2007). Aynı zamanda histogram ve kutu çizgi grafiği de incelenerek uç değerlerin tespiti sağlanmıştır. Bu dönüştürme işleminin ardından standart puanları ± 3.00 değerlerini aşan 7 katılımcının örneklemden çıkarılması uygun görülmüştür. Akabinde tekrar uygulanan normallik testlerinde verilerin normal dağılım gösterdiği çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak kabul edilmiştir (Tablo 4.1).

Ölçüt değişken olan evlilik doyumu ile kurulmuş olan modelde standart regresyon analizi yapılarak Leveraj değerlerine ve Cook'un Uzaklık değerlerine bakılmıştır. Leveraj değerinin 0.20'ye yakın olduğu, Cook'un Uzaklık değerinin 1.00'dan yüksek olmadığı saptanmıştır. Ölçüt ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkilerin doğrusal olup olmadığını incelemek adına standartlaştırılmış artıklar ile standardize edilmiş yordanmış değerlerin bulunduğu saçılım grafiklerine aşağıda yer verilmiştir (Şekil 4.1).

Şekil 4.1: Ölçüt ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkiler için standartlaştırılmış artıklar ile standardize edilmiş yordanmış değerler arasındaki saçılım grafiği



Saçılım grafiklerine bakıldığında ilişkinin doğrusal olduğu görülmektedir. Bu grafikler, eşvaryanslılık sayıltısının da karşılandığını belirtmektedir. Çoklu eş doğrusallık sayıltısının karşılanıp karşılanmadığını tespit etmek için ölçüt değişken ve sürekli yordayıcı değişkenler arasındaki Pearson korelasyonları incelenerek (Tablo 4.2) 0.80

değerinden yüksek bir değer olmadığı görülmüştür. Ek olarak yordayıcı değişkenlerin tolerans değerleri incelenmiş olup en küçük tolerans değerinin 0.598 olduğu tespit edilerek 0.1 değerinden yüksek oldukları anlaşılmıştır. Sonuç olarak regresyon analizlerinin gerçekleştirilebilmesi için kontrol edilen temel varsayımların karşılandığı kabul edilmiş ve evlilik doyumunun yordayıcılığı incelenmiştir.

Bağımsız değişken sayısı göz önünde bulundurularak çoklu regresyon modeli kurulmuştur. Ölçüt değişkenin yordanmasında her bir bağımsız değişkenin, diğer bağımsız değişkenlerden farklı olarak ne kadar katkıda bulunduğunu ve ortak etkilerini değerlendirebilmek adına (Tabachnick & Fidell 2001), kullanımı diğer yöntemlere nazaran Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından önerilen standart çoklu regresyon yöntemi kullanılmıştır. Evlilik doyumunun, problemlili internet kullanımı ve aleksitimi değişkenleri tarafından yordayıcılığının incelendiği analizi içeren tabloya aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 4.4: Evlilik doyumunun yordanması ile ilgili standart regresyon analizi bulguları

Değişken	B	SH _B	β	t	p
Sabit	16.31	1.85		8.82	0.00
Problemlili					
İnternet	0.07	0.02	0.26	3.24	0.00
Kullanımı					
Aleksitimi	0.05	0.05	0.08	1.06	0.29

Tablo 4.3' teki standart regresyon analizi bulguları incelendiğinde model anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$). Yapılan analizlerin gösterdiği üzere, sadece problemlili internet kullanımının ($t = 3.24$, $p = 0.00$) anlamlı katkı sağladığı tespit edilmiştir. Problemlili internet kullanımı değişkeni evlilik doyumu değişkeni varyansının yüzde 100'ünü (düzeltilmiş $R^2 = 0.92$) açıklamıştır. ($F[2;241] = 13.35$, $p = 0.00$) bu doğrultuda evli bireylerin evlilik doyumlarının yordanması konusunda gerçekleştirilen standart regresyon analizi sonuçlarına göre varyansın yüzde 92'sinin açıklandığı tespit edilerek problemlili internet kullanımının anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aleksitimi seviyelerinin ise anlamlı bir düzeyde katkı sağlamadığı sonucuna

varılmıştır. Standardize edilmiş regresyon katsayısının (β) işareti incelendiğinde, problemli internet kullanımı (0.26) ile evlilik doyumu arasındaki ilişki pozitif yönlüdür (Tablo 4.3).

4.4 CİNSİYETE GÖRE EVLİLİK DOYUMUNUN FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN BULGULAR

Katılımcıların cinsiyetlerine göre evlilik doyumunun farklılaşıp farklılaşmadığı t testi uygulanarak tespit edilmiştir. Aşağıda verilen tabloda sonuçlar yer almaktadır.

Tablo 4.5: Katılımcıların cinsiyetlerine göre evlilik doyumu düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin t testi sonuçları

Cinsiyet	Sayı	Ortalama	Std.	Levene		sd	t	P
			Sapma	varyans				
			denkliği testi					
				F	p			
Kadın	122	23.81	7.28					
Erkek	122	22.99		0.255	0.614	242	0.885	0.377
			7.20					

Evlilik doyumu düzeyleri, katılımcıların cinsiyetlerine göre değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($t_{(242)}=0.885$; $p=0.377>0.05$) (Tablo 4.4).

4.5 YAŞA GÖRE EVLİLİK DOYUMUNUN FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN BULGULAR

Katılımcıların yaşlarına göre evlilik doyumunun farklılaşıp farklılaşmadığı t testi uygulanarak tespit edilmiştir. Aşağıda verilen tabloda sonuçlar yer almaktadır.

Tablo 4.6: Katılımcıların yaşlarına göre evlilik doyumu düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin t testi sonuçları

Yaş	Sayı	Ortalama	Std. Sapma	Levene varyans		sd	t	P
				denkliği testi				
				F	p			
18-30	122	21.89	6.85					
30-65	122	24.92	7.32	1.274	0.260	242	-3.343	0.001

Evlilik doyumu düzeyleri, katılımcıların yaşlarına göre değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($t_{(242)}=-3.343$; $p=0.001<0.05$) (Tablo 4.5). Bu tabloya göre, 30-65 yaş aralığındaki katılımcıların evlilik doyumu düzeyleri ($\bar{X}=24.92$), 18-30 yaş aralığındaki katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinden ($\bar{X}=21.89$) yüksektir.

4.6 ÇOCUK SAHİBİ OLUNMASI DURUMUNA GÖRE EVLİLİK DOYUMUNUN FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN BULGULAR

Katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre evlilik doyumunun farklılaşıp farklılaşmadığı t testi uygulanarak tespit edilmiştir. Aşağıda verilen tabloda sonuçlar yer almaktadır.

Tablo 4.7: Katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre evlilik doyumu düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin t testi sonuçları

Çocuk sahibi olma durumu	Sayı	Std.		Levene varyans		sd	t	P
		Ortalama	Sapma	denkliği testi				
				F	p			
Evet	103	24.09	7.26					
Hayır	141	22.90	7.19	1.021	0.313	242	1.267	0.206

Evlilik doyumu düzeyleri, katılımcıların çocuk sahibi olma durumlarına göre değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($t_{(242)}=1.267$; $p=0.206>0.05$) (Tablo 4.6).

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, bağımsız değişkenler olan problemli internet kullanımı ve aleksitimi ile evlilik doyumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek için korelasyon analizleri yapılmıştır. Bu doğrultuda ölçüt değişken olan evlilik doyumu ile anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilen bağımsız değişkenlerin yordayıcılığına bakılmıştır. Araştırmada standart regresyon analizi yürütüldüğü için evlilik doyumunun yordayıcıları olarak düşünülen değişkenler hakkında bir buluş yapılması amaçlanmış, yordayıcı değişkenlerin teker teker sağladığı katkıya ve toplam varyanstaki payına bakılmıştır. Ek olarak yaşa, çocuk sahibi olma durumuna ve cinsiyete göre evlilik doyumu seviyesinin farklılaşıp farklılaşmadığı t testi analiziyle incelenmiştir.

5.1 ÖLÇÜT VE YORDAYICI DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERE YÖNELİK BULGULARIN YORUMLANMASI

Bu çalışmada ölçüt değişken evlilik doyumu ile bağımsız değişkenler; problemli internet kullanımı ve aleksitimi düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip oldukları saptanmıştır. Katılımcıların evlilik doyumu puanları ile problemli internet kullanımı puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü, aleksitimi seviyesi puanları arasında ise zayıf düzeyde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Aynı zamanda evlilik doyumu cinsellik alt boyutu ile problemli internet kullanımının internetin aşırı kullanımı alt boyutu ile düşük düzeyde pozitif yönlü, sosyal fayda / rahatlık alt boyutu ile orta düzeyde pozitif yönlü ve internetin olumsuz sonuçları alt boyutu ile orta düzeyde pozitif yönlü; aleksitiminin duyguları tanımada güçlük alt boyutu ile düşük düzeyde pozitif yönlü, dışa dönük düşünme alt boyutu ile düşük düzeyde pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir. İlgili yurtiçi ve yurt dışı literatür taraması yapıldığında bu araştırmada elde edilen evlilik doyumu ile problemli internet kullanımı ve alt

boyutları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğuna dair bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple elde edilen sonucun olası nedenleri üzerine aşağıda tartışılmıştır.

Literatür incelendiğinde, internet bağımlılığının sosyalleşme ile ilişkisi olduğunu tespit eden araştırmalar (Grohol, 1999; Suler, 1996; Chou ve Hsiao; 2000) bulunmaktadır. Kişinin sosyal ağları kullanarak birtakım ihtiyaçlarını (aidiyet hissi, sosyal olarak biliniyor olma ve sosyal destek ihtiyacı) giderdiği gözlenmiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre çiftlerin bu ihtiyaçlarını birbirleriyle ya da çevresindekilerle giderdikleri ve bu durumun evlilik doyumlarını olumlu bir şekilde etkilediği düşünülebilir. Katılımcıların interneti birlikte vakit geçirme amacıyla da yoğun bir biçimde kullandıkları ve bu yüzden çiftler arasında bu durumun sorun teşkil etmediği düşünülebilir.

Erberk ve arkadaşları (2005), evlilik doyumu tanımını, kişilerin evliliklerinde hissetmiş oldukları bireysel mutluluk ve hoşnutluk olarak ifade etmektedir. Bu çalışmaya göre çiftlerin evliliklerinde öznel mutluluğu ve hoşnutluğu hissediyor olduğu, birbirlerine özel alan yarattıkları ve internet kullanımını sorun etmedikleri varsayılırsa çiftlerin evlilik doyumlarının olumsuz etkilenmediği düşünülebilir.

Araştırmanın diğer bulgusu, aleksitimi düzeyi ile evlilik doyumu puanları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğudur. Aleksitiminin tanımı ve iki değişken arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar dikkate alındığında çıkan sonuç beklenmedik bir sonuçtur. İlgili literatür tarandığında aleksitimi ile evlilik doyumu arasında negatif yönde ilişki tespit eden araştırmalara rastlanmıştır (Panahi & diğ 2018, Bingölbalı 2020). Bu araştırmada elde edilen sonucun olası nedenlerinden biri; katılımcıların bir kısmının duygularını anlamlandırmada, ifade etmede güçlük yaşamalarına rağmen, bu güçlüğü fark edemeyip evlilik ilişkilerini olumlu olarak değerlendirerek yüksek doyum sağladıklarını düşünmeleri ve bu doğrultuda cevaplar vermeleri olabilir.

Sonuçlar bireysel olarak değerlendirilmeyerek ortalamalarla yapılan işlemler neticesinde ilişkili çıkmıştır. Aleksitimi seviyesi bireysel olarak yüksek çıkan bir katılımcının evlilik doyumunu orta veya düşük düzeyde bildirmiş olma olasılığı da

mevcuttur. Farklı bir bakış açısıyla bakıldığında; bireysel bazda aleksitimi puanları çok yüksek olmayabilir. Dolayısıyla ilişkiler değerlendirilirken sosyal desteğin varlığı, yakınlık algılanmış, doyum bildirmelerine yeterli düzeyde hissedilmiş olabilir.

Bazı araştırmacılara (Lesser 1985; Beştepe 1997) göre aleksitimi sosyo-kültürel bir durumdur. Katılımcıların kültürel açıdan yetiştirilme tarzları göz önünde bulundurulduğunda aleksitimi düzeyleri açısından yanıltıcı bir sonuç elde edilmiş olabilir. Duyguların ifade edilmesini örseleyici bir yetiştiriliş tarzı benimsenmiş ailelerde yetişmiş olabilirler. Bu ailelerde yetişen bireyler duygularını anlamlandırabilseler bile ifade etme konusunda öğrendikleri şekilde kendilerini engelleyebilirler. Kültürel etkiler altında güçlü bir imaj çizebilmek için olumsuz duygularını saklama eğiliminde olabilirler. Türkiye, Batı ülkelerine göre toplulukçu kültürün özelliklerini gösteren bir ülkedir. 1980 yılından itibaren Türkiye’de toplulukçu kültürden bireysel kültüre doğru bir değişim yaşanmasına rağmen (Göregenli, 1995; İmamoğlu, 1998; Kağıtçıbaşı, 1998), Türkiye’de hala toplulukçu kültürün etkisinin hakim olduğu belirtilmektedir (Hofstede, 1980; Kağıtçıbaşı, 2010; Mesquita, 2001; Uskul, Hynie ve Lalonde, 2004). Toplulukçu kültürün hakim olduğu topluluklarda kişiler kendi duygularından ziyade çevresindekilerin duygularına hassasiyet göstermektedirler. Türk kültürü göz önünde bulundurulduğunda duyguların ifade edilmesi ve duygular hakkında konuşulması çok yaygın bir durum değildir (Dökmen, 1995; Kağıtçıbaşı, 1998). Bu çalışma sonucunda çiftler, duygularını ifade etmeye ihtiyaç duymadıklarını, bu durumun normal olduğunu ve bu konuyla ilgili herhangi bir problem yaşamadıklarını düşünmüş olup, sorulara buna yönelik cevap vermiş olabilirler.

Duygusal zeka kuramı çerçevesinde bakıldığında, ilişkiden sağlanan doyum, duyguların doğru bir şekilde anlamlandırılabilmesi ve ifade edilebilmesiyle ilişkilidir (Mayer Caruso & Salovey 2000). Bu çalışmada aleksitimi seviyelerinin ve evlilik doyumu puanlarının pozitif yönde ilişkili oluşu, katılımcıların duygularını yeterli düzeyde anlamlandıramayıp ifade edememelerinden kaynaklı olabilir. Buna bağlı olarak katılımcılar evlilik ilişkilerindeki doyum düzeyini de yanlış değerlendirmiş olabilirler.

5.2 BAĞIMSIZ DEĞİŞKENLERİN EVLİLİK DOYUMUNU YORDAMASIYLA İLGİLİ BULGULARIN YORUMLARI

Yapılan analizler sonucunda evli bireylerin evlilik doyumunu yordamada aleksitimi değişkeninin katkısı bulunmazken problemli internet kullanımı değişkeninin evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular ışığında evlilik doyumu değişkeninin, problemli internet kullanımı ($\beta=0.26$) tarafından güçlü bir değerle, pozitif yönde yordandığı tespit edilmiştir. Bu değişken için, toplam varyansın büyük bir kısmını (%0.92) açıklayarak önemli bir veri oluşturduğu söylenebilir. Elde edilen sonuçla, problemli internet kullanımı davranışı puanlarının artmasının evlilik ilişkisinden sağlanan doyumun artmasına katkı sağladığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Elde edilen sonuç ilgili literatür de tarandığında farklı ve beklenmedik bir sonuçtur çünkü yapılan araştırmaların sonuçları problemli internet kullanımı davranışının evlilik ilişkisinden sağlanan doyumu azalttığı yönündedir (Aylıkcı 2018). Bu sebeple araştırmanın sonucu literatüre farklı bir bakış açısı sunabilir. Bu bulgu doğrultusunda, araştırmaya katılan evli bireylerin, problemli internet kullanımı davranışlarına rağmen aşağıda bahsedilecek olan olası sebeplerden dolayı evliliklerinden sağladıkları doyumun pozitif yönde yordandığı söylenebilir. Ölçüt değişkenler ile yordayıcı değişken arasındaki ilişkiyi yorumlarken bahsedilen olası sebeplere (bkz., Tartışma bölümündeki Tablo 5.1) ek olarak bahsedilebilecek sebeplere aşağıda değinilecektir.

Miller ve Steinberg (1975) tarafından ortaya atılan Kişilerarası İletişime Dair Sosyal Biliş Kuramına göre; insanlar çevrelerindeki bireyler hakkındaki inançlarını, edindikleri bilgileri, onlara yönelik tutumlarını kapsayan “bilgi bankası” adını verdikleri deneyimlerinden yola çıkarak iletişime geçmektedirler. Bu sürecin evli çiftler arasında kurulan iletişimde de bu şekilde ilerlediğini belirtmektedirler (Miller ve Steinberg 1975).

Partnerini olduğu haliyle kabul eden, geleneksel rollerden sıyrılmış bir şekilde görebilen çiftlerin, evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu, çünkü partnerinin otantik

özelliklerinin kabul görüyor olmasının, eşler arasında uyumlu ve eşitlikçi bir ilişkinin varlığını işaret etmesinin olası olduğunu düşündürebilir. Bu araştırmada da eşlerden sadece birinin problemli internet kullanımı puanı yüksek olabilir; yani uzun süreler internette vakit geçiriyor olabilir ve diğer eş, partnerinin bu davranışını yargılamayarak anlayışla karşılıyor ve kabulleniyor olabilir. Bu sayede karşılıklı anlayışın olduğunu ve sınır ihlalinin algılanmadığını düşündüren bu kabul, evlilik doyumunu olumlu yönde etkiliyor olabilir. Kişilerin kendi davranışlarının sorumluluğunu almasının kabul görülmesi, kişilerin eşlerinin davranışlarına karşı kontrolcü bir tutum sergilemeyerek suçlamıyor olmaları ve partnerlerini olduğu gibi kabul etmeleri; partnerlerden herhangi birinin problemli internet kullanımı puanının yüksek çıkmasına rağmen evliliklerinden sağladıkları doyumunu olumsuz etkilemediği düşünülebilir. Partnerlerden en az birinin güvenli bağlanmaya sahip olması olasılığı neticesinde eşinin yoğun internet kullanımına rağmen, kendisine karşı ilgi ve sevgisinden şüphelenmiyor olduğu ve ilişkisinin olumlu taraflarına, ilişkinin bütününe odaklanabildiği, bu sayede evlilik ilişkisinden sağlanan doyumun da yüksek çıktığı düşünülebilir (Brassard & diğerleri 2009). Bu çıkarımı destekleyebilecek bir araştırma Hamamcı (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucu, evli bireylerin gerçekçi olmayan ilişki inançları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide, evlilik doyumu düzeyi yüksek olan katılımcıların, evlilik doyumu düzeyi düşük olan katılımcılara göre daha az gerçekçi olmayan inançlara sahip olduklarını ortaya koymuştur (Hamamcı 2005).

Sosyal bir varlık olan insan için iletişim kurmak temel bir ihtiyaçtır. Dolayısıyla evlilik kurumunun birleştirdiği bireyler de sürekli olarak sözlü ya da sözsüz bir şekilde birbirleriyle iletişim kurma ihtiyacı hissederler. Bir evlilik ilişkisinin doyurucu olduğundan bahsedebilmek için; eşler arasındaki iletişimin niteliğine, ne düzeyde bir etkileşime sahip olduklarına bakılması önemlidir (Özügurlu 2013). Bu doğrultuda mevcut iletişim becerileri eşler arasındaki uyumu ve dolayısıyla evlilik ilişkisinden sağlanan doyumunu etkileyebilmektedir (Yalçın 2014). Bu araştırmada da partnerlerden en az birinin problemli internet kullanımı puanının yüksek olması, uzun süre internette vakit geçiriyor olması; eşler arasındaki iletişimin niteliğini olumsuz yönde etkilemiyor olabilir ve birbirleriyle ihtiyaç duydukları düzeyde, yeterli ve sağlıklı bir iletişim

kurmaya devam ediyor olabilirler. Eşler arasındaki bu nitelikli iletişim de evliliklerinden sağladıkları doyumunu olumlu yönde etkiliyor olabilir.

Bu çalışmanın pandemi sürecinde yapılmış olması göz önünde bulundurulduğunda, kişilerin internet kullanımının yoğun olmasında pandemi sürecinin etkisinden söz edilebilir. İnternetin erişilebilir olması, alışveriş, eğlence ve iş gibi alanlarda internetin sunmuş olduğu imkanlar değerlendirildiğinde, bu etkenlerin internet kullanımını artırmış olduğu ve bunun bir problem olarak değerlendirilmediği düşünülebilir.

5.3 CİNSİYETE GÖRE EVLİLİK DOYUMUNUN FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN BULGULARIN YORUMLARI

Bu araştırmada katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin, cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların ve erkeklerin evliliklerinden sağladıkları doyumun benzer düzeyde olduğu, cinsiyet değişkeninin evlilik doyumu ile anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur.

Literatür tarandığında bu araştırmanın sonucuyla benzer sonuca ulaşan araştırmalara rastlanmıştır (Fıfıloğlu 1992; Tezer 1994; Çelik 2006; Acar 1998; Güven 2005; Soyer 2006). Bu çalışmalardan biri Kabasakal ve Soylu'nun (2016) evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelemek amacıyla İzmir'de 522 evli bireyin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmadır. Çalışmada evlilik doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğeri Taşköprü'nün (2013) Türkiye'nin farklı illerinde yaşamını sürdüren 323 katılımcıdan oluşan evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma sonucunda, cinsiyete göre evlilik doyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Literatür incelendiğinde bu araştırmanın sonucundan farklı sonuca ulaşan yani evlilik doyumunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği çalışmalar da mevcuttur. Kadınların evlilik doyumu düzeylerinin erkeklerin evlilik doyumu düzeylerine göre daha düşük bulunduğu (Hasta 1996; Gökmen 2001; Arvas 2017)

araştırmalara rastlanmıştır. Bingölballı 2020 yapmış olduğu araştırmada erkeklerin evlilik doyumu düzeylerinin kadınlara göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.4 YAŞA GÖRE EVLİLİK DOYUMUNUN FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN BULGULARIN YORUMLARI

Bu araştırmada katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin, yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. 30-65 yaş aralığındaki katılımcıların evliliklerinden sağladıkları doyumun, 18-30 yaş aralığındaki katılımcıların evliliklerinden sağladıkları doyumdan yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

İlgili literatür tarandığında, Tezer (1994) tarafından evlilik ve iş doyumu arasındaki ilişkide bazı demografik değişkenlerin rolünü incelemek amaçlı yapılan araştırmada bu sonucu destekleyen bir sonuca ulaşıldığı görülmüştür. Araştırmada, evliliğin ilk üç yılında çocuk sahibi olunmasıyla evlilik doyumunun azalmasını ilişkili bulmuşlar ancak yaş ilerledikçe yani çocuk yetişkin olduğunda evli partnerlerin her ikisinin de evlilik ilişkilerinden sağladıkları doyumda artış olduğu gözlemlenmiştir (Tezer 1994). Evli bireyler yaşları ilerledikçe, birlikte geçirilen zaman arttıkça ilişkilerine yapmış oldukları yatırımın etkisiyle daha fazla emek harcama eğiliminde olabilmektedirler ve bu doğrultuda ileriki yaşlarda evlilik ilişkilerinden sağladıkları doyum da artabilmektedir (Heaton & Albrecht 1991).

Bir diğer olası sebep, sosyo duygusal seçicilik kuramı ile açıklanabilir. Bu kuramda, yaşlı ve genç bireylerin kendilerine koymuş oldukları amaçların birbirinden farklı olduğu; gençlerin bilgi eğilimli amaçlar koyarken yaşlı bireylerin amaçlarının duygusal eğilimli olduğu belirtilmiştir (Carstensen ve Charles 1999). Carstensen (1992) tarafından geliştirilen kuramda, yaş ilerledikçe bireylerin, duygusal doyuma daha fazla önem verdikleri için, partnerleriyle birlikte vakit geçirmekten mutlu oldukları, tanıdıkları kişilerle zaman geçirmeyi tercih ettikleri ifade edilmektedir. Bu açıklamadan yola çıkarak bu araştırmanın sonucu için katılımcıların yaşları ilerledikçe partnerlerine ve ilişkilerine odaklanmış olabilecekleri, 30-65 yaş aralığındaki katılımcıların evlilik

doyumlarının bu durumdan olumlu yönde etkilenmiş olabileceği, bu yüzden daha yüksek bir sonuç elde edilmiş olabileceği söylenebilir.

Erikson (1963) tarafından geliştirilen psikososyal gelişim kuramına göre, hayat evreleri sekize ayrılmıştır ve her bir evrede çeşitli hedeflerin tamamlanması gerektiği öne sürülmüştür. Bu hedefleri tamamlama süreci beraberinde çatışmaları ve sonuçlarını da getirebilmektedir. Erikson'a (1963) göre 20-30 yaş arasındaki bireylerin gelişim evresi, yakınlık karşısında yalnızlıktır. Bu evredeki bireyler, sosyal ilişkiler kurma ve sürdürebilme eğilimindedirler. Aile kurma, cinsel yaşam, iş ve statü sahibi olma gibi yüksek sorumluluk gerektiren hedefleri barındırmaktadır. Bu evrede bireyler, yalnız kalma kaygısıyla birlikte kendilerine zarar vereceğini düşündükleri ortamlardan uzaklaşmayı isteyebilirler. Bu kaygı halinden uzaklaşabilmesi için kişilerin aile kurma, güven duyma, çevresine faydalı olma gibi hedefleriyle birlikte iş hayatındaki başarı ve statü sahibi olma gibi hedefleri arasında bir denge ilişkisi kurması gerekmektedir (Erikson 1982). Bu araştırmaya katılmış olan 18-30 yaş aralığındaki katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin 30-65 yaş aralığındaki katılımcılardan daha düşük çıkmasının sebeplerinden biri, bu katılımcıların evlilik ilişkileriyle diğer hedefleri arasında bir denge oluşturmamalarından ve bu yüzden içsel bir çatışma yaşamalarından kaynaklı olabilir. 18-30 yaş arası bireylerin hayata dair farklı uğraş öncelikleri olması; yeni iş hayatına atılma ve devamlılık sağlama, yeni bir düzen, ekonomik kaygılar gibi olası nedenler evlilik ilişkilerindeki dengelerini etkilemiş, önceliklerini farklılaştırmış ve farklı çatışmalara girmelerine neden olmuş olabilir. Bu süreç de evlilik doyumu düzeylerinin daha düşük çıkmasına katkı sağlamış olabilir. Yine aynı kurama göre Erikson (1982) 30-60 yaş arasındaki bireylerin gelişim evresi, üretkenlik karşısında durağanlaşmadır. Bu araştırmaya katılmış 30-65 yaş arasındaki bireyler, bir önceki yakınlığa karşı yalnızlık evresini tatminkar bir şekilde tamamlayabilmiş, iş hayatı ve evlilik hayatı gibi hedefleri arasındaki dengeyi sağlayabilmiş olabilirler (Erikson 1983). Bu sayede şu andaki evlilik ilişkilerinden diğer yaş grubuna göre daha yüksek doyum sağlıyor olabilirler.

Bu çalışmanın sonucundan farklı olarak Taşköprü'nün (2013), 183 kadın 140 erkek evli katılımcıyla gerçekleştirdiği araştırmasında yaş değişkeni ve evlilik doyumu arasındaki

fark incelendiğinde; 21-30 yaş arası kişilerin evlilik doyumlarının 41-50 ve 51-60 yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak, 31-40 yaşındaki kişilerin evlilik doyumlarının 41-50 yaş grubuna kıyasla daha yüksek olduğu sonucu da elde edilmiştir.

5.5 ÇOCUK SAHİBİ OLUNMASI DURUMUNA GÖRE EVLİLİK DOYUMUNUN FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN BULGULARIN YORUMLARI

Bu araştırmada katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin, çocuk sahibi olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Çocuk sahibi olan katılımcılarla çocuk sahibi olmayan katılımcıların evliliklerinden sağladıkları doyumun benzer düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Alan yazın taraması yapıldığında, bu araştırmanın sonucuna benzer şekilde çocuk sahibi olanlar ile olmayanların evlilik doyumu düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulmayan araştırmalara rastlanmıştır (Glenn 1990; Yıldırım 1992; Acar 1998; Berk 2009). Bu araştırmalardan biri, Güngör (2007) tarafından 1024 evli bireyin katılımıyla evlilik doyumunu ile evliliğe hazıroluş düzeyi, evlilikte özyetkinlik, psikolojik belirtiler, stresle başa çıkma tarzları, duygusal tutarsızlık, özdenetim ve yumuşak başlılık gibi kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yürütülmüş ve bu araştırmanın sonucuna benzer bir sonuç elde edilerek çocuk sahibi olanlar ile olmayanların evlilik doyumu puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Bu araştırmada elde edilen sonuçtan farklı olarak çocuk sahibi olanların evlilik doyumu puanlarının daha yüksek bulunduğu (Yavuzer 2004), ya da çocuk sahibi olmayanların evlilik doyumu puanlarının daha yüksek bulunduğu (Renee 1970; Belsky 1990; Algaç ve Çatay 2007) araştırmalara da rastlanmıştır. Bu araştırmalardan biri, Callan (1984) tarafından 50 çocuk sahibi olmayan ve 41 çocuk sahibi olan çiftin katılımıyla gerçekleştirilmiş olup çocuk sahibi olan çiftlerin evlilik doyum puanları çocuk sahibi olmayan çiftlerin puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çocuk sahibi olan

çiftlerin evlilikleriyle ilgili daha az sorun yaşıyıp, boşanma durumunu daha az söyledikleri belirtilmiştir. Bir diğer Kore ve Amerikalı 230 çiftin katılımıyla gerçekleştirilen çalışma sonucunda, çocuk sahibi olmayan kadınların evlilik doyumu, çocuk sahibi olan kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır. Erkek katılımcılarda ise çocuk sahibi olanlar ile olmayanların evlilik doyumu puanları arasında anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Bunun sebebi olarak ise; erkeklerin çocuk bakımını üstlenmemeleri ve kadınların çocuk bakımı sorumluluğunu almaları olduğu ifade edilmiştir (Rho, 1989; Akt. Çınar, 2008). 1785 erkek ve 2241 kadın katılımcıyla yapılan bir diğer çalışmada ise benzer sonuçlar elde edilmiştir. Çocuk sahibi olmayı istemedikleri için çocuğu olmayan katılımcıların evlilik doyumları, çocuk sahibi olan katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır (Kukay, 2005; Akt. Çınar, 2008).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada evli bireylerin problemlı internet kullanımı davranışlarının ve aleksitimi düzeylerinin evlilik doyumunu yordayıcı rolü incelenmiştir. 122'si kadın, 124'ü erkek, 18-65 yaş aralığında toplam 244 katılımcıyla çalışma yürütölmüş, aşğıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

6.1 SONUÇLAR

- a. Problemlı internet kullanımı ile evlilik doyumı arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır.
- b. Aleksitimi düzeyi ile evlilik doyumı arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır.
- c. Cinsellik ile internetin aşırı kullanımı, sosyal fayda/ rahatlık ve internetin olumsuz sonuçları aralarında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.
- d. Cinsellik ile duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmeye güçlük ve dışı dönük düşünme arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.
- e. Benlik ve aile puanları ile internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/ rahatlık, internetin aşırı kullanımı ve duyguları tanımada güçlük, duyguları söze dökmeye güçlük ve dışı dönük düşünme arasında bir ilişki tespit edilmemiştir.
- f. Evli bireylerin evlilik doyumunun yordanmasında aleksitimi düzeyinin anlamlı bir katkısı olmadığı tespit edilmiştir.
- g. Problemlı internet kullanımı değişkeninin evli bireylerin evlilik doyumunu yordamada anlamlı katkı sağladığı, bu yordayıcının açıklayıcı varyansının önemli bir yüzdeye sahip olduğu tespit edilmiştir.
- h. Problemlı internet kullanımı puanı arttıkça evlilikten sağlanan doyumun arttığı bulunmuştur.

- i. Katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin, cinsiyete ve çocuk sahibi olma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.
- j. Katılımcıların evlilik doyumu düzeylerinin, yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği; 30-65 yaş aralığındaki bireylerin evlilik doyumu puanlarının, 18-30 yaş aralığındaki bireylerin evlilik doyumu puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur.

6.2 ÖNERİLER

Yurt içi ve yurt dışı literatür tarandığında, araştırmada incelenmiş olan değişkenlerin hepsini bir arada içeren bir araştırmaya rastlanmamıştır. Problemler internet kullanımı ve aleksitimi değişkenlerini inceleyen araştırmaların sınırlı olması, bu alanda yapılacak daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Bu sebeple, bu çalışmanın yapılacak yeni araştırmalara örnek teşkil edeceği düşünülmektedir. Aşağıdaki bölümde, araştırmanın bulguları ve sınırlılıkları doğrultusunda gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik bazı önerilere yer verilmiştir.

6.2.1 Gelecekteki Araştırmalara Yönelik Öneriler

- a. Araştırma, daha geniş bir örneklem ile yapılabilir.
- b. Bu değişkenlere ek olarak evlilik doyumu, yaş aralığı skalası artırılarak, bireylerin daha önce uzun süreli bir ilişki deneyimi yaşayıp yaşamadıkları gibi demografik değişkenler ile ve evlilik ilişkilerinden beklentilerine, bireylerin bağlanma boyutlarına göre incelenebilir.
- c. Bu araştırmada mezuniyet durumu, gelir düzeyi, çalışıp çalışmama durumu, ne kadar süredir evli olduğu ve çocuk sayısı gibi sosyodemografik değişkenler ile ilgili bilgi toplanmasına rağmen gruplar arası sayı farkı çok olduğundan analize dahil edilememişlerdir. Daha sonra yapılacak araştırmalarda gruplar arasındaki kişi sayıları eşit ya da yakın tutularak bu değişkenlerin de analize dahil edilmesi sağlanabilir.

- d. Farklı çalışmalarda, çiftlerin evlilik doyumu düzeyleri ile problemli internet kullanımı davranışı ve aleksitimi düzeyleri karşılaştırılarak incelenebilir.
- e. Bu çalışmada sadece evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri üzerinden değişkenler incelenmiştir. Aynı değişkenlerin, sadece evli çiftlerle değil romantik ilişkiye sahip bireylerle de incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- f. Bu çalışmanın pandemi sürecinde internet kullanımının yoğun olduğu bir süreçte yapılmasından dolayı pandemi süreci bittikten sonra aynı çalışma aynı değişkenlerle tekrar yapılabilir.
- g. Bundan sonraki çalışmalarda, problemli internet kullanımına ve aleksitimi düzeyi konularına odaklanılması yararlı olabilir.
- h. Özellikle Türkiye’de problemli internet kullanımı ve aleksitimi düzeyini inceleyen sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu konularla ilgili alana katkı sağlayacak çalışmalar arttırılabilir.

6.2.2 Uygulamalara Yönelik Öneriler

- a. Günümüzde internet kullanımının git gide artmasıyla problemli internet kullanımı davranışı da artabilmekte ve bu durum romantik ilişkileri etkileyebilmektedir. Bu sebeple internet kullanımının, evlilik ilişkisinde önemli olduğu düşünülen doyuma etkisinin anlaşılması yararlı olabilir.
- b. Evlilik ilişkisinin devamlılığında önemi olduğu düşünülen doyumun, duyguların tanımlanabilmesi ve aktarılabilmesinden etkilendiği bilinmektedir. Bu nedenle aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin duygularını anlamlandırmakta ve ifade etmekte zorlanmaları evlilik ilişkisinden sağlanan doyumun düzeyini etkileyebilmektedir. Bu yüzden bu konu hakkında farkındalık kazanılması ve bu doğrultuda çalışmalar yapılarak insanların bilinçlendirilmeleri daha sürdürülebilir evlilik ilişkilerine katkı sağlayabilir.
- c. Evlilik ilişkilerinde partnerlerin evliliklerinden ne kadar doyum sağladıklarını bilmeleri ve evlilik doyumlarına etki eden değişkenleri tanımaları, ilişkilerinin kalitesini etkilemesi bakımından önemlidir.

- d. Araştırmanın farkındalık kazandırmaya yönelik bir araştırma olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın bulguları ışığında aile psikolojik danışmanları, danışanlarına evlilik doyumunun araştırmadaki bağımsız değişkenlerden (problemler, internet kullanımı, aleksitimi) etkilenmesine bağlı olarak uygun hizmeti sunabilirler.
- e. Bireylerin evliliklerinden ne düzeyde doyum sağladıklarını, evliliklerinden sağladıkları doyumun yordayan etkenlerin anlaşılabilmesini ve bu doyumun evlilik ilişkisinin sağlıklı bir biçimde devamlılığına katkısını fark etmelerini amaçlayan bireysel psikolojik danışma hizmeti verebilirler.
- f. Çalışmanın bulguları doğrultusunda evlilik doyumunun yordayıcıları ile ilgili ücretsiz seminer ve konferanslarla eğitici ve bilgilendirici çalışmalara yer verilerek evli bireylerin farkındalık kazanmalarına yardımcı olunabilir ve bu sayede ilişkiyi sürdürülebilir, sağlıklı bir şekilde devam ettirmelerine destek verilebilir.

KAYNAKÇA

Kitaplar

- Alpar. R., (1997). *Uygulamalı çok değişkenli istatistiksel yöntemlere giriş* 1. Ankara: Nobel Yayınları.
- Bucci, W. (1997). *Psychoanalysis and Cognitive Science: A multiple code theory*. NY: Guilford Press. Erikson, E. H. (Ed.). (1963). *Youth: Change and challenge*. Basic books.
- Erikson, E. H. (1982). The life cycle completed. New York: W. W. W. Norton and Co, 32-33.
- Fırat, M., Keskin, N.Ö. Koçdar,S., vd. (2017).*Temel bilgi teknolojileri-1. Eskişehir:Anadolu Üniversitesi Basımevi.*
- George, D., & Mallery, M., 2010. *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update (10a ed.)*. Boston: Pearson.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences: International differences in work-related values*. Beverly Hills, CA.: SAGE.
- Hortaçsu, N. (1991). *İnsan İlişkileri* (1. Baskı b.). Ankara: İmge Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). *Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi .
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). Benlik, aile ve insan gelişimi kültürel psikoloji. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sternberg, R. J. (2000). *Models of emotional intelligence. Emotional intelligence: Key readings on the Mayer and Salovey model*, 81-119.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, s. 107)
- Özügürlü, K. (2013). *Evlilik raporu*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi
- Schwartz, G.E. & Kline, J.P. (2002). *Repression, emotional disclosure, and health: Theoretical, empirical, and clinical considerations*. In Emotion, Disclosure & Health (3rd ed.) (177-193). Washington: American Psychological Association Press.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). *Internet addiction. CNS drugs*, 22(5), pp. 353-365.

- Stevens, J. P. 2009. *Applied multivariate statistics for the social sciences (5.th.ed.)*. United States: Taylor & Francis Group, LLC.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001) *Using multivariate statistics (4.th.ed.)*, Needham Heights, Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S., & Ullman, J.B (2007) *Using multivariate statistics (5.th.ed.)*. Boston, MA: Pearson Education
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S., 2013. *Using multivariate statistics (6.th.ed.)*. Boston, MA: Pearson Education.
- Tarhan, N. (2013). Kendinizle Barışık Olmak. Duyguların Eğitimi. 20. Baskı. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1999). *Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge University Press.
- Vingerhoets, J. A. (1992). *Weeping Associations With Personality Coping and Subjective Health Status*", Person. Individ. Differ, **14**(1).
- Walster, E., Walster, G. W. ve Berscheid, E. (1978). *Equity: Theory and research*. Boston: Allyn ve Bacon.

Sürelî Yayınlar

- Akın, A. ve İskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3 (1), pp. 138-148 .
- Armstrong, L., Phillips, J. G., & Saling, L. L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usage. *International journal of human-computer studies*, 53(4), pp. 537-550.
- Arthur, H ve Morn, C.(1990) Perceived Intimacy Of Expressed Emotion, *The Journal of Social Psychology*, 130(4), pp. 476-486.
- Barsky, A. J. and Klerman, G. L. (1983). Overview: hypochondriasis, bodily complaints, and somatic styles. *The American Journal of Psychiatry* 140, pp. 273-283.
- Barsky, A.J. ve Klerman, G.L. (1983). Overview: hypochondriasis, bodily complaints, and somatic styles. *Am J Psychiatry*, 140(3), pp. 273-283.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 4(3), pp. 377-383.
- Beck, J. S. (1995). Cognitive Therapy. Basics and Beyond, New York: The Guilford Press. Martin, J. B., & Pihl, R. O. (1986). Influence of alexithymic characteristics on physiological and subjective stress responses in normal individuals. *Psychotherapy and psychosomatics*, 45(2), pp. 66-77.
- Belsky, J. (1990). Children and marriage. In E. D. Fincham, & T. N. Bradbury (Eds.), *The psychology of marriage*, pp. 172-200
- 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), pp. 505-508.
- Bernardi, S. ve Pallanti, S. (2009). Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 50(6), pp. 510-516.
- Brassard, A., Lussier, Y., & Shaver, P. R. (2009). Attachment, perceived conflict, and couple satisfaction: test of a mediational dyadic model. *Family Relations*, 58, pp. 634-646. Buluş, M., ve BAĞCI, B. (2016). Evlilik doyumu: Aile yılmazlığı ve etkili iletişim becerilerinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), ss.136-152.
- Büyüköztürk, Ş, Çakmak E.K., Akgün Ö.E., Karadeniz Ş. & Demirel F., 2019. Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Callan, V. J. (1984). Childless and Marital Adjustment. *Journal Of Marriage and The Family*. 5 (4), pp. 210-214. Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, pp. 625-648.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of communication*, 55(4), pp. 721-736.

- 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), pp. 553-575
- Carstensen, L. ve Charles, C. (1999). Taking time seriously: A theory of socio emotional selectivity. *American Psychologist*, **54**(3), pp.165.
- Carstensen, L. (1992) Social Emotional Patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and aging*. **7** (3).pp. 331-338.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A.A. ve Gürcan, A. (2007). Problemlı internet kullanımı ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, **7** (1), ss. 387-416.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A.A. & Gürcan, A. (2007). Problemlı internet kullanım ölçeğı'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kuram ve uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, **7**(1),ss. 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), pp. 559-570.
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, **35**(1), pp. 65-80.
- Çelik, M., & İnanç, B. Y. (2009). Evlilik Doyum Ölçeğı: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, **18**(2), ss. 247-269
- Dökmen, Ü. (1995) Kültürümüzde Psikodramaya Ve Empatik İletişime Yatkınlık. *Kriz Dergisi*, **3**(1), ss. 56-56.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. & Alpkan, R.L., (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam Dergisi*, **18** (1), ss. 39-47.
- Fışıloğlu, H. (1992). Lisansüstü Öğrencilerin Evlilik Uyumu. *Psikoloji Dergisi*. **7**, ss. 16- 23.
- Freedman M. B., Sweet B. S. (1954). "Some Specific Features of Group Psychotherapy and Their Implications for Selection Patients", *International Journal of Group Psychotherapy*, **4**, pp. 355-368.
- Fricchione G, Howanitz E (1985) Aprrosodia and alexithymia - A case report. *Psychother. Psychösom*. **43**, pp. 156-160.
- Glenn, N. (1990), Quantitative research on marital quality in the 1980's: a critical view, *Journal of Marriage and the Family*, **52**(4), pp. 818-831.
- Göregenli, M. (1995). Kültürümüz açısından bireycilik-toplulukçuluk eğilimleri: Bir başlangıç çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, **10**(35), ss. 1-14.
- Grabe, H. J., Frommer, J., Ankerhold, A., Ulrich, C., Gröger, R., Franke, G. H., ... ve Spitzer, C. (2008). Alexithymia and outcome in psychotherapy. *Psychotherapy and psychosomatics*, **77**(3), pp. 189-194.

- Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, **12**(5), 246- 250. Grohol, J. (1999). Too much time online: Internet addiction or healthy social interactions? *CyberPsychology & Behaviour*, **2**(1), pp. 395-401.
- Gross, J. J. ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, **2**(2), 151-164. Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J., & Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item Toronto alexithymia scale (TAS20). *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, **19**(3), pp. 214-220.
- 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**, pp. 312–327.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*. **33**(4), pp. 313-328.
- Haylı, R. G., Durmuş, E., & Kış, A. (2017). Investigating the marital satisfaction in terms of gender: A meta-analysis study Evlilik doyumunun cinsiyet açısında incelenmesi: Bir meta-analiz çalışması. *Journal of Human Sciences*, **14**(4), pp. 3328- 3342.
- Heaton, T. B., & Albrecht, S. L. (1991). Stable unhappy marriages. *Journal of Marriage and the Family*, pp. 747-758.
- Hoppe K.D., Bogen J.E. (1977). Alexithymia in Twelve Commissurotomed Patients, *Psychotherapy Psychosomatics*, **28**, pp.148-155.
- Hosseinkhanzadeh, A. A. (2011). Investigate relationships between Religious orientation with public health and marital satisfaction among married students of University of Tehran. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, **15**, pp. 505-509.
- Hosseini Dowlatabadi, F., Saadat, S., & Jahangiri, S. (2016). The Relationship between Religious Attitudes and Marital Satisfaction among married personnel of departments of education in Rast City, Iran. *International Journal of Advanced Studies in Humanities and Social Science*, **5**(2), pp. 102-110.
- Hovardaoğlu, S. (1996). Sosyal mübadele: Evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, **11** (36), ss. 12-24.
- Hünler, O. S., & Gençöz, T. (2003). Boyun Eğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, **18**(51), ss. 99-108.
- Imamoğlu, O. (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of balanced differentiation and integration. *Journal of Psychology*, **132** (1), pp. 95-105.
- Kabasakal, Z., & Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, **5**(4), pp. 208-214.
- Kahramanol, B. & Dag, I. (2018). Alexithymia, Anger and Anger Expression Styles as Predictors of Psychological Symptoms. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, **31**(1), pp. 30.

- King, S. A., Engi, S., & Poulos, S. T. (1998). Using the Internet to assist family therapy. *British Journal of Guidance and Counselling*, **26**(1), pp. 43-52.
- Koçak, A. (1999). Davranışların Nedenlerini Algılama: Yükleme Kuramları. *Selçuk İletişim*, **1**(1), ss. 108-120.
- Koçak, R. (2003). Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve yalnızlığın bazı değişkenler açısından karşılaştırılması ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **11** (19), ss. 15-24.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, **35**(1), ss. 183-212.
- Koçak, R. (2003). Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve yalnızlığın bazı değişkenler açısından karşılaştırılması ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **11** (19), ss 15-24.
- Koçak, R. (2005). Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **3**(23), ss. 29-45.
- Krystal, H. (1979). Alexithymia and psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, **33**, pp. 17-31.
- Krystal, H.J. (1982). Alexithymia and Effectiveness of Psychoanalytic Treatment. *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*, **9**, pp. 353-378.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of communication*, **51**(2), pp. 366-382.
- Lane, R. D., Ahern, G. L., Schwartz, G. E., & Kaszniak, A. W. (1997). Is alexithymia the emotional equivalent of blindsight?. *Biological psychiatry*, **42**(9), pp. 834-844.
- Lane, R.D, Ahern, G.L., Schwrtz, G.D. (1997). Alexithymia The Emotional Equivalent of Blindsight? *Biological Psychiatry*, pp. 834-844.
- Lazarus, R.S.(1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, **37**, pp. 1019-24.
- Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, **43** (6), pp. 531-543.
- Lesser, I.M. (1985). "Current Concepts In Psychiatry: Alexithymia", *The New England Journal Of Medicine*, **312**(11), pp. 690-694.
- Li, T. ve Fung, H.H., (2011). The DynamicGoal of Marital Satisfaction, *Review of General Psychology*,**15** (3), pp. 246–254.
- Luminet, D. (1995). "Psychosomatic Medicine The Future of An Illusion (Review)", *Ann. Med. Psycholl.* **44** (11), pp. 367-371.
- Martin, B. J. and Pihl, O.R. (1986). Influence of Alexithymia Characteristics on Psychological and Subjective Stress Responses In Normal Individuals", *Psychotherapy Psycho-somatic*. **45**, pp. 66- 77.

- Mc Dougall, J. (1982).; Alexithymia; A Psychoanalytic Viewpoint, *Psychotherapy Psychosomatics*, **38**, pp.81-90.
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Ve Garretsen, H. F. L. (2006). Predicting Compulsive internet Use: It's All About Sex! *Cyberpsychology & Behavior*, **9** (1), pp. 95-103.
- Mesquita, B. (2001). Emotion in collectivist and individualist contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, **80**(1), pp. 68-74.
- Miller, Gerry R., and Steinberg, Mark. (1975). *Between People*. Chicago: Science Research Associates
- Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B., & Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, **36**(3), pp. 499-507.
- Morahan-Martin, J. and Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, **16**(1), pp. 13-29.
- O'Leary, K. D., & Smith, D. A. (1991). Marital interactions. *Annual Review of Psychology*, **42**(1), pp. 191-212.
- Odacı, H. ve Kalkan, M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, **55**, pp. 1091–1097.
- Oktay, B. ve Durak-Batıgün, A. (2014). Aleksitimi: Bağlanma, benlik algısı, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke. *Türk Psikoloji Yazıları*, **17**(33), ss. 31-40.
- Oyserman, D., Coon, H. & Kimmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, **128**(1), pp. 3-72.
- Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. & Kalyoncu, Ö.A. (2007). “İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi”. *Bağımlılık Dergisi*, **8**(1), ss. 36-41.
- Panahi, M. S., Hoseinzadeh, A., Razaghpour, M., & Hosieni, N. (2018). Formulating a model for the relationship between alexithymia, social support, loneliness, and marital satisfaction: Path analysis model. *Journal of family medicine and primary care*, **7**(5), pp. 1068.
- Parker, J.D. and Ark. (1989). The Alexithymia Construct: Relationship with Sociodemographic Variables And Intelligence, *Comprehensive Psychiatry*, **30**(5) , pp. 434-441.
- Parker, J.D. and Ark. (1993). Alexithymia And The Recognition Facial Expressions of Emotion”, *Psychotherapy. Psychosomatic*, **59**, pp. 197-202.
- Renne, K. S. (1970). Correlates of dissatisfaction in marriage. *Journal of Marriage and the Family*, pp. 54-67.
- Sayar, K., Gulec, H. (2004). Alexithymia and. anger in patients with fibromyalgia. *Clin. Rheumatol*, **23**, pp. 441-448.

- Shapira Na, Goldsmith Tg, Keck Pe, Jr, Khosla Um, Mcelroy Sl. (2000) Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal Of Affect Disorders*, **57**, pp. 267–272.
- Sifneos, P. E., Apfel, S. R. & Frankel, F. H. (1977). The phenomenon of alexithymia: observations in neurotic and psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, **28**, pp. 47-57
- Sifneos, P.E. (1988). Alexithymia and Its Relationship to Hemispheric Specialization Affect and Creativity”, *Psychiatric Clinics of North America*, **11**(3), pp.287-293.
- Sifneos, P. E (1972). Is Dynamic Psychotherapy Contraindicated For A Large Number of Patients With Psychosomatics Disease? *Psychotherapy Psychosomatics*, **21**, pp.133- 136.
- Sokolski, D. M., & Hendrick, S. S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy: the Journal of the California Graduate School of Family Psychology*, **26**(1), pp. 39-49.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, **93**(2), pp. 119.
- Stith, S., Rosen, K., Middleton, K., Busch, A., Lundeberg ve K., Carlton, R. (2000). The intergenerational transmission of spouse abuse: A Meta-analysis. *Journal Of Marriage And The Family*, **62**, pp. 640–654.
- Stith, S. M., Green, N. M., Smith, D. B. & Ward, D. B. (2008). Marital satisfaction and marital discord as risk markers for intimate partner violence: a meta- analytic review. *J Fam Viol*, **23**, pp.149-160.
- Stith, S., Rosen, K., Middleton, K., Busch, A., Lundeberg ve K., Carlton, R. (2000). The intergenerational transmission of spouse abuse: A Meta-analysis. *Journal Of Marriage And The Family*, **62**, pp. 640–654.
- Stith, S. M., Green, N. M., Smith, D. B. & Ward, D. B. (2008). Marital satisfaction and marital discord as risk markers for intimate partner violence: a meta- analytic review. *J Fam Viol*, **23**, pp. 149-160.
- Stoudemire, A. (1991). Somatothymia, Part 1 and 2”, *Psychosomatics*, **32**(4), pp. 365-381.
- Şahin, R. Ahmet, (1992). Peptik ülserli hastalarda aleksitimik özellikler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, **3** (1), ss. 26- 30.
- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç., & Tosun, A. (2014). Aleksitimi: tedavi girişimleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, **6**(1), pp. 22-31.
- Şaşıoğlu, M., Gülol, Ç., & Tosun, A. (2013). Aleksitimi kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, **5**(4), ss. 507-527.
- Taylor GJ, Bagby RM, Parker JD (1991) Alexithymia construct, a potential paradigm for psychosomatic medicine. *The Academy of Psychosomatic Medicine*, **32**(2), pp.153-163.
- Taylor, G.J. (1992). Is Alexithymia And Somatic Complaints Psychiatric Out Patients”, *Journal of Psychosomatic Research*, **36**(5), pp. 417-424.

- Taylor, G.J., Bagby, R.M. & Parker, J.D. (1991). Alexithymia construct, a potential paradigm for psychosomatic medicine. *The Academy of Psychosomatic Medicine*, **32** (2), pp. 153-163.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1991). The alexithymia construct: a potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, **32**(2), pp. 153-164.
- Taylor, G.J. (1984). Alexithymia Concept, Measurement and Implications For Treatment”, *American Journal of Psychiatry*, **141**(6), pp.725-732
- Taylor, G.J., Bagby, R.M. & Parker, J.D. (1991). Alexithymia construct, a potential paradigm for psychosomatic medicine. *The Academy of Psychosomatic Medicine*, **32** (2), pp. 153-163.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. (1991). The alexithymia construct: a potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, **32**(2), pp. 153-164.
- Tezer, E. (1994). Evlilik Ve GG Doyumu İlişkisi: İkili Çatışmalar Ve Bazı Demografik Değişkenlerin Rolü. *Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*. **2**. (1), ss. 1-12.
- Tsai, C.C. ve Lin, S.S.J. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: an interview study. *Cyberpsychology & Behavior*, **6**(6), pp. 649-652.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1997). Evlilik uyumu ile nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, **12**(40), ss. 55-64.
- Uskul, A.K., Hynie, M. & Lalonde, R. N. (2004). Interdependence as a mediator between culture and interpersonal closeness for Euro-Canadians and Turks. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, **35**, pp. 174-191.
- Wolff H.H. (1977) The contribution of interview situation to the restriction of fantasy life and emotional expression in psychosomatic patients. *Psychother. Psychosom.* **28**, pp.58-67
- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, **3**(1), ss. 250-261.
- Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction?. *Computers in human behavior*, **23**(3), pp. 1447-1453.
- Yıldız, B. ve Güllü, A. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, **9**(1), ss. 113- 131.
- Young, K. S. (2004)Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences, *American Behavioral Scientist*, **48**, pp. 402–415.
- Young, K.S. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology & Behaviour*, **1**(3), 237-244.
- Zorbaz, O. & Dost, M. T. (2014). Lise öğrencilerinin problemlı internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, **29**(1), ss. 298-31.

Diğer Yayınlar

- Acar, A. (1998), “Ankara’da Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Genel Müdürlüğüne Bağlı Sosyal Hizmet Kuruluşlarında Çalışan Üniversite Mezunu Evli Personelin Evlilik Doyumları”, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.*
- Acar, H. (1998). Ankara’da Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Genel Müdürlüğüne Bağlı Sosyal Hizmet Kuruluşlarında Çalışan Üniversite Mezunu Evli Personelin Evlilik Doyumları. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akın, İ. (2014). Relationship of problematic internet use with alexithymia, emotion regulation, and impulsivity. *Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.*
- Algaç, G., ve Çatay, Z. (2007). Evlilik süresinin ilişki yürütme tutumlarına ve evlilik memnuniyetine etkisi. IV. Ulusal Aile ve Evlilik Terapileri Kongresi, Sözel Bildiri, İstanbul, pp. 16-18
- Aylıkçı, Ç. (2018). Evli bireylerin problemleri internet kullanımı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki .*Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı.*
- Balcı Arvas, F. (2017). *Dindarlığın evlilik doyumu üzerindeki etkileri ve değerlerin, dindarlık ve evlilik doyumu ilişkisi üzerindeki arabulucu rolü.*
- Basat, Ç. (2004). Cinsel doyumun, evlilik doyumu, kontrol odağı ve kendilik değeri üzerinden yordanması. Yüksek lisans tezi, Orta doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Basat, Ç. (2004). Cinsel doyumun, evlilik doyumu, kontrol odağı ve kendilik değeri üzerinden yordanması. *Yüksek lisans tezi, Orta doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.*
- Bayraktutan, F. (2005). Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı. Yayımlanmış *Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*
- Berk, M. (2009). Evli Öğretmenlerin Yükleme Tarzlari ve Evlilik Doyum Algılarının Bazı Demografik Degiskenler Acisindan Incelenmesi. Adana, Cukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi).
- Beştepe, E.E. (1997). 20 Soruluk Toronto Aleksitimi Skalası Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Yayımlanmamış uzmanlık tezi, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara.*

- Bingölbalı, E. (2020). Evli çiftlerde aleksitimik özelliklerin evlilik doyumuyla ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Canel AN (2007). Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması. *Doktora Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi. (Yayınlanamış)
- Çağ, P. (2011). Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu. *Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım alma tutumu. Yüksek lisans Tezi, Gazi Üniversitesi*. Ankara.
- Çınar, L. (2008). Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu. *Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Çelik, C. K. (2006). Eğitim Yöneticilerinin Mesleki Tükenmişlikleri ile Evlilik Doyumları Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi. Tokat: Gaziosmanpaşa*
- Dereboy, F. (1990).; “Alesitimi Özbildirim Ölçeklerinin Psikometrik Özellikleri Üzerine Bir Çalışma”, (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Ankara: *Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- DiNicola, M.D. (2004). Pathological internet use among college student: The prevalence pathological internet use ve its correlates. *Doctoral Thesis. A Dissertation Presented To The Faculty of The College of Education Of Ohio University*.
- Dökmen, Ü. (2000). Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlama Sürecinde Varolmak Gelimek Uzlamak. İstanbul: *Sistem Yayıncılık*.
- Esen, E. (2010). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü). Gök,Y., A. (2017). Ergenlerde problemlı internet kullanımı, kişilik özellikleri ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul*.
- Garson, G. D., Statnotes: Topics in multivariate analysis: Multiple regression, 2006, <http://www2.chass.ncsu.edu/garson/pa765/statnote.htm> [erişim tarihi 01 Kasım 2019]. Goldberg, I. (1996). Goldberg's message. 8 Ocak 2018 tarihinde <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html> adresinden erişildi
- Gökmen, A. (2001). Evli eşlerin birbirlerine yönelik kontrolcülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Gökmen, A. (2001). Evli Eslerin Birbirlerine Yönelik Kontrolcülük ve Bağımlılık Algılarının Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Grohol, J. (1999). Internet addiction guide. <http://psychcentral.com/netaddiction> adresinden
- Güngör, H.C. (2007), “Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme”, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürcan, N. (2010). Ergenlerin problemli internet kullanımları ile uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güven, N. (2005). Glikilerle Gligili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu Gile Glikisi. *Yüksek Lisans Tezi.* Ankara: Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hasta, D. (1996). Ev işi paylaşımı ve ev işi paylaşımında hakkaniyet algısı ile evlilik doyumu ilişkisi (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Işinsu – Halat, M. (2009). Yatırım kuramı bağlamında evli çiftlerde uyum, nedensel ve sorumluluk yüklemeleri ile yalnızlık arasındaki bağlantılar. *Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara: Ankara Üniversitesi. (Yayımlanamış)*
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(1), 11–17. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11>
- Karaca, M. (2007). Sosyolojik bir olgu olarak internet gençliği: Elazığ örneği. *Doktora Tezi.* Fırat Üniversitesi, Elazığ, s.135.
- Kwon, J. H., Chung, C. S., Ve Lee, J. (2011). The effects of escape from self and interpersonal relationship on the pathological use of internet games. *Community Mental Health Journal*, 47(1), 113-121. 28 Aralık 2014 tarihinde [Http://Link.Springer.Com/Article/10.1007%2fs10597-009-9236-1](http://Link.Springer.Com/Article/10.1007%2fs10597-009-9236-1) adresinden alınmıştır.
- Köroğlu, T. (2013). Üniversite Gençliğinin Evlilik, Aile ve Boşanma Konusundaki Düşünce ve Görüşleri Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Karabük Üniversitesi Örneği. *Yüksek Lisans Tezi*, Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karabük, Türkiye.
- Kubat, D. (2012). Evli Bireylerde Aldatma Eğilimi Ve Evlilik Doyumu İlişkisinin İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi.* Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Kukay, H. A. (2005). Effects on Gender and Parental Status on Reported Marital Satisfaction and Self Efficacy. *MS Thesis*. The University of Missouri St. Louis.
- Okuyavuz, U., Çevik, A., Gürcan, F. (1989). Psikosomatik Serviste Yatarak Tedavi Gören Hastaların Bazı MMPI Bulgularının Aleksitimik Özellikler Açısından İncelenmesi. XXV. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi. Ankara.
- Rho, J. J (1989). Multiple Factors Contributing to Marital Satisfaction in Korean American Marriages and Correlations With Three Dimensions of Family Life Satisfaction- Marital, Parental, and Self- satisfactions. *Doktoral Dissertation*, Kansas State University.
- Soyer, A. (2006). An Exploration Of Masculinity, Femininity, Sexual Fantasy and Masturbation As Predictors Of Marital Satisfaction. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Suler, J. (1996). Why is this thing eating my life? Computer and cyberspace addiction at the "palace". <http://www.usr.rider.edu/~suler/psycyber/eatlife.html> adresinden 05.07.2009 tarihinde alınmıştır
- Suler, J. (1996–2007). The psychology of cyberspace. Retrieved March 1, 2007, from <http://www.rider.edu/suler/psycyber/psycyber.html>.
- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.).
- TÜİK (2020). Türkiye İstatistik Kurumu, Evlenme ve Boşanma İstatistikleri 2019-2020- Erişim adresi: <http://www.tuik.gov.tr/> . [23 Ekim 2019 tarihinde edinilmiştir].
- Uçak, D. (2015) . Evli çiftlerin kişilik özelliklerinin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, İstanbul.
- Yavuzarslan Gök, A. (2017). Ergenlerde problemli internet kullanımı, kişilik özellikleri ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yemez, B. (1991). Psikosomatik, Somato-form ve Diğer Bozukluklarda Alekteksitimi Üzerine Kontrollü Bir Çalışma”, (Uzmanlık Tezi), zmir: Ege. Üniver. Sos. Bil. Enst.
- Yıldırım, İ. (1992), “Evli Bireylerin Uyum Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

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, M. F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemli internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Young, K. (1997). What makes the internet addictive: potential explanations for pathological internet use. 100. Annual Conference of The American Psychological Association, Chicago.



EKLER

