

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

**Psikoloji Anabilim Dalı
Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı**

**İNTERNET KULLANIM SIKLIĞININ EVLİ
BİREYLERİN EVLİLİK UYUMUNA ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Melisa ÖTLÜ

**Danışman
Dr.Öğr.Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK**

İstanbul – 2024

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Melisa Ötlü

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : İnternet Kullanım Sıklığının Evli Bireylerin Evlilik Uyumuna Etkisinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji Anabilim Dalı

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 10.06.2024

Sayfa Sayısı : 85

Tez : Dr.Öğr.Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK

Danışmanları

Türkçe Özet :
Bu araştırmanın temel amacı, internet kullanım sıklığının evli bireyler evlilik uyumuna etkisinin incelenmesidir. Bu çalışmanın bir diğer amacı ise, evli bireyler arasındaki uyumun internet kullanım sıklığının yordanıp yordanmadığını test etmektir. Bu araştırmada, yöntem olarak nicel araştırma desenlerinden tarama yönteminden yararlanılmıştır. Bu araştırmanın evreni ise, İstanbulda ikametgah eden evli bireylerden oluşmaktadır. Çalışmanın örnekleme ise amaçsal örnekleme yöntemi ile seçilen 18 yaş ve üzeri 300 çiftten oluşmaktadır.

İmzası

Melisa ÖTLÜ

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

İNTERNET KULLANIM SIKLIĞININ EVLİ
BİREYLERİN EVLİLİK UYUMUNA ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Melisa ÖTLÜ

Danışman
Dr.Öğr.Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK

İstanbul – 2024

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Melisa ÖTLÜ

.../.../2024



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Melisa ÖTLÜ 'nün İnternet Kullanım Sıklığının Evli Bireylerin Evlilik Uyumuna Etkisinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK

(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 20..

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı, internet kullanım sıklığının evli bireylerin evlilik uyumuna etkisinin incelenmesidir. Bu çalışmanın bir diğer amacı ise, evli bireyler arasındaki uyumun internet kullanım sıklığının yordanıp yordanmadığını test etmektir. Bu çalışmada, yöntem olarak nicel araştırma desenlerinden tarama yönteminden yararlanılmıştır. Bu araştırmanın evreni ise, İstanbulda ikametgah eden evli bireylerden oluşmaktadır. Çalışmanın örnekleme ise amaçsal örnekleme yöntemi ile seçilen 18 yaş ve üzeri 300 evli bireyden oluşmaktadır.

Araştırma bulgusunda, internet kullanım sıklığı ölçeğinin alt boyutları ile, yenilenmiş çift uyum ölçeğinin alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda klinisyenlere yönelik şu önerilerde bulunulabilir: Terapilerde, evli bireyler arasındaki uyum problemlerini aşabilmek adına en önce internet kullanım sıklığına odaklanılabilir. Terapiler, belirlenen çözümü uygulamada kararlılık, alternatif çözümleri araştırma ve modelleme yoluyla problem çözme becerilerinin geliştirilmesine yönelik olabilir.

Anahtar Kelimeler: Evli Bireyler, Evlilik Uyumu, İnternet Kullanım Sıklığı

ABSTRACT

The main purpose of this research is to investigate the effect of internet usage frequency on marital harmony of couples. Another purpose of this study is to test whether the frequency of internet use Decreases the harmony between couples. In this research, screening method was used from quantitative research patterns as a method. The universe of this research consists of couples residing in Istanbul. The sample of the study consists of 300 couples aged 18 and older who were selected by the objective sampling method.

In the research finding, it has been found that there is a significant and positive relationship between the sub-dimensions of the internet usage frequency scale and the sub-dimensions of the renewed couple adjustment scale. Dec. In this context, the following suggestions can be made for clinicians: In therapies, in order to overcome the harmony problems between couples, the frequency of Internet use can be focused Decently. Therapies may be aimed at developing problem-solving skills through determination in applying the determined solution, research and modeling alternative solutions.

Keywords: Couples, Marital Harmony, Frequency of Internet Use

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ÖNSÖZ.....	vii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Problemi	3
1.2. Araştırmanın Hipotezleri	6
1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi	6
1.4. Sınırlılıklar.....	6

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bağımlılık Tanımı	7
2.1.1. Bağımlılığın Nedenleri	9
2.1.2. İnternet Bağımlılığı	10
2.1.2.1. Tanımlaması	11
2.1.2.2. Epidemolojisi.....	13
2.2. İnternet Kullanım Sıklığı Olan Evli Bireylerin İletişimi.....	15
2.3. İnternet Kullanım Sıklığı Olan Evli Bireylerin Aile Yapısı Ve Aile Tutumu ...	16
2.4.Evlilik Kavramı.....	17
2.5.Evlilikte Uyum.....	18
2.5.1.Evlilik Uyumuna İlişkin Kavramsal ve Kuramsal Yaklaşımlar.....	20
2.6.Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler.....	22
2.7. Evlilik Uyumu ve İnternet Kullanımı.....	23
2.8.İnternet Kullanım Sıklığı Olan Evli Bireylerin Evlilik Uyumu.....	25

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	27
3.2. Evren ve Örneklem	27
3.3. Veri Toplama Araçları	29
3.3.1. İnternet Bağımlılığı Ölçeği.....	29
3.3.2. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ).....	30
3.4. Verilerin Analizi.....	31

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR.....	33
TARTIŞMA	58
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	62
KAYNAKÇA	65
EKLER.....	69

KISALTMALAR

DSM	:Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
ÇUÖ	:Çift Uyum Ölçeği
İBO	:İnternet Bağımlılığı Ölçeği



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri.....	28
Tablo 2. Normallik Dağılımı Sonuçları.....	31
Tablo 3. Araştırma Değişkenleri ve Cinsiyet Arasındaki Bağlantısız Örneklemeler T Testi Analizi Bulguları.....	33
Tablo 4. Araştırma Değişkenleri ve Eğitim Durumu Arasındaki Bağlantısız.....	34
Tablo 5. Araştırma Değişkenleri ve İnternet Kullanım Sıklığı Arasındaki Tek Yönlü ANOVA Bulguları.....	35
Tablo 6. Araştırma Değişkenleri ve Eşin Teknoloji ile İlgilenme Sıklığı Arasındaki Tek Yönlü ANOVA Bulguları.....	39
Tablo 7. Araştırma Değişkenleri ve Bireyin Kendisinin Teknoloji ile İlgilenme Sıklığı Arasındaki Tek Yönlü ANOVA Bulguları.....	44
Tablo 8. Araştırma Değişkenleri ve Eşin Teknolojik Alet Kullanım Tercihindeki Tek Yönlü ANOVA Bulguları.....	49
Tablo 9. Araştırma Değişkenleri ve Bireyin Kendisinin Teknolojik Alet Kullanım Tercihindeki Tek Yönlü ANOVA Bulguları.....	52
Tablo 10. Bağımlılık Düzeyleri ve Çift Uyumu Arasındaki Tek Yönlü ANOVA Bulguları.....	54
Tablo 11. Pearson Korelasyon Analizi Bulguları.....	56
Tablo 12. Çoklu Regresyon Analizi Bulguları.....	57

ÖNSÖZ

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Dr.Öğr.Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK ' a çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, tez çalışmam sırasında da bana verdikleri sonsuz moral, sevgi ve destekleri için sevgili anne ve babama en içten teşekkürlerimi sunar ; ayrıca her zaman desteklerini kalbimde hissettiğim Erdal Ötlü ve Baver Ötlü'e teşekkür ederim.

Son teşekkürüm benimle bu heyecanı ortak bir şekilde yaşayan, bilgi ve birikimini benimle paylaşan, her zorluğu birlikte aştığım kıymetli arkadaşım Uzm.Psk.Şükran Çankır'dır.

GİRİŞ

Gelişmekte olan teknoloji ile hayatımızın merkezine giren ve sürekli olarak güncellenen internet, kişilerin bilgi erişimlerine, vakit geçirmelerine, zaman ve yer kısıtlaması olmadan arkadaş ve sevdikleri dostları ile iletişim içerisinde olabilme olanakları tanıyan en etkin kitle iletişim aracıdır. İnternet; araştırmaların yapıldığı, bankacılık işlemlerinin aktif kullanıldığı, alışveriş, eğitim, sağlık, randevu alma gibi benzeri işlemler için kullanıldığında zamandan tasarruf sağlayan bir fırsat olarak değerlendirilebilir. Bunların yanında internet zevk ve eğlence içinde aktif şekilde kullanılmaktadır. Fakat zevk ve eğlence niyetli kullanımın da zaman kavramına çok dikkat edilmesi beklenilmektedir. Zamanı ayarlayamayan bireylerde internetin problemleri kullanımı gün yüzüne çıkmaktadır. Yapılan araştırmalar doğrultusunda, toplumun yapıtaşlarından biri olan aile kavramını internet kullanım sıklığı ciddi anlamda etkilemektedir. İnsanlar; aşk, yakınlık, duygusal paylaşım ve destek gibi psikolojik gereksinimlerin karşılanması için bir birliktelik kurmak istemektedirler. Tüm bu süreçlerin gerçekleşmesi, evli bireylerin ilişkilerinin sağlam ve sağlıklı olmasının gereksinimlerindedir. Sağlıklı bir birliktelik için evlilik uyumu önemli bir faktördür. Evlilik uyumunun sağlanmasında bireylerin karakteristik özellikleri, ilişkiyi yürütme biçimleri ve ilişkiden beklentileri gibi birçok etkenin ciddi önemli rolü bulunmaktadır.

Ailede problemleri internet kullanımının yarattığı sorunlardan biri de eşlerin internette çok fazla zaman geçirmesi, aile üyelerinin temel ihtiyaçlarını karşılamasını engellemekte ve ihmale neden olmaktadır. Paylaşımın azalması aile bağlarını zayıflatmaktadır. İnterneti yoğun kullanan kişilerin aileleri ve arkadaşlarıyla daha az iletişim kurduğu ve onlarla daha az vakit geçirdikleri tespit edildi. Evlilikte geçimsizliğin neden olduğu stresli durum, evlilik tükenmişliğinin en önemli nedenlerinden biridir.

Partner tükenmişliği ise "uzun vadeli bir ilişkinin duygusal taleplerinin yoğunlaşmasından kaynaklanan, beklentiler ile gerçeklik arasındaki kronik tutarsızlıktan kaynaklanan fiziksel, duygusal ve zihinsel bir tükenme durumudur."Evlilik hayatlarının sonunda eşlerin bu tükenmesinin hayatlarının diğer alanlarını da olumsuz etkilemesi kaçınılmazdır.

Çapri (2008)'ye göre aile, meslek ve evlilik alanlarındaki değişimler, bireyin günlük hayatını etkilemekte birçok problem (kişisel, sosyal, mesleki ve ailevi) yaşamasına ve

tükenmişlikle karşı karşıya gelmesine sebebiyet vermektedir. Kandell'e (1998) göre ise kişilerarası ilişkilerinde ve/veya yaşamın diğer alanlarında zorluk çeken bireyler, bu problemlerinden kaçmak veya bu problemlerini ertelemek için internete yönelmektedir. Sanders vd. (2000) de, yoğun internet kullanımının düşük toplumsal bağlarla, destek görememekle ilgili olduğunu göstermiştir. Wang ve diğerleri. (2003) internet bağımlılarının potansiyel bağımlılara ve bağımlı olmayanlara göre daha sık stres, yalnızlık ve depresyondan muzdarip olduklarını bulmuşlardır. Yani bu ilişki; Bireyi problemleri internet kullanımına yönlendiren neden, evlilik sorunları nedeniyle giderilemeyen psikolojik ihtiyaçlarla açıklanabilse de, zamanla kişinin problemleri internet kullanımı nedeniyle ailesinden ve eşinden uzaklaşması ve sosyal sorunlar yaşaması da düşünülebilir. Sorunlar Evliliği, misyonu gereği toplumsal üremeyi düzenleyen ve toplumun temelini oluşturan bir yapı olarak düşünürsek; Bu yapının sürdürülebilmesi bireylerin evliliklerinde karşılıklı psikolojik ve biyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına bağlıdır. İhtiyaçların karşılanması evlilik uyumu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Ayrıca evlilik, toplumda kabul gören, duygusal ihtiyaçlarımızın karşılandığı en önemli toplumsal gelenek olarak kabul edilmektedir. İnsanlar açlık, susuzluk, güvenlik gibi temel ihtiyaçlarını tatmin ettikten sonra yakınlık, şefkat, bağımsızlık, başarı, saygınlık, ilişkiler, doyum gibi psikolojik ihtiyaçlarına yönelerek üst ihtiyaçlarını da tatmin etmek isterler. Bu ihtiyaçlar yaşamın vazgeçilmezi olmasa da insanların hayatlarına anlam katması, mutlu ve huzurlu olması açısından önemlidir. Sorunlu internet kullanımı, evli kişilerin karşılanmayan bazı psikolojik ihtiyaçları ile ilişkili olabilir ve bu ihtiyaçları internet aracılığıyla giderme eğiliminde olabilirler. Bu süreçte internet problemleri bir davranış haline gelebilmekte ve bu problemleri kullanım olumsuz sonuçlar doğurabilmekte ve aile içi iletişime ve iletişime ciddi zararlar vermesi olarak değerlendirilebilmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. Araştırmanın Problemi

Bağımlılık tekrarlanan denemelere rağmen bir maddeyi almayı bırakamamak, maddeyi tüketme dozunu kademeli olarak arttırmak, bıraktığı zaman yoksunluk hissetmesi, dezavantaj görmesine karşın kullanıma devam etmesi, zamanının büyük bir kısmını maddeyi elde etmek için harcama ile karakterize bir durumdur (Ögel, 2012). Bağımlılık aynı zamanda sıklık olarak ilaçlarla tedavi edilen şifalı bitkilere ve kimyasallara bağımlılığı da içerir, fakat tıbbi yardımla çözülebilecek bir diğer bağımlılıklar da vardır. İnternet bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, seks bağımlılığı, kumar bağımlılığı gibi tıbbi yardımla çözülebilen birçok bağımlılıklar da mevcuttur . Söz konusu bağımlılık literatürde uygunsuz internet kullanımı ya da patolojik kullanım şeklinde de isimlendirilmektedir. Bağımlılığın bırakılmasının sonrasında bireyin hayattan tat almaması, sürekli duygu durumun sinir halinde olması, internete girme arzusu gibi semptomlar görülmektedir. Bunun sonucunda bireyin ailesinden veya sosyal çevresinden uzakta olsa bile internetten vazgeçememesi internet bağımlılığının bireyde ki önemini göstermektedir (Arısoy, 2009) Bağımlılık zihinsel, fiziksel ve davranışsal belirtilere yol açar. Yaşamın birçok alanında kişinin sağlığını tehdit etmektedir. (Aktaş, 2019).

Bireylerde davranış bozukluklarına, beyin kimyasının bozulmasına yol açan bağımlılıkların oluşmasında birçok faktör rol oynamaktadır. Bunlar üç başlık altında toplanırsa; kişisel özellikler, maddenin özellikleri ve çevresel faktörlerdir (Aktaş, 2019). Bu çalışmada ise çevresel faktörler arasında yer alan aile kavramı ile çalışılacaktır.

Aile kurumu insan ve toplumsal hayatın devamı açısından oldukça önemlidir. Aile kişinin temel ihtiyaçlarını karşılamak ile birlikte sosyal becerilerini geliştirerek onları topluma hazır hale getirir. (Naz,2019). Evlilik uyumu, evli bireylerin yeniliklere uyum sağlama ve değişen koşullara uyum sağlayarak birbirlerine uyum sağlama yeteneğidir. Evliliğin canlılığını temsil eden bir kavram olan evlilik uyumu, evli bireylerin birbirlerinin hayata bakış açılarını, ilgilerini ve ihtiyaçlarını anlamaları ve birlikte olmanın mutluluğunu paylaşmalarıdır (Naz,2019).

Her ne kadar bazı çalışmalar evli olmanın zihinsel ve fiziksel sağlığı desteklediğini gösterse de son araştırmalar evli olup olmadıklarından ziyade ilişkinin kalitesinin sağlığı belirlediğini göstermiştir (Naz, 2019). İnternet bağımlılığı ile aile arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, aile yapısı ve tutumunun İnternet bağımlılığının gelişiminde önemli faktörler olduğunu tespit etmiştir. Yetersiz ebeveynlik uygulamalarının erken internet bağımlılığı için bir risk faktörü olduğu bulunmuştur.

Genç erişkinlik ve ergenlikte ebeveyn ile ocuk arasındaki güçlü ilişki internet kullanımına başlamada koruyucu olmaktadır. Araştırmalar internet bağımlılığı geliştirme olasılığını azaltan faktörlerden bazılarının ailede tutarlı ve etkili yöntemlerin uygulanması ve olumlu ebeveyn modeli olduğunu göstermiştir. Ülkemiz de eşler arasındaki ilişkiyi çalışan araştırma sayısı batıya göre kısıtlıdır (Erbek ve ark. 2005). Ülkemiz de eşler arasındaki uyumun çocuklar üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmada çatışan ve boşanmış evli bireylerin çocuklarının çatışmayan evli bireylere göre daha düşük sosyal destek algıladıkları, kaygı ve psikolojik problem düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (zen, 1999). İnternet bağımlılığının yaşamın devamı ve evlilik ilişkileri üzerinde; yaşam tarzının değişmesi, internette çok daha fazla zaman geçirme, aile üyelerine ilginin azalması ya da yok sayma gibi negatif etkileri olduğu belirlenmiştir (Block JJ,2008). Ülkemizde internet bağımlılığın ortaya çıkışını etkileyen başta ailesel faktör olmak üzere evlilik uyumuna yönelik araştırma sayısı kısıtlıdır. Bu nedenle internet kullanım sıklığı olan evli bireylerin evlilik uyumuna etkisinin incelenmesi araştırmanın problemidir.

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

H1: İnternet bağımlılığı toplam puanı ve alt boyutları demografik değişkenlere (cinsiyet, internet kullanım sıklığı, eşin teknoloji ile ilgilenme sıklığı...vb.) göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H2: Çift uyumu toplam puanı ve alt boyutları demografik değişkenlere (cinsiyet, internet kullanım sıklığı, eşin teknoloji ile ilgilenme sıklığı...vb.) göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

H3: İnternet bağımlılığı toplam puanı ve alt boyutları ile çift uyumu toplam puanı ve alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H4: İnternet bağımlılığı alt boyutları, çift uyumu toplam puanını anlamlı şekilde yordamaktadır.

1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada internet bağımlılığı ölçeğine göre internet kullanım sıklığı olan ve internet kullanım sıklığı olmayan evli bireylerin evlilik uyumları ile ilişkisi değerlendirilecektir. İnternet kullanan evli bireylerin evlilik uyumları üzerine literatürde sınırlı araştırma mevcuttur. Bu çalışma yeni araştırmalara ışık tutacağı gibi, alanda çalışan uzmanların danışan müdahalelerine ve koruyucu önleyici çalışmalar geliştirmelerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. İnternet kullanımını dünya çapında büyüyen bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmekte ve toplumsal bir tehdit oluşturmaktadır.

Aile üyeleri hem önleme hem de risk faktörü olarak önemli bir rol oynamaktadır. Bağımlılığın oluşmasında ve sürdürülmesinde kişinin çevresi ve ailesine bağlı olarak pek çok koruyucu ve risk faktörü bulunmaktadır. Ailesel faktörler içerisinde bağımlı olan bireylerin ilişkilerinde, ilişkilerine zarar verecek düzeyde bir iletişim kopukluğu meydana gelmektedir. Bu çalışma, internet bağımlılığı ölçeğine göre internet kullanım sıklığı olan çiftlerde evlilik uyumlarının incelenmesi ve evli bireylerin arasındaki uyumun ilişkileri üzerine etkisini ortaya koymuştur. İnternet kullanımını olan evli bireylerin evlilik uyumları incelendiğinde sağlıklı bir iletişim olup olmadığı da araştırmada yer edinen bir diğer konudur.

Bu tür değerlendirmeler, politika yapıcılara iyi klinik uygulama ve önleyici tedbirler oluşturmada araştırmalara rehberlik edecektir.

1.4. Sınırlılıklar

- Bu araştırmanın katılımcı grubu, İstanbul da ikametgah eden 300 evli birey ile sınırlıdır.
- Bu araştırmada elde edilen veriler, kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen sonuçlar ve kullanılan veri analizleri ile sınırlıdır.
- Araştırmaya katılan katılımcıların, ölçme araçlarına samimi, doğru ve tarafsız cevaplar verdikleri varsayımı ile sınırlıdır.
- Veri analizi öncesinde, katılımcıların veri toplama araçlarına verdikleri cevaplar gözden geçirilmiş ve bir ölçekte birden fazla boş cevap veya hata tespit edilen ölçekler değerlendirmeye alınmamıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bağımlılık Tanımı

Bağımlılık, bireyin bir şeye veya birine karşı belirli bir istek veya arzuyu kontrol edememesi durumunu ifade eder. Bu istek veya arzu, kişinin kendi iradesi dışında yoğun bir şekilde hissettiği ve bununla başa çıkmakta zorlandığı bir güdülenme halidir (Işık, 2018). Ancak, bağımlılık sadece bu basit tanımla sınırlı değildir; yaşam üzerindeki etkisi ve yoğunluğu bağlamına göre değişkenlik gösterebilir. Genellikle, bağımlılık denildiğinde ilk akla gelenler alkol veya madde bağımlılığıdır. Ancak, bağımlılık kavramı sadece bu iki alana odaklanmamalıdır. Teknoloji, kumar, alışveriş, internet ve hatta iş gibi birçok farklı alanda bağımlılık yaşanabilir. Bağımlılığın türleri ve etkileri, kişinin yaşadığı ortama, kültürel faktörlere ve kişisel deneyimlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Bu nedenle, bağımlılıkla ilgili kapsamlı bir anlayış geliştirmek için farklı bağımlılık türlerinin incelenmesi önemlidir (Erbay, Yıldırım ve Fırat, 2016; Miller ve Carroll, 2016; Hurley ve Hall, 2014; Witkiewitz ve Marlatt, 2011).

Yapılan bir çalışmada birçok kişi için bağımlılık kavramının klasik anlamda alkol, esrar, kokain ve eroin gibi kimyasal maddelerin kullanımını kapsadığı ancak bağımlılığın gerçekte ne olduğuna dair net bir açıklama yapmanın zor olması ve özellikle son zamanlarda kumar, seks, para harcamak, alışveriş yapmak ve yemek yeme söz konusu olduğunda egzersiz, televizyon, bilgisayar oyunu oynamak gibi pek çok farklı davranışın bağımlılık yapıcı olduğu tespit edilmiştir. Burada da görüldüğü gibi bağımlılık nesnelere ilişkin kişinin bireysel özelliklerine ve toplumun özelliklerine göre değişebileceği bir durum söz konusudur. (Arısoy, 2009).

Bağımlılık DSM’de tanımlanırken kavram olarak ‘‘addiction’’ kelimesinin mi yoksa ‘‘dependence’’ kelimesinin mi kullanılması gerektiği konusu çeşitli tartışmalara neden olmuştur. Klinisyenler ‘addiction’ kelimesinin kullanılması gerektiğini savunurken klinisyen olmayanlar bu kelimenin aşağılayıcı bir niteliği olduğunu bunun yerine daha yalın bir kelime olan ‘dependence’ kelimesinin kullanılması gerektiği görüşünü savunmuşlardır. DSM-III’e kadar ‘dependence’ kelimesi kullanılmış, DSM-V’te madde kullanımı ile ilgili ‘addictive’ bozukluklar şeklinde kullanılmasında karar

kılınmıştır. Bağımlılık kelimesinin ingilizce karşılığı olan ve DSM-V’te kullanılması uygun görülen ‘addictive’ kelimesinin etimolojik kökeni incelendiğinde 16. yüzyılın ortalarında latince karşılığı olarak ‘’birisine bağlı veya adanmış’’ ifadesinin kullanıldığı görülmektedir. Buradan anlaşılacağı gibi bağımlılık nesnelere bazen insanların kendileri dahi olabilmektedir. (Eş, Çakıcı, İskender ve Kızılgül, 2020).

Bağımlılığı tanımlayabilmek için bağımlılık nesnelere net bir şekilde anlaşılması gerekir. Bağımlı bireylerin çabalarını bu nesnelere duydukları ihtiyaç doğrultusunda harcama miktarının ve bunları elde etmek için sarf ettikleri emek miktarının belirlenmesi, bağımlılık nesnesinin bireyin hayatındaki yerini ve bireyin bu nesneye bağımlılığının boyutunu açık bir şekilde anlayabilmek için oldukça önemlidir. Ancak genel-geçer bir bağımlılık tanımı yapabilmek için bütün bireylerin bağımlılıklarını ve bağımlılık nesnelere incelemek hem çok çaba isteyecek hem de çok vakit alacak bir eylemdir. Diğer çoğu psikolojik kavram gibi bağımlılığında kısa, net, açık ve anlaşılır bir tanımlamayla anlaşılmasına çalışılması bu yüzdendir. Bu çalışmada bağımlılık daha önceki yapılan çalışmalarda olduğu gibi yalnızca genel-geçer bir tanımlama yapma yoluyla anlaşılmasına çalışılmayacaktır. (Eroğlu & Bayraktar, 2017).

Bağımlılıkların karakteristik özellikleri, nitelikleri, bireyüstündeki etkileri ve sosyo-kültürel yapı üzerindeki etkileri yeterli bir bağımlılık tanımı yapabilmek ve bağımlılık kavramını daha anlaşılabilir hale getirmek için incelenecektir. Bağımlılıkların, türlerinden bağımsız olarak birey üstünde, toplum üstünde ve toplumu oluşturan yapılar üstünde etkiye yol açan karakteristik özellikleri vardır.

Bireylerin bağımlılık nesnelere karşı karar verme yetilerinin zayıflaması, özerkliklerini yitirmeleri bütün bağımlılık türleri için bağımlılık kavramının karakteristiklerindedir. (Alyanak, 2016). Bireysel bağlamda bağımlılık kişinin ilişkilerini düzenli ve kararlı bir biçimde sürdürebilmesini zorlaştırmaktadır. Bağımlılık nesnesi etkisi altına aldığı bireyin öz benliğini yitirmesine yol açmakta ve öz benliğini yitiren bireyler psikolojik sağlık konusunda oldukça zorlanmaktadır. Bağımlılık nesnelere temel nitelikleri özellikle etkisi altına aldıkları bireye zarar veren sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. İnsanların sosyal varlıklar olması yoluyla bu kişilerin çevresindekilerle etkileşimi sonucunda bağımlılıkların zararlı etkileri geniş bir çevreye yayılmaktadır. (Arısoy, 2009).

2.1.1. Bağımlılığın Nedenleri

Bağımlılık ile ilgili yapılan araştırmalar, bağımlılığın özel bir kişilik bozukluğu oluşturmadığını gstermektedir. Mevcut tanı kriterlerine gbre, bağımlılığın bir kişilik bozukluğundan kaynaklanmadığı kabul edilmektedir. Ancak, alkol veya madde kullanan kişilerde bağımlı kişilik ozellikleri bulunabilir. Bununla birlikte, bu da genellikle madde kullanımından sonra ortaya çıkar. Bağımlılığın özel bir kişilik oluşturduğu fikri reddedilmektedir. Ancak, madde kullanan kişiler, diğer bireylerden farklı dürtüsel ve mizaca sahip olabilirler. Bağımlılığın nedenleri, eskiden düşük ahlaklılık ve iradesizlik olarak düşünülyordu. Bu dönemlerde bağımlılık, ahlaki bir sorun olarak görülyüyor ve bu tür davranışlara cezalar veriliyordu. Ancak günümüzde bilimsel araştırmalar, bu temelsiz inançlardan vazgeçmemizi sağlamıştır. Bağımlılık artık davranışsal ve nörolojik faktörlerin karmaşık etkileşimlerinden kaynaklanan bir sorun olarak değerlendirilmektedir. Bağımlılığın kökenleri ve etkileyen faktörler çeşitli alanlarda incelenmektedir. Bunlar arasında psikolojik, biyolojik, çevresel, genetik ve kişisel faktörler önemli bir rol oynamaktadır (Ögel, 2018).

Psikolojik nedenler, bireyin duygusal durumu, zihinsel sağlığı, özsaygısı ve stresle başa çıkma becerileri gibi faktörlerden kaynaklanır ve bağımlılığın gelişiminde kritik bir rol oynar. Örneğin, travmatik deneyimler, depresyon, kaygı bozuklukları gibi psikolojik sorunlar, bireyin bağımlılık riskini artırabilir. Bu tür zorlayıcı deneyimler, bireyin başa çıkma mekanizmalarını zorlayabilir ve bağımlılığa yönelik bir kaçış mekanizması olarak kullanılabilir.

Biyolojik nedenler ise genetik yatkınlık, beyindeki kimyasal dengenin bozulması, sinir iletim sistemindeki değişiklikler gibi faktörlerle ilişkilidir ve bağımlılığın gelişiminde etkilidir. Özellikle, bireyin genetik yapısı, bağımlılığa karşı hassasiyetini etkileyebilir ve bağımlılığa yönelik riski artırabilir. Beyin kimyasındaki değişiklikler, özellikle dopamin ve serotonin gibi nörotransmitterlerdeki dengesizlikler, bireyin bağımlılık eşiğini artırarak, bağımlılık riskini artırabilir. Bu biyolojik faktörler, bireyin belirli maddelere veya davranışlara karşı bağımlılık geliştirmesini kolaylaştırabilir.

Çevresel nedenler, bireyin yaşadığı çevre, ailesi, arkadaş çevresi, sosyal etkileşimler ve kültürel faktörlerden kaynaklanır ve bağımlılık üzerinde etkilidir. Aile

içi sorunlar, özellikle ebeveynler arasındaki çatışmalar veya ihmaller, arkadaş çevresindeki olumsuz etkileşimler, toplumun bağımlılığı normalleştiren tutumları gibi faktörler bağımlılık riskini artırabilir. Özellikle gençler için, çevresel etkiler bağımlılık eğilimlerini önemli ölçüde etkileyebilir ve genç yaşlarda başlayan bağımlılık davranışları ilerleyen yaşlarda devam edebilir.

Genetik nedenler, kalıtsal faktörler, aile geçmişi ve genetik yatkınlık gibi unsurlardan kaynaklanır ve bağımlılık üzerinde belirleyici olabilir. Ailede bağımlılık öyküsü bulunan bireylerde, özellikle alkol veya madde bağımlılığı gibi, bağımlılık riski daha yüksektir. Genetik yatkınlık, bireyin belirli maddelere veya davranışlara karşı bağımlılık eşiğini artırabilir ve bu da bağımlılık riskini artırabilir.

Kişisel özellikler ise bireyin yaş, cinsiyet, kişilik özellikleri, sosyo-ekonomik durumu gibi faktörlerden kaynaklanır ve bağımlılık riskini etkiler. Örneğin, ergenlik dönemindeki bireylerde bağımlılık riski daha yüksektir çünkü bu dönemde bireyler genellikle risk alma eğilimindedir ve akran baskısıyla daha fazla karşılaşır. Ayrıca, düşük sosyo-ekonomik duruma sahip bireylerde, bağımlılık riskinin arttığı gözlemlenmiştir.

2.1.2. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı genel düzeyde tanımlanacak olursa aşırı internet kullanımından kaçınılamaması, internet bağlantısı olmadan geçirilen zamanın giderek anlamını yitirmesi, bireylerin iş, sosyal ve aile yaşamının giderek bozulması olarak tanımlanabilir. Bireyler için bağımlılık kavramı klasik anlam içeren alkol, esrar, kokain, eroin gibi kimyasal içeren madde kullanımı olsa da, seks, alışveriş, televizyon izleme, bilgisayar oyunları, sosyal medya, internet kullanımı gibi davranışsal bağımlılıklar da mevcuttur. Davranışsal bağımlılıklar da aynı alkol ve madde bağımlılıkları gibi bağımlılık kavramının temel kriterleri olan fiziksel ve psikolojik bağımlılık kriterlerini göstermektedir. (Ayas ve Horzum, 2013). İnternet bağımlılığı, kişinin internet kullanımı üzerindeki kontrolden kaybettiği ve bu kullanımın günlük yaşamını, ilişkilerini, iş veya okul performansını olumsuz yönde etkilediği durumu ifade eder. İnternet bağımlılığı, genellikle belirli bir aktiviteye olan aşırı bağımlılık olarak tanımlanır ve çeşitli şekillerde kendini gösterebilir.

Sosyal medya bağımlılığı: Kişinin sürekli olarak sosyal medya platformlarına giriş yapması, sürekli olarak içerik tüketmesi ve sosyal medya kullanımının gerçek yaşamı etkilemesi durumudur.

Oyun bağımlılığı: Kişinin çevrimiçi oyunlara aşırı derecede zaman ayırması, diğer aktiviteleri göz ardı etmesi ve oyun oynama ihtiyacı duyması durumudur.

İnternet üzerinden alışveriş bağımlılığı: Kişinin sürekli olarak internet üzerinden alışveriş yapması, bu alışverişleri kontrol etmekte zorlanması ve maddi sorunlar yaşaması durumudur.

İnternet üzerinde bilgi arama bağımlılığı: Kişinin sürekli olarak internet üzerinde bilgi araması, sürekli olarak çeşitli konular hakkında bilgi edinme ihtiyacı duyması ve bu durumun gerçek yaşamı etkilemesidir.

İnternet bağımlılığı, genellikle psikolojik, sosyal ve fizyolojik sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, bağımlılık belirtileri gösteren kişilerin profesyonel yardım alması önemlidir. Tedavi genellikle terapi, destek grupları ve gerektiğinde ilaç kullanımını içerebilir. Ayrıca, internet kullanımını yönetmeye yardımcı olacak stratejiler geliştirmek ve sağlıklı alışkanlıklar oluşturmak da önemlidir. (Arısoy, 2009).

2.1.2.1. Tanımlaması

"İnternet Bağımlılığı", "Patolojik İnternet Kullanımı (PIU)", "Aşırı İnternet Kullanımı" veya "Uygunsuz İnternet Kullanımı"; Genel olarak interneti kullanamama, aşırı kullanma, internet bağlantısı olmadan geçirilen süre, yoksunluk hissi, aşırı sinirlilik ve saldırganlık, kişinin yeteneklerinin giderek bozulması olarak tanımlanabilir.

Çalışmalarda yukarıdaki tanımlardan hangisinin kullanıldığı konusunda fikir birliğine varılamadığı için ilgili bölümde bu terimler bazen birbirlerinin yerine de kullanılmaktadır. (Ayas ve Horzum, 2013). Birçok kişi için bağımlılık kavramı geleneksel olarak alkol, esrar, kokain ve eroin gibi kimyasal maddelerin kullanımını içermektedir. Ancak bağımlılığın gerçekte ne olduğunu net bir şekilde tanımlamak zordur.

Özellikle son zamanlarda kumar, seks, para harcama, alışveriş, yemek yeme, egzersiz yapma, televizyon izleme, bilgisayar oyunu oynama gibi pek çok farklı davranışın ba-

ğımlılık yapıcı olabileceğine inanılıyor. Kimyasal olmayan bağımlılıkların bağımlılık olup olmadığını belirlemenin yolu bunları alkol bağımlılığına ilişkin klinik kriterlerle karşılaştırmaktır. (Eroğlu ve Bayraktar,2017).

İnternet bağımlılığına ilişkin bulgular, tanı kriterlerinin madde bağımlılığına daha çok benzediğini ortaya koydu. Bu bağlamda patolojik internet kullanımına genellikle "teknoloji bağımlılığı" adı verilmektedir. Teknik bağımlılıklar; Yukarıda bahsedildiği gibi kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklara aittir ve insan-makine etkileşimine dayanmaktadır. Teknoloji bağımlılıkları televizyon izlemek gibi pasif bağımlılıklar olabileceği gibi bilgisayar oyunu oynamak gibi aktif bağımlılıklar da olabilir ve söz konusu davranış genellikle bağımlılık yapıcı ve pekiştirici özelliğe sahiptir. (Savcı ve Aysan, 2017).

Alkol bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar, bağımlılığın ana bileşenleri olan fiziksel ve psikolojik bağımlılık özelliklerine sahiptir: zihinsel meşguliyet, duygudurum değişkenliği, hoşgörü, geri çekilme, kişilerarası çatışma ve nüks etme. Bu altı kriteri karşılayan davranış "bağımlılık" olarak tanımlanıyor. Griffiths aynı zamanda aşırı internet kullanıcılarının aslında internet bağımlısı olmadığını, diğer bağımlılıklarını tatmin etmek için interneti ideal bir araç olarak kullandığını belirtiyor. Bu nedenle gerçek anlamda internet bağımlısı olanlar ile diğer bağımlılıklarını internet aracılığıyla tatmin edenleri birbirinden ayırmanın önemli olduğunu belirtiyor. (Tiryaki ve Karakuş, 2018). İnternet bağımlılığı, 1994 yılında Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) ("DSM IV" olarak kısaltılmıştır) "Ruhsal Bozuklukların Tanımı ve Sayısal El Kitabı"nda henüz bir hastalık olarak tanımlanmamıştır. İnternet, son yıllarda bazı kişilerin internet alışkanlıklarının bağımlılık sayılabilecek düzeye ulaştığını gösteren yayınlarda ve vaka raporlarında hızlı bir artış göstermektedir. Bu nedenle araştırmacılar, İnternet bağımlılığının giderek DSM V'e dahil edilmeyi hak edebilecek aday bir bozukluk haline geldiğinden bahsetmeye başladılar. İnternet bağımlılığının tanımını ilk ortaya atan ve ilk tanı kriterlerini oluşturan Young'a göre internet de tıpkı kumar gibi bağımlılık yapıyor ve internet bağımlılarında dürtü kontrol bozukluğunun farklı belirtileri görülüyor. Ancak DSM IV'te tanımlanan bağımlılık kriterleri yalnızca kimyasal maddeler için tanımlandığı ve davranışsal bağımlılıkları kapsamadığı için, kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar DSM IV'te "dürtü kontrol bozuklukları" olarak değerlendirildiğinden; Young, internet

bağımlılığına en yakın madde bağımlılığı olmayan bozukluğun, DSM IV'te dürtü kontrol bozuklukları başlığı altında yer alan "patolojik kumar" olduğu sonucuna vardı. (Alyanak, 2016).

Patolojik internet kullanıcılarının davranışsal dürtü kontrol bozukluğuna sahip olduğunu ve dürtü kontrol bozukluğunun kimyasal madde kullanımını içermediğini göz önünde bulundurarak Young, patolojik kumar oynama tanı kriterlerini bu tanıma en iyi şekilde uyacak şekilde uyarladı. İnternet kullanımı ve ilk ciddi tanı olan "İnternet Bağımlılığı" tanı kriterlerini oluşturup yayınlamak üzere ortaya koydu. (Balcı & Gülnar, 2013).

Young'ın İnternet bağımlılığı için önerdiği tanı kriterleri

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel meşguliyet (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb)
2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma
3. İnterneti kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi
5. Başlangıçta planlandan daha uzun süre internette kalma
6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme
7. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme
8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma

2.1.2.2. Epidemiyolojisi

İnternet bağımlılığının ciddi olarak ilk araştıran kişi olan yukarıda belirtilen tanı ölçütlerini ortaya koyduktan sonrasında bu alanla alakalı ilk epidemiyolojik araştırmayı yapmıştır. Daha sonrasında bu mevzuyla alakalı pek oldukça epidemiyolojik çalışma yapılmış ve genel hatlarıyla web bağımlılığının toplumdaki yaygınlığı %6-14

içinde saptanmıştır. Bu epidemiyolojik araştırmalar, bununla birlikte web bağımlılarının %50`sinde başka bir psikiyatrik bozukluk olduğunu ortaya koymuştur. En sık rastlanan bozukluklar madde kullanımı (%38), duygudurum bozukluğu (%33), anksiyete bozukluğu (%10), psikotik bozukluk (%14), depresyon yada distimidir (%25). Bu kişilerin %38`nin en az bir başka bağımlılığının daha olduğu ve bunlar içinde en sık kompulsif alışverişin (%19), kumar oynamanın (%10), piromaninin (%10) ve kompulsif sex bağımlılığının (%10) bulunmuş olduğu belirtilmiştir. (Güleç , 2018)

Ayrıca bu kişilerden bazılarının borderline, narsisistik ve antisosyal kişilik bozukluğu kriterlerini karşıladığı, özellikle çeşitli dürtüsellik bozuklukları veya madde kullanım sorunları geçmişi olan kişilerin interneti daha aşırı ve patolojik düzeyde kullandıkları da tespit edilmiştir. Ülkemizde meydana getirilen bir çalışmada ise, bilhassa genç yaş grubunda dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu, toplumsal fobi, hafifçe depresyon varlığında yada ailede bağımlılığa yatkınlık laf mevzusu olduğunda riskli web kullanımının görülebileceği belirtilmiştir. Görüldüğü gibi internet bağımlılığı birçok psikiyatrik bozuklukla aynı anda görülmekte olup, aşırı internet kullanımının aslında ayrı bir hastalık mı yoksa başka bir psikiyatrik bozukluğun belirtisi mi olduğu dikkatle ayırt edilmeli ve tedavisi buna göre planlanmalıdır. İnternet bağımlılığını tanımlayan kriterler çoğu zaman muayyen bir ekip emarelere dayanır. DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition - Ruh Sağlığı Bozukluklarının Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) ve ICD-11 (International Classification of Diseases, 11th Revision - Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılması) benzer biçimde tanısal kılavuzlar, web bağımlılığını tanımlayan muayyen kriterleri içerir.(Alkan, 2023).

İnternet bağımlılığı genellikle aşağıdaki gibi kriterlerle tanımlanır:

Kontrol Kaybı: Kişi, internet kullanımını kontrol etmekte zorlanır ve kullanım süresini kısaltmaya veya durdurmaya çalıştığında başarısız olur.

Zaman Kaybı: Kişi, internette geçirdiği süre nedeniyle diğer önemli aktiviteleri (örneğin iş, okul, ilişkiler) ihmal eder.

Sosyal İzolasyon: Kişi, internet kullanımı nedeniyle sosyal ilişkilerinden izole olur veya sosyal etkileşimlerde azalma görülür.

Duygusal Problemler: İnternet kullanımı ile ilişkili olarak duygusal sorunlar yaşanır, örneğin kaygı, depresyon, stres gibi.

Tolerans Gelişimi: Kişi, aynı etkiyi elde etmek için zamanla daha fazla internet kullanmaya başlar.

Kaçınma Davranışları: Kişi, internetsiz zamanlarda rahatsızlık veya anksiyete hisseder ve bu duygulardan kaçınmak için internete başvurabilir.

Gerçek Hayattan Kaçma: Kişi, gerçek hayattaki problemlerle başa çıkmak yerine internete sığınır.

Bu kriterler genellikle internet bağımlılığının tanısını koymak için kullanılır ve bir kişinin bu belirtileri göstermesi durumunda profesyonel yardım alması önerilir. Her birey farklı olabilir ve internet kullanımı kişiden kişiye değişiklik gösterebilir, bu nedenle bağımlılığı değerlendirirken kişinin genel yaşam kalitesini, işlevselliğini ve mutluluğunu da göz önünde bulundurmak önemlidir. (Gülнар & Öztat, 2020).

2.2. İnternet Kullanım Sıklığı Olan Evli Bireylerin İletişimi

İnternet kullanım sıklığı olan evli bireylerin iletişimi, çeşitli faktörlere bağlı olarak değişebilir. İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte, evli bireyler arasında internetin nasıl kullanıldığı ve bu kullanımın ilişkiye etkisi konusunda dikkat edilmesi gereken bazı önemli noktalar şunlardır:

Aşırı Kullanımın Etkisi: İnternet kullanımının aşırıya kaçması, evli bireylerin arasındaki iletişimi olumsuz yönde etkileyebilir. Özellikle sosyal medya, oyunlar veya diğer çevrimiçi aktiviteler, partnerler arasında zamanın büyük bir kısmını alabilir ve gerçek dünya etkileşimlerini azaltabilir.

Teknolojinin Pozitif Etkileri: İnternet ve teknoloji, evli bireylerin arasındaki iletişimi kolaylaştırabilir. Örneğin, uzak mesafeli ilişkilerde iletişimi sürdürmek için video görüşmeleri veya anlık mesajlaşma kullanılabilir. Bu durum, ilişkinin devamlılığını sağlayabilir.

Ortak İlgili Alanları: İnternet, evli bireylerin birlikte vakit geçirebilecekleri ortak ilgi alanlarını destekleyebilir. Örneğin, birlikte çevrimiçi oyunlar oynayarak veya birlikte film izleyerek bağları güçlendirebilirler.

Bilinçli Kullanım: evli bireylerin, interneti bilinçli ve dengeli bir şekilde kullanmaları önemlidir. İnternet kullanımının ilişkii olumsuz etkilememesi için belirli sınırlar ve kurallar belirlenebilir.

Yüz Yüze İletişimin Önemi: İnternet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte, yüz yüze iletişimin önemi azalmış olabilir. Ancak sağlıklı bir ilişki için yüz yüze iletişimin korunması ve güçlendirilmesi önemlidir. Bu, duygusal bağın derinleşmesine ve empati kurmaya yardımcı olabilir.

Sonuç olarak ise, internet kullanım sıklığı olan evli bireylerin iletişimi, nasıl kullanıldığına, hangi amaçlarla kullanıldığına ve evli bireylerin ilişkiyi nasıl dengelediğine bağlı olarak farklılık gösterebilir. Önemli olan, evli bireylerin birbirlerine karşı anlayışlı olmaları, iletişimde açık olmaları ve ilişkilerini güçlendirecek şekilde interneti kullanmalarındır. (Arısoy, 2009).

2.3.İnternet Kullanım Sıklığı Olan Evli Bireylerin Aile Yapısı Ve Aile Tutumu

İnternet kullanım sıklığı olan evli bireylerin aile yapısı ve aile tutumu, çeşitli faktörlere bağlı olarak değişebilir. İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte, ailelerin internet kullanımı ve tutumları da önemli bir değişim geçirmiştir.

Ebeveynlerin Rolü: Ebeveynlerin internet kullanımı ve tutumu, çocukların internet kullanımını etkileyebilir. Ebeveynler, çocukların interneti güvenli ve sorumlu bir şekilde kullanmalarını teşvik etmek ve kontrol etmek için çeşitli yöntemler kullanabilirler.

Aile İçi İletişim: Aile üyeleri arasındaki iletişim, internet kullanımıyla etkilenir. Özellikle aile bireyleri, birlikte geçirdikleri zamanı internetsiz olarak değerlendirerek iletişimlerini güçlendirebilirler.

Aile İçi Aktiviteler: Aileler, birlikte internette geçirilen zamanı sınırlayarak veya dengeli bir şekilde kullanarak birlikte geçirecekleri kaliteli zamanı artırabilirler.

Örneğin, ailece doğa yürüyüşü yapmak, oyun oynamak veya kitap okumak gibi aktivitelerle bağları güçlendirebilirler.

Eğitim ve Bilinçlendirme: Aileler, çocuklarına internetin doğru ve güvenli kullanımını konusunda eğitim ve bilinçlendirme sağlayabilirler. Çocukların internete yönelik risklerden korunması ve sorumlu bir şekilde kullanması için ailelerin rehberlik etmesi önemlidir.

Aile İçi Kurallar ve Sınırlar: Aileler, internet kullanımıyla ilgili belirli kurallar ve sınırlar belirleyerek çocukların interneti dengeli ve sorumlu bir şekilde kullanımını sağlayabilirler. Örneğin, ekran sürelerini sınırlamak, güvenlik önlemleri almak ve çevrimiçi davranışlarıyla ilgili beklentileri açıkça belirtmek gibi.

Sonuç olarak, internet kullanım sıklığı olan evli bireylerin aile yapısı ve aile tutumu, çocukların internet kullanımı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Ailelerin, çocukların sağlıklı bir şekilde interneti kullanmalarını teşvik etmek ve desteklemek için birlikte çalışmaları önemlidir. Aile içi iletişimin güçlendirilmesi, eğitim ve bilinçlendirme faaliyetleri ile birlikte internetin güvenli ve sorumlu bir şekilde kullanılması sağlanabilir. (Güleç, 2018).

2.4. Evlilik Kavramı

Kişiler zaman içinde bazı gereksinimlerini karşılamak için hayatları süresince karşı cins ile birleşme ve yaşamını böyle sürdürme gereksinimi hissetmiştir. Bu açıklamanın ifadesi ise “Evlilik” sözcüğü şeklinde ifade edilmiştir. Evlilik kurumu evrensel bir simgedir ve gelenek, görenek ve kültürel farklılıkları bulunmaktadır. Global anlamda aile birliğinin olması şeklinde anlaşılan evliliğin, aynı zamanda toplumlara göre farklılık gösterse de tarihi süreçte bu kavramın önem ve değeri korunmaya çalışılmıştır. Bu noktadan bakılınca evlilik kararı, kişilerin hayatlarında aldıkları önemli kararlardandır ve yaşamın çeşitli yönlerini etkilemekte ve evlilik kararının önemini ortaya koymaktadır .Evlilik kurumu bütün bu nedenlerden hareketle, etkinliğini sürekli bir şekilde devam ettirmiştir. Bunlarla birlikte, duygusal durumlar, yakınlık gereksinimi gibi duygularda evliliği beslemiş olmaktadır. (Solmuş, 2011). Beslenen evliliğin doğru ve sağlıklı şekilde ilerlemesi için evliliğin de doğru kişi ile yapılması oldukça önemlidir. Evlilikte doğru kişiyi bulmak kadar önemli olan bir diğer nokta ise kişinin evliliğe yüklediği anlamlar ve nedenlerdir; bunlarda son derece önemlidir. Çünkü kişi

karşı taraftan kendi istek ve doyumlarına kendi yaşam tarzına göre bir evlilik biçimi isteyebilir. Ya da karşı tarafında kendisi gibi hareket etmesini kendisine uyum sağlamasını isteyebilmektedir (Sungur, 2009). Evli bireylerin karşı taraftan beklentileri, birbirlerine uyumlu olup olmadığını, evliliğin kalitesini belirtmektedir. Yani beklentiler ne kadar uyumlu ise evlilik süreci de o kadar kolay gerçekleştirilmiştir. Eğer bu beklentiler birbirinden farklı ise örneğin kadın kız çocuk istiyor erkek ise kız çocuk istemiyorsa ya da kadın güzel romantik bir şeyler bekliyor ve diğeri buna uyum sağlamıyor ya da beklentiler karşılanmıyorsa evlilikte sorunların yaşanması da kaçınılmazdır. (Şenormancı, Konkan, & Sungur, 2010).

2.5. Evlilikte Uyum

Çağımızda ki evliliğe atfedilen anlam toplumsal veya kültürel açıdan farklılıklar gösterebilir. Bireyin, şahsi yaşamda farklı yaşamı için hedefleri ve etkileşim biçimleri varken, evlilikle birçok konuyu belirli amaç çevresinde birleştirebilir. Bu alanda yapılan çalışmalar doğrultusunda evlilikte, kişilerin karakter uyumlarının sanıldığı kadar da evliliklerini etkilemediği gözlenmektedir. Evli evli bireylerin belirli bir amaç, hedef ve beklentileri karşısında sahip oldukları kişiliklerin uyumundan çok daha önemli olduğunu saptamıştır. Bu araştırma doğrultusunda ise karşımıza çıkan sorular da , ‘hangi kişilik yapısındaki insanlar daha iyi ve uyumlu bir evlilik süreci geçirebilir?’ gibi soruların cevaplarının arandığı birçok çalışmada evli bireylerin birbirleri ile uyum sağladığı süreçte ki ilişki uyum ve beklentileri ile bu evli bireyler arasında ayrılma oranlarının toplumun geneline bakıldığında bir farklılığı olmadığı saptanmıştır. (Güleç,2018)

Burada önemli olan şu ki evli bireylerin önce kendi kişiliklerinin özelliklerini yaşamasında ve bu süreç zarfında evli bireylerin birlikte ortak amaç ve hedeflere yönelmeyi birlikte adım atmayı daha önemli olduğunu göstermektedir. Bu yüzden evlenen bireye evlilikten beklentisinin ve bu konuda ne yapamayacağını kendisine sorması oldukça önemlidir. Çünkü insan her hangi bir eylemde bulunduğu ya da bir iş ile meşgulken o iş için neler yapacağını nasıl yapacağını düşünür, ölçer biçer ve ona göre davranır sonrasında ise ona göre yapılması gereken işi yapmaktadır ve evlilikte de bu süreç bu şekilde olmalıdır aksi takdirde şansa bırakmaktan başka bir şey değildir. (Yılmaz,2022)

Locke (1968) yaptığı çalışmada evlilik uyumu; evlilikle birlikte meydana gelen değişiklikler, eşler tarafından birbirleriyle uyum içinde özümseilir; eşler sağlıklı iletişim kurabilir; Çatışmalardan kaçınılan, çatışmaların her iki bireyin de tatmin edecek derecede ortadan kalkan, taviz vermelerine rağmen tarafların mutlu olduğu bir adaptasyon olarak tanımlanmaktadır. Evlilikte tarafların birbirlerinin ihtiyaçlarının farkında olmaları ve bunları karşılamaya çalışmaları, sevgi dolu ve pozitif bir ilişki kurmaları oldukça önemlidir (Çatal ve Kalkan, 2019). Kurulan pozitif bir ilişkinin sağlıklı ilişki çerçevesinde incelenmesi gerekir ise, evli bireylerin çatışmaları, tartışmaları ve fikir birliklerine giden yolda bazen aynı noktada olmamaları da sağlıklı ve pozitif bir ilişkinin temeline dayanmaktadır. Bir evliliğin uyumunun kabul görülmesi için, kişilerin evlilik hayatında, eşler arasında olumlu iletişim, tarafların cinsel doyuma ulaşması ve bu ilişkiyi kurma arzusu gibi olumlu düşünce ve yaklaşımları vardır. Karı koca arasında farkındalıklı bir ilişki sürdürmek, iletişim/etkileşimdeki uyumuyla mümkün olabilmektedir. Bunun gerçekleşmesi için önce karşılıklı sevgi/saygı, anlayış ve eşlerin birbirine değer vermesi gerekmektedir. Evlilik uyumu, erkeklerin ve kadınların evlilikten aldıkları memnun olma ve mutluluk manasına gelmektedir. Bu taraftan bakıldığında evlilik uyumunun ortaya çıkması için her bireyin evlilik ilişkisini sürdürme kapasitesi de önem kazanmaktadır.

Evlilik uyumu, birbirleriyle uyumlu ve sağlıklı bir ilişki içinde olan eşler arasındaki durumu ifade eder. İyi bir evlilik uyumu, evli bireylerin birbirlerini anlaması, desteklemesi ve saygı göstermesiyle karakterizedir. İyi bir evlilik uyumu, çeşitli faktörlere dayanır ve aşağıdaki unsurları içerebilir:

İletişim: İyi bir evlilik uyumu için sağlıklı iletişim çok önemlidir. Eşlerin duygularını, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını açık bir şekilde ifade edebilmeleri, anlayışlı bir şekilde dinleyebilmeleri ve birbirlerine destek olabilmeleri önemlidir.

Empati ve Anlayış: Eşler arasındaki empati ve anlayış, ilişkinin temelini oluşturur. Birbirlerinin duygularını ve bakış açılarını anlamak, sorunları çözmek ve birlikte büyümek için önemlidir.

Ortak Değerler ve Hedefler: Eşlerin ortak değerlere ve hedeflere sahip olmaları, ilişkinin uzun vadeli başarısı için önemlidir. Benzer yaşam tarzı tercihleri, aile

değerleri ve gelecek planları, evli bireylerin birlikte uyum içinde hareket etmelerini sağlar.

Bağlılık ve Güven: Güvenilirlik ve bağlılık, sağlıklı bir evlilik uyumunun vazgeçilmez unsurlarıdır. Eşlerin birbirlerine güven duyması ve karşılıklı olarak bağlılık göstermeleri, ilişkinin sağlamlığını ve dayanıklılığını sağlar.

Çatışma Yönetimi: Her ilişkide çatışmalar olabilir, ancak önemli olan çatışmaları sağlıklı bir şekilde yönetmektir. Eşlerin çatışmaları yapıcı bir şekilde çözebilmesi, ilişkinin gelişimine ve büyümesine katkı sağlar.

Bireysel Alan ve Özgürlük: Sağlıklı bir evlilik uyumu, eşlerin birbirlerine saygı duyduğu ve bireysel alanlarını koruduğu bir ilişkiye dayanır. Her eşin kendi ilgi alanlarına ve hobilerine zaman ayırması, kişisel gelişimini desteklemesi önemlidir.

Bu faktörlerin kombinasyonu, eşler arasında sağlıklı ve mutlu bir ilişkinin oluşmasını sağlar. Ancak her çiftin ilişkisi farklıdır ve evlilik uyumu her çift için farklı şekillerde ifade edilebilir. Önemli olan, evli bireylerin birbirlerine karşı anlayışlı, destekleyici ve sevgi dolu bir şekilde davranmalarınıdır. (Yılmaz,2022)

2.5.1. Evlilik Uyumuna İlişkin Kavramsal ve Kuramsal Yaklaşımlar

Evlilik uyumu, bireyin evlilik beklentilerinin kendi evliliğine ne ölçüde yansıdığını gösteren, "bireyin evliliğinin genel yapısına ilişkin öznel değerlendirmesi" olarak tanımlanmaktadır. Evlilik doyumunu inceleyen araştırmacılar, evlilik doyum kavramının değişen ve öznel doğası da dahil olmak üzere çeşitli zorluklarla karşı karşıyadır. Evlilik uyumu ya da evlilik uyumu, evliliğin ve toplumun ihtiyaçlarının karşılanması açısından oldukça önemlidir. Evlilik uyumu ve doyum kavramlarının farklı olduğunu savunan araştırmacılar olsa da aralarındaki yüksek korelasyon nedeniyle iki ifade literatürde birbirinin yerine kullanılmaktadır. Evlilik uyumu veya ilişki doyum kavramları, ilişki uyumu, ilerlemeyi ve sürekliliği tanımlayan spesifik ve önemli bir bilimsel ilgi alanını tanımlama niyetini ima eder. (Eroğlu ve Bayraktar, 2017). İlişki, evlilik doyum, evlilik mutluluğu ve evlilik uyumu gibi kavramlar birçok çalışmanın temelini oluşturmuştur. Psikiyatrist ve psikologların yanı sıra çeşitli alanlardan pek çok araştırmacı da konuyla ilgileniyor. Bu kavramlara dayalı araştır-

malar çeşitli alanlarda yapılmaktadır. Sosyal bilimciler iyi işleyen bir evlilik için birçok terim kullandılar. Evlilik genel olarak iki basit şekilde değerlendirilir: Birinci terim, evliliğin devamı kavramı olup, örneğin evliliğin sona ermesi, boşanma, ayrılık, terk edilme gibi konuları kapsar. Kalıcı evlilik, eşlerden birinin doğal ölümü ile sona erer. Dengesiz bir evlilik, eşlerden birinin veya her ikisinin isteği üzerine sona erer. Bir diğer kavram ise evliliğin sürmesi halinde evliliğin niteliği kavramıdır. Bu kavram evlilikte ilişkinin nasıl olduğu, eşlerin nasıl tepki verdiği ve bu durumun onları nasıl etkilediğiyle doğrudan ilişkilidir. Evlilik uyumu, evlilik doyumu, mutluluk ve evlilik bütünlüğü terimleri evlilik ilişkisinin kalitesini tanımlamak için kullanılır. Evlilik kalitesi kavramı evlilik doyumunu, evlilik uyumunu ve evlilik bütünlüğünü kapsayan genel bir kavramdır. (Gülner ve Öztat, 2020)

Yüksek evlilik kalitesinin iyi uyum, yeterli iletişim, yüksek tatmin ve mutlu bir evlilikle ilişkili olduğuna inanılmaktadır. Uyumun evlilik kalitesini tahmin etmede daha önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle evlilik kalitesini değerlendiren çalışmalarda evlilik uyumunu değerlendiren ölçekler sıklıkla kullanılmaktadır. Bu kavramların her birinin nasıl tanımlanacağı veya ölçüleceği konusunda hâlâ bir fikir birliğine varılamadığı için bazı araştırmacılar, nasıl adlandırılırsa adlandırılırsın veya nasıl ölçülürse ölçülsün, kavramların içerik bakımından benzer olduğunu ve her birinin etkileşimleri ve tutumları tanımladığını ileri sürmektedir. Özellikle evlilik uyumu ve evlilik doyumu terimleri, güçlü korelasyonları nedeniyle sıklıkla karıştırılmakta ve birbirlerinin yerine kullanılmaktadır. Memnun evli bireylerin aynı zamanda uyumlu evli bireylerin olduğu savunularak iki kavramın birbirini dışlamadığı ileri sürülüyor. (Aylıkçı, 2018). Öte yandan bazı araştırmacılar korelasyon katsayısına ilişkin bu yorumun yanlış olduğunu ileri sürerek memnuniyet ve uyumun iki farklı kavram olduğuna dikkat çekmektedir. Görüldüğü gibi eşler arasındaki çok boyutlu uyumun nasıl tanımlanacağı ve neleri içermesi gerektiği konusundaki anlaşmazlıklar 20. yüzyılın sonlarına kadar devam etmiş ve bu tartışmalar günümüzde de devam etmektedir. Bu nedenle evliliğe bakarken kavramların çok iyi tanımlanması ve eşler arasındaki uyum, çatışma ve tatminin farklı kavramlar olduğunun anlaşılması gerekir. Uyumlu bir evlilik, birbirleriyle iletişim kuran, evlilik ve aileye ilişkin konularda anlaşabilen, sorunlarını olumlu bir şekilde çözebilen evli bireylerin evliliği olarak tanımlanır. Evlilik uyumu aynı zamanda bir çiftin uyumlu birlikteliği so-

nucunda ortaya çıkan evlilikteki doyum ve mutluluğu da ifade etmektedir. Burada daha genel bir terim olduğu için evlilik doyumuyla karıştırılmaktadır. (Gül-nar ve Öztat, 2020). Ancak ilişkide de ilişki doyumunda olduğu gibi bireylerin öz-nel algıları ve aralarındaki ilişkinin kalitesi değerlendirilir. Bu nedenle evli-likte her iki eşin de iyi ilişkiler sürdürebilmesi de önemlidir. Eşler arasındaki ça-tışma; Eşler arasındaki sözlü ve fiziksel saldırganlığı anlatır. Evlilik doyumunu, insanla-rın tüm ilişkilerinde deneyimlediği öznel mutluluk ve tatmin duygusu olarak tanımlanmaktadır. (Aylıkçı, 2018).

2.6. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik uyumunu etkileyen birçok faktör vardır ve çeşitli alanlardan gelirler. İşte evlilik uyumunu etkileyen bazı önemli faktörler:

İletişim: Sağlıklı ve etkili iletişim, evlilik uyumunun en temel unsurlarından biridir. Eşler arasındaki açık ve anlayışlı iletişim, sorunları çözme yeteneğini artırır ve duygusal bağların güçlenmesine yardımcı olur.

Empati ve Anlayış: Eşler arasındaki empati ve anlayış, ilişkinin derinleşmesine ve bağların güçlenmesine katkı sağlar. Karşılıklı olarak birbirlerinin duygularını anla-mak ve desteklemek, evlilik uyumunu artırır.

Bağlılık ve Güven: Güvenilirlik ve bağlılık, sağlıklı bir evlilik uyumunun temelidir. Eşler arasındaki güven duygusu, ilişkinin sağlamlığını ve dayanıklılığını sağ-lar.

Çatışma Yönetimi: Her ilişkide çatışmalar olabilir, ancak önemli olan çatışma-ları sağlıklı bir şekilde çözebilmektir. Eşlerin birbirlerini anlayışla karşılaşması ve ça-tışmaları yapıcı bir şekilde çözme becerisi, evlilik uyumunu artırır.

Ortak Değerler ve Hedefler: Eşlerin ortak değerlere ve hedeflere sahip olma-ları, ilişkinin uzun vadeli başarısı için önemlidir. Benzer yaşam tarzı tercihleri, aile değerleri ve gelecek planları, evli bireylerin birlikte uyum içinde hareket etmelerini sağlar.

Bireysel Alan ve Özgürlük: Sağlıklı bir evlilik uyumu, eşlerin birbirlerine saygı duyduğu ve bireysel alanlarını koruduğu bir ilişkiye dayanır. Her eşin kendi ilgi alanlarına ve hobilerine zaman ayırması, kişisel gelişimini desteklemesi önemlidir.

Stres Yönetimi: Eşler arasında yaşanan stresli durumlar, evlilik uyumunu etkileyebilir. Sağlıklı bir evlilik uyumu, evli bireylerin birlikte stresli durumlarla başa çıkma yeteneklerine dayanır.

Aile ve Arkadaşlık Desteği: Eşlerin, aile ve arkadaşlık çevrelerinden aldıkları destek, evlilik uyumunu olumlu yönde etkileyebilir. Destekleyici bir sosyal çevre, evlilikte karşılaşılan zorlukların üstesinden gelmede yardımcı olabilir.

Bu faktörlerin kombinasyonu, sağlıklı ve mutlu bir evlilik uyumunun oluşmasını sağlar. Ancak her çiftin ilişkisi farklıdır ve evlilik uyumu her çift için farklı şekillerde ifade edilebilir. Önemli olan, evli bireylerin birbirlerine karşı anlayışlı, destekleyici ve sevgi dolu bir şekilde davranmalarıdır. (Yılmaz,2022)

2.7.Evlilik Uyumu ve İnternet Kullanımı

Evlilik uyumu, bireyin evlilik beklentilerinin kendi evliliğine ne ölçüde yansıdığını gösteren, "bireyin evliliğin genel yapısına ilişkin öznel değerlendirmesi" olarak tanımlanmaktadır. Evlilik doyumunu inceleyen araştırmacılar, evlilik doyum kavramının değişen ve öznel doğası da dahil olmak üzere çeşitli zorluklarla karşı karşıyadır. Evliliğin uyumu ya da evli bireylerin uyumu evli kişilerin ve toplumun ihtiyaçlarının karşılanması açısından oldukça önemlidir. Evlilik uyumu ve doyum kavramlarının farklı olduğunu savunan araştırmacılar olsa da aralarındaki yüksek korelasyon nedeniyle iki ifade literatürde birbirinin yerine kullanılmaktadır. Evlilik uyumu ya da ilişki doyum kavramları, ilişki uyumunu ve ilişkilerin gidişatını ve sürekliliğini tanımlayan spesifik ve önemli bir bilimsel ilgi alanını tanımlamayı amaçlamaktadır.(Yılmaz,2022)

İnternet kullanımı giderek büyüyen bir olgudur. Her gün daha fazla insan internet kullanıcıları arasında yer almakta ve internete bağımlı hale gelmektedir. 2016 yılı Türkiye istatistiklerine baktığımızda, ülkemizdeki 79.14 milyonluk nüfusun, 46.3 milyonunun internete bağlandığı görülmektedir. İnternet kullanıcılarının 42 milyonu aktif olarak sosyal medyada yer alırken, bu kullanıcıların 36 milyonu ise sosyal med-

yaya mobil cihazlardan ulaşmaktadırlar. Günümüzde internet teknolojisi ve sosyal ağlar insanların hayatının bir parçası haline gelerek ciddi sosyalleşmeye neden olmuş, evlilik ve evliliği etkilemiş, birçok kaygıyı da beraberinde getirmiştir. (Erden & Hatun, 2015). Çünkü evlilik tatminindeki istikrarsızlık ve gevşeklik ya da evlilikteki başarısızlık, yalnızca evli bireylerin duygusal rahatlamasını engellemekle kalmıyor, aynı zamanda ailenin varlığını da tehlikeye atıyor. Özellikle eşlerden birinin internet (siber ilişki) içerisinde olması evliliklere yeni bir boyut kazandırmaktadır. İnternet kullanımı ile aile işi arasındaki nedensel ilişki araştırılabilir. Evde internet kullanımı kaçınılmaz olarak eş, çocuk yetiştirme ve ebeveyn-çocuk ilişkileriyle ilişkilidir. Bu bağlamda literatüre baktığımızda internet bağımlılığı ve aile ilişkileri çoğunlukla çocuklar ve ebeveynler üzerinden ele alınmakta, internet bağımlılığının evliliğe etkisine ilişkin ise herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır. (Yılmaz,2022). Kontrol edilemeyen internet kullanımının davranışsal bir modeli olan "İnternet bağımlılığı", kimyasal olmayan bir davranış bozukluğu olarak sınıflandırılmıştır. Akıllı telefonlarda sosyal medya ve interneti kullanmak kolay bir şekilde bağımlılığa dönüşebilir. Young internet bağımlıların %53'ünde ciddi ilişki sorunları olduğunu bildirmiştir. Araştırmalara baktığımızda, internet bağımlılığı da diğer bağımlılıklar gibi aile üyeleri arasında sorunlara yol açabiliyor ve aile üyeleri arasındaki bağları zedeleyebiliyor. (Tiryaki & Karakuş, 2018).

Zahra ve ark.'nın internet bağımlılığı ile evli öğrencilerin facebook ve evlilik doyumu ve duygusal boşanma kullanımı arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışma sonuçları da, internet bağımlılığı ile evlilik doyumu arasında belirgin bir negatif ilişki olduğunu ve internet bağımlılığı ile duygusal boşanma arasında belirgin bir pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Evlilik uyumu ve internet kullanımı arasındaki ilişki karmaşık ve çeşitli faktörlere bağlı olarak değişebilir. İnternetin evlilik uyumuna etkisi, evli bireylerin interneti nasıl kullandığına, bu kullanımın sürekliliğine ve niteliğine bağlı olarak farklılık gösterebilir. İşte evlilik uyumu ile internet kullanımı arasındaki olası ilişkiyi anlamak için bazı önemli faktörler:

İletişim: İyi bir evlilik uyumu için sağlıklı iletişim çok önemlidir. Eşler arasındaki güçlü iletişim, duyguların ifade edilmesi, anlaşılması ve karşılıklı destek sağlan-

ması açısından temeldir. Eşler arasındaki internet kullanımı, iletişimi etkileyebilir; bazen evli bireylerin birlikte vakit geçirmesini engelleyebilirken, bazen de iletişimi güçlendirecek paylaşımlara ve etkileşimlere olanak tanır.

Zaman Yönetimi: Eşler arasındaki internet kullanımının sürekli ve aşırı olması, birlikte geçirilen kaliteli zamanı azaltabilir. Eğer bir eş, diğerine fazla zaman ayırmak yerine internet üzerinde geçirilen uzun saatler harcıyorsa, bu durum evlilik uyumunu olumsuz etkileyebilir.

Ortak İlgi Alanları ve Aktiviteler: Eşler arasındaki internet kullanımı, ortak ilgi alanlarını keşfetmeye ve birlikte keyifli aktiviteler yapmaya olanak tanır. Ancak, eğer her eşin farklı internet aktiviteleri ve ilgi alanları varsa, bu durum evlilik uyumunu etkileyebilir.

Bağlılık ve Güven: Eşler arasındaki güven ve bağlılık duygusu, sağlıklı bir evlilik uyumunun temelidir. Eğer bir eş, interneti kullanırken diğerine karşı güvensizlik yaratıyorsa veya gizli davranışlar sergiliyorsa, bu durum evlilik uyumunu olumsuz etkileyebilir.

Dikkat Dağıtıcılar ve Bağımlılık: Aşırı internet kullanımı, bir eşin diğerine olan dikkatini azaltabilir ve ilişkide uzaklaşmaya yol açabilir. İnternet bağımlılığı, ilişkide ciddi sorunlara yol açabilir ve evlilik uyumunu olumsuz etkileyebilir.

Sonuç olarak, evlilik uyumu ile internet kullanımı arasındaki ilişki, evli bireylerin interneti nasıl kullandığına, bu kullanımın ilişki üzerindeki etkisine ve diğer ilişki faktörlerine bağlı olarak farklılık gösterir. Sağlıklı bir evlilik uyumu için, evli bireylerin birlikte dengeli bir şekilde interneti kullanmaları, iletişimde açık olmaları ve birbirlerine zaman ayırmaları önemlidir. (Sevindik, 2011).

2.8. İnternet Kullanım Sıklığı Olan Evli Bireylerin Evlilik Uyumu

İnternet kullanım sıklığı olan evli bireylerin evlilik uyumu, çeşitli faktörlere bağlı olarak değişebilir. İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte, evli bireyler arasındaki internet kullanımının evlilik uyumu üzerindeki etkisi giderek daha fazla incelenmektedir. İşte bu konuda dikkate alınması gereken bazı önemli noktalar:

İletişim: İyi bir evlilik uyumu için sağlıklı iletişim çok önemlidir. Eşler arasındaki etkili iletişim, duyguların ifade edilmesi, anlaşılması ve karşılıklı destek sağlanması açısından kritiktir. İnternetin aşırı kullanımı, yüz yüze iletişimi azaltabilir ve iletişimde sorunlara yol açabilir.

Zaman Yönetimi: Eşler arasındaki internet kullanımının aşırıya kaçması, birlikte geçirilen zamanı azaltabilir. Eğer evli bireyler, birlikte kaliteli zaman geçirmek yerine sürekli olarak internete bağlıysa, bu durum evlilik uyumunu olumsuz etkileyebilir.

Ortak İlgi Alanları ve Aktiviteler: İnternet, evli bireyler ortak ilgi alanlarını keşfetmelerine ve birlikte keyifli aktiviteler yapmalarına olanak tanır. Ancak, her eşin farklı internet aktiviteleri ve ilgi alanları olması, evlilik uyumunu etkileyebilir.

Bağlılık ve Güven: Eşler arasındaki güven ve bağlılık duygusu, sağlıklı bir evlilik uyumunun temelidir. Eğer bir eş, internet kullanırken diğerine karşı güvensizlik yaratıyorsa veya gizli davranışlar sergiliyorsa, bu durum evlilik uyumunu olumsuz etkileyebilir.

Stres Yönetimi: İnternet kullanımı, evli bireyler arasındaki stresle başa çıkma becerilerini etkileyebilir. Eğer bir eş, internet kullanarak stresi azaltmaya çalışıyorsa veya çevrimiçi stres kaynaklarına maruz kalıyorsa, bu durum evlilik uyumunu olumsuz etkileyebilir.

Sonuç olarak, internet kullanım sıklığı olan evli bireyler evlilik uyumu, evli bireyler interneti nasıl kullandığına, bu kullanımın sürekliliğine ve niteliğine bağlı olarak değişir. Sağlıklı bir evlilik uyumu için, evli bireyler birlikte dengeli bir şekilde interneti kullanmaları, iletişimde açık olmaları ve birbirlerine zaman ayırmaları önemlidir. (Yılmaz, 2022).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Mevcut tez çalışması nicel ve kesitsel araştırma tipinde olup, araştırmada ilişkisel tarama modeli esas alınmaktadır. Yapılan çalışmada araştırma modeli olarak ise ilişkisel tarama modeli esas alınmaktadır. Bu modele göre, en az iki değişken birlikte artış veya azalış göstermektedir (Karakuş, 2011). Yapılan araştırmada da internet bağımlılığı ve çift uyumu değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinden ilişkisel tarama modelinin bu çalışma için uygun olduğu düşünülmektedir. Buna ek olarak, tez çalışmasında esas alınan bir diğer model nedensel karşılaştırmalı araştırma modelidir.

Nedensel karşılaştırmalı araştırma modelinde farklı gruplar ya da koşullar arasında karşılaştırmalar yapılır. Örneğin, farklı ülkelerdeki eğitim sistemlerini karşılaştırmak veya farklı kültürlerin tüketim alışkanlıklarını incelemek için kullanılabilir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Yapılan araştırmada da katılımcılar İnternet Bağımlılığı Ölçeği puan aralıklarına göre bağımlılık yok, düşük bağımlı, orta bağımlı, yüksek bağımlı ve çok yüksek bağımlı olarak ayrılmış ve katılımcıların çift uyumları analiz edilmiştir. Bağımlı olmayan grup kontrol grubu, bağımlılık gözlenen gruplar ise deney grupları olarak değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, nedensel karşılaştırmalı araştırma modelinin de tez çalışması için uygun bir diğer araştırma modeli olduğu şeklinde düşünülmektedir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni İstanbul'da ikamet eden evli bireylerdir. Araştırmanın örneklemini ise çevrimiçi ortamda ulaşılan gönüllü evli bireylerden oluşmaktadır. Çevrimiçi ortam, araştırmacıyı erişilmesi daha kolay olan katılımcıları seçmesini kolaylaştırır. Bu bağlamda, araştırmada örnekleme yöntemi olarak kolayda örnekleme yönteminin esas alındığı söylenebilir. Araştırma örneklemine ilişkin detaylı bilgiler Tablo 1'de özetlenmektedir. Araştırmaya toplamda 300 katılımcı dahil edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri

N= 300		F	%
Değişkenler			
Cinsiyet	Kadın	188	62.70
	Erkek	112	37.30
Eğitim Durumu	Lise ve altı	103	34.30
	Ön Lisans ve üstü	197	65.70
Gelir Durumu	Düşük	19	6.40
	Orta	65	22.00
	Yüksek	212	71.60
Medeni Durum	Evli	295	98.30
	Nişanlı/Bekar	5	1.70
İnternet Kullanım Sıklığı	Asla	14	4.70
	Nadiren	46	15.30
	Çoğunlukla	110	36.70
	Her zaman	130	43.30
Teknoloji ile İlgilenme Sıklığı	2-4 saat	67	22.30
	4-6 saat	48	16.00
	6-8 saat	86	28.70
	8-10 saat	99	33.00
Eşin Teknoloji ile İlgilenme Sıklığı	2-4 saat	65	21.70
	4-6 saat	62	20.70
	6-8 saat	79	26.30
	8-10 saat	94	31.30
Teknolojik Alet Kullanımı	Laptop/Bilgisayar	28	9.30
	Telefon	245	81.70
	Diğer	27	9.00
Eşin Teknolojik Alet Kullanımı	Laptop/Bilgisayar	79	26.30
	Telefon	174	58.00
	Diğer	47	15.70

Tablo 1'e göre araştırmaya dahil edilen katılımcıların 188'i (%62.70) kadın ve 112'si (37.30) erkektir. Katılımcıların 103'ü (%34.30) lise ve altı ve 197'si (%65.70) ise ön lisans ve üstü eğitim düzeyindedir. Ayrıca 19'u (%6.40) düşük, 65'i (%22.00) orta ve

212'si (%71.60) yüksek gelir düzeyine sahiptir. Katılımcıların 295'i (%98.30) evli ve 5'i (%1.70) nişanlı/bekardır. İnternet kullanım sıklıklarına bakıldığında katılımcıların 14'ünün (%4.70) asla, 46'sının (%15.30) nadiren, 110'unun (%36.70) çoğunlukla ve 130'unun (%43.30) her zaman yanıtını verdiği görülmektedir. Katılımcıların teknoloji ile ilgilenme sıklığına bakıldığında, 67'sinin (%22.30) 2-4 saat, 48'inin (%16.00) 4-6 saat, 86'sının (%28.70) 6-8 saat ve 99'unun (%33.00) 8-10 saat teknoloji ile ilgilendikleri görülmektedir. Katılımcıların eşlerinin teknoloji kullanım sıklığına bakıldığında 65'inin (%21.70) 2-4 saat, 62'sinin (20.70) 4-6 saat, 79'unun (%26.30) 6-8 saat ve 94'ünün (%31.30) 8-10 saat teknoloji ile ilgilendikleri görülmektedir. Buna ek olarak, katılımcıların 28'inin (%9.30) laptop/bilgisayar, 245'inin (%81.70) telefon ve 27'sinin (%9.00) diğer teknolojik aletleri kullandığı görülmektedir. Katılımcıların eşlerinde ise 79'unun (%26.30) laptop/bilgisayar, 174'ünün (%58.00) telefon ve 47'sinin (%15.70) diğer teknolojik aletlerin kullanıldığı bulunmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya dâhil edilen katılımcılardan veriler sosyodemografik bilgi formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ) kullanılmıştır.

3.3.1. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Hahn ve Jerusalem (2001) tarafından tasarlanan ve orijinal adı "Skala zur Erfassung der Internetsucht" olan internet bağımlılığı ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanabilmesi için araştırmacının kendisinden e-posta yoluyla izin alınmıştır. Hahn ve Jerusalem tarafından geliştirilen ölçek toplam 20 sorudan ve her faktörde dört soru olmak üzere beş faktörden oluşmaktadır. "Kontrol Kaybı" şeklinde isimlendirilen birinci faktörün iç tutarlılık katsayısı (Cronbachs Alpha) 0,82, "Vazgeçme Belirtileri" ismi verilen ikinci faktörün iç tutarlılık katsayısı 0,83'tür. "Bağımlılıkta Süre Artışı" ismi verilen üçüncü faktörün iç tutarlılık katsayısı 0,81, "Çalışma ve Verimlilikte Olumsuz Sonuç" olarak isimlendirilen dördüncü faktörün iç tutarlılık katsayısı 0,83 ve "Sosyal İlişkilerde Olumsuz Sonuçlar" ismi verilerin son faktörün iç tutarlılık katsayısı ise 0,82'dir. Ölçeğin toplamı için iç tutarlılık katsayısı 0,93'tür. Farklı yaş gruplarından bireylerin internet bağımlılık düzeylerini belirlemeye yönelik olarak Hahn ve Jerusalem (2001) tarafından tasarlanan ve orijinal adı "Skala zur Erfassung der Internetsucht" olan ve Şahin ve Korkmaz (2011) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılan internet bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 19 maddeden ve 3

faktörden oluşmaktadır. Bu faktörlerden birincisi “Kontrol Kaybı”, ikincisi “Daha Fazla Online Kalma İsteği” ve üçüncüsü ise “Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk”tur. Bu ölçekten elde edilebilecek olan en yüksek toplam puan 95, en düşük puan ise 19’dur. Ölçeğin puanlarının yüksekliği bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenilirliğini hesaplamak üzere veriler üzerinde iç tutarlılık analizleri yapılmıştır. Buna göre faktörlerin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla 0,90; 0,88 ile 0,92 arasında değerler almakta ve ölçeğin geneli için iç tutarlılık katsayısı 0,85’dir.

Yapılan tez çalışmasında ise İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı için .99, kontrol kaybı alt boyutu için .97, daha fazla online kalma isteği alt boyutu için .97 ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu için .98 Cronbach Alfa katsayı değerleri hesaplanmıştır.

3.3.2. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ)

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ), Spanier (1976) tarafından geliştirilen 32 maddeden oluşan Çift Uyum Ölçeği’nin Busby ve ark. (1995) tarafından yeniden düzenlenerek 14 maddeye indirgenmiş son halidir. YÇUÖ, Gündoğdu (2007) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek, evlilik ya da benzer ikili ilişkilerde, evli ya da birlikte yaşayan evli bireylerin ilişki kalitesini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin 7. 8. 9. 10. maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 70 puandır, alınan puan ilişki kalitesini göstermektedir. Üç alt boyutlu YÇUÖ’nin Cronbach alfa katsayısı toplam puan, doyum, uzlaşım, görüş birliği alt ölçekleri için sırasıyla .87, .80, .80, .74’dir. Ölçeğin ölçüt-bağımlı geçerliliği için kullanılan Evlilikte Uyum Ölçeği ile korelasyonu pozitif yönde .68 ($p<0.01$) olarak hesaplanmıştır (Busby ve ark. 1997). Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2017)’nin çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa katsayısını .88 hesaplanmışlardır. Busby ve ark. (1995)’nin faktör analiz sonuçlarında 1., 2., 3., 4., 5. ve 6. maddeler doyum faktörüne, 7., 8., 9., 10. maddeler uzlaşım faktörüne ve 11. 12. 13. 14. maddeler ise görüş birliği faktörüne ait olduğu belirlenirken, Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2017) faktör analizi sonucunda doyum faktörü için 7., 9., 11., 12., 13., uzlaşım faktörü için 1., 2., 3., 4., 5., 6., görüş birliği faktörü için 8., 10., 14. maddeler olduğunu bulmuşlardır.

Yapılan tez çalışmasında Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği toplam puanı için .96, uzlaşım alt boyutu için .92, doyum alt boyutu için .93 ve görüş birliği alt boyutu için .88 Cronbach Alfa katsayı değerleri hesaplanmıştır

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmaya ilişkin veri analizleri SPSS 25.0 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Mevcut tez çalışmasında araştırma analizlerine başlanmadan önce, veri setinde uç verilerin varlığı ve ölçek puanlarının normal dağılıp dağılmadığı kontrol edilmiştir. Veri setinde herhangi bir uç veriye rastlanmamıştır. Ölçek puanlarının tanımlayıcı istatistiki değerlerine ve dağılımına ilişkin bilgiler Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2. Normallik dağılımı sonuçları

	Ortalama	SS	Çarpıklık	Basıklık
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Toplam)	62.55	27.83	-.281	-1.52
Kontrol Kaybı	39.96	16.21	.263	-1.32
Daha Fazla Online Kalma İsteği	23.33	9.79	-.303	-1.41
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	13.95	5.92	-.489	-1.30
Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği (Toplam)	25.26	12.90	-.181	1.66
Uzlaşım	18.73	7.15	.024	-1.16
Doyum	13.84	6.53	.303	-1.37
Görüş Birliği	7.39	3.57	.515	-1.02

Literatüre bakıldığında, Byrne (2010) ve West ve diğerlerinin (1995) öne sürdüğü üzere çarpıklık değerlerinin -2 ile +2; basıklık değerlerinin ise -7 ile +7 arasında olursa dağılım normal kabul edilmektedir. Tablo 2’ye göre, mevcut çalışmada elde edilen çarpıklık ve basıklık değerleri Byrne (2010) ve West ve diğerlerinin (1995) belirttiği sınırların içerisinde yer almaktadır. Bu nedenle çalışmada normallik varsayımının kabul edildiği söylenebilir. Çalışmada normallik varsayımı karşılandığı için gruplararası karşılaştırmalarda bağlantısız örneklem t testi ve tek yönlü ANOVA, ilişkisel analizler için Pearson korelasyon analizi ve yordayıcılık etkilerini test etmek için çoklu

regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmeden önce çoklu bağlantısallık sorununun olup olmadığını incelemek amacıyla tolerans ve Varyans İndeks Faktörü (VIF) değerleri kontrol edilmiştir. Araştırmada oklu regresyon analizine dahil edilen bağımsız değişkenlerin VIF değerlerinin 10'dan küçük olduğu ve tolerans değerlerinin 0.10'dan yüksek olduğu görülmüştür. Bu bağlamda çoklu regresyon analizi için çoklu bağlantısallık sorununun olmadığı ifade edilebilir (Sipahutar ve ark., 2012).



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde gruplararası karşılaştırmalara, ilişki analizlere ve yordayıcılık etkilerine ilişkin analiz sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 3. Araştırma Değişkenleri ve Cinsiyet Arasındaki Bağlantısız Örneklem t Testi Analizi Bulguları

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p	η^2
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Toplam)	Kadın	188	60.28	27.59	-1.843	.066	-
	Erkek	112	66.38	27.94			
Kontrol Kaybı	Kadın	188	22.63	9.69	-1.608	.109	-
	Erkek	112	24.51	9.90			
Daha Fazla Online Kalma İsteği	Kadın	188	13.62	5.90	-1.267	.206	-
	Erkek	112	14.52	5.95			
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Kadın	188	24.02	12.89	-2.174	.031	.016
	Erkek	112	27.35	12.71			
Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği (Toplam)	Kadın	188	40.68	15.57	.986	.325	-
	Erkek	112	38.77	17.24			
Uzlaşım	Kadın	188	19.04	6.78	.963	.336	-
	Erkek	112	18.21	7.75			
Doyum	Kadın	188	14.26	6.40	1.447	.149	-
	Erkek	112	13.13	6.73			
Görüş Birliği	Kadın	188	7.38	3.43	-.098	.922	-
	Erkek	112	7.42	3.83			

İnternet bağımlılığı toplam puanı ve alt boyutları ile çift uyumu toplam puanı ve alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağlantısız örneklem t testi analizi uygulanmıştır (bkz. Tablo 3). Elde edilen sonuçlara göre, erkeklerin sosyal ilişkilerde olumsuz alt boyut puan ortalaması ($Ort. = 27.35$ $SS = 12.71$), kadınların sosyal ilişkilerde olumsuz alt boyut puan ortalamasına ($Ort. = 24.02$ $SS = 12.89$) göre anlamlı şekilde daha yüksektir ($t_{(298)} = -2.174$, $p = .031$). Araştırma sonucunda küçük etki bulunmuştur ($\eta^2 = .01$).

İnternet bağımlılığı toplam puanı, kontrol kaybı ve daha fazla online kalma isteği alt boyutları ile çift uyumu toplam puanı ve alt boyutlarının ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 4. Araştırma Değişkenleri ve Eğitim Durumu Arasındaki Bağlantısız Örneklemeler t Testi Analizi Bulguları

Değişken	Eğitim	N	Ort.	SS	t	p	η^2
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Toplam)	Lise ve altı	103	59.26	29.17	-1.449	.149	-
	Lisans ve üstü	197	64.27	27.02			
Kontrol Kaybı	Lise ve altı	188	21.67	10.35	-2.076	.039	.001
	Lisans ve üstü	112	24.20	9.40			
Daha Fazla Online Kalma İsteği	Lise ve altı	188	13.01	6.29	-1.948	.053	-
	Lisans ve üstü	112	14.45	5.68			
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Lise ve altı	188	24.58	13.06	-.660	.510	-
	Lisans ve üstü	112	25.62	12.84			
Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği (Toplam)	Lise ve altı	188	40.17	15.47	.163	.871	-
	Lisans ve üstü	112	39.85	16.63			
Uzlaşım	Lise ve altı	188	18.62	6.83	-.190	.850	-
	Lisans ve üstü	112	18.79	7.34			
Doyum	Lise ve altı	188	14.05	6.32	.399	.690	-
	Lisans ve üstü	112	13.73	6.66			
Görüş Birliği	Lise ve altı	188	7.50	3.56	.390	.697	-
	Lisans ve üstü	112	7.34	3.59			

İnternet bağımlılığı toplam puanı ve alt boyutları ile çift uyumu toplam puanı ve alt boyutlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağlantısız örneklemeler t testi analizi uygulanmıştır (bkz. Tablo 4). Elde edilen sonuçlara göre, lise ve altı eğitim düzeyinde olan katılımcıların kontrol kaybı alt boyut puan ortalaması ($Ort. = 21.67$ $SS = 10.35$), lisans ve üstü olan katılımcıların kontrol kaybı alt boyut puan ortalamasına ($Ort. = 24.20$ $SS = 9.40$) göre anlamlı şekilde daha yüksektir ($t_{(190.559)} = -2.076$, $p = .039$). Araştırma sonucunda küçük etki bulunmuştur ($\eta^2 = .01$).

İnternet bağımlılığı toplam puanı, sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve daha fazla online kalma isteği alt boyutları ile çift uyumu toplam puanı ve alt boyutlarının ise eğitim durumu değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).

Tablo 5. Araştırma Değişkenleri ve İnternet Kullanım Sıklığı Arasındaki Tek Yönlü ANOVA Bulguları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{X}	SS	F	sd	p	Scheffe	η^2
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Toplam)	Asla ⁽¹⁾	14	29.64	18.97	114.49 ^W	3	.000	3, 4>1, 2	
	Nadiren ⁽²⁾	46	31.46	12.06		57.592		4>3	
	Çoğunlukla ⁽³⁾	110	60.98	24.35					
	Her zaman ⁽⁴⁾	130	78.43	22.11					
Kontrol Kaybı	Asla ⁽¹⁾	14	10.36	6.30	118.321 ^W	3	.000	3, 4>1, 2	.439
	Nadiren ⁽²⁾	46	12.28	4.52		57.677		4>3	
	Çoğunlukla ⁽³⁾	110	22.61	8.02					
	Her zaman ⁽⁴⁾	130	29.25	7.71					
Daha Fazla Online Kalma İsteği	Asla ⁽¹⁾	14	6.57	4.54	112.072 ^W	3	.000	3, 4>1, 2	.433
	Nadiren ⁽²⁾	46	6.89	3.15		55.449		4>3	
	Çoğunlukla ⁽³⁾	110	13.85	5.25					
	Her zaman ⁽⁴⁾	130	17.34	4.17					
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Asla ⁽¹⁾	14	12.71	8.77	85.73 ^W	3	.000	3, 4>1, 2	.314
	Nadiren ⁽²⁾	46	12.28	5.46		58.302		4>3	
	Çoğunlukla ⁽³⁾	110	24.52	12.09					
	Her zaman ⁽⁴⁾	130	31.84	11.09					
Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği (Toplam)	Asla ⁽¹⁾	14	59.14	12.43	51.40 ^W	3	.000	1, 2>3, 4	.295
	Nadiren ⁽²⁾	46	55.22	10.99		56.072		3>4	
	Çoğunlukla ⁽³⁾	110	40.00	14.83					
	Her zaman ⁽⁴⁾	130	32.47	13.65					
Uzlaşım	Asla ⁽¹⁾	14	26.14	5.91	30.63 ^W	3	.000	1, 2>3, 4	.210
	Nadiren ⁽²⁾	46	24.13	5.18		56.004		3>4	
	Çoğunlukla ⁽³⁾	110	18.95	6.55					

	Her zaman ⁽⁴⁾	130	15.83	6.69					
Doyum	Asla ⁽¹⁾	14	20.71	5.58	43.64 ^W	3	.000	1, 2>3, 4	.270
	Nadiren ⁽²⁾	46	19.89	4.67		55.128		3>4	
	Çoğunlukla ⁽³⁾	110	13.87	6.11					
	Her zaman ⁽⁴⁾	130	10.93	5.48					
Görüş Birliği	Asla ⁽¹⁾	14	12.29	2.81	56.97 ^W	3	.000	1, 2>3, 4	.360
	Nadiren ⁽²⁾	46	11.20	2.92		54.040		3>4	
	Çoğunlukla ⁽³⁾	110	7.17	3.17					
	Her zaman ⁽⁴⁾	130	5.71	2.59					

İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları ile Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği toplam puanı boyutlarının internet kullanım sıklığı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü ANOVA uygulanmıştır (bkz. Tablo 5). İnternet kullanım sıklığı değişkenine ilişkin grup dağılımları eşit olmadığından Welch testi uygulanmış ve çoklu karşılaştırma testi olarak Scheffe tercih edilmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre, internet bağımlılığı toplam puanı ($F_{(3, 57.592)}= 113.396$, $p<.001$), kontrol kaybı ($F_{(3, 57.677)}= 118.32$, $p<.001$), daha fazla online kalma isteği ($F_{(3, 112.07)}= 55.44$, $p<.001$) ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk ($F_{(3, 58.302)}= 85.73$, $p<.001$) alt boyutları ile çift uyumu toplam puanı ($F_{(3, 56.072)}= 51.40$, $p<.001$), uzlaşım ($F_{(3, 56.004)}= 30.63$, $p<.001$), doyum ($F_{(3, 55.128)}= 43.64$, $p<.001$) ve görüş birliği ($F_{(3, 54.040)}= 56.97$, $p<.001$) alt boyutları internet kullanım sıklığı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

Scheffe testi sonuçlarına göre, çoğunlukla yanıtını verenlerin internet bağımlılığı toplam puan ortalaması (Ort.= 60.98 SS= 24.35), asla (Ort.= 29.64 SS= 18.97) ve nadiren (Ort.= 31.46 SS= 12.06) yanıtını verenlerin internet bağımlılığı toplam puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$). Benzer şekilde her zaman yanıtını verenlerin internet bağımlılığı toplam puan ortalaması (Ort.= 78.43 SS= 22.11), asla, nadiren ve çoğunlukla yanıtını verenlerin internet bağımlılığı puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$; $p<.001$).

Kontrol kaybı alt boyutuna bakıldığında, çoğunlukla yanıtını verenlerin kontrol kaybı puan ortalaması (Ort.= 22.61 SS= 8.02), asla (Ort.= 10.36 SS= 6.30) ve nadiren (Ort.= 12.28 SS= 4.52) yanıtını verenlerin kontrol kaybı puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$). Benzer şekilde her zaman yanıtını verenlerin kontrol kaybı puan ortalaması (Ort.= 29.25 SS= 7.71), asla, nadiren ve çoğunlukla yanıtını verenlerin kontrol kaybı toplam puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$; $p<.001$).

Daha fazla online kalma isteği alt boyutuna bakıldığında, çoğunlukla yanıtını verenlerin daha fazla online kalma isteği puan ortalaması (Ort.= 17.34 SS= 4.17), asla (Ort.= 6.57 SS= 4.54) ve nadiren (Ort.= 6.89 SS= 3.15) yanıtını verenlerin daha fazla online kalma isteği puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$). Benzer şekilde her zaman yanıtını verenlerin daha fazla online kalma isteği puan ortalaması (Ort.= 17.34 SS= 4.17), asla, nadiren ve çoğunlukla yanıtını verenlerin daha fazla online kalma isteği puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$; $p<.001$).

Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutuna bakıldığında, çoğunlukla yanıtını verenlerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puan ortalaması (Ort.= 24.52 SS= 12.09), asla (Ort.= 12.71 SS= 8.77) ve nadiren (Ort.= 12.28 SS= 5.46) yanıtını verenlerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$). Benzer şekilde her zaman yanıtını verenlerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puan ortalaması (Ort.= 31.84 SS= 11.09), asla, nadiren ve çoğunlukla yanıtını verenlerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$; $p<.001$).

Çift uyumu toplam puanına bakıldığında, çoğunlukla yanıtını verenlerin çift uyumu toplam puan ortalaması (Ort.= 40.00 SS= 14.83), asla (Ort.= 59.44 SS= 12.83) ve nadiren (Ort.= 55.22 SS= 10.99) yanıtını verenlerin çift uyumu toplam puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$). Benzer şekilde her zaman yanıtını verenlerin çift uyumu toplam puan ortalaması (Ort.= 32.47 SS= 13.65), asla, nadiren ve çoğunlukla yanıtını verenlerin çift uyumu toplam puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$; $p= .001$).

Uzlaşım alt boyutuna bakıldığında, çoğunlukla yanıtını verenlerin uzlaşım alt boyutu puan ortalaması (Ort.= 18.95 SS= 6.55), asla (Ort.= 26.14 SS= 5.91) ve nadiren (Ort.= 24.13 SS= 5.18) yanıtını verenlerin uzlaşım alt boyutu puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p= .002$; $p<.001$). Benzer şekilde her zaman yanıtını verenlerin uzlaşım alt boyutu puan ortalaması (Ort.= 15.83 SS= 6.69), asla, nadiren ve çoğunlukla yanıtını verenlerin uzlaşım alt boyutu puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$; $p= .003$).

Doyum alt boyutuna bakıldığında, çoğunlukla yanıtını verenlerin doyum alt boyutu puan ortalaması (Ort.= 13.87 SS= 6.11), asla (Ort.= 20.71 SS= 5.58) ve nadiren (Ort.= 19.89 SS= 4.67) yanıtını verenlerin doyum alt boyutu puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$). Benzer şekilde her zaman yanıtını verenlerin doyum alt boyutu puan ortalaması (Ort.= 10.93 SS= 5.48), asla, nadiren ve çoğunlukla yanıtını verenlerin doyum alt boyutu puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$; $p= .001$).

Görüş birliği alt boyutuna bakıldığında, çoğunlukla yanıtını verenlerin görüş birliği alt boyutu puan ortalaması (Ort.= 7.17 SS= 3.17), asla (Ort.= 12.29 SS= 2.81) ve nadiren (Ort.= 11.20 SS= 2.92) yanıtını verenlerin görüş birliği alt boyutu puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$). Benzer şekilde her zaman yanıtını verenlerin görüş birliği alt boyutu puan ortalaması (Ort.= 5.71 SS= 2.59), asla, nadiren ve çoğunlukla yanıtını verenlerin görüş birliği alt boyutu puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$; $p= .002$).

Araştırmada elde edilen etki büyüklükleri incelendiğinde ise internet bağımlılığı toplam puanı ($\eta^2= .40$), kontrol kaybı ($\eta^2= .43$), daha fazla online kalma isteği ($\eta^2= .43$), sosyal ilişkilerde olumsuzluk ($\eta^2= .31$), çift uyumu toplam puanı ($\eta^2= .29$), uzlaşım ($\eta^2= .21$), doyum ($\eta^2= .27$) ve görüş birliği ($\eta^2= .36$) değişkenleri için geniş etki büyüklüğü tespit edilmiştir.

Tablo 6. Araştırma Değişkenleri ve Eşin Teknoloji ile İlgilenme Sıklığı Arasındaki Tek Yönlü ANOVA Bulguları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{X}	SS	F	sd	p	Scheffe	η^2
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Toplam)	2-4 saat ⁽¹⁾	65	33.03	15.62	102.07 ^w	3	.000	3, 4>1, 2	.432
	4-6 saat ⁽²⁾	62	54.74	24.75		156.698		4>3	
	6-8 saat ⁽³⁾	79	69.89	21.41				2>1	
	8-10 saat ⁽⁴⁾	94	81.96	21.45					
Kontrol Kaybı	2-4 saat ⁽¹⁾	65	12.75	5.84	103.393 ^w	3	.000	3, 4>1, 2	.452
	4-6 saat ⁽²⁾	62	20.65	8.74		155.955		4>3	
	6-8 saat ⁽³⁾	79	25.62	7.15				2>1	
	8-10 saat ⁽⁴⁾	94	30.50	7.27					
Daha Fazla Online Kalma İsteği	2-4 saat ⁽¹⁾	65	7.74	4.09	72.460 ^w	3	.000	3, 4>1, 2	.387
	4-6 saat ⁽²⁾	62	12.74	5.41		155.861		2>1	
	6-8 saat ⁽³⁾	79	15.76	4.37					
	8-10 saat ⁽⁴⁾	94	17.54	4.73					
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	2-4 saat ⁽¹⁾	65	12.54	6.89	92.28 ^w	3	.000	3, 4>1, 2	.389
	4-6 saat ⁽²⁾	62	21.35	11.90		156.381		4>3	
	6-8 saat ⁽³⁾	79	28.51	10.82				2>1	
	8-10 saat ⁽⁴⁾	94	33.91	10.17					
Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği (Toplam)	2-4 saat ⁽¹⁾	65	55.83	10.54	90.40 ^w	3	.000	1, 2>3, 4	.423
	4-6 saat ⁽²⁾	62	46.85	14.79		153.331		3>4	
	6-8 saat ⁽³⁾	79	34.89	13.40				1>2	
	8-10 saat ⁽⁴⁾	94	28.71	10.83					
Uzlaşım	2-4 saat ⁽¹⁾	65	24.97	5.02	57.60 ^w	3	.000	1, 2>3, 4	.335
	4-6 saat ⁽²⁾	62	21.29	6.01		157.295		3>4	
	6-8 saat ⁽³⁾	79	17.03	6.50				1>2	
	8-10 saat ⁽⁴⁾	94	14.16	5.75					

Doyum	2-4 saat ⁽¹⁾	65	19.92	4.59	77.60 ^w	3	.000	1, 2>3, 4	.399
	4-6 saat ⁽²⁾	62	16.79	6.22		151.971		3>4	
	6-8 saat ⁽³⁾	79	11.73	5.32				1>2	
	8-10 saat ⁽⁴⁾	94	9.46	4.33					
Görüş Birliği	2-4 saat ⁽¹⁾	65	10.94	2.79	74.64 ^w	3	.000	1, 2>3, 4	.408
	4-6 saat ⁽²⁾	62	8.77	3.49		148.190		1>2	
	6-8 saat ⁽³⁾	79	6.13	2.75					
	8-10 saat ⁽⁴⁾	94	5.10	2.15					

İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları ile Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği toplam puanı boyutlarının eşin teknoloji ile ilgilenme sıklığı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü ANOVA uygulanmıştır (bkz. Tablo 6). Eşin teknoloji ile ilgilenme sıklığı değişkenine ilişkin grup dağılımları eşit olmadığından Welch testi uygulanmış ve çoklu karşılaştırma testi olarak Scheffe tercih edilmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre, internet bağımlılığı toplam puanı ($F_{(3, 156.698)} = 102.073$, $p < .001$), kontrol kaybı ($F_{(3, 155.955)} = 103.39$, $p < .001$), daha fazla online kalma isteği ($F_{(3, 155.861)} = 72.46$, $p < .001$) ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk ($F_{(3, 156.381)} = 92.28$, $p < .001$) alt boyutları ile çift uyumu toplam puanı ($F_{(3, 153.331)} = 90.40$, $p < .001$), uzlaşım ($F_{(3, 157.295)} = 57.60$, $p < .001$), doyum ($F_{(3, 151.971)} = 77.60$, $p < .001$) ve görüş birliği ($F_{(3, 148.190)} = 74.64$, $p < .001$) alt boyutları eşin teknoloji ile ilgilenme sıklığı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

Scheffe testi sonuçlarına göre, eşi 6-8 saat aralığında teknoloji ile ilgilenen bireylerin internet bağımlı toplam puan ortalaması (Ort.= 69.89 SS= 21.40), eşi teknoloji ile 2-4 saat (Ort.= 33.03 SS= 15.61) ve 4-6 saat (Ort.= 54.74 SS= 24.74) saat arasında ilgilenenlerin internet bağımlılığı toplam puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p < .001$; $p = .001$). Benzer şekilde eşi teknoloji ile 8-10 saat aralığında ilgilenenlerin internet bağımlılığı toplam puan ortalaması (Ort.= 81.96 SS= 21.45), eşi teknoloji ile 2-4 saat, 4-6 saat ve 6-8 saat aralığında ilgilenenlerin internet bağımlılığı puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p < .001$;

$p < .001$; $p < .001$). Ayrıca eşi teknoloji ile 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin internet bağımlılığı puan ortalaması, 2-4 saat aralığında ilgilenenlerin internet bağımlılığı puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p = .003$).

Kontrol kaybı alt boyutuna bakıldığında, eşi 6-8 saat aralığında teknoloji ile ilgilenen bireylerin kontrol kaybı puan ortalaması (Ort.= 25.62 SS= 7.15), eşi teknoloji ile 2-4 saat (Ort.= 12.75 SS= 5.84) ve 4-6 saat (Ort.= 20.65 SS= 8.74) saat arasında ilgilenenlerin kontrol kaybı puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p < .001$; $p = .001$). Benzer şekilde eşi teknoloji ile 8-10 saat aralığında ilgilenenlerin kontrol kaybı puan ortalaması (Ort.= 30.50 SS= 7.27), eşi teknoloji ile 2-4 saat, 4-6 saat ve 6-8 saat aralığında ilgilenenlerin kontrol kaybı puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p < .001$; $p < .001$; $p < .001$). Ayrıca eşi teknoloji ile 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin kontrol kaybı puan ortalaması, 2-4 saat aralığında ilgilenenlerin kontrol kaybı puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < .001$).

Daha fazla online kalma isteği alt boyutuna bakıldığında, eşi 6-8 saat aralığında teknoloji ile ilgilenen bireylerin daha fazla online kalma isteği puan ortalaması (Ort.= 15.76 SS= 4.37), eşi teknoloji ile 2-4 saat (Ort.= 7.74 SS= 4.09) ve 4-6 saat (Ort.= 12.74 SS= 5.41) saat arasında ilgilenenlerin daha fazla online kalma isteği puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p < .001$; $p = .003$). Benzer şekilde eşi teknoloji ile 8-10 saat aralığında ilgilenenlerin daha fazla online kalma isteği puan ortalaması (Ort.= 17.54 SS= 4.73), eşi teknoloji ile 2-4 saat ve 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin daha fazla online kalma isteği puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p < .001$; $p < .001$; $p < .001$). Ayrıca eşi teknoloji ile 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin daha fazla online kalma isteği puan ortalaması, 2-4 saat aralığında ilgilenenlerin daha fazla online kalma isteği puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < .001$).

Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutuna bakıldığında, eşi 6-8 saat aralığında teknoloji ile ilgilenen bireylerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puan ortalaması (Ort.= 28.51 SS= 10.82), eşi teknoloji ile 2-4 saat (Ort.= 12.54 SS= 6.89) ve 4-6 saat (Ort.= 21.35 SS= 6.90) saat arasında ilgilenenlerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p < .001$; $p = .001$). Benzer şekilde eşi teknoloji ile 8-10 saat aralığında ilgilenenlerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puan

ortalaması (Ort.= 33.91 SS= 10.17), eşi teknoloji ile 2-4 saat ve 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p<.001$; $p= .001$; $p= .007$). Ayrıca eşi teknoloji ile 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puan ortalaması, 2-4 saat aralığında ilgilenenlerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p<.001$).

Çift uyumu toplam puanına bakıldığında, eşi 6-8 saat aralığında teknoloji ile ilgilenen bireylerin çift uyumu toplam puan ortalaması (Ort.= 34.89 SS= 13.40), eşi teknoloji ile 2-4 saat (Ort.= 55.83 SS= 10.54) ve 4-6 saat (Ort.= 46.85 SS= 14.79) arasında ilgilenenlerin çift uyumu toplam puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$). Benzer şekilde, eşi teknoloji ile 8-10 saat aralığında ilgilenenlerin çift uyumu toplam puan ortalaması (Ort.= 28.71 SS= 10.83), eşi teknoloji ile 2-4, 4-6 ve 6-8 saat aralığında ilgilenenlerin çift uyumu toplam puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$; $p= .015$). Ayrıca eşi teknoloji ile 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin çift uyumu toplam puan ortalaması, 2-4 saat aralığında ilgilenenlerin çift uyumu toplam puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p= .001$).

Uzlaşım alt boyutu puanına bakıldığında, eşi 6-8 saat aralığında teknoloji ile ilgilenen bireylerin uzlaşım alt boyutu puan ortalaması (Ort.= 11.73 SS= 5.32), eşi teknoloji ile 2-4 saat (Ort.= 24.97 SS= 5.02) ve 4-6 saat (Ort.= 21.29 SS= 6.01) arasında ilgilenenlerin uzlaşım alt boyutu puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$). Benzer şekilde, eşi teknoloji ile 8-10 saat aralığında ilgilenenlerin uzlaşım alt boyutu puan ortalaması (Ort.= 14.16 SS= 5.75), eşi teknoloji ile 2-4 saat, 4-6 ve 6-8 saat aralığında ilgilenenlerin uzlaşım alt boyutu puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p<.001$ $p<.001$; $p= .018$). Ayrıca eşi teknoloji ile 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin uzlaşım alt boyutu puan ortalaması, 2-4 saat aralığında ilgilenenlerin uzlaşım alt boyutu puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p= .007$).

Doyum alt boyutu puanına bakıldığında, eşi 6-8 saat aralığında teknoloji ile ilgilenen bireylerin doyum alt boyutu puan ortalaması (Ort.= 17.03 SS= 6.50), eşi teknoloji ile 2-4 saat (Ort.= 19.92 SS= 4.59) ve 4-6 saat (Ort.= 16.79 SS= 6.22) arasında ilgilenen-

lerin doyum alt boyutu puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p < .001$; $p < .001$). Benzer şekilde, eşi teknoloji ile 8-10 saat aralığında ilgilenenlerin doyum alt boyutu puan ortalaması (Ort.= 9.46 SS= 4.33), eşi teknoloji ile 2-4, 4-6 ve 6-8 saat aralığında ilgilenenlerin doyum alt boyutu puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p < .001$ $p < .001$; $p = .037$). Ayrıca eşi teknoloji ile 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin doyum alt boyutu puan ortalaması, 2-4 saat aralığında ilgilenenlerin doyum alt boyutu puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p = .008$).

Görüş birliği alt boyutu puanına bakıldığında, eşi 6-8 saat aralığında teknoloji ile ilgilenen bireylerin görüş birliği alt boyutu puan ortalaması (Ort.= 6.13 SS= 2.75), eşi teknoloji ile 2-4 saat (Ort.= 10.94 SS= 2.79) ve 4-6 saat (Ort.= 8.77 SS= 3.49) arasında ilgilenenlerin görüş birliği alt boyutu puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p < .001$; $p < .001$). Benzer şekilde, eşi teknoloji ile 8-10 saat aralığında ilgilenenlerin görüş birliği alt boyutu puan ortalaması (Ort.= 5.10 SS= 2.15), eşi teknoloji ile 2-4 ve 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin görüş birliği alt boyutu puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p < .001$ $p < .001$). Ayrıca eşi teknoloji ile 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin görüş birliği alt boyutu puan ortalaması, 2-4 saat aralığında ilgilenenlerin görüş birliği alt boyutu puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$).

Araştırmada elde edilen etki büyüklükleri incelendiğinde ise internet bağımlılığı toplam puanı ($\eta^2 = .43$), kontrol kaybı ($\eta^2 = .45$), daha fazla online kalma isteği ($\eta^2 = .38$), sosyal ilişkilerde olumsuzluk ($\eta^2 = .38$), çift uyumu toplam puanı ($\eta^2 = .42$), uzlaşım ($\eta^2 = .33$), doyum ($\eta^2 = .39$) ve görüş birliği ($\eta^2 = .40$) değişkenleri için geniş etki büyüklüğü tespit edilmiştir.

Tablo 7. Araştırma Değişkenleri ve Bireyin Kendisinin Teknoloji ile İlgilenme Sıklığı Arasındaki Tek Yönlü ANOVA Bulguları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{X}	SS	F	sd	p	Scheffe	η^2
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Toplam)	2-4 saat ⁽¹⁾	67	27.91	8.76	312.81 ^w	3	.000	3, 4>1, 2	.634
	4-6 saat ⁽²⁾	48	48.35	20.60		138.949		4>3	
	6-8 saat ⁽³⁾	86	71.73	19.18				2>1	
	8-10 saat ⁽⁴⁾	99	84.91	17.05					
Kontrol Kaybı	2-4 saat ⁽¹⁾	67	11.06	3.34	305.443 ^w	3	.000	3, 4>1, 2	.634
	4-6 saat ⁽²⁾	48	18.81	7.60		139.384		4>3	
	6-8 saat ⁽³⁾	86	26.13	6.61				2>1	
	8-10 saat ⁽⁴⁾	99	31.40	5.84					
Daha Fazla Online Kalma İsteği	2-4 saat ⁽¹⁾	67	6.15	2.44	288.60 ^w	3	.000	3, 4>1, 2	.634
	4-6 saat ⁽²⁾	48	11.48	4.58		139.890		4>3	
	6-8 saat ⁽³⁾	86	16.19	3.81				2>1	
	8-10 saat ⁽⁴⁾	99	18.51	3.25					
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	2-4 saat ⁽¹⁾	67	10.70	4.21	222.34 ^w	3	.000	3, 4>1, 2	.653
	4-6 saat ⁽²⁾	48	18.06	10.10		138.415		4>3	
	6-8 saat ⁽³⁾	86	29.42	9.99				2>1	
	8-10 saat ⁽⁴⁾	99	35.00	8.89					
Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği (Toplam)	2-4 saat ⁽¹⁾	67	56.33	9.82	105.88 ^w	3	.000	1, 2>3, 4	.468
	4-6 saat ⁽²⁾	48	49.13	12.71		143.073		3>4	
	6-8 saat ⁽³⁾	86	35.21	13.57				1>2	
	8-10 saat ⁽⁴⁾	99	28.58	11.18					
Uzlaşım	2-4 saat ⁽¹⁾	67	24.75	4.99	61.42 ^w	3	.000	1, 2>3, 4	.356
	4-6 saat ⁽²⁾	48	22.58	5.54		146.159		3>4	
	6-8 saat ⁽³⁾	86	17.21	6.44					
	8-10 saat ⁽⁴⁾	99	14.11	5.77					

Doyum	2-4 saat ⁽¹⁾	67	20.45	4.19	98.94 ^w	3	.000	1, 2>3, 4	.460
	4-6 saat ⁽²⁾	48	17.42	5.05		143.042		3>4	
	6-8 saat ⁽³⁾	86	11.86	5.51				1>2	
	8-10 saat ⁽⁴⁾	99	9.35	4.48					
Görüş Birliği	2-4 saat ⁽¹⁾	67	11.13	2.73	84.21 ^w	3	.000	1, 2>3, 4	.453
	4-6 saat ⁽²⁾	48	9.13	3.24		136.593		1>2	
	6-8 saat ⁽³⁾	86	6.14	2.71					
	8-10 saat ⁽⁴⁾	99	5.11	2.21					

İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları ile Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği toplam puanı boyutlarının bireyin kendisinin teknoloji ile ilgilenme sıklığı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü ANOVA uygulanmıştır (bkz. Tablo 7). Bireyin kendisinin teknoloji ile ilgilenme sıklığı değişkenine ilişkin grup dağılımları eşit olmadığından Welch testi uygulanmış ve çoklu karşılaştırma testi olarak Scheffe tercih edilmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre, internet bağımlılığı toplam puanı ($F_{(3, 138.949)} = 312.814$, $p < .001$), kontrol kaybı ($F_{(3, 139.384)} = 305.44$, $p < .001$), daha fazla online kalma isteği ($F_{(3, 139.890)} = 288.60$, $p < .001$) ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk ($F_{(3, 138.415)} = 222.34$, $p < .001$) alt boyutları ile çift uyumu toplam puanı ($F_{(3, 143.073)} = 105.88$, $p < .001$), uzlaşım ($F_{(3, 146.159)} = 61.42$, $p < .001$), doyum ($F_{(3, 143.042)} = 98.94$, $p < .001$) ve görüş birliği ($F_{(3, 136.593)} = 84.21$, $p < .001$) alt boyutları bireyin kendisinin teknoloji ile ilgilenme sıklığı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

Scheffe testi sonuçlarına göre, eşi 6-8 saat aralığında teknoloji ile ilgilenen bireylerin internet bağımlılığı toplam puan ortalaması (Ort.= 71.73 SS= 19.18), eşi teknoloji ile 2-4 saat (Ort.= 27.91 SS= 8.76) ve 4-6 saat (Ort.= 48.35 SS= 20.60) saat arasında ilgilenenlerin internet bağımlılığı toplam puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p < .001$; $p < .001$). Benzer şekilde eşi teknoloji ile 8-10 saat aralığında ilgilenenlerin internet bağımlılığı toplam puan ortalaması (Ort.= 84.91 SS= 17.05), eşi teknoloji ile 2-4 saat, 4-6 saat ve 6-8 saat aralığında ilgilenenlerin internet bağımlılığı puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p < .001$;

$p<.001$; $p<.001$). Ayrıca eŖi teknoloji ile 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin internet bağımlılığı puan ortalaması, 2-4 saat aralığında ilgilenenlerin internet bağımlılığı puan ortalamasına göre anlamlı Ŗekilde daha yüksek bulunmuŖtur ($p<.001$).

Kontrol kaybı alt boyutuna bakıldığında, 6-8 saat aralığında teknoloji ile ilgilenen bireylerin kontrol kaybı puan ortalaması (Ort.= 26.13 SS= 6.61), teknoloji ile 2-4 saat (Ort.= 11.06 SS= 3.34) ve 4-6 saat (Ort.= 18.81 SS= 7.60) saat arasında ilgilenenlerin kontrol kaybı puan ortalamalarına göre anlamlı Ŗekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$). Benzer Ŗekilde teknoloji ile 8-10 saat aralığında ilgilenenlerin kontrol kaybı puan ortalaması (Ort.= 31.40 SS= 5.84), teknoloji ile 2-4 saat, 4-6 saat ve 6-8 saat aralığında ilgilenenlerin kontrol kaybı puan ortalamalarına göre anlamlı Ŗekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$; $p<.001$). Ayrıca teknoloji ile 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin kontrol kaybı puan ortalaması, 2-4 saat aralığında ilgilenenlerin kontrol kaybı puan ortalamasına göre anlamlı Ŗekilde daha yüksek bulunmuŖtur ($p<.001$).

Daha fazla online kalma isteği alt boyutuna bakıldığında, 6-8 saat aralığında teknoloji ile ilgilenen bireylerin daha fazla online kalma isteği puan ortalaması (Ort.= 16.19 SS= 3.81), teknoloji ile 2-4 saat (Ort.= 6.15 SS= 2.44) ve 4-6 saat (Ort.= 11.48 SS= 4.58) saat arasında ilgilenenlerin daha fazla online kalma isteği puan ortalamalarına göre anlamlı Ŗekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$). Benzer Ŗekilde teknoloji ile 8-10 saat aralığında ilgilenenlerin daha fazla online kalma isteği puan ortalaması (Ort.= 18.51 SS= 3.25), teknoloji ile 2-4 saat ve 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin daha fazla online kalma isteği puan ortalamalarına göre anlamlı Ŗekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$; $p<.001$). Ayrıca teknoloji ile 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin daha fazla online kalma isteği puan ortalaması, 2-4 saat aralığında ilgilenenlerin daha fazla online kalma isteği puan ortalamasına göre anlamlı Ŗekilde daha yüksek bulunmuŖtur ($p<.001$).

Sosyal iliŖkilerde olumsuzluk alt boyutuna bakıldığında, 6-8 saat aralığında teknoloji ile ilgilenen bireylerin sosyal iliŖkilerde olumsuzluk puan ortalaması (Ort.= 29.42 SS= 9.99), teknoloji ile 2-4 saat (Ort.= 10.70 SS= 4.21) ve 4-6 saat (Ort.= 18.06 SS= 10.10) saat arasında ilgilenenlerin sosyal iliŖkilerde olumsuzluk puan ortalamalarına göre anlamlı Ŗekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$). Benzer Ŗekilde teknoloji ile 8-10 saat aralığında ilgilenenlerin sosyal iliŖkilerde olumsuzluk puan ortalaması (Ort.=

35.00 SS= 8.89), teknoloji ile 2-4 saat ve 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$; $p<.001$). Ayrıca teknoloji ile 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puan ortalaması, 2-4 saat aralığında ilgilenenlerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p<.001$).

Çift uyumu toplam puanına bakıldığında, 6-8 saat aralığında teknoloji ile ilgilenen bireylerin çift uyumu toplam puan ortalaması (Ort.= 35.21 SS= 13.57), teknoloji ile 2-4 saat (Ort.= 56.33 SS= 9.82) ve 4-6 saat (Ort.= 49.13 SS= 12.71) arasında ilgilenenlerin çift uyumu toplam puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$). Benzer şekilde, teknoloji ile 8-10 saat aralığında ilgilenenlerin çift uyumu toplam puan ortalaması (Ort.= 28.58 SS= 11.18), teknoloji ile 2-4, 4-6 ve 6-8 saat aralığında ilgilenenlerin çift uyumu toplam puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$; $p<.001$). Ayrıca teknoloji ile 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin çift uyumu toplam puan ortalaması, 2-4 saat aralığında ilgilenenlerin çift uyumu toplam puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p= .018$).

Uzlaşım alt boyutu puanına bakıldığında, 6-8 saat aralığında teknoloji ile ilgilenen bireylerin uzlaşım alt boyutu puan ortalaması (Ort.= 17.21 SS= 6.44), teknoloji ile 2-4 saat (Ort.= 24.75 SS= 4.99) ve 4-6 saat (Ort.= 22.58 SS= 5.74) arasında ilgilenenlerin uzlaşım alt boyutu puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$). Benzer şekilde, teknoloji ile 8-10 saat aralığında ilgilenenlerin uzlaşım alt boyutu puan ortalaması (Ort.= 14.11 SS= 5.77), teknoloji ile 2-4 saat, 4-6 ve 6-8 saat aralığında ilgilenenlerin uzlaşım alt boyutu puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p<.001$ $p<.001$; $p= .005$).

Doyum alt boyutu puanına bakıldığında, 6-8 saat aralığında teknoloji ile ilgilenen bireylerin doyum alt boyutu puan ortalaması (Ort.= 11.86 SS= 5.51), teknoloji ile 2-4 saat (Ort.= 20.45 SS= 4.19) ve 4-6 saat (Ort.= 17.42 SS= 5.05) arasında ilgilenenlerin doyum alt boyutu puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$). Benzer şekilde, teknoloji ile 8-10 saat aralığında ilgilenenlerin doyum alt boyutu puan ortalaması (Ort.= 9.35 SS= 4.48), teknoloji ile 2-4, 4-6 ve 6-8

saat aralığında ilgilenenlerin doyum alt boyutu puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p < .001$ $p < .001$; $p = .007$). Ayrıca teknoloji ile 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin doyum alt boyutu puan ortalaması, 2-4 saat aralığında ilgilenenlerin doyum alt boyutu puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p = .013$).

Görüş birliği alt boyutu puanına bakıldığında, 6-8 saat aralığında teknoloji ile ilgilenen bireylerin görüş birliği alt boyutu puan ortalaması (Ort.= 6.14 SS= 2.71), teknoloji ile 2-4 saat (Ort.= 11.13 SS= 2.73) ve 4-6 saat (Ort.= 9.13 SS= 3.24) arasında ilgilenenlerin görüş birliği alt boyutu puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p < .001$; $p < .001$). Benzer şekilde, teknoloji ile 8-10 saat aralığında ilgilenenlerin görüş birliği alt boyutu puan ortalaması (Ort.= 5.11 SS= 2.21), teknoloji ile 2-4 ve 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin görüş birliği alt boyutu puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p < .001$ $p < .001$). Ayrıca teknoloji ile 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin görüş birliği alt boyutu puan ortalaması, 2-4 saat aralığında ilgilenenlerin görüş birliği alt boyutu puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p = .001$).

Araştırmada elde edilen etki büyüklükleri incelendiğinde ise internet bağımlılığı toplam puanı ($\eta^2 = .63$), kontrol kaybı ($\eta^2 = .63$), daha fazla online kalma isteği ($\eta^2 = .65$), sosyal ilişkilerde olumsuzluk ($\eta^2 = .55$), çift uyumu toplam puanı ($\eta^2 = .46$), uzlaşım ($\eta^2 = .35$), doyum ($\eta^2 = .46$) ve görüş birliği ($\eta^2 = .45$) değişkenleri için geniş etki büyüklüğü tespit edilmiştir.

Tablo 8. Araştırma Değişkenleri ve Eşin Teknolojik Alet Kullanım Tercih Arasındaki Tek Yönlü ANOVA Bulguları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{X}	SS	F	sd	p	Scheffe	η^2
İnternet Bağımlılığı	Laptop/Bilgisayar ⁽¹⁾	79	67.41	23.82	6.29 ^W	2	.003	1, 3>2	
						113.931			
	Ölçeği (Toplam)	174	57.84	28.10					
	Diğer ⁽³⁾	47	71.83	29.84					
Kontrol Kaybı	Laptop/Bilgisayar ⁽¹⁾	79	25.19	8.30	6.28 ^W	2	.003	1, 3>2	
						112.994			
	Ölçeği (Toplam)	174	21.67	9.84					
	Diğer ⁽³⁾	47	26.38	10.81					
Daha Fazla Online Kalma İsteği	Laptop/Bilgisayar ⁽¹⁾	79	14.63	5.02	4.52 ^W	2	.013	3>2	
						112.973			
	Ölçeği (Toplam)	174	13.11	5.99					
	Diğer ⁽³⁾	47	15.94	6.59					
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Laptop/Bilgisayar ⁽¹⁾	79	27.58	11.36	6.53 ^W	2	.002	1, 3>2	
						116.090			
	Ölçeği (Toplam)	174	23.06	13.14					
	Diğer ⁽³⁾	47	29.51	12.96					
Yenilenmiş Çift Uyumu	Laptop/Bilgisayar ⁽¹⁾	79	38.09	17.05	4.11 ^W	2	.019	2>3	
						110.747			
	Ölçeği (Toplam)	174	42.10	15.50					
	Diğer ⁽³⁾	47	35.19	16.28					
Uzlaşım	Laptop/Bilgisayar ⁽¹⁾	79	17.82	7.50	2.19 ^W	2	.116	-	-
						112.020			
	Ölçeği (Toplam)	174	19.47	6.96					
	Diğer ⁽³⁾	47	17.53	7.10					
Doyum	Laptop/Bilgisayar ⁽¹⁾	79	13.14	6.84	5.97 ^W	2	.003	2>3	
						110.886			
	Ölçeği (Toplam)	174	14.83	6.21					
	Diğer ⁽³⁾	47	11.36	6.50					
Görüş Birliği	Laptop/Bilgisayar ⁽¹⁾	79	7.13	3.53	3.37 ^W	2	.038	2>3	
						110.371			
	Ölçeği (Toplam)	174	7.81	3.47					
	Diğer ⁽³⁾	47	6.30	3.83					

İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları ile Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği toplam puanı boyutlarının eşin teknolojik alet kullanımı tercihinine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü ANOVA uygulanmıştır (bkz. Tablo 8). Eşin teknolojik alet kullanımı tercihi değişkenine ilişkin grup dağılımları eşit olmadığından Welch testi uygulanmış ve çoklu karşılaştırma testi olarak Scheffe tercih edilmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre, internet bağımlılığı toplam puanı ($F_{(2, 113.931)} = 6.29, p = .003$), kontrol kaybı ($F_{(2, 112.994)} = 6.28, p = .003$), daha fazla online kalma isteği ($F_{(2, 112.973)} = 4.52, p = .013$) ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk ($F_{(2, 116.090)} = 6.53, p < .001$) alt boyutları ile çift uyumu toplam puanı ($F_{(2, 110.747)} = 4.11, p = .019$), doyum ($F_{(2, 110.886)} = 5.97, p = .003$) ve görüş birliği ($F_{(2, 110.371)} = 3.37, p = .038$) alt boyutları eşin teknolojik alet kullanımı tercihinine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Uzlaşım alt boyutunun ise eşin teknolojik alet kullanımı tercihinine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$).

Scheffe testi sonuçlarına göre, eşin telefon kullanmayı tercih eden bireylerin internet bağımlılığı toplam puan ortalaması (Ort.= 57.84 SS= 28.10), eşin laptop/bilgisayar (Ort.= 67.41 SS= 23.82) ve diğer (Ort.= 71.83 SS= 29.84) teknolojik aletleri kullanmayı tercih edenlerin internet bağımlılığı toplam puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur (sırasıyla; $p = .037$; $p = .009$).

Kontrol kaybı değişkenine bakıldığında, eşin telefon kullanmayı tercih eden bireylerin kontrol kaybı puan ortalaması (Ort.= 21.67 SS= 9.84), eşin laptop/bilgisayar (Ort.= 25.19 SS= 8.30) ve diğer (Ort.= 26.38 SS= 10.81) teknolojik aletleri kullanmayı tercih edenlerin kontrol kaybı puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur (sırasıyla; $p = .027$; $p = .013$).

Daha fazla online kalma isteği değişkenine bakıldığında, eşin telefon kullanmayı tercih eden bireylerin daha fazla online kalma isteği puan ortalaması (Ort.= 13.11 SS= 5.99), eşin diğer (Ort.= 15.94 SS= 6.59) teknolojik aletleri kullanmayı tercih edenlerin daha fazla online kalma isteği puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ($p = .014$).

Sosyal ilişkilerde olumsuzluk değişkenine bakıldığında, eşi telefon kullanmayı tercih eden bireylerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puan ortalaması (Ort.= 23.06 SS= 9.14), eşi laptop/bilgisayar (Ort.= 27.58 SS= 11.36) ve diğer (Ort.= 29.51 SS= 12.96) teknolojik aletleri kullanmayı tercih edenlerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur (sırasıyla; $p= .033$; $p= .009$).

Çift uyumu ölçeği toplam puanına bakıldığında, eşi telefon kullanmayı tercih eden bireylerin çift uyumu toplam puan ortalaması (Ort.= 42.10 SS= 5.50), eşi diğer (Ort.= 35.19 SS= 6.28) teknolojik aletleri kullanmayı tercih edenlerin çift uyumu toplam puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p= .034$).

Doyum alt boyutuna bakıldığında, eşi telefon kullanmayı tercih eden bireylerin doyum alt boyutu puan ortalaması (Ort.= 14.83 SS= 6.21), eşi diğer (Ort.= 11.36 SS= 6.50) teknolojik aletleri kullanmayı tercih edenlerin doyum alt boyutu puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p= .005$).

Görüş birliği alt boyutuna bakıldığında, eşi telefon kullanmayı tercih eden bireylerin görüş birliği alt boyutu puan ortalaması (Ort.= 7.81 SS= 3.47), eşi diğer (Ort.= 6.30 SS= 3.83) teknolojik aletleri kullanmayı tercih edenlerin görüş birliği alt boyutu puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p= .036$).

Araştırmada elde edilen etki büyüklükleri incelendiğinde ise internet bağımlılığı toplam puanı ($\eta^2= .04$), kontrol kaybı ($\eta^2= .04$), daha fazla online kalma isteği ($\eta^2= .03$), sosyal ilişkilerde olumsuzluk ($\eta^2= .04$), çift uyumu toplam puanı ($\eta^2= .04$), doyum ($\eta^2= .03$) ve görüş birliği ($\eta^2= .02$) değişkenleri için küçük etki büyüklüğü tespit edilmiştir.

Tablo 9. Araştırma Değişkenleri ve Bireyin Kendisinin Teknolojik Alet Kullanım Ter-
cihi Arasındaki Tek Yönlü ANOVA Bulguları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{X}	SS	F	sd	p	Scheffe	η^2
İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Toplam)	Laptop/Bilgisayar ⁽¹⁾	28	65.25	24.13	3.00 ^W	2	.060	-	-
	Telefon ⁽²⁾	245	63.89	27.13		42.343			
	Diğer ⁽³⁾	27	47.63	33.77					
Kontrol Kaybı	Laptop/Bilgisayar ⁽¹⁾	28	24.46	8.53	3.27 ^W	2	.048	1, 2>3	.033
	Telefon ⁽²⁾	245	23.82	9.48		42.101			
	Diğer ⁽³⁾	27	17.74	12.19					
Daha Fazla Online Kalma İsteği	Laptop/Bilgisayar ⁽¹⁾	28	14.54	5.07	4.12 ^W	2	.023	1, 2>3	.041
	Telefon ⁽²⁾	245	14.31	5.72		42.245			
	Diğer ⁽³⁾	27	10.15	7.33					
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Laptop/Bilgisayar ⁽¹⁾	28	26.25	11.91	2.23 ^W	2	.119	-	-
	Telefon ⁽²⁾	245	25.76	12.75		42.477			
	Diğer ⁽³⁾	27	19.74	14.33					
Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği (Toplam)	Laptop/Bilgisayar ⁽¹⁾	28	41.14	17.47	2.03 ^W	2	.144	-	-
	Telefon ⁽²⁾	245	39.07	15.49		40.581			
	Diğer ⁽³⁾	27	46.89	19.86					
Uzlaşım	Laptop/Bilgisayar ⁽¹⁾	28	19.36	7.30	2.11 ^W	2	.116	-	-
	Telefon ⁽²⁾	245	18.34	6.97		41.414			
	Diğer ⁽³⁾	27	21.63	8.21					
Doyum	Laptop/Bilgisayar ⁽¹⁾	28	14.36	7.08	1.34 ^W	2	.272	-	-
	Telefon ⁽²⁾	245	13.53	6.26		40.530			
	Diğer ⁽³⁾	27	16.07	8.08					
Görüş Birliği	Laptop/Bilgisayar ⁽¹⁾	28	7.43	3.86	2.36 ^W	2	.107	-	-
	Telefon ⁽²⁾	245	7.19	3.37		40.222			

İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı ve alt boyutları ile Yenilenmiş Çift Uyumu Ölçeği toplam puanı boyutlarının bireyin kendisinin teknolojik alet kullanımı tercihine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü ANOVA uygulanmıştır (bkz. Tablo 9). Bireyin kendisinin teknolojik alet kullanımı değişkenine ilişkin grup dağılımları eşit olmadığından Welch testi uygulanmış ve çoklu karşılaştırma testi olarak Scheffe tercih edilmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre, kontrol kaybı ($F_{(2, 42.101)} = 3.27, p = .048$) ve daha fazla online kalma isteği ($F_{(2, 42.245)} = 4.12, p = .028$) alt boyutlarının bireyin kendisinin teknolojik alet kullanımı tercihine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. İnternet bağımlılığı toplam puanı, sosyal olumsuzluk alt boyutu ve çift uyumu toplam puanı ile alt boyutlarının bireyin kendisinin teknolojik alet kullanımı tercihine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$).

Scheffe testi sonuçlarına göre, diğer teknolojik aletleri kullanmayı tercih eden bireylerin kontrol kaybı puan ortalaması (Ort. = 17.74 SS = 12.19), laptop/bilgisayar (Ort. = 24.46 SS = 8.86) ve telefon (Ort. = 23.82 SS = 9.48) kullanmayı tercih edenlerin kontrol kaybı puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur (sırasıyla; $p = .037$; $p = .009$). Benzer şekilde, diğer teknolojik aletleri kullanmayı tercih eden bireylerin daha fazla online kalma isteği puan ortalaması (Ort. = 10.15 SS = 7.33), laptop/bilgisayar (Ort. = 14.54 SS = 5.07) ve telefon (Ort. = 14.31 SS = 5.72) kullanmayı tercih edenlerin daha fazla online kalma isteği puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur (sırasıyla; $p = .021$; $p = .002$).

Araştırmada elde edilen etki büyüklükleri incelendiğinde ise kontrol kaybı ($\eta^2 = .03$) ve daha fazla online kalma isteği ($\eta^2 = .04$) için küçük etki büyüklüğü tespit edilmiştir.

Tablo 10. Bağımlılık Düzeyleri ve Çift Uyumu Arasındaki Tek Yönlü ANOVA Bulguları

Ölçekler	Gruplar	N	\bar{X}	SS	F	sd	p	Scheffe	η^2
Yenilenmiş	Bağımlılık yok ⁽¹⁾	73	56.77	9.39	213.42 ^w	4	.000	1>3, 4, 5	.468
Çift Uyumu	Düşük bağımlı ⁽²⁾	39	53.95	8.95		85.916		2, 3>4, 5	
Ölçeği	Orta bağımlı ⁽³⁾	21	50.10	10.48				4>5	
(Toplam)	Yüksek bağımlı ⁽⁴⁾	54	34.35	9.88					
	Çok yüksek bağımlı ⁽⁵⁾	113	25.08	6.49					
Uzlaşım	Bağımlılık yok ⁽¹⁾	73	25.30	4.63	105.10 ^w	4	.000	1, 2, 3, 4>5	.356
	Düşük bağımlı ⁽²⁾	39	24.13	4.86		89.590		1, 2, 3>4	
	Orta bağımlı ⁽³⁾	21	22.71	5.13					
	Yüksek bağımlı ⁽⁴⁾	54	17.04	5.01					
	Çok yüksek bağımlı ⁽⁵⁾	113	12.69	4.35					
Doyum	Bağımlılık yok ⁽¹⁾	73	20.48	3.87	213.20 ^w	4	.000	1, 2, 3, 4>5	.460
	Düşük bağımlı ⁽²⁾	39	19.72	3.73		84.508		1, 2, 3>4	
	Orta bağımlı ⁽³⁾	21	17.95	4.31					
	Yüksek bağımlı ⁽⁴⁾	54	11.41	4.19					
	Çok yüksek bağımlı ⁽⁵⁾	113	7.92	2.43					
Görüş	Bağımlılık yok ⁽¹⁾	73	10.99	2.64	128.25 ^w	4	.000	1, 2, 3, 4>5	.453
Birliği	Düşük bağımlı ⁽²⁾	39	10.10	2.79		83.071		1, 2, 3>4	
	Orta bağımlı ⁽³⁾	21	9.43	2.46					
	Yüksek bağımlı ⁽⁴⁾	54	5.91	2.35					
	Çok yüksek bağımlı ⁽⁵⁾	113	4.47	1.37					

Çift uyumu toplam puanı ve alt boyutlarının internet bağımlılığı düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü ANOVA gerçekleştirilmiştir. İnternet bağımlılığı düzeylerine ilişkin grup dağılımları eşit olmadığından Welch testi uygulanmış ve çoklu karşılaştırma testi olarak Scheffe tercih edilmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre, çift uyumu toplam puanı ($F_{(4, 85.916)} = 213.42, p < .001$), uzlaşım ($F_{(4, 89.590)} = 105.10, p < .001$), doyum ($F_{(4, 213.20)} = 84.50, p < .001$) ve görüş birliği ($F_{(4, 128.256)} = 83.07, p < .001$) alt boyutları internet bağımlılığı düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

Scheffe testi sonuçlarına göre, internet bağımlısı olmayan bireylerin çift uyumu toplam puan ortalaması (Ort.= 56.77 SS= 9.39), orta bağımlı (Ort.= 50.10 SS= 10.48), yüksek bağımlı (Ort.= 34.35 SS= 9.88) ve çok yüksek bağımlı (Ort.= 25.08 SS= 6.49) bireylerin çift uyumu toplam puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p = .043; p < .001; p < .001$). Düşük bağımlı grubun çift uyumu puan ortalaması da yüksek ve çok yüksek bağımlı grubun çift uyumu toplam puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p < .001; p < .001$). Benzer şekilde orta bağımlı grubun çift uyumu puan ortalaması da yüksek ve çok yüksek bağımlı grubun çift uyumu toplam puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha yüksektir (sırasıyla; $p < .001; p < .001$). Ayrıca yüksek bağımlı grubun çift uyumu toplam puan ortalaması da çok yüksek bağımlı grubun çift uyumu puan ortalamasına göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p < .001$).

Uzlaşım değişkenine bakıldığında, çok yüksek bağımlı olan bireylerin uzlaşım puan ortalaması (Ort.= 12.69 SS= 4.35), bağımlı olmayan (Ort.= 25.30 SS= 4.63), düşük bağımlı (Ort.= 24.13 SS= 4.86), orta bağımlı (Ort.= 22.71 SS= 5.13) ve yüksek bağımlı (Ort.= 17.04 SS= 5.01) bireylerin uzlaşım puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p < .001; p < .001; p < .001; p < .001$). Benzer şekilde yüksek bağımlı grubun uzlaşım puan ortalaması, bağımlı olmayan, düşük ve orta bağımlı grupların uzlaşım puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p < .001; p < .001; p < .001$).

Doyum değişkenine bakıldığında, çok yüksek bağımlı olan bireylerin doyum puan ortalaması (Ort.= 7.92 SS= 2.43), bağımlı olmayan (Ort.= 20.48 SS= 3.87), düşük bağımlı (Ort.= 19.72 SS= 3.73), orta bağımlı (Ort.= 17.95 SS= 4.31) ve yüksek bağımlı (Ort.= 11.41 SS= 4.19) bireylerin uzlaşım puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p < .001; p < .001; p < .001; p < .001$). Benzer şekilde yüksek bağımlı grubun doyum puan ortalaması, bağımlı olmayan, düşük ve orta bağımlı grupların doyum puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p < .001; p < .001$).

Görüş birliği değişkenine bakıldığında, çok yüksek bağımlı olan bireylerin görüş birliği puan ortalaması (Ort.= 4.47 SS= 1.37), bağımlı olmayan (Ort.= 10.99 SS= 2.64), düşük bağımlı (Ort.= 10.10 SS= 2.79), orta bağımlı (Ort.= 9.43 SS= 2.46) ve yüksek bağımlı (Ort.= 5.91 SS= 2.35) bireylerin görüş birliği puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$; $p<.001$; $p=.004$). Benzer şekilde yüksek bağımlı grubun görüş birliği puan ortalaması, bağımlı olmayan, düşük ve orta bağımlı grupların görüş birliği puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür (sırasıyla; $p<.001$; $p<.001$; $p<.001$).

Araştırmada elde edilen etki büyüklükleri incelendiğinde ise çift uyumu toplam puanı ($\eta^2=.46$), uzlaşım ($\eta^2=.35$), doyum ($\eta^2=.46$) ve görüş birliği ($\eta^2=.45$) alt boyutları için geniş etki büyüklüğü tespit edilmiştir.

Tablo 11. Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

		1	2	3	4	5	6	7	8
1. İnternet Bağımlılığı (Toplam)	r	1							
2. Kontrol Kaybı	r	,972**	1						
3. Daha Fazla Online Kalma İsteği	r	,959**	,924**	1					
4. Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	r	,978**	,913**	,909**	1				
5. Çift Uyumu (Toplam)	r	-,850**	-,816**	-,790**	-,852**	1			
6. Uzlaşım	r	-,763**	-,732**	-,703**	-,768**	,936**	1		
7. Doyum	r	-,841**	-,803**	-,779**	-,847**	,960**	,820**	1	
8. Görüş Birliği	r	-,790**	-,765**	-,750**	-,779**	,906**	,745**	,885**	1

* $p<.05$, ** $p<.01$

İnternet bağımlılığı toplam puanı ve alt boyutları ile çift uyumu toplam puanı ve alt boyutları arasındaki ilişkileri test etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre internet bağımlılığı toplam puanı ile çift uyumu toplam puanı ($r=-.85$, $p<.01$), uzlaşım ($r=-.76$, $p<.01$), doyum ($r=-.84$, $p<.01$) ve görüş birliği ($r=-.79$, $p<.01$) alt boyutları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca kontrol kaybı ile çift uyumu toplam puanı ($r=-.81$, $p<.01$), uzlaşım ($r=-.73$, $p<.01$), doyum ($r=-.80$, $p<.01$) ve görüş birliği ($r=-.76$, $p<.01$) alt boyutları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Daha fazla online kalma isteği alt boyutu ile çift uyumu toplam puanı ($r=-.79$, $p<.01$), uzlaşım ($r=-.70$, $p<.01$), doyum ($r=-.77$, $p<.01$) ve görüş birliği ($r=-.75$, $p<.01$) alt boyutları arasında da negatif yönlü

ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Son olarak sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu ile çift uyumu toplam puanı ($r = -.85$, $p < .01$), uzlaşım ($r = -.76$, $p < .01$), doyum ($r = -.84$, $p < .01$) ve görüş birliği ($r = -.77$, $p < .01$) alt boyutları arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 12. Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Yordanan Değişken	B	R	R ²	Standart Hata _β	F	p	
Çift Uyumu (Toplam)	68.99	.857	.733	1.32	274.011	.000	
Yordayıcı Değişkenler	B			Standart Hata _β	β	t	p
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	-.838			.101	-.667	-8.270	.000
Kontrol Kaybı	-.418			.146	-.253	-2.871	.004
Daha Fazla Online Kalma İsteği	.135			.235	.049	.573	.567

İnternet bağımlılığı alt ölçeklerinin çift uyumu toplam puanı üzerinde yordayıcı bir etkisinin olup olmadığını incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir (bkz. Tablo 12). Çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmeden önce çoklu bağlantısallık sorununun olup olmadığını test etmek amacıyla değişkenler arasındaki korelasyon değerleri ile VIF değerlerine bakılmıştır ve çoklu bağlantısallık sorununun olmadığı görülmüştür. “Enter” metodu kullanılarak gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonucuna göre, bağımsız değişkenlerin tamamının bağımlı değişkenin (çift uyumu) total varyansının %73’ünü açıkladığını görülmektedir. Bağımsız değişkenlerden yola çıkarak çift uyumu düzeyinin yordanmasına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi sonrası istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuç elde edilmiştir ($F_{(3, 296)} = 274.011$, $R^2 = .733$, $p < .001$).

Çift uyumu toplam puanı üzerinde sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve kontrol kaybı değişkenlerinin negatif yönde ve anlamlı yordayıcı etkilere sahip olduğu tespit edilmiştir (sırasıyla; $p < .001$; $p = .004$). Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin görece sırası; sosyal ilişkilerde olumsuzluk ($\beta = -.667$) ve kontrol kaybı ($\beta = -.253$) şeklindedir. Daha fazla online kalma isteği boyutunun ise çift uyumu toplam puanını anlamlı şekilde yordamadığı tespit edilmiştir ($p > .05$).

TARTIŞMA

Bu çalışmada, internet kullanım sıklığının evli bireylerin evlilik uyumuna etkisi üzerine bir araştırma yapılmıştır. Bulgular, evli bireylerin internet kullanım sıklığı arttıkça evlilik uyumlarının düştüğünü ortaya koymaktadır. Bu bulgu, toplumsal normların ve cinsiyet rollerinin bir sonucu olarak da meydana gelebilmektedir. Toplumda, evlilik uyumunun artması için bireylerin ev işleri gibi durumları beraber yapmasını beklemektedir. Fakat internet kullanım sıklığı olan evli bireyler de işlerin ortak yapılmamasının yanı sıra iletişimde de problemleri ortaya koyduğu düşünülmektedir. Alan yazında yapılan araştırmalar da bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir.

Araştırma bulgularına göre, evli bireyler internet bağımlılığı cinsiyet değişkenlerine göre farklılıklar göstermektedir. Erkek bireylerin internet bağımlılıkları ile kadın bireylerin internet bağımlılıkları arasında küçük bir fark bulunmuştur fakat erkek bireylerin internet kullanım sıklığı kadınlara göre daha yüksektir. Yapılan çalışma sonucunda, internet bağımlılığının, kontrol kaybı ve daha fazla online kalma isteğinin erkek bireylerde kadın bireylere göre daha fazla olduğu gözlenmektedir.

Araştırma sonucunda, internet kullanım sıklığı olan evli bireyler de internet bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları erkek bireylerde kadın bireylere göre daha yüksek gözlenmektedir. Kontrol kaybı alt boyutu, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutuna bakıldığında erkek bireylerde kadın bireylere oranla daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Çift uyum ölçeği alt boyutları incelendiği zaman ise, uzlaşım alt boyutu, doyum alt boyutu ve görüş birliği alt boyutu kadın bireylerde erkek bireylerden daha daha yüksek olduğu gözlenmektedir. İnternet kullanım sıklığı olan evli bireylerin ise, yenilenmiş çift uyum ölçeği alt boyutları ele alındığında evli bireyler de uzlaşım alt boyutu, doyum alt boyutu ve görüş birliği alt boyutları daha düşük olarak bulgulanmaktadır.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, Sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutuna bakıldığında, 6-8 saat aralığında teknoloji ile ilgilenen bireylerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puan ortalaması, teknoloji ile 2-4 saat ve 4-6 saat arasında ilgilenenlerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Benzer şekilde teknoloji ile 8-10 saat aralığında ilgilenenlerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puan ortalaması, teknoloji ile 2-4 saat ve 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Ayrıca teknoloji ile 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puan ortalaması, 2-4 saat aralığında ilgilenenlerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Çift uyumu toplam puanına bakıldığında ise 6-8 saat aralığında teknoloji ile ilgilenen bireylerin çift uyumu toplam puan ortalaması teknoloji ile 2-4 saat ve 4-6 saat arasında ilgilenenlerin çift uyumu toplam puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür. Benzer şekilde, teknoloji ile 8-10 saat aralığında ilgilenenlerin çift uyumu toplam puan ortalaması, teknoloji ile 2-4, 4-6 ve 6-8 saat aralığında ilgilenenlerin çift uyumu toplam puan ortalamalarına göre anlamlı şekilde daha düşüktür. Ayrıca teknoloji ile 4-6 saat aralığında ilgilenenlerin çift uyumu toplam puan ortalaması, 2-4 saat aralığında ilgilenenlerin çift uyumu toplam puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde Tiryaki&Karakuş,2018 de yapmış olduğu evli bireylerin sosyal medya kullanımı çalışması sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt başlığını destekler şekildedir. Evli bireylerin sosyal medyada zaman geçirip internet kullanım sıklığını arttırması evli bireylerin sosyalleşmesini sanal ortama çektiğinden dolayı internet kullanım sıklığını arttırırken çift uyumunu düşürdüğü gözlenmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, eşi telefon kullanmayı tercih eden bireylerin internet bağımlılığı toplam puan ortalaması, eşi laptop/bilgisayar ve diğer teknolojik aletleri kullanmayı tercih edenlerin internet bağımlılığı toplam puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur. Kontrol kaybı değişkenine bakıldığında, eşi telefon kullanmayı tercih eden bireylerin kontrol kaybı puan ortalaması, eşi laptop/bilgisayar ve diğer teknolojik aletleri kullanmayı tercih edenlerin kontrol kaybı puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur. Daha fazla online kalma isteği değişkenine bakıldığında ise eşi telefon kullanmayı tercih eden bireylerin daha fazla online kalma isteği puan ortalaması eşi diğer teknolojik aletleri kullanmayı tercih edenlerin daha fazla online kalma isteği puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük olarak bulunmuştur. Evli bireylerin telefon kullanımları diğer teknolojik alet kullanımından daha yüksek olduğu vurgulanmıştır. Bu bulgu doğrultusunda ise eşlerin beraber zaman geçirmektense sosyal medya da telefonda vakit geçirdikleri alan yazından incelenmiştir. Günümüz teknolojisinde artık her durumda internet ve telefon

ikilisi sayesinde iletişimin aktif bir şekilde olduğu gözlenebilmektedir. Alan yazın incelendiğinde, Alkan'ın 2023'te yapmış olduğu instagramın evli evli bireylerin aile yaşantısına etkisi araştırması elde edilen bulguyu desteklemektedir. Sosyal medya kullanımının artması internet kullanım sıklığını arttırırken evlilik uyumunda ciddi anlamda düşüşe neden olmaktadır. Bireyler teknolojik aletlerle çok içli dışlı olduklarından dolayı sürekli olarak sosyal medya da yaratılan evlilik kavramını kendi evlilik kavramlarıyla kıyaslamakta bu yüzden evlilik uyumları düşüş göstermektedir.

Araştırmanın önemli bulgusunda, internet bağımlılığı alt ölçeklerinin çift uyumu toplam puanı üzerinde yordayıcı bir etkisinin olup olmadığını incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi sonucunda anlamlı bir sonuç elde edildiği gözlenmektedir. Çift uyumu toplam puanı üzerinde sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve kontrol kaybı değişkenlerinin negatif yönde ve anlamlı yordayıcı etkilere sahip olduğu tespit edilmiştir. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin görece sırası; sosyal ilişkilerde olumsuzluk ve kontrol kaybı şeklindedir. Daha fazla online kalma isteği boyutunun ise çift uyumu toplam puanını anlamlı şekilde yordamadığı tespit edilmiştir.

Genel olarak değerlendirilen bulgular doğrultusunda elde edilen sonuçlar, evli bireylerin internet kullanım sıklığı arttıkça evlilik uyumlarında düşüş gözlenmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda evli bireylerin birbirleri ile geçirecekleri zamanlarını internette geçirmeleri birbirlerini tanımalarını engellemekte ve bu süreç aynı çatı altına girildiğinde kendisini göstermektedir. Birbirleri ile iletişimi internet üzerinden kuran evli bireylerin yüz yüze geldiklerinde sağlıklı bir iletişim kuramadıkları da bir gerçektir. Yapılan araştırmalar sonucunda, Koçak (2012), çalışmasında sosyal medyada fazla zaman harcayan bireylerin sosyal etkinliklere daha fazla katılan bireyler olduklarını belirtmektedir. Sosyal medya da zaman harcayan çift bireyler incelendiğinde ise internet kullanım sıklıklarının çok yüksek olduğu gözlenmektedir. Aynı şekilde internet kullanım sıklığı fazla olan evli bireylerin, aile bireyleri ile daha az zaman geçirdiği bu yüzden de evliliklerinde birbirleri ile aralarında olan uyumun düştüğü düşünülmektedir ve bu yüzden de Koçak (2012) çalışması bizim çalışmamız ile paralellik açısından uygun bulunabilmektedir.

Has (2009) çalışmasında bireylerin internette kalma süreleri, sosyal medya kullanma süreleri arttıkça, bağılıklarının daha da arttığını belirtmiştir. Bu çalışma ile paralellik

gösteren başka bir çalışmada Koçak (2012), bireylerin internet kullanma süreleri arttıkça sosyal medya mecrasında geçirilen zamanda da artış yaşandığını belirtmiştir. Kişiler interneti bilgi amaçlı kullanmaya kalkıştıklarında istemsiz olarak sosyal medyaya geçiş yaptıkları zamanlar yaşanabilmekte. Çalışmamızda internet kullanım sıklığının evli bireyler arasındaki evlilik uyumuna etkisine bakıldığında ise internette geçirdikleri zaman diliminin internet kullanım sıklığının çift bireylerde erkekler de daha yüksek kadınlarda ise erkeklere göre daha düşük olduğu gözlenmektedir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar

Araştırma sonuçlarına göre, evli bireylerin internet bağımlılığı cinsiyet değişkenlerine göre farklılıklar göstermektedir. Erkek bireylerin internet bağımlılıkları ile kadın bireylerin internet bağımlılıkları arasında küçük bir fark bulgulanmıştır fakat erkek bireylerin internet kullanım sıklığı kadınlara göre daha yüksektir. Yapılan çalışma sonucunda, internet bağımlılığının, kontrol kaybı ve daha fazla online kalma isteğinin erkek bireylerde kadın bireylere göre daha fazla olduğu gözlenmektedir. Araştırma sonucunda, internet kullanım sıklığı olan evli bireylerde internet bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları erkek bireylerde kadın bireylere göre daha yüksek gözlenmektedir.

Kontrol kaybı alt boyutu, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutuna bakıldığında erkek bireylerde kadın bireylere oranla daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Çift uyum ölçeği alt boyutları incelendiği zaman ise, uzlaşım alt boyutu, doyum alt boyutu ve görüş birliği alt boyutu kadın bireylerde erkek bireylerden daha daha yüksek olduğu gözlenmektedir. İnternet kullanım sıklığı olan evli bireylerin ise, yenilenmiş çift uyum ölçeği alt boyutları ele alındığında evli bireylerde uzlaşım alt boyutu, doyum alt boyutu ve görüş birliği alt boyutları daha düşük olarak bulgulanmaktadır.

Eşi telefon kullanmayı tercih eden bireylerin internet bağımlılığı toplam puan ortalaması, eşi laptop/bilgisayar ve diğer teknolojik aletleri kullanmayı tercih edenlerin internet bağımlılığı toplam puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur. Kontrol kaybı değişkenine bakıldığında, eşi telefon kullanmayı tercih eden bireylerin kontrol kaybı puan ortalaması, eşi laptop/bilgisayar ve diğer teknolojik aletleri kullanmayı tercih edenlerin kontrol kaybı puan ortalamasına göre anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur.

Daha fazla online kalma isteği değişkenine bakıldığında ise eşi telefon kullanmayı tercih eden bireylerin daha fazla online kalma isteği puan ortalaması eşi diğer teknolojik aletleri kullanmayı tercih edenlerin daha fazla online kalma isteği puan or-

talamasına göre anlamlı şekilde daha düşük olarak bulunmuştur. Evli bireylerde telefon kullanımları diğer teknolojik alet kullanımından daha yüksek olduğu vurgulanmıştır.

Öneriler:

Araştırmacılara Yönelik Öneriler;

Bu araştırmada, İstanbul'da yaşayan 300 çift bireylerden oluşan örnekleme odaklanılmış ve yalnızca çift bireyler üzerinde çalışılmış evlilik uyumları incelenmiştir. Ancak, gelecekteki çalışmalarda örneklem büyüklüğünün artırılmasının, elde edilen sonuçların genel geçerliliğini arttırabileceği düşünülmektedir.

Örneğin, örneklem büyüklüğünün artırılması, farklı demografik özelliklere sahip katılımcıların dahil edilmesini ve bu sayede sonuçların daha geniş bir popülasyona genelleştirilebilmesini sağlayabilir. Ayrıca, farklı coğrafi bölgelerden ve sosyoekonomik düzeylerden katılımcıların dahil edilmesi, elde edilen bulguların daha çeşitli ve temsilci olmasını sağlayabilir.

Bununla birlikte, bu çalışmanın kapsamını genişletmek ve farklı davranış bağımlılık türlerini evlilik uyumu ile irdelemek benzerliklerini ve farklılıklarını anlamak için önemli bir adım olabilir.

İnternet bağımlılığı tedavisi ve rehabilitasyon programlarının etkisi üzerine yapılan araştırmalar, internet bağımlılığı ile mücadele eden bireyler için önemli bir kaynak olabilir. Bu nedenle, gelecekteki çalışmaların, tedavi ve rehabilitasyon programları hakkında daha detaylı ve kapsamlı bilgiler sunması beklenmektedir. Bu bilgiler, sağlık kuruluşlarına, klinisyenlere ve bağımlılıkla mücadele eden bireylere daha etkili destek sağlamak için değerli bir kaynak olabilir.

Devlete Yönelik Öneriler;

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, devlete yönelik çeşitli önerilerde bulunulabilir: İnternet kullanımı ve bağımlılığıyla ilgili bilinçlendirme kampanyaları düzenlenmelidir. Bu kampanyalar, halkı internet bağımlılığının zararları konusunda

bilgilendirerek farkındalık oluşturmayı amaçlamalıdır. Toplumun geniş kesimlerine ulaşacak etkili iletişim stratejileri kullanılmalıdır.

İnternet kullanım sıklığı hakkında özellikle evlilik aşamasında olan bireylere yaşadıkları şehirlerdeki belediyelerin çatısı altında bulunan uzmanların seminerler ve profesyonel bir destek sağlanmalıdır.

İnternet kullanımı olan evli bireylere evlilik hakkında önemli vurgular yapılarak evlilik uyumuna dikkat çekilmelidir.

Klinisyenlere Yönelik neriler;

Araştırmada elde edilen sonuçlar, internet bağımlılığı olan bireylerin yenilenmiş evlilik uyum leği puanları arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, klinisyenlere yönelik çeşitli önerilerde bulunmayı gerektirmektedir:

Terapötik yaklaşımlarda, internet kullanım sıklığı olan evli bireylerin evlilik uyumlarına öncelik verilmelidir. Bu yaklaşım, bireylerin internet bağımlılığı ile ilişkili zorlukları ele almalarına ve bu zorlukları aşmalarına yardımcı olabilir. Terapiler, belirlenen zm uygulamada kararlılık, alternatif zmleri araştırma ve modelleme yoluyla problem zme becerilerinin güçlendirilmesine odaklanabilir.

Sık internet kullanımı olan çift bireylerin evlilik uyumunu anlamaları ve yönetmeleri adına terapi seansları düzenlenebilir. Bu seanslar, bireylerin duygusal olarak daha sağlıklı tepkiler vermelerine yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Alyanak, B. (2016). İnternet Bağımlılığı. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 20-25.
- Açık, Ö. (2008). *Evlilik uyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki* (Master's thesis, Ege Üniversitesi).
- Alkan, B. (2023). Instagramın Evli Çiftlerin Aile Yaşantısına Etkileri. *Journal of Communication Science Researches*, 218-235.
- Aktay, S. (2017). *Çalışan evli erkek bireylerde sosyal medya (Facebook ve Twitter) kullanımının evlilik doyumu ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 55-67.
- Ayas, T., & Horzum, M. B. (2013). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 39-46.
- Atkins, D. C., Baucom, D. H., & Jacobson, N. S. (2001). Understanding infidelity: Correlates in a national random sample. *Journal of Family Psychology*, 15(4), 735-749.
- Atkins, D. C., Baucom, D. H., Yi, J., & Christensen, A. (2005). Infidelity in couples seeking marital therapy. *Journal of Family Psychology*, 19(3), 470-473
- Aylıkçı, Ç. (2018). Evli problemlili internet kullanımı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki. *Dergi Park*, 15-75.
- Aycanoğlu, C. (2017). Bağlanma tarzları ve internet bağımlılığının evlilik uyumuna etkisi.
- Addiction Scale: Study of Validity & Reliability. *H. U. Journal of Education*, 220-232.
- Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2013). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk İletişim Dergisi*, 6-22.
- Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 235-247.
- Bozkurt, G. (2018). Evli bireylerde eşini kandırma eğiliminin psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Belecı, S. N. (2022). *Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları, evlilikte çatışma çözüm stilleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Master's thesis, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Candemir Karaburç, G. (2017). *Evli bireylerin problemleri internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Çatal, M. T. & Kalkan, M. (2019). Evli bireylerin evlilik değerleri, evlilik doyumu ve evlilik tipleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6)
- Çavuşoğlu, Z. (2011). Bağlanma Stilleri, Evlilik Uyumu ve Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. T.C Maltepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul
- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* (Master's thesis, Ufuk Üniversitesi).
- Demirtaş, H.A. (2004). Yakın ilişkilerde kıskançlık (bireysel, ilişkisel ve durumsal değişkenler). Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi.
- Dinçsoy, B. (2021). Sosyal medya yayılımının, romantik ilişkilerdeki güven duygusu ve ilişki doyumu açısından incelenmesi. *DergiPark*, 25-85.
- Diba, P. (2017). *Evli çiftlerin sosyal fobi ve internet bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Dizman, Z. Ş. (2019). Sosyal Medyanın Boşanmaya Etkileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 548-555.
- Diba, P. (2017). *Evli çiftlerin sosyal fobi ve internet bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Erden, S., & Hatun, O. (2015). İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu. *The Turkish Journal on Addictions*, 54-83.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Eroğlu, A., & Bayraktar, S. (2017). İnternet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 185-199.
- Erbek, E, Beştepe, E, Akar, H. , Eradamlar, N. , Alpkan, R. , L. (2005). Evlilik Uyumu. *Düşünen Adam*; 18 (1): 39-47
- Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Güleç, V. (2018). Aile İlişkilerinin Sosyal Medya ile Birlikte Çöküşü. *Yeni Medya Elektronik Dergi* , 105-120.
- Gülsün, M., Ak, M. ve Bozkurt, A. (2009). Psikiyatrik Açısından Evlilik ve Cinsellik, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches In Psychiatry*, 1: 68-79.

- Güleç, G. (2012). Aile ve evlilik. Çınar Yenilmez (Ed). Aile yapısı ve ilişkileri. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web-Ofset tesisleri.
- Gülınar, B., & Öztat, F. (2020). Aile İçi Yüz Yüze İletişim, İnternet Ve Sosyal Medya Kullanım İlişkisi. *Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Uluslararası Hakemli Dergisi*, 28-39.
- Günüç, S., & Kayır, M. (2010). The Profile Of Internet Dependency in Turkey and Development Of Internet
- Mumay, G. (2022). *Evli bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve algılanan sosyal destek ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Nişancı, Z., Özer, N., & Aydın, B. (2022). Çiftler Arasındaki Eğitim Seviyesi Farkının Evlilik İçi Çatışmalarda Kullanılan Davranış Türleri Üzerine Etkileri. *Toplumsal Değişim Dergisi*, 36-54.
- Koca, D. (2018). *Boş zaman sorunu ve gençlerin yeni medya kullanımı: Evlilik ve sanal ilişkilerin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Karabacak, A. (2016). *Evli bireylerin bağlanma stilleri psikolojik iyi oluşları ve evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Köse, F. K. (2019). *Evli bireylerde problemlerli internet kullanımı ve evlilik uyumu* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Kışlak, Ş. T., & Çavuşoğlu, P. Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9(9), 61-68.
- Kubat, D. E. (2012). *Evli bireylerde aldatma eğilimi ve evlilik doyumu ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Özgüven İ.E. (2014). Evlilik ve aile terapisi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Parmaksız, İ. (2022). Romantik İlişkilerde Modern Engel: Partner Sosyalotelizmi (Phubbing) Üzerine Bir Derleme. *Yaşan Becerileri Psikolojisi Dergisi*, 59-76.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi. *Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 202-216.
- Sevindik, F. (2011). Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 33-77.
- Solmaz, A. A. (2019). *Evlilik uyumunun, kişilik özellikleri ve kişilerarası ilişki tarzları açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).

- Sıgırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İnönü Üniversitesi).
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur, M. Z. (2010). İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 261-268.
- Şentürk, S. (2013). *Evli bireylerde evlilik uyumu ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Terzioğlu, S. *İnternet bağımlılığının evlilik hayatı üzerindeki olumsuz etkileri* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Tiryaki, S., & Karakuş, M. (2018). Evli Bireylerin Sosyal Medya Kullanımları Üzeri Bir Saha Çalışması. *Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Uluslararası Hakemli Dergisi*, 422-443.
- Urş, M. (2021). *Evlilik uyumunu yordamada psikolojik iyilik hali ve cinsel doyumun rolünün incelenmesi* (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Yılmaz, G. (2022). Sosyal Medyanın Aile İçi İletişime Etkisi. *KTO Üniversitesi*, 14-98.
- Yılmazçoban, M. (2013). Evlilikte Çiftleri Etkileyen Unsurlar ve Arkadaşlık İlkeleri. *Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 178-195.

EKLER

Ek-1 Katılımcı Bilgilendirme ve Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın Katılımcı, Bu anket, ,internet kullanım sıklığının çiftlerin evlilik uyumuna etkisiniincelenmesine dair bilgi edinebilmemiz için yapmakta olduğumuz araştırmanın bir parçasıdır. Aşağıda bulunan anketi doldurarak, araştırmaya katılmayı kabul etmiş olacaksınız. Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılıp katılmamanız hiçbir şekilde notlarınızı etkilemeyecektir. Kimlik bilgileriniz araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Bizimle iletişime geçerek istediğiniz zaman çalışmadan çekilebilirsiniz. Eğer çalışmadan çekilirseniz, sizden toplanan tüm veriler veri tabanımızdan silinecektir ve sizinle ilgili olan veriler çalışmada kullanılmayacaktır. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz veya endişeniz olursa, bize aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

Psikolog Melisa Ötlü

Ek-2 İnternet Bağımlılığı Ölçeği;

İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

AÇIKLAMA: Aşağıda internet kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için doğru olan ifadenin üzerine (X) işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.		(1) Hiç bir zaman	(2) Nadir en	(3) Bazen	(4) Genel liklice	(5) Her zaman
1.	İnternete uzun süreli bağlanmadığımda aklım internetle meşguldür.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	İnternete bağlı olup online olmadığımda aklım sürekli olarak internete takılıp kalıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Çok uzun süre internetten uzak kalmışsam, huzursuz ve sinirli oluyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	İnternette birkaç dakikalığına sörf yapmayı girip, bir türlü bırakamıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek-3 Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği;

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği

Aşağıdaki konularda eşinizle anlaşıp anlaşamadığınızı ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.

		Hiçbir zaman anlaşamayız	Nadiren anlaşırız	Bazen anlaşırız	Oldukça sık anlaşırız	Çoğu zaman anlaşırız
1	Dini konular					
2	Muhabbet-sevgi gösterme					
3	Temel kararların alınması					
4	Cinsel yaşam					
5	Geleneksellik					
6	Mesleki kararlar					

Aşağıda eşinizle ve evliliğinizle ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyup size ne derece uygun olduğunu ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Oldukça sık	Çoğu zaman
7	İlişkinizi bitirmeyi ne sıklıkta tartışırsınız?					
8	Eşinizle ne sıklıkla münakaşa edersiniz?					
9	Evlendiğiniz için pişmanlık duyar mısınız?					
10	Ne sıklıkla birbirinizin sinirlenmesine neden olursunuz?					

