

Covid-19 Sürecinde Evlilik Uyumu ve Çatışma Çözme Becerileri Arasındaki İlişkide Sosyal Medya Bağımlılığının Aracı Rolü

Ebru Yılmaz



Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsüne Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Tezi olarak sunulmuştur.

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Şubat 2022
Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs

ÖZ

Araştırma Covid-19 pandemi döneminde evli bireylerin evlilik uyumları, çatışma çözme becerileri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki yordayıcı ilişkileri belirlemek ve bu ilişkiden oluşturulacak modeli test etmeyi amaçlamaktadır. Araştırmaya Türkiye' nin farklı illerinde yaşamakta olan 295 kadın ve 205 erkek olmak üzere toplamda 500 evli birey katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Evlilik Uyumu Ölçeği (EUÖ), Çatışma Çözme Becerileri Ölçeği (ÇÇSÖ) ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ-YF) kullanılmıştır. Araştırmanın Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) veri analizi için SPSS Statistic 25 paket programı, SPSS AMOS 21 paketinden faydalanılmıştır. Çalışmada korelasyonel ilişki için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı sonuçlarına bakılmış; evlilik uyumu, çatışma çözme becerileri ve sosyal medya bağımlılığı ile çeşitli değişkenler arasında farklılaşmaya bakılması için t-testi ve için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları incelenmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, Covid-19 dönemindeki evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri ve çatışma çözme becerileri arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılık düzeyinin aracı bir role sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Evli bireylerin sahip oldukları evlilik uyum düzeyleri çatışma çözme beceri düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Evli bireylerin evlilik uyumlarının sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile arasındaki ilişkiye bakıldığında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca evli bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri evlilik uyumu ve çatışma çözme becerilerini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Covid-19 dönemindeki evli bireylerin olumsuz çatışma çözme becerilerinin arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. Covid-19 dönemindeki evli bireylerin olumsuz çatışma çözme beceri

düzeyleri arttıkça evlilik uyum düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca çatışma çözme becerilerinin evlilik uyumunu dolaylı ve doğrudan etki ettiği tespit edilmiştir. Araştırmada son olarak evlilik uyumu, sosyal medya bağımlılığı ve çatışma çözme becerileri alt ölçeklerinin çeşitli değişkenlere göre farklılaştığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Evlilik Uyumu, Çatışma Çözme Becerileri, Sosyal Medya Bağımlılığı



ABSTRACT

The research aims to determine the predictive relationships between marital adjustment, conflict resolution skills and social media addiction of married individuals during the Covid-19 pandemic and to test the model to be created from this relationship. A total of 500 married individuals, including 295 women and 205 men living in different provinces of Turkey, participated in the study. In the study, the Marriage Adjustment Scale (MAS), Conflict Resolution Skills Scale (CRSS) and Social Media Addiction Scale (SMAS) were used as data collection tools. SPSS Statistical Package 25 and SPSS AMOS package 21 were used for the Structural Equation Modeling (SEM) data analysis of the study. The results of Pearson product moment correlation coefficient correlational study looked at the relationship; marital adjustment, Conflict Resolution Skills for the differentiation between the various purpose and social media addiction with variables, t-test and one way analysis of variance results were examined. According to the results obtained in the study, it was concluded that the level of social media addiction has an instrumental role in the relationship between marital adjustment levels and conflict resolution skills of married individuals in the Covid-19 period. It has been observed that the marital adjustment levels of married individuals significantly predict their conflict resolution skill levels. When the relationship between the marital compatibility of married individuals and their social media addiction levels was examined, it was decided that there was a significant negative relationship. In addition, the social media addiction levels of married individuals significantly predict marital adjustment and conflict resolution skills. It has been determined that as the negative conflict resolution skills of married individuals in the Covid-19 period

increased, their social media addiction levels also increased. It has been found that marital adjustment levels decrease as the negative conflict resolution skill levels of married individuals during the Covid-19 period increase. In addition, it has been found that conflict resolution skills indirectly and directly affect marital adjustment. Finally, it was found that the subscales of marital adjustment, social media addiction and conflict resolution skills differed according to various variables in the study.

Keywords: Marital Adjustment, Conflict Resolution Skills, Social Media Addiction



TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez sürecimi kısa sürede tamamlamam için beni destekleyen, benim her soruma sabırla cevap veren değerli danışman hocam Doç. Dr. Sertan Kağan' a teşekkür ediyorum. Değerli tez jüri üyelerim Prof. Dr. Sibel Dinçyürek ve Doç. Dr. Könül Memmedova' ya değerli görüş ve katkıları için teşekkür ederim.

Ayrıca bana yüksek lisans tez sürecimde bilgilerini, desteğini ve emeğini esirgemeyen Prof. Dr. Bülent Dilmaç' a en içten duygularla teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek lisans tez sürecimin her anında yanımda olan canım annem Şengül Yılmaz' a, uzakta da olsa yardımcı olmaya çalışan kardeşim Selin Yılmaz' a ve tezimde çok büyük katkısı olan, tüm gücüyle verilerimi toplayabilmem için çalışan, her daim çocukları için çabalayan canım babam Selçuk Yılmaz' a bana kattıkları her şey için çok teşekkür ediyorum. Bu süreç içerisinde veri toplamam için bana yardımcı olan tüm dostlarım ve aileme teşekkürlerimi borç bilirim.

Bu çalışmanın tamamlaması için zaman ayırıp ölçekleri uygulayan değerli katılımcılara tüm kalbimle teşekkür ediyorum.

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iii
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vii
KISALTMALAR	xiv
TABLO LİSTESİ	xv
ŞEKİL LİSTESİ	xviii
1 GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı	6
1.2.1 Araştırmanın Hipotezleri	6
1.3 Araştırmanın Önemi	7
1.4 Sayıtlılar	8
1.5 Sınırlılıklar	8
1.6 Tanımlar	9
1.6.1 Evlilik Uyumu	9
1.6.2 Sosyal Medya Bağımlılığı	9
1.6.3 Çatışma	9
1.6.4 Problem Çözme	9
1.6.5 Çatışma Çözme	10
2 KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR	11
2.1 Evlilik Uyumu	11
2.1.1 Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler	14
2.1.2 Evlilik ve Aile ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	16

2.1.2.1 Psikodinamik Aile Sistemleri Terapisi.....	16
2.1.2.2 Bowen' ın Nesiller Arası Geçiş Kuramı	16
2.1.2.3 Yapısal Aile Terapisi.....	17
2.1.2.4 Stratejik Aile Terapisi	18
2.1.2.5 Duygu Odaklı Çift Terapisi.....	18
2.1.3 Evlilik Uyumuna Dair Kuramsal Yaklaşımlar	20
2.1.3.1 Sevginin Evrimi Kuramı	20
2.1.3.2 Kişilerarası İletişime Dair Sosyal Biliş Teorisi.....	20
2.1.3.3 Romantik Aşk Kuramı	21
2.1.3.4 Psikodinamik Model	21
2.1.3.5 Biyolojik Kökenli Bağlanma Kuramı	22
2.1.3.6 Sosyal Öğrenme Modeli.....	23
2.1.3.7 Evlilikte Yükleme Kuramı	25
2.1.3.8 Larson'un Evlilikte Üçgen Modeli	27
2.1.4 Covid-19 Süresince Evliliklerde Meydana Gelen Değişmeler	30
2.1.5 İlgili Araştırmalar.....	32
2.1.5.1 Evlilik Uyumuna Hakkında Kuzey Kıbrıs' ta Yapılan Araştırmalar	32
2.1.5.2 Evlilik Uyumuna Hakkında Türkiye' de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	33
2.2 Sosyal Medya Bağımlılığı.....	41
2.2.1 Sosyal Medya	41
2.2.2 Sosyal Medyanın Özellikleri.....	43
2.2.3 Online Sosyal Ağ Ortamları.....	45
2.2.4 Sosyal Medya Bağımlılığı.....	45
2.2.5 Problemler İnternet Kullanımını Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar.....	48
2.2.5.1. Suler'in İhtiyaçlar Hiyerarşisi' ne Göre İnternet Bağımlılığı Kuramı.....	48

2.2.5.2 Grohol'un Patolojik İnternet Kullanımı Kuramı	50
2.2.5.3 Young'ın İnternet Bağımlılığı Kuramı	52
2.2.5.4 Davis' in Bilişsel-Davranışçı Kuramı.....	54
2.2.6 İlgili Araştırmalar.....	56
2.2.6.1 Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Kuzey Kıbrıs'ta Yapılan Araştırmalar.....	56
2.2.6.2 Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Türkiye' de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	58
2.3 Çatışma Çözme Becerileri.....	63
2.3.1 Çatışma ve Çatışma Çözme	63
2.3.2 Çatışmaya İlişkin Yaklaşımlar	65
2.3.2.1 Klasik Yaklaşım.....	65
2.3.2.2 Davranışsal (Neoklasik) Yaklaşım.....	65
2.3.2.3 Etkileşimci (Modern) Yaklaşım.....	66
2.3.2.4 Pozitif Psikoterapi Denge Modeli	66
2.3.3 Kişilerarası Çatışma ve Türleri	68
2.3.4 Çatışma Çözme Stratejileri	72
2.3.5 İlgili Araştırmalar.....	77
2.3.5.1 Çatışma Çözme ile İlgili Kuzey Kıbrıs'ta Yapılan Araştırmalar.....	77
2.3.5.2 Çatışma Çözme ile İlgili Türkiye' de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	78
3 YÖNTEM.....	85
3.1 Araştırma Modeli	85
3.2. Çalışma Grubu	86
3.3 Araştırmaya Katılma Ölçütleri.....	86
3.4 Veri Toplama Araçları	86

3.4.1 Kişisel Bilgi Formu	87
3.4.2 Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)	87
3.4.3 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ-YF).....	88
3.4.4 Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği (ÇÇSÖ)	88
3.5 Veri Toplama Süreci	89
3.6 Veri Analizi	89
4 BULGULAR.....	91
4.1 Yapısal Model	91
4.2 Covid-19 Dönemindeki Evli Bireylerin EUÖ, ÇÇSÖ ve SMBÖ-YF Alt Ölçek Puanlarının Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Bulguların Analizi.....	94
4.2.1 Covid-19 Dönemindeki Evli Bireylerin SMBÖ-YF Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	97
4.2.2 Covid-19 Dönemindeki Evli Bireylerin ÇÇSÖ Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	98
4.2.3 Covid-19 Dönemindeki Evli Bireylerin EUÖ Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	100
4.2.4 Covid-19 Dönemindeki Evli Bireylerin SMBÖ-YF Alt Ölçek Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular.....	101
4.2.5 Covid-19 Dönemindeki Evli Bireylerin ÇÇSÖ Alt Ölçek Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular.....	103

4.2.6 Covid-19 Dönemindeki Evli Bireylerin EUÖ Alt Ölçek Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	105
4.2.7 Covid-19 Dönemindeki Evli Bireylerin SMBÖ-YF Alt Ölçek Puanlarının Sosyal Medya Kullanım Geçmişi Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	106
4.2.8 Covid-19 Dönemindeki Evli Bireylerin ÇÇSÖ Alt Ölçek Puanlarının Sosyal Medya Kullanım Geçmişi Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	108
4.2.9 Covid-19 Dönemindeki Evli Bireylerin EUÖ Alt Ölçek Puanlarının Sosyal Medya Kullanım Geçmişi Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular	111
5 TARTIŞMA	113
5.1 Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Bulguların Tartışılması	113
5.2 Covid-19 Döneminde Evli Bireylerin Cinsiyete Göre Çatışma Çözüm Stilleri, Evlilik Uyumları ve Sosyal Medya Bağımlılığına Ait Bulguların Tartışılması...	116
5.3 Covid-19 Döneminde Evli Bireylerin Evlilik Süresine Göre Çatışma Çözüm Stilleri, Evlilik Uyumları ve Sosyal Medya Bağımlılığına Ait Bulguların Tartışılması	119
5.4 Covid-19 Döneminde Evli Bireylerin Sosyal Medya Kullanım Geçmişine Göre Çatışma Çözüm Stilleri, Evlilik Uyumları ve Sosyal Medya Bağımlılığına Ait Bulguların Tartışılması	120
6 SONUÇ VE ÖNERİLER	122
6.1 Sonuçlar	122
6.2 Öneriler	124
6.2.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler	124
6.2.2 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	125

KAYNAKLAR	127
EKLER.....	165
EK 1: Etik Kurul Kararı	166
EK 2: Kişisel Bilgi Formu.....	167
EK 3: Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ).....	168
EK 4: Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği	171
EK 5: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu	173
EK 6: Çatışma Çözme Becerileri İzni.....	175
EK 7: Evlilik Uyum İzni	176
EK 8: Sosyal Medya Bağımlılığı İzni	177

KISALTMALAR

Akt.	Aktaran
ÇÇSÖ	Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği
EUÖ	Evlilikte Uyum Ölçeği
SMBÖ-YF	Sosyal Medya Bağımlılığı Yetişkin Formu
Vd.	Ve Diğerleri
YEM	Yapısal Eşitlik Modeli

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler.....	91
Tablo 2: Olumsuz Çatışma Çözme Becerileri, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Evlilikte Uyum Arasındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model.....	93
Tablo 3: Evli Bireylerin Alt Ölçek Puan Türleri ile Cinsiyete Göre Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Puanları	94
Tablo 4: Evli Bireylerin Evlilik Uyum, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Çatışma Çözme Becerilerinin Alt Ölçek Puan Türleri Arasındaki İlişkileri Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları	95
Tablo 5: Evli Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Ölçek Puan Türü Sanal Tolerans ile Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	97
Tablo 6: Evli Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Ölçek Puan Türü Sanal İletile Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	98
Tablo 7: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Olumlu Çatışma ile Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	98
Tablo 8: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Olumsuz Çatışma ile Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	99
Tablo 9: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Boyun Eğme ile Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	99
Tablo 10: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Geri Çekilme ile Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	100
Tablo 11: Evli Bireylerin Evlilik Uyum Alt Ölçek Puan Türü Genel Uyum ile Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	100

Tablo 12: Evli Bireylerin Evlilik Uyum Alt Ölçek Puan Türü Çatışma Çözme ve Güven ile Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	101
Tablo 13: Evli Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Ölçek Puan Türü Sanal Tolerans ile Evlilik Sürelerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları..	101
Tablo 14: Evli Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Ölçek Puan Türü Sanal İletişim ile Evlilik Sürelerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları....	102
Tablo 15: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Olumlu Çatışma ile Evlilik Sürelerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları...	103
Tablo 16: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Olumsuz Çatışma ile Evlilik Sürelerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları...	104
Tablo 17: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Boyun Eğme ile Evlilik Sürelerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları	104
Tablo 18: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Geri Çekilme ile Evlilik Sürelerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları ..	104
Tablo 19: Evli Bireylerin Evlilik Uyum Alt Ölçek Puan Türü Genel Uyum ile Evlilik Sürelerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları.....	105
Tablo 20:Evli Bireylerin Evlilik Uyum Alt Ölçek Puan Türü Çatışma Çözme ve Güven ile Evlilik Süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları.....	105
Tablo 21: Evli Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Ölçek Puan Türü Sanal Tolerans ile Sosyal Medyada Kullanım Geçmişine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları	106
Tablo 22: Evli Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Ölçek Puan Türü Sanal İletişim ile Sosyal Medya Kullanım Geçmişine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları	107

Tablo 23: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Olumlu Çatışma ile Sosyal Medya Kullanım Geçmişine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları	108
Tablo 24: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Olumsuz Çatışma ile Sosyal Medya Kullanım Geçmişine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları	109
Tablo 25: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Boyun Eğme ile Sosyal Medya Kullanım Geçmişine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları	109
Tablo 26: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Geri Çekilme ile Sosyal Medya Kullanım Geçmişine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları	110
Tablo 27: Evli Bireylerin Evlilik Uyum Alt Ölçek Puan Türü Genel Uyum ile Sosyal Medya Kullanım Geçmişine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları.....	111
Tablo 28: Evli Bireylerin Evlilik Uyum Alt Ölçek Puan Türü Çatışma Çözme ve Güven ile Sosyal Medya Kullanım Geçmişine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları	111

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Larson'un Evlilikte Üçgen Modeli.....	28
Şekil 2: Lewis ve Spainer'ın Evlilik Uyum Modeli.....	29
Şekil 3: Suler'in Maslow' un İhtiyaçlar Hiyerarşisini Temel Alan İnternet Bağımlılığı Modeli	49
Şekil 4: Grohol'ün Patolojik İnternet Kullanım Modeli.....	52
Şekil 5: Davis'in Bilişsel-Davranışçı Kuramına Yönelik Patolojik İnternet Kullanımı Modeli	54
Şekil 6: Newstorm ve Davis'in Çatışma Çözümü Modeli.....	75
Şekil 7: Kişilerarası Çatışma Yönetim Tarzlarına İlişkin İki Boyutlu Model	76
Şekil 8: Modele İlişkin Yol Analizi	92

Bölüm 1

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın konusuna ilişkin problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırma soruları, sayıtlara, sınırlılıklara ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1 Problem Durumu

İnsan yaşamında tarih boyunca pek çok değişimler yaşanmıştır. Bu değişimler için moda, savaşlar, işgaller, hastalık, aileden birinin kaybı, devlet yönetiminin değişimi, teknolojinin ilerlemesi gibi birçok şey sıralanabilir. Ancak eninde sonunda insanlar bu değişimlere uyum sağlamıştır. Yaşanılan bu dönemde ise, Covid-19 salgını nedeni ile büyük bir değişim yaşanmıştır. Bu değişimler iş yerlerinde, eğitimde, aile içerisinde, alışveriş kültüründe ve hatta bireylerin alışkanlıklarında meydana gelmiştir. Şu anda da insanlar bu değişime uyum sağlama aşamasındadır.

Covid -19 (Koronavirüs), ilk başta Çin' in Vuhan Eyaletinde 2019 senesinin aralık ayının sonlarında ateş, öksürük, nefes darlığı gibi solunum yolu belirtileri görülen bir grup hastada yapılan incelemeler sonucunda 13 Ocak 2020' de tanımlanmış olan bir virüstür. Covid -19 salgınının ortaya çıktığı bölgenin deniz ürünleri ve hayvan pazarını (Huanan Seafood and Live Animal Market) ziyaret etmiş olan bireylerde tespit edilmiştir. Ardından insandan insana bulaşarak ilerleyen Vuhan şehri ilk sırada olmak üzere Hubei eyaletindeki başka illere de ve Çin Hak

Cumhuriyetinin diğer eyaletlerine ve hatta diğer ülkelere yayılmıştır (Üstün ve Özçiftçi, 2020).

Covid -19 ile girilen mücadelede etkin önlemler alınması gerekmiştir. Belirli yaş grupları için sokağa çıkma yasağı, alışveriş merkezleri, park, kafe, restoran gibi alanlarda maske takma zorunluluğu getirilmesi, online eğitime geçilmesi, şehirlerarası ulaşımında kısıtlamalar getirilmesi, çalışma saatlerinde yeni düzenlemeler meydana gelmesi gibi sosyal izolasyon düzenlemeleri ile alınan sıkı önlemler bireylerde ani yaşam değişikliğine sebep olmuştur (Aykut ve Soner Aykut, 2020). Dolayısıyla insan hayatında meydana gelen bu köklü değişim literatürde birçok araştırmanın konusu haline gelmiştir.

İnsan sosyal bir varlık olarak dünyaya gelmiş ve biyolojik varlığını devam ettirmek ve hayata uyum sağlayabilmek için diğer insanlar ile temas halinde olma ihtiyacı duymaktadır. İnsanlar geliştikçe çeşitli ilişkiler kurar ve kurulan bu ilişkiler ile beraber kişinin farklı ihtiyaçları doyurulmasına neden olmaya başlar (Aygün, 2021). Evlilik, her bireyin yaşamında en önemli yakınlıklardan biridir. Bazı insanlar için evlilik mutluluk kaynağı iken bazıları için mutsuzluk kaynağı oluşturmaktadır. Evlilik doyumu, insanın yaşamını özellikle psikolojik sağlamlığını önemli ölçüde etkilemektedir. Evlilikte yaşanan uyumda çatışmalar başlaması sonucunda aile içi krizler oluşur. Böylece mutlu ve mutsuz evlilik kavramları ortaya çıkmıştır. Bireyin yaşam doyumu, benlik saygısı, yaşadığı mutsuz evlilikten olumsuz anlamda etkilenebilmektedir (Hawkins, 2005; Kartal, 2020).

Evliliklerde, her insanın farklı olduğu gibi eşlerinde farklı olduğu gözlenebilen bir durumdur. Farklılıklar birçok sebepten meydana gelmektedir. Bireylerin sahip oldukları benlikleri ile benliklerini algılama biçimleri bu sebeplerden bir tanesidir (Yıldırım, 2019). Etkili iletişim kurabilen, aileyi

ilgilendiren birtakım konularda fikir birliği sağlanabilen ve sorunlarını olumlu şekilde çözüme kavuşturabilen çiftlerin evlilikleri uyumlu olarak tanımlanmaktadır (Erbek ve ark. 2005; Erdoğan ve Çepik, 2014).

Evli çiftlerin evliliğe ilişkin beklentilerinin genellikle iletişim şekilleri, iş bölümü, ev düzeni alışkanlıkları, para harcama alışkanlıkları, tatil ve eğlenme şekilleri, romantizmi yaşama şekilleri, çatışma yönetimi, çocuk yetiştirme biçimleri, kariyer ve aile dengesi gibi konularda farklılaştığı gözlenmektedir. Bu farklılaşmaların temeli bireylerin kendileri, eşleri, evliliklerini nasıl tanımladıkları ile ilgili olmaktadır. Kendisini ve eşini tanımaya çalışan, eşi ile ortak bir düşünce sistemi ile hareket etmek için istekli olan bireylerin evliliğe dair daha olumlu algılara sahip oldukları ve evlilik uyumları puanlarının daha yüksek olduğu bilinmektedir (Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006). Eşlerin birbirini tanınması evlilik uyum düzeylerine etki etmektedir. Eşlerin birbirine yönelik olumlu algıları ile birlikte olumlu davranışları da evlilik uyumlarına etki edecektir.

İlişkide duyulan mutluluk, ilişkiye bağlılık, çatışma oranının azalması, eše hissedilen güven, eše karşı yıkıcı davranışlarda bulunmama, eşi koruma, eşin mutluluğu için çaba gösterme evlilik doyumu için gerekli görölmektedir. Evlilik doyumu yüksek olan eşler; eşlerini ödüllendirme, takdir etme, eşleri ile ortak bir yaşam alanı oluşturmaya çalışma, eşleri ile gündelik olaylarını, anılarını paylaşma, eşlerini yaptıklarından veya kim oldukları için takdir etme, sözel ya da sözel olmayan ifadeler ile varlıklarını, kendileri için değerli olduğunu hissettirme, birbirlerinin hoşlandıkları etkinliklerde bulunma gibi davranışları sıklıkla yapmaktadırlar (Dalan, 2020). İlişkilerde olumlu davranışların yanı sıra çatışma durumlarının meydana gelmesi olağandır. Korkut ve Owen (2017)' a göre; çatışma kavramı aynı fikirde olmama, tartışma, görüş farklılığına sahip olma, anlaşmazlık, tutarsızlık, gerilim,

mücadele, uyumsuzluk kelimeleriyle eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Çatışma hayatın akışının bir parçasıdır ve kişinin olgunlaşmasında rol oynamaktadır. Bu durumun görmezden gelinip kaçınılması gereken bir durum olarak algılanmaması gerekmektedir. Çatışma çözme unsuru ise; bir konu veya durum içerisinde tarafların başarılı bir şekilde çözüm getirene dek aynı fikirde olmadıkları ancak konu üzerinde çalıştıkları durum olarak betimlenmektedir (Korkut Owen, 2017). Cheng (2010)' e göre bireyin sahip olduğu etkin çatışma çözme becerileri evlilik doyumları üzerinde olumlu etki yaratmaktadır. Benzer şekilde Dede (2020)' nin yaptığı araştırmaya göre evlilik doyumu ile çatışma çözme becerileri arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Evli bireylerin evlilik doyumlarının sağlanması için ilişkilerinde var olan çatışmaları algılamaları ve doğru bir yol ile ele almaları gerekmektedir. Çatışma durumunda önemli olan sonuca doğrudan varmak değildir; var olan çatışmayı etkili bir yol ile ele alıp yönetebilmektir. Evliliklerinde bireylerin birbirlerine karşı gösterdikleri davranışları ve tutumları çatışmanın içeriğinden daha önemlidir. Bu sebeple evliliklerde çatışmaların bireyler yönünden nasıl değerlendirdiği eşlerin evlilikten elde ettiği doyum düzeyi ile fazlasıyla ilişkilidir (Sprey, 1979; Dede, 2020). Evlilik doyumu üzerinde aile içi bazı problemlerin meydana geleceği ve evlilik doyumuna etki edeceği düşünüldüğünden problemleri internet kullanımı ile de ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Aylıkcı, 2018). Gull, Iqbal, Al_Qahtani, Alassaf ve Kamaleldin (2019)' e göre evli bireylerde artan sosyal medya kullanımı evlilik ilişkisi üzerinde olumsuz etki yaratabilmektedir. Benzer şekilde Köse ve Barut (2019) evliliklerde internet kullanımının artmasının evlilik uyumunu düşürdüğünü saptamıştır.

2000' li yıllarda internet kullanımının yaygın hale gelmesi ile birlikte telefon ve tablet kullanımında da artış meydana gelmiştir. 2020-2021 yıllarında Covid-19 virüsü ve pandemi süreci toplumsal yasaklar, ölümler ve yaşanan zorluklar ile hatırlanacağı kuşkusuzdur. Pandemi sürecinde insanların maruz kaldığı, sosyal mesafe kısıtlamaları, evde kalmaları, virüs hakkında bilgi ve haber edinme istekleri, sevdikleri ile bağ içerisinde olma istekleri, yalnızlık duyguları insanların daha fazla sosyal medyaya yönelmesine yol açmış ve zamanlarının büyük bir kısmının sosyal medyada geçirmelerine sebep olmuştur (Uslu, 2021).

İnternet ve medyanın olumlu yönlerinin yanı sıra insanları ve toplumu olumsuz yönde etki eden yönleri de vardır. Sosyal medya platformları bireyi merkezine alan bir sistemdir. Çok yönlü ve erişim imkanının da fazla olması sosyal medya kullanımını arttırmıştır. Aşırı kullanım nedeni ile bağımlılık oluşmaktadır. Sosyal medya bağımlılığına sahip bireyler, sanal platformları hayatlarının merkezine koymaktadırlar. Bağımlılığın gitgide artması; sosyal medyadan kopamama, günlük hayatta aksamalar, sosyal ilişkilerin zayıflaması, sosyal çevrede nasıl davranacağını bilememe gibi birçok psikolojik probleme neden olabilmektedir (Tutgun-Ünal, 2015).

Pandemi nedeniyle sosyal bozulmalar yaşanmış ve çocuk ve aile refahı, ruh sağlığı alanlarında buna ek olarak ekonomi, politika gibi birçok alanda kesintiler yaşanmıştır (Prime, Wade ve Browne, 2020). Covid-19 salgını küresel olarak hızla yayıldığı için olumsuz ekonomik ve sosyal problemlerin sadece bu süreç içerisinde değil bu sürecin ardından da devam etmesi muhtemeldir. Yoksulluk ve işsizlik oranlarının artması sonucunda sosyal sorunların aile içi ilişkileri ve yaşam koşullarını uzun vadede etkileyeceği beklenmektedir. Dolayısı ile bu süreçten ailelerin olumsuz etkileneceği düşünülmektedir (Yıldız ve Erdem, 2019). Covid-19 salgını ile

görülecek sonuçların olumsuz etkilerinin olmasına rağmen olumlu etkilerinin de olabileceği düşünülmektedir. Evli bireylerin daha çok birbirleri ile vakit geçirmeleri ve yakınlaşmaları evlilik ilişkilerine farklı bir açıdan bakmalarını sağlayabilir.

Covid-19 pandemi süresince sosyal medya bağımlılığı, evli bireylerde uyum düzeyleri ve çatışma çözme becerilerine ilişkin bu çalışmada literatüre katkı sağlanması amaçlanmaktadır. Bu katkı ile bireysel ve toplumsal bağlamda farkındalık sağlanacağı düşünülmektedir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada Covid-19 pandemi döneminde evli bireylerin evlilik uyumları, çatışma çözme becerileri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki yordayıcı ilişkileri belirlemek ve bu ilişkiden oluşturulacak modeli test etmek amaçlanmıştır. Bu amaç, doğrultusunda aşağıdaki hipotezlere cevap aranmıştır.

1.2.1 Araştırmanın Hipotezleri

1. Covid-19 pandemi döneminde evli bireylerin çatışma çözme becerileri evlilik uyumlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır.
2. Covid-19 pandemi döneminde evli bireylerin çatışma çözme becerileri sosyal medya bağımlılık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadır.
3. Covid-19 pandemi döneminde evli bireylerin evlilik uyumları sosyal medya bağımlılık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadır.
4. Covid-19 pandemi döneminde evli bireylerin evlilik uyumları ve çatışma çözme beceri sosyal medya bağımlılığı aracı rolünü anlamlı düzeyde yordamaktadır.
5. Covid-19 pandemi döneminde evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri, çatışma çözme becerileri düzeyleri ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.

6. Covid-19 pandemi döneminde evli bireylerin evlilik uyumları ile bazı demografik değişkenler arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma vardır.
7. Covid-19 pandemi döneminde evli bireylerin çatışma çözme becerileri ile bazı demografik değişkenler arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma vardır.
8. Covid-19 pandemi döneminde evli bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile bazı demografik değişkenler arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma vardır.

1.3 Araştırmanın Önemi

Günümüzde insanların sosyal, kültürel, ekonomik, akademik ve kişisel alanda en çok yöneldikleri, hayatın her penceresine işlemiş ve 20. yüzyıla damgasını vuran teknolojik gelişmelerden biri olan internet (Bozkur ve Gündoğdu, 2017), sosyal ilişkilerimizi şekillendirmede aktif rol almaktadır (Karaca, 2007). İnternetin bize sunduğu birçok hizmeti vardır. Bu bağlamda sosyal medya bize sunulan hizmetlerden birisidir.

Sosyal medya sayesinde çevremiz ve dünya hakkında herhangi bir bilgiye çok kısa bir süre içerisinde ulaşabilmekteyiz. Sosyal medyanın bize getirdiği olumlu etkilerinin yanı sıra yalan haber, bilgi kirliliği ve dezenformasyon gibi birçok olumsuz etkileri de olabilmektedir (Larson, 2018; Yıldızgörür, 2020). Covid-19 süreci, yaşamımızda ani ve derin bir değişiklik meydana getirmiştir. Bu süreçte bireyler sosyal medyadan edindikleri bilgilerin yanı sıra yalan haberler ve bilgi kirliliklerinden dolayı psikolojik olarak oldukça etkilenmişlerdir. Covid-19 sebebi ile kaygı, panik, obsesif-kompulsif semptomlar uyku bozukluğu, sindirim problemleri ile birlikte travma sonrası stres bozukluğu gibi birçok psikolojik bozukluk ortaya çıkmıştır (Pietrabissa ve Simpson, 2020).

Covid-19 sürecinde uygulanan kısıtlamalar ile insanlar evlerinde daha fazla vakit geçirmeye başlamıştır. Dolayısıyla sosyal etkinliklerde azalmaların sonucunda çiftler birbirleri ile daha çok zaman geçirmeye başladı. Bu sebeple evliliklerde meydana gelen yansımalarından dolayı bu konunun incelenmesi oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Covid-19 salgınının yaratmış olduğu panik ve endişe döneminin ardından gelen yeni uygulamalar ve düzenlemeler sonucunda pandemi dönemine uyum sağlama sürecine girilmiştir. Bu çalışmada Covid-19'un patlak verdiği zamanlarda yapılan çalışmalara ek olarak değişen aile uyumu, sosyal medya bağımlılık düzeyi ve çatışma çözme becerilerinin ne derece etkilediği ile ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu sebep ile bu çalışmada bu süreç içerisinde çiftlerde sosyal medya bağımlılığının aracılık rolü ile evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkisi incelenecektir. Bu araştırmanın, pandemi döneminden etkilenmiş evli çiftlerin ilişkilerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca psikolojik danışmanlar için de bireysel görüşmelerin de onlara fikir sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4 Sayıtlar

1. Araştırmada kullanılacak olan ölçekler araştırmanın konusunda belirtilen özelliklere uygun nitelikte olacağı düşünülmektedir.
2. Araştırmaya katılan bireylerin tüm ölçeklere objektif bir şekilde yanıt vereceği düşünülmektedir.

1.5 Sınırlılıklar

1. Araştırmada incelenen değişkenler Evlilik Uyumu Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Çatışma Çözme Becerileri Ölçeği' nin kapsadığı çerçeve doğrultusunda elde edilen verilerle sınırlıdır.

2. Yapılan araştırmayla elde edilen bulgular Türkiye'de yaşamakta olan ve ulaşılabilen 500 evli bireyin verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

1.6.1 Evlilik Uyumu

Eşlerin karşılıklı olarak birbirlerine ve evlilik bütünlüğüne uyum sağlayacak şekilde değişiklikleri benimsediği, iletişim kurabildikleri, evliliklerinde fazla anlaşmazlıklar yaşamadıkları ve eğer yaşıyorlar ise bu anlaşmazlığı her iki tarafı da hoşnut edecek şekilde çözümledikleri evlilikler şeklinde betimlenmektedir (Locke ve Wallace, 1959; Çapri, 2008).

1.6.2 Sosyal Medya Bağımlılığı

Uzun süreli sosyal medya kullanımı sonucunda bilişsel, davranışsal, duygusal ve iletişimsel süreçler ile oluşan ve insanların günlük hayatlarındaki özel, sosyal, akademik olarak birçok alanı etkileyerek gecikmeler ortaya çıkaran bağımlılık çeşididir (Düvenci, 2012: 87; Ünlü, 2018; Demir Uzun, 2021).

1.6.3 Çatışma

Gordon (2005), çatışmayı insan ilişkilerinde birinin davranışı karşı taraf için uygun düşmediğinde, isteklerinin karşılanması engellendiğinde veya değerleri birbirine uyum göstermediğinde bu kişiler arasında meydana gelen anlaşmazlık olarak tanımlamaktadır (Tapan, 2006).

1.6.4 Problem Çözme

Problem, bireyin içerisinde bulunduğu karmaşık durum olarak nitelendirilirken; bu karmaşıklıktan kurtulma ise problem çözme olarak tanımlanabilir (Gelbal, 1991).

1.6.5 Çatışma özme

Arslan (2005) ' a göre çatışma çözme kavramı; "İki ya da ikiden fazla taraf arasındaki uyuşmazlık veya anlaşmazlık durumunun ortadan kaldırılması." olarak betimlenmektedir.



Bölüm 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

2.1 Evlilik Uyumu

Her gün değişen dünya ile beraber bireylerin bakış açıları, fikirleri, algılayışları ve beklentileri de değişime uğramaktadır. Kadınların çalışma hayatında artık daha aktif yer almaları, eğitimin öneminin gittikçe artması, her alanda kolaylık ve pratiklik sağlayan teknolojik aletlerin artması nedeniyle zaman içerisinde kadın ve erkeğe atfedilen cinsiyet rollerinin de zamanla değişime uğratmıştır. Bireysel özgürlüklerin artması ile ilişkilere bakış açısı “tamamlayıcılık” dan daha çok “haz alma” üzerine odaklanmaktadır. Dolayısıyla ilişkiden sağlanan doyumun azalması ya da bitmesi ayrılık ve boşanmalara yol açabilmektedir. İlişkilerin başarılı şekilde devam etmesini sağlayan en önemli kriter; mutluluğu, fikir birliğini, etkili ve olumlu çatışma çözebilme ile iletişim kurabilme yeteneğini, birbiriyle ilişkilendiren rol beklentilerini, karşılıklı duygusal ve cinsel tatmini içeren çift uyumudur (Kara, 2013).

Evlilik uyumu kavramı, eşlerin birbirine karşı tutumu ve ilişkilerine yönelik öznel duygu ve düşüncelerini ele almaktadır. Evlilik uyumu, çiftin birbiri ile iletişim sağladığı, kayda değer konularda anlaşmazlıkların çok yaşanmadığı ve anlaşmazlıkların her iki tarafında doyum elde edeceği şekilde çözülebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Sabatelli, 1988). Civil (2021) evlilik uyumu kavramını; evliliğin vermiş olduğu sorumluluğu üstlenen, bir problem ile karşılaşıldığı zaman eşit bir sorumluluk alarak çözüme katkı sağlayan, birlikte paylaşımlarda bulunan ve ortak

paydada buluşabilen eşlerin evliliklerine ilişkin memnuniyetleri olarak tanımlamıştır. Kublay ve Oktan (2015) ise evlilik uyumunu, evlilik ilişkisini sağlıklı ve mutlu bir şekilde devam ettirilebilmesini ifade etmekte olan kavram olarak nitelendirmiştir.

Evlilik uyumu, çiftin belli bir uyum içerisinde olma potansiyelidir. Bradbury uyumluluk kavramını çok boyutlu görmektedir. Evli çift bazı alanlarda uyum sağlarken bazı alanlarda bu uyumu gösterememektedir. Uyumsuz olan alanlar öznel ya da genel alanlar olabilmektedir. Evliliğin sürekliliği bakımından evlilik uyumu kritik bir öneme sahiptir. Bradbury'e göre uyumluluk evli çiftin yakınlığı ile ilişkili değildir ve uyumluluğu her zaman iyi olarak görmemektedir (Bradbury ve Finchman, 1990; Timur, 2008).

Evlilik uyumu Türkiye'de evlilik kalitesi kavramı altında yer almaktadır. Evlilik uyumu ve evlilik doyumu kavramları sıkça her yönden araştırılan bir konudur. Özellikle lkemizde bu kavramlar hakkında yapılan çalışmaların 80'li yıllarda yoğunlaştığı görülmüştür (Timur, 2008).

Evlilik çalışmalarına bakıldığında evlilik kalitesi, evlilik doyumu, evlilik mutluluğu ve evlilik uyumu gibi kavramlar birbirinin alternatifi olarak verilmektedir (Fincham ve Bradbury, 1987; Spanier ve Lewis, 1980; Yıldız ve Baytemir, 2016). Bu kavramların birbirleri ile ilişkisi göz önüne alınarak evlilik uyumu kavramının daha iyi anlaşılabilmesi için bu tanımlamalardan bazılarına yer verilmiştir.

Evlilik bireylerin yaşamlarında aldıkları en önemli kararlardan birisidir. Aynı zamanda çeşitli kültürlerde farklılıklar (Erişti, 2010) olmasına rağmen toplumun temel taşlarından birisi olarak aile kurumunu meydana getiren en önemli adımlardan birisi olarak görülmektedir (Kublay ve Oktan, 2015). Erişti (2010) evlilik kavramını, kadın ve erkek kişilerin akrabalık durumu yaratan sosyal bir anlaşma olarak tanımlamaktadır. İnsanlık tarihinin en eski zamanlarından beri farklılıklar yaşamış

ancak varlığını sürdürmüş ve çeşitli yönleri ile yaşamsal bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Erişti, 2010).

Aile içerisinde insan türünün belli bir biçimde üretildiği, topluma hazırlanma sürecinin belli bir ölçüde ilk ve etkili şekilde meydana geldiği, cinsel ilişkilerin belli bir biçimde düzenlendiği, eşler ve anne-baba ile çocuklar (ailenin biçimine göre başka yakınlar) arasında belli bir ölçüde içten, sıcak, güven verici ilişkilerin kurulduğu, yine içinde bulunan toplumsal düzene göre ekonomik etkinliklerin az ya da çok bir ölçüde yer aldığı bir toplumsal kurumdur (Ozankaya, 1994).

Feldman evlilik ilişkisini bir süreç olarak açıklamıştır. Bu süreç, göre evliliğin ilk yılları, çocuklu aile, çocukların evden ayrılması olarak üç aşamaya ayrılmaktadır. Birinci aşamada eşler evlilik hakkında sorumluluk ve sorunlar ile yüzleşmektedir. Ev ile ilgili sorumlulukların paylaşımı hakkında çift sorun yaşayabilmektedir. İkinci aşamada ise, evli çift çocuk sahibi olup olmama hakkında karar verir ve çocuğun sağlıklı bir şekilde büyütülmesi ile ilgili sorumluluklarını gerçekleştirirler. Üçüncü aşamada çocuklar evden ayrılır ve eşler yalnız kalır. Bu aşamada evli çift birlikte zaman geçirmekte ve değişimlere karşı mücadele etmektedirler (Feldman, 1989; Erişti, 2010).

Evlilik doyumu, eşlerin evliliklerinden aldıkları mutluluk olarak betimlenmektedir (Halat ve Hovardaoğlu, 2010). Bireyin sahip olduğu evlilik ilişkisinin sosyal ve kültürel alanların verdiği beklenti ve görevleri ne derece yerine getirdiği ile yakından ilgilenen bir kavramdır (Öz ve Tatar, 2020). Evlilik doyumunda eşlerin kişisel ve ilişkisel özellikleri önemli rol oynamaktadır (Eskin, 2012). Evliliğe ilişkin algılanan memnuniyet olarak görülmektedir. Evlilikte var olan çatışmaların azalması ve mutluluğun artması ile birlikte gelen bir olaydır. Evlilik doyumu evlilik süresince yaşanan sıcak ve samimi anlardan soğuk anlara kadar çok

geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır. İlişkide mutlu olma durumu, cinsel tatmin, olumlu iletişim ve eğer yeniden evlenilecek olur ise yeniden aynı kişi ile evlenme isteği gibi farklı evlilik ölçütleri ile evlilik doyumu değerlendirilebilmektedir (Kudiaki, 1999; Çavuşoğlu, 2011).

2.1.1 Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik uyumunu etkileyen etmenleri Özgüven (2001) tanışma süresinin uzunluğu veya nişanlılık süresinin uzunluğu, ebeveynlerinin evliliğinden hissedilen mutluluk derecesi, evliliğin aile ve arkadaşlar yönünden kabul edilme durumu, cinsiyete bağlı rollerde yetiştirme seviyesi, evlilik veya nişanlılık döneminin ilk zamanlarında birbirine ilişkin uyum göstermesi, eğitim durumu ve sosyal statü seviyesi, çocukluk zamanlarında ebeveynlerle kurulan iyi ilişkiler, dini ve etnik geçmişin uyuşması ve evlenme yaşı biçiminde sıralamıştır (Akt. Kapuci, 2014).

Evlilik uyumunu etkileyen unsurlar başka bir çalışmada ise;

- 1- Eşlerin fikir birliği içerisinde olması
- 2- Fikir ayrılığını düzeltmek için kullanılan yöntemler
- 3- Evli olmak sebebiyle hissedilen memnuniyet ya da pişmanlık
- 4- Evliliği devam ettirme veya ayrılmanın düşünülmesi
- 5- Eşe ilişkin şikayetlerin ifade edilme biçimi
- 6- Eşlerin evliliklerine dair doyumlarının kişisel değerlendirilmeleri olarak belirtilmiştir (Terman, 1938; Çakır, 2008).

Gottman ve Silver (1996) evli çiftler için gerçekleştirdiği çalışmalarında evlilik uyumu ve ilişkilerinde mutluluğu arttıran faktörleri incelemiştir. Bu faktörleri; bütün taşları dökmek, yumuşak tartışmalar yapabilmek, esnek planlar yapabilmek ve prensip sahibi olmak şeklinde sıralamıştır.

Bütün Taşları Dökmek: Tartışma esnasında çiftin aklına gelen her şeyi söylemekten kaçınması çiftin mutluluk seviyesini arttırmaktadır (Gottman ve Silver, 1996).

Yumuşak Tartışmalar: Evli bireylerin yaşadıkları tartışmaların başlangıcındaki neden genellikle, tartışmaya sebep olan konu hakkında birbirlerine eleştirilerini yüksek bir sesle yapmalarıdır. Eşlerin birbirlerine yumuşak bir sesle eleştirilerini ve suçlamalarını iletmeleri yaşadıkları tartışmaların kavgaya dönüşmesini engellemektedir (Gottman ve Silver, 1996).

Esnek Planlar: Gottman' a göre kadınların erkeklere göre planlarını değiştirmekte daha esnek ve rahat olduğu görülmüş ve erkeklerin planlarını değiştirmekte zorlandıkları keşfedilmiştir. İlişkilerinde bireyler ne kadar esnek olurlar ise evliliklerinde de o derece mutlu olabilmektedirler (Gottman ve Silver, 1996).

Prensip Sahibi Olmak: Mutlu çiftlerin bazı prensiplere sahip oldukları keşfedilmiştir. İlişkilerinde çok mutlu olan çiftlerin yeni evli olmaları veya birbirlerine yeni âşık olmaları durumunda bile kendilerine gelen incitici en ufak bir davranışı dahi reddettikleri görülmüştür. İlişkinin başından beri kötü davranışlara karşı düşük toleransa sahip olmak uzun vadede mutlu bir ilişkinin göstergesi olmaktadır (Gottman ve Silver, 1996).

Bakım Onarım Çalışmaları: Başarılı ilişkilerin büyük tartışmaları nasıl yönetebileceklerini iyi bildikleri Gottman' ın çalışmalarında görülmüştür. Mutlu çiftler tartışma esnasında her şey kontrolden çıkmadan durumu nasıl onaracaklarını iyi bilmektedir. Bu başarılı müdahalelerden bazıları ise; espri yapmak, tartışmayı konudan ilgisiz bir konu ile değiştirmek, tartışmanın karşı tarafı ne kadar etkilediğini

anladığını belirtmek, tartışma konusunu "bizim problemimiz" gibi ifadeler ile ortak bir noktaya getirmektir (Gottman ve Silver, 1996).

2.1.2 Evlilik ve Aile ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.1.2.1 Psikodinamik Aile Sistemleri Terapisi

Psikodinamik aile terapisi temelini Sigmund Freud tarafından gerçekleştirilen klasik çalışmalarına dayanarak Ackerman tarafından geliştirilmiştir. Bu yaklaşımı temel alan terapist aile üyelerinin bilinçdışı düşünce ve eylemlerini bilinçli bir hale getirmek ve geçmiş yaşantısı ile şimdikini bütünleştirip danışanın iç görü sağlamasını hedeflemektedir. Eğer aile üyeleri birlikte yaşıyor ise terapiye tüm aile üyeleri birlikte çağrılır. Bu yaklaşımda terapist transferans, yüzleştirme, rüya analizi, güçlü yanlara odaklanma, empati, dinleme, aile geçmişi gibi teknikler kullanır. Bu yaklaşıma göre grubun değil birey ve bireylerin duygularına dikkat edilir. Psikodinamik terapiye göre aile bireylerinin bilinçdışı olan sınırlamalarından onları kurtarmak amaçlanmaktadır. Neden- sonuç ilişkisine bakılır (Akt. Demirbilek, 2016).

2.1.2.2 Bowen' ın Nesiller Arası Geçiş Kuramı

Bowen aileyi aynı sistem içerisinde işlev gösteren sistem ve alt sistemlerden oluşan bir yapı olarak betimlemiştir (Karataş ve Yavuzer, 2019). Bowen' a göre bir aileyi en iyi anlamanın şekli o ailenin üç kuşak aile soyunu araştırmaktır. Bunun sebebi aile üyelerinde var olan ilişki örüntülerinin nesilden nesle aktarılmasıdır. Bireylerin ailesinde yaşadıkları problemin sahip oldukları aile kökeni araştırılıp incelenmedikçe düzelemeyeceğini savunmaktadır. Meydana gelen bir duygusal problem aileden herhangi birisi onunla detaylıca ilgilenmedikçe nesiller boyunca aktarılacaktır. Dolayısıyla değişim tüm aile bireyleri ile birlikte meydana gelmektedir (Corey, 2018). Bowen kuramının temel taşı olarak benliğin ayrımlaşması kavramından bahsetmektedir. Benliğin ayrımlaşması, düşünce ve duygu ile

birliktelik ve ayrımlaşma arasındaki zıtlığı ayırt edebilme kabiliyetidir. Benliğin ayrımlaşması hayatın ilk yıllarında aileden duygusal bağlamda ayrımlaşmasının meydana gelmesi ile oluşur. Bu sayede birey cesaretlenir ve ilişkilerinde sınırlarını koruyan güçlü bir birey haline gelebilir. Kuramda benliğin ayrımlaşması dışında üçgenler, çekirdek ailenin duygusal süreci, aile yansıtma süreci, çok kuşaklı geçiş süreci, duygusal ilişkiyi kesme, kardeş pozisyonları ve toplumsal duygusal süreç kavramlarından bahsedilir. Bowen bu kavramların kaygı ve duygusal süreçleri açıkladığı ve birbirleri ile ilişkili olduğunu belirtmektedir (Karataş ve Yavuzer, 2019). Bu kavramlar bireyi ve aileyi etkilemektedir. Terapist ise bu kavramları kullanarak aileyi tanıyıp tedavi edebilmektedir (Gladding, 2005; Çömlekciler, 2019).

2.1.2.3 Yapısal Aile Terapisi

Yapısal Terapi' nin kökeni 1960 yıllarına dayanmaktadır. Salvador Minuchin' in New York' daki Wiltwyck Okuluna giden fakir aileye sahip erkek çocuklarına sağladığı terapi bu kuramın temelini meydana getirmektedir. Minuchin' in öncüllük yaptığı bu kuramın iki temel amacı bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, işlev bozukluğu gösteren belirtileri azaltmak; diğeri ise ailenin karşılıklı olarak etkileşim kurallarını düzenleyip daha uygun sınırlar çizerek sistemdeki yapısal değişikliği sağlamaktır (Corey, 2018). Bu terapinin hedeflerinden birisi kişilerin sorunlarını içeren daha geniş bir bütünün parçası bağlamında onlara yardım etmektir. Yapısal aile terapisinde en önemli vurgulanan durum, bireylerde var olan semptomların aile etkileşimi konusunda en iyi şekilde çözümlenebileceğidir. Birey birçok sayıda sosyal sistemin parçası olarak görülür. Bireyde var olan bir gelişim ailenin gelişimi bakımından araştırılır (Karataş ve Yavuzer, 2019). Ailede iyi veya kötü işlevin var olması sadece yapısal özelliklere bakılarak anlaşılabilmektedir. Ailede bir yapısal dengesizliğin olmasına sebep olan sorunun, kötü işleve sebebiyet veren sınır ve

hiyerarşi ile birlikte değişen gelişimsel gereksinimlere uygun olmayan tepkiler meydana gelebilmektedir. Bireyin işlevini yerine getirmesi diğerleriyle gerçekleştirdiği etkileşim özellikleri ve ilişkiyi yöneten kurallar bu yapıyı meydana getirmektedir (Özburun, 2018).

2.1.2.4 Stratejik Aile Terapisi

Stratejik aile terapisinin Jay Hayley, Cloe Madanes en önemli temsilcileridir. Stratejik aile terapistleri aile etkileşim döngüleri, aile yapısı, güç ve kontrol alanlarında değişim için güdüleme ile ilgilenirler. Bu terapi şekline göre değişim için ailenin psikolojik anlamda kapasitesinin var olduğuna inanılır. Fakat var olan aile davranışı, iletişim yapıları ya da hiyerarşik düzenlerindeki problemi devam ettirmektedir. Bu nedenle aile içerisinde herhangi bir değişim problemin çözülmesinde kaynak sağlayacaktır. Meydana gelen herhangi bir küçük değişim daha yaygın ve derin değişimlerin ortaya çıkışını tetiklemektedir. Aile hiyerarşisi bu terapide yapısal terapide olduğu gibi önemlidir. Tekrarlanan iletişim örüntüleri ve eylemler bir aileyi anlayabilmek için önemlidir. Buna ek olarak danışanın gösterdiği belirtileri saptamak için güç ilişkilerini anlamak önemlidir. Ailedeki değişim kalıpların değişmesi sayesinde meydana gelir. Süreç içerisinde amaç bireyin içgörü kazanması değil; bunun yerine problemin çözülmesidir (Karataş ve Yavuzer, 2019).

2.1.2.5 Duygu Odaklı Çift Terapisi

Johnson ve Greenberg (1987) duygu odaklı çift terapisinin öncüsüdür. Problemlili ilişki iyileştirmek için en çok kabul gören, araştırılan, ampirik olarak doğrulanmış ve etkili terapi şekillerinden birisidir (Johnson, Hunsley, Greenberg ve Schindler, 1999; Bridge, 2019). Duygu odaklı çift terapisi bireylerin ilişkilerinde güvenli bir bağ kurması ve bu bağı geliştirmesinde destek olmak amacı ile

faydalanılan; sistematik, insancıl ve kısa süreli bir çift terapisi (Johnson, 2004; Fırat, 2021). Duygu odaklı terapi değişimin yeni duygusal deneyimler aracılığıyla geldiğini ileri sürmektedir. Eşler arasındaki duygusal bağın yeniden yapılandırılması ve güçlendirilmesi eşlerin kendilerini daha güvende hissetmelerine yardım eder. Böylece eşler birbirlerine karşı daha yakın ilişkiye izin verebilir (Johnson, 2004; Bridge, 2019).

Hayatta duyguların etkisi ve anlamının detaylı bir şekilde incelenmesi duygu odaklı terapinin temel kaynağı olmuştur. Temelini yaşantısal terapi oluşturması ve bu yaklaşımı destekleyecek kadar araştırma yapılması ile aynı zamanda kanıta dayalı yaşantısal süreç terapisi olarak da bilinmektedir (Karataş ve Yavuzer, 2019).

Kuramda duygular iki kategoriye ayrılır. Bunlar birincil ve ikincil duygulardır. Birincil duygular, terapide açığa çıkarılmaya çalışılan, başka bir duyguya indirgenemeyen “şimdi ve burada” olan olaylara verilen doğrudan tepkilerdir (Greenberg ve Watson 2006; Johnson ve Johnson, 2004; Çelik ve Aydoğdu, 2018). İkincil duygular ise, birincil his veya düşünceye karşı verilen cevaplar veya bunlara karşı sergilenen savunmalardır (Greenberg, 2002; Çelik ve Aydoğdu, 2018). Birincil duygular ilişkide anahtar bir etken olarak kabul edilir. İkincil duygular ise savunmacı bir etken olarak ortaya çıkmaktadır. Duygu odaklı terapi birincil duygulara ulaşp onları ifade etmeye odaklanmaktadır. Güvensiz çiftler birbirlerine karşı güvende hissetme konusunda zorlanabilmektedir. Bu nedenle eşler genellikle birbirlerinin birincil duygularının farkında olmayabilir (Bridge, 2019).

Terapistler seans içerisinde bireylerin duygusal deneyimlerini yeniden keşfederek, bunları yansıtarak ve onaylayarak duygusal işleme odaklanır. Terapist danışanın duygusal deneyimini yeniden çerçeveler ve hassas duygulara hitap eder. Bu sayede çifte birbirlerine farklı açılardan bakmalarında yardımcı olunur.

Canlandırma tekniği gibi teknikler aracılığı ile eşlerin duygularını birbirlerine ifade etmeleri kolaylaştırılır (Johnson, 2004; Bridge, 2019).

2.1.3 Evlilik Uyumuna Dair Kuramsal Yaklaşımlar

2.1.3.1 Sevginin Evrimi Kuramı

Wilson'a göre sevgi üç temel içgüdüyü tamamlamaktadır.

- a) *Korunma içgüdüğü*: Korunma ihtiyacı insanların yaşamları boyunca en temel ihtiyaçlarından birisidir. Bebeklik döneminde korunma ihtiyacını karşılayan kişi annedir. Evlilikte eş tercihlerine bakıldığı zaman erkeklerin annelerine benzeyen kadınlar ile evlenmeyi tercih ettiği görülmektedir (Hortaçsu, 1991; Civil, 2021).
- b) *Koruma içgüdüğü*: Eşler birbirini yetişkin gibi görmelerinin yanı sıra çocuk olarak da görmektedirler. Bu sebeple eşlerin birbirine karşı koruma içgüdüğü vardır (Hortaçsu, 1991; Civil, 2021).
- c) *Cinsellik içgüdüğü*: Cinsel dürtünün en önemli amacının üreme olduğunu belirtmektedir. Kurama göre erkeğin tek eşliliği önemli değildir. Çünkü erkek fazla sayıda çocuğa sahip olmak istemektedir. Kadının ise arzuladığı şey çocuklarına iyi babalık yapabilecek birisini seçmektir. Evlilik yaşamı içerisine girdiklerinde bu cinsellikten doğan ihtiyaçlar sevgiye evrilmektedir (Buss, 2005; Pak ve Duyan, 2018).

2.1.3.2 Kişilerarası İletişime Dair Sosyal Biliş Teorisi

Miller ve Steinberg (1975) tarafından geliştirilen bu kuram evlilik ilişkisinde eşlerin birbiri ile alakalı düşünceleri, inançları ile beraber birbirlerine karşı gösterdikleri tutum ve tavırları ön planda yer almaktadır. Eşler yeni deneyimlerin ışığında birbirlerini tanıdıkça birbirleri hakkında inanç, düşünce ve tutumlar geliştirmekte ve bu birikimler ile iletişim şekillerini yapılandırmaktadırlar. Çiftin

birbirini kabullenmeleri ile uyum içerisinde evliliklerini sürdürmeleri ve evlilikten aldıkları doyum artmaktadır (Tuncay, 2021). Çiftin birbirini olduğu gibi kabul etmesi evlilik uyumunu arttırmaktadır. Çünkü eşin kendisine dair özellikleri ile kabul edilmesi, kontrolcü ve bağımlı davranışların olmaması bunun yerine eşitlikçi bir yaklaşımın var olması evlilik uyumunu arttıracaktır (Akt. Gökmen, 2001).

2.1.3.3 Romantik Aşk Kuramı

Welster bu kuramı sosyal öğrenme kuramı ile ilişkilendirmektedir (Tuncay, 2021). Romantik aşk kuramı, bireylerin kendi duygularını yorumlamak için fiziksel çevre veya sosyal koşullardan faydalandıklarını ileri sürmektedir. Walster açık olma durumunu duyguları isimlendirme ve sosyal öğrenme ile açıklanabildiğini söylemektedir (Sternberg, 2002; Atak ve Taştan, 2012). Welster aşkı tutkulu aşk ve arkadaşça aşk olmak üzere iki gruba ayırmıştır. Ona göre tutkulu aşk; bireylerin ilişkilerini tüketen bir alev, arkadaşça aşk ise büyük alev söndükten sonra geriye kalan bir koz gibidir (Akt. Tüfekçi, 2008).

İnsanlar yazılı kaynak, televizyon gibi araçlardan âşık olmanın nasıl bir duygu olduğunu ve kimlere âşık olunabileceğini öğrenmektedirler. Welster aşk ilişkisinin başlamasını yalnızca kişi bakımından incelemekte ve kendisini anlamaya çalışan bir birey modeli çizmektedir (Atak ve Taştan, 2012).

2.1.3.4 Psikodinamik Model

Psikodinamik modele göre insanlar, bilinçli ya da bilinçsiz narsistik gereksinimlerini karşılayabilecek yeterliğe sahip bir eş aramaktadır. Baskın karakterli, sinirli kişiler boyun eğen ve mazoşist düşüncelere sahip insanlar ile uyumlu bir evliliğe sahip olacaklarına inanmaktadır. Eşler egolarının ideallerine sahip olabileceğini düşündükleri kişileri eş olarak seçmekte ve gereksinimlerini karşılamaya çalışmaktadır. Benzer şekilde, bireylerin egolarının benzer ihtiyaçlara

sahip olması durumunda çiftin beraber evlilik yolunda ilerlemesi kolaylaşmaktadır (Segraves, 2012; Kuşçu, 2019). Eşinin gereksinimlerini karşılaması ve benzer ihtiyaçlara sahip olmanın dışında bireyin nevrotiklik düzeyinin yüksek olması, düşük dürtü kontrolü, zayıf sosyal beceriler, içe dönüklük ve alınganlık gibi bireysel özellikler de evlilik uyumunu düşürmektedir (O'Leary ve Smith, 1991; Kubat, 2012).

2.1.3.5 Biyolojik Kökenli Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı Bowlby; nesne ilişkileri, psikodinamik yaklaşımlar ve etiyoloji ile ilişkilendirip geliştirmiş olduğu bir kuramdır (Şipit, 2019). Bowlby kuramını oluştururken etkilenmiş olduğu evrimsel biyolojiye göre beslenme, hareket etme, savunma bağlamında gelişimini tamamlamış olan yeni doğan bebek, hayatta kalabilmek için bir kişiye ihtiyaç duyar ve bu kişi ile yakınlığını devam ettirebilme davranış biçimleri yetisine doğuştan sahiptir (Mikulincer, Shaver ve Pereg, 2003; Aydoğan, 2015).

Bowlby kuramında temel olarak bebek ve bebeğe bakan kişilerin ilişkisine odaklanmış olmasına rağmen bağlanmanın yaşam boyu süren bir unsur olduğunu düşünmektedir. Hazan ve Shaver (1987) bağlanma kuramını romantik ilişkilere uyarlayan ilk araştırmacılarıdır (Kaya Balkan, 2009). Sevilme ya da terk edilme korkusunu yönetmek, eşe baskı yapmamak veya kuşatılma kaygısını yönetmek ve geri çekilmemek evlilik doyumunu arttırmaktadır (Kubat, 2012).

Hazan ve Shaver yetişkinleri bağlanma stiline göre sınıflandırmıştır. Bunlar güvenli kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanmadır (Alaimo ve Cascio, 2015). Daha sonralarında ise; temelinin Bowlby'nin bağlanma kuramına dayandığı dörtlü model Bartholomew tarafından oluşturulmuştur. Bunlar: (Şipit, 2019)

- a) **Güvenli Bağlanma:** Bu bağlanma stiline sahip olan bireyler kendisi ve etrafındakilere olumlu bir bakış açısıyla bakmaktadırlar. Bu bireylerin

özsaygı ve özerklik düzeyleri yüksek olduğu için yakın ilişkiler kurarken rahatsız olmazlar ve terk edilme korkusu yaşamazlar. Ayrıca bu kişiler diğer bireyler ile ciddi anlamda bir sorun ile karşılaşmazlar (İlhan ve Özdemir, 2012).

b) **Saplantılı Bağlanma:** Bu bağlanma stiline sahip olan bireyler kendileri ile ilgili olumsuz düşüncelere sahip ve diğerleri hakkında olumlu düşüncelere sahiplerdir. Bu bireyler kendilerini değersiz olarak görür ve seilmeye değer olmadıklarını düşünürler. Başkalarının onayına ve düşüncelerine aşırı bağımlıdırlar. Diğerlerine yakınlaşmak isterler fakat reddedilme ve terk edilme yaşayabilmelerine karşı kaygı duyarlar. Bu kişiler kendilerini ispat etmek isterler ve ilişkilerinde takıntılıdırlar. Gerçekçi olmayan beklentileri vardır (Şipit, 2019).

c) **Kayıtsız Bağlanma:** Bu bağlanma stiline sahip olan bireyler kendileri hakkında olumlu düşünceleri varken diğerleri hakkında olumsuz düşünceleri vardır. Acı çekmekten korktukları için bağlanma kaygısı yaşarlar ve kişilerarası yakınlıktan uzak dururlar (İlhan ve Özdemir, 2012).

d) **Korkulu Bağlanma:** Bu bağlanma stili güvenli bağlanmanın tam aksidir. Bu kişiler kendilerini seilmeye ve değer görmeye layık görmezler ve diğerlerini güvenilmez ve reddedici olacaklarına dair düşüncelere sahiplerdir. Bu kişiler onaylanmayı ve kabul edilmeyi isteseler de reddedilme kaygıları yakın ilişkiler kurmalarına engeldir (Şipit, 2019).

2.1.3.6 Sosyal Öğrenme Modeli

Çoğu insan ödül ve cezanın insanı çaresiz bir duruma düşüren tek yönlü bir etki sürecinden bahsetmektedir. Sosyal öğrenme görüşüne göre bireyler içsel, dışsal veya çevre tarafından yönlendirilmez. Aksine psikolojik işlevsellik, davranış ve

kontrol durumları arasındaki etkileşim durumlarının anlaşılması üzerine yoğunlaşır (Bandura, 1977).

Sosyal öğrenme kuramına göre yeni davranış kalıpları ya doğrudan deneyim yoluyla ya da başkalarını gözlemleyerek oluşturulur. Bireyler deneyim yoluyla öğrenmede bir durum ile tekrar tekrar karşı karşıya kalırlar. Tekrar tekrar karşı karşıya kalmaları öğrenme durumu geliştirmelerinde fayda sağlamaktadır. Bireyler bazen başarılı, bazen ise başarısız olabilirler. Ancak başarılı oldukları durumlarda bireyler bu durumu ödüllendirici görüp daha da pekiştirebilirler (Bandura, 1977).

Sosyal öğrenmenin temeli taklit etmedir. Bu sebep ile "taklit" teorisi sosyal öğrenme kuramının kökeni olarak görülmektedir. Gabriel Tarde tarafından 19. yüzyılın sonlarına doğru geliştirilen bu kuram şiddete başvuran bireylerin bu eylemlerini diğer yasal eylemler gibi diğer bireyler ile iletişim kurarken öğrendiklerini ileri sürmektedir (Altıparmak, 2018).

Sosyal öğrenme kuramı, evlilik süresince bireylerin öznel değerlendirmeler yaparak ödül ve cezayı yorumlayabildiklerini öne sürmektedir. Evli bireyler aralarındaki sorunu algılama, anlama ve çözüme kavuşturmada kişiler arası algılamaların rolü olduğunu varsaymaktadır. Sorunların kaynağı her iki tarafın da iletişim biçimi ve bireyler arası tutumlarındaki farklılık ve algılanan davranış beklentileri olabileceği belirtilir (Sancaktar, 2016).

Thibaut ve Kelley' nin (1959) geliştirilen model ikili ilişkilerin kurulması, devam ettirilmesi ve sonlandırılmasına yönelik bir model olarak kabul görmektedir. Modelde ödül, bedel, sonuç ve karşılaştırma düzeyi kavramları ele alınmaktadır. İkili ilişkilerde var olan bağımlılığı açıklamaya çalışan bu kuram ilişkiden elde edilen doyum ve ilişkiye bağımlı olmanın iki ayrı kavram olduğunu vurgulamaktadır. Thibaut ve Kelley' e göre birey ilişkisinden fazla doyum elde edemiyor ise

bağımlılığından dolayı ilişkiyi devam ettirmeye çalışabilir. Doyum ile bağımlılık kavramlarını değerlendirmek için modelde 2 kavramdan bahsedilmektedir (Hovardaoğlu, 1996). Bunlar:

- Karşılaştırma seviyesi
- Alternatifler için karşılaştırma seviyesi.

Karşılaştırma seviyesi kavramı, öznel yaşantılar ve gözlemlere bağlı olarak bir ilişkide var olan doyum ya da doyumsuzluk boyutundaki nötr noktayı temsil etmektedir. Bir ilişkiden alınan sonuçlar bu nötr noktadan yukarıda ise doyum sağlamayan ilişki olarak görülmektedir. Thibaut ve Kelley, yaşanan ilişkideki doyum düzeyinin bu nötr noktaya bağlı olarak artma eğiliminde olduğunu söylemektedir. Seçenekler için karşılaştırma düzeyi ise; kişinin var olan ilişkisini olası başka ilişkilerde yaşaması durumunda elde edeceği doyuma ilişkin tahminidir. İlişkinin devam edip etmeyeceğine yönelik karar alınırken, ödül ve bedel arasındaki farkın seçenekler için karşılaştırma düzeyinin üzerinde olup olmamasına bağlıdır. Kısacası, bireyler bir ilişkiden elde ettikleri doyum hakkında karar verirken karşılaştırma düzeyini; ilişkiye bağımlı olup olmadıklarına ilişkin yani ilişkiyi devam ettirip ettirmeyeceklerine dair seçenekler için karşılaştırma düzeyini kullanmaktadırlar (Hovardaoğlu, 1996).

2.1.3.7 Evlilikte Yükleme Kuramı

Yükleme kuramı sosyal psikoloji alanında en etkin kuramsal yaklaşımlardan birisidir (Curun, 2006). Psikolojinin birçok alanı ile ilişkilidir. Aynı zamanda ilişkiler ve yakın ilişkilerdeki çatışmaları anlamaya çalışmaktadır.

Atıf teorisi ilk olarak Heider tarafından önerilmiştir. Heider 1970'lerde uyumsuzluğu sosyal psikolojide baskın bir paradigma olarak ilişkilendirdi. Bu yükleme teorisinde baskın olana uyma davranışından kaynaklanmaktadır (Graham ve

Folkes, 2014). Heider başlangıçta bireylerin dış dünyadaki nesneleri nasıl algıladıkları ile ilgili çalışmalar yürütmüş daha sonrasında sosyal etkileşim alanına yönelmiştir. Bireylerin birbirlerini algılayış şekilleri, özellikle birbirlerine karşı olan davranışlarına nasıl anlam verdikleri hakkında çalışmalar yürütmüştür (Soysal, 2017).

Heider, bireyin gözlediği olay veya davranışı iki temel nedenden birine yüklediğinden bahsetmektedir. Bunları içsel nedenler ve dışsal nedenler olmak üzere iki kategoriye ayırmıştır. Yani Heider bireylerin davranışlarının altında yatan nedenleri ya bireyin kişisel özelliklerine ya da dışsal nedenlere bağlamaktadır. İçsel nedenler kişilik özellikleri, güdüler, yetenek, çaba, tutum gibi yani bireyin kontrolü altında olabilen özelliklerken; dışsal nedenler çevre, norm, hukuk, gelenek, kader, şans gibi bireyin dışında olan faktörlerdir (Freedman ve vd., 2003; Koçak, 1998; Curun, 2006). Birey gözlediği olay ya da davranışı kasıtlı olarak gerçekleştiğine biri veya birilerinin bu olayın sorumlusu olduğuna inanıyor ise içsel atıfta bulunacaktır. Eğer olayın kazara olduğuna inanıyor ise olayı dışsal nedenlere bağlayacaktır.

Heider insanların tutarlı ve dengeli bir yaşam sürdürebilmeleri ve bu sayede çevreleri üzerinde kontrol duygusuna sahip olabilmek amacıyla nedensel atıflar yaptıklarını söylemektedir. İnsanların davranışlarını önceden öngörmek, dünyayı daha tutarlı ve kontrol edilebilir algılamamızı sağlayacaktır (Arkonaç, 2008; Kara, 2013).

Bilişsel süreçlerin, evli bireylerin eşine ya da evlilik olaylarına dair açıklamalarının veya yüklemelerinin evlilik niteliğine, evlilik doyumuna etki ettiği söylenebilmektedir (Davey, Fincham, Beach ve Brdy, 2001; Polat, 2012). Özellikle eşlerin birbirine karşı yaptıkları olumsuz yüklemeler evlilik doyumlarını düşürmektedir (Fincham ve Bradbury, 1993).

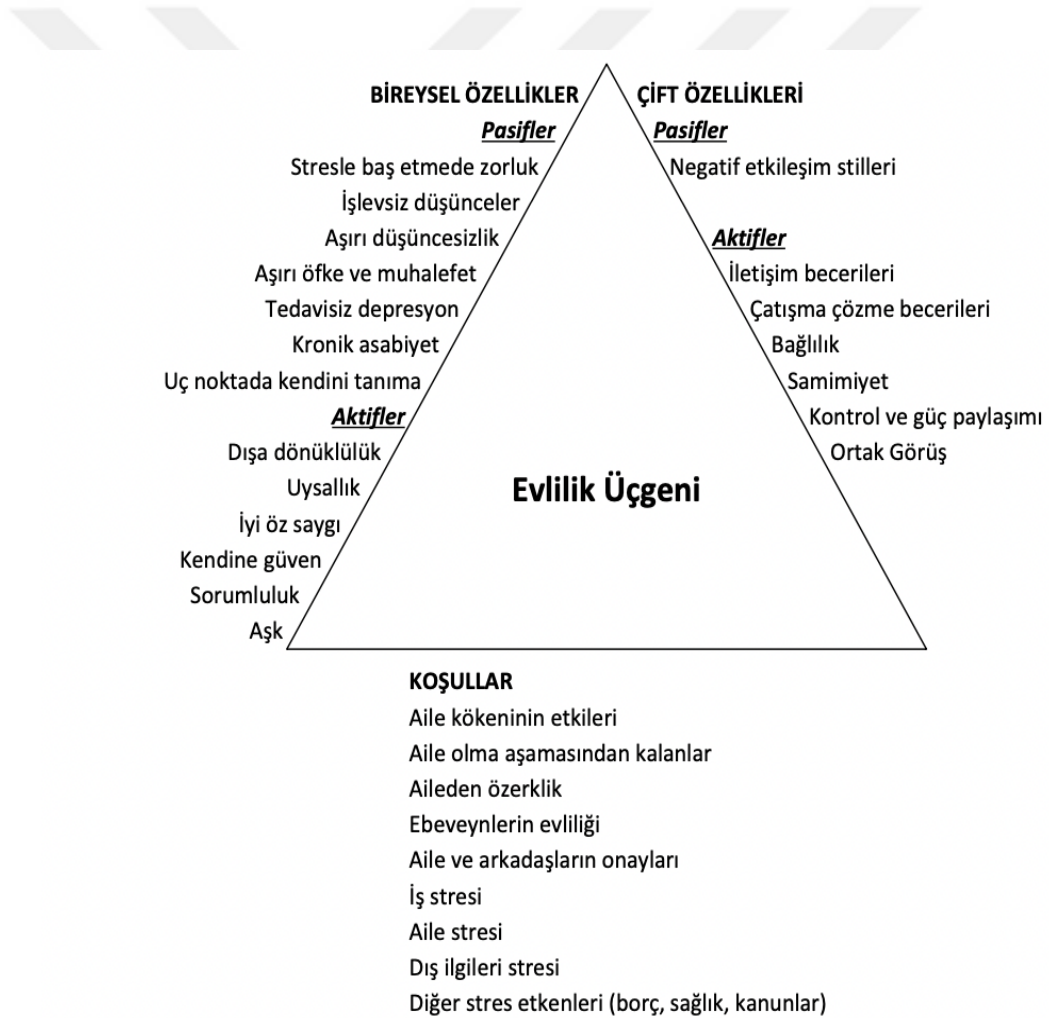
Bireyin belli bir olaya karşı yaptığı yükleme, onun sonraki duygu ve davranışlarında önemli sonuçlara sebep olmaktadır. Bir olaya karşı nedenin algılanması, algılayan kişi ya da olaya bağlıdır. Kurama göre eşler arasında yaşanan çatışmanın sebebi genellikle belirsizdir. Olay tamamen algılayan birey bakımından ele alınır. Problemin ortaya çıkıp çıkmayacağını davranışın ya da olayın kendisinden çok bireyin olayı nasıl algıladığı belirler. Eşlerin davranışlarını olumsuz algılama eğiliminde olmaları evliliklerinde uyumsuzluk yaratmaktadır. Uyumlu eşler ise, olumsuz olayların etkisini azaltacak yüklemeler yapar ve eşin olumsuz davranışlarına karşı daha az sorumluluk yüklerler. Yani çiftlerin eş davranışlarına yönelik yaptıkları yüklemeler evlilik uyumunun göstergesi olarak varsayılmaktadır (Ersanlı ve Kalkan, 2008; Öztürk, 2016).

2.1.3.8 Larson'un Evlilikte Üçgen Modeli

Larson evlilik uyumunu üç grupta ele almaktadır. Bunlar; bireysel faktörler, çift özellikleri ve çevresel faktörlerdir (Larson, 1994; Gözeler, 2018). Bireysel faktörler; bireyin problem çözme becerileri, işlevsellik, stresli başa çıkmada güçlük, öfke kontrolü girişkenlik, psikolojik dayanıklılık gibi olumlu ya da olumsuz özellikleri içermektedir (Larson, 2002; Gözeler, 2018). Çift özellikleri; negatif ilişki şekilleri olumsuz özellikler olarak sayılırken; iletişim, çatışma çözme becerileri, güç paylaşımı ve kontrolü, yakınlık, uzlaşma ise olumlu özellikler arasında sayılmaktadır. Çevresel faktörler ise; anne-baba evliliği, aileden bağımsız olabilme, anne-baba ve arkadaş desteği, ebeveyn olma ve iş stresi, ev dışı uğraşlarda hissedilen gerilim, diğer stres kaynakları, borçlanma, eşin diğer akrabaları ve sağlık bu gruba dahil olmaktadır. Evlilik uyumuna etki eden birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler birçok bileşen ile beraber olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. Bu faktörler içerisindeki özellikle çift özelliklerinin alt grubunda olan iletişim,

problemin ortaya çıkarılabilmesi, eşler arasında var olan sorunların çözülebilmesi ve birlikte baş edilebilmesi bakımından önemli bir faktör olarak görülmektedir (Larson, 2003; Karadağ, 2015).

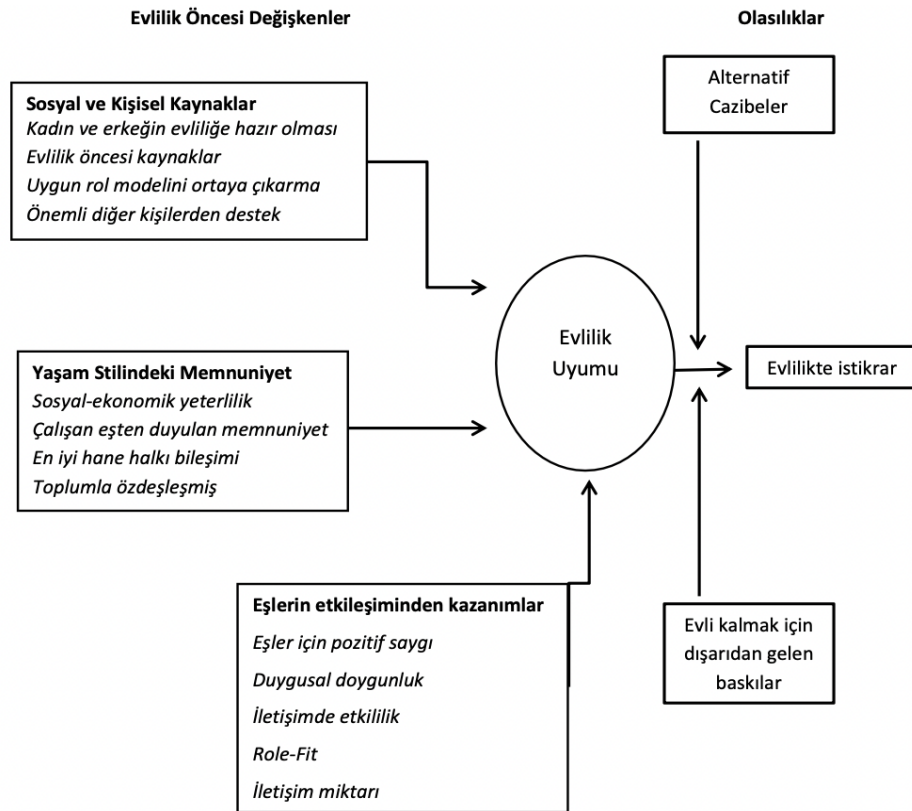
Larson ve Holman (1994)'e göre aile arkadaş gibi ilişki kurulan bireyler ve sosyokültürel faktörler evliliğin geleceğini etkilemektedir. Evlilik öncesi kişilik, davranış gibi bireysel faktörler evlilik kalitesi ve sürekliliğine etki etmektedir. Evlilik öncesinde evlilik doyumu ve sürekliliğini tahmin etmek güçtür. Bu üç faktördeki unsurlar evlilik uyumuna etki etmektedir.



Şekil 1: Larson'un Evlilikte Üçgen Modeli
(Larson, 2002; Karadağ, 2015)

2.1.3.9 Evlilik Uyumunda Lewis ve Spanier Modeli

Evlilik uyumu ve sürekliliğin sağlanması amacıyla birçok faktör hakkında çalışmalar yürütülmüş olup Lewis ve Spanier' ın (1980) evlilik uyumu modelinde 3 faktör üzerinde durulmuştur. Bu faktörlerden birincisi; bireysel ve sosyal kaynaklardır. Kişinin evlilik kurumuna getirdiği kaynaklar, zihinsel ve fiziksel yetkinlikler, kendine güven, sağlık kavramları bu faktörün içerisinde yer almaktadır. İkinci faktör, yaşam stiline memnuniyettir. Bu faktörün içerisinde aile ve arkadaş desteği, sosyal statü ve çalışmalarındaki memnuniyet yer almaktadır. Üçüncü faktör ise, evlilik ilişkisinden elde edilen ödüllerdir. Etkili iletişim, iletişim miktarı ve uygun iletişim bu faktörün içerisinde yer alan kavramlardır (Lewis ve Spanier, 1980; Karadağ, 2015).



Şekil 2: Lewis ve Spanier'in Evlilik Uyum Modeli
(Lewis ve Spanier, 1980; Karadağ, 2015)

2.1.4 Covid-19 Süresince Evliliklerde Meydana Gelen Değişmeler

Covid -19 pandemisi sebebiyle, tüm dünyada kısmi veya tam zamanlı olarak sokağa çıkma yasağı ilan edilmiştir. Bu yasaklar ilan edilerek virüsün bulaşıcılığını engellemek amacıyla tüm dünya ülkeleri önlemler almaya başlamıştır. Bu önlemler, insandan insana virüsün geçmesini önlemek için insandan insana teması engelleyecek düzeydedir. Ülkeye giriş-çıkışların durdurulması, eğitime ara verilip çevrimiçi eğitime başlanması, evden/uzaktan veya esnek/dönüşümlü şekilde çalışma modelinin benimsenmesi, karantina uygulamaları, sokağa çıkma yasakları gibi önlemler alınarak insanların hayatında büyük çapta bir değişim yaşatmıştır (Çelik Erhan ve Turan, 2021).

Covid -19 virüsünün yayılmasını önlemek amacı ile alınan en temel önlem sosyal hareketliliğin kısıtlanması ve insanların fiziksel temasının azaltılmasıdır. Öte yandan günlük hayatta alınan bu önlemlerle meydana gelen değişimler fiziksel ve sosyal anlamdaki sınırlandırmalar, insanları biyopsikososyal anlamda bütüncül olarak olumsuz etkileri olmuştur. Bu sebep ile Covid -19 döneminde ölüm, hasta olma kaygısının yanında günlük hayattaki sınırlamalar ile sosyal destek sisteminin kaybı, ekonomik problemler, iş yerlerinin kapatılması ve işten çıkarılmalar neticesinde insanlar sadece fiziksel anlamda değil aynı zamanda sosyal, ruhsal ve ekonomik anlamda da güçlükler yaşamıştır. Bu süreçte artan stres insanların yaşadığı ruhsal, duygusal ve ekonomik güçlükler kaygı, travma sonrası stres bozukluğu ve depresyona yol açarak aile ve evlilik hayatını olumsuz etkilemiştir (Kaya ve Akın Işık, 2021). Bu stresörler ebeveynlerin ve çocuklarının huzurunu tehdit etmektedir ve evliliklerde bozulma riskinin artmasına neden olabilmektedir (Prime, Wade ve Browne, 2020).

Covid-19 pandemi dönemi, yapmış olduğu değişimler ile birlikte evlilik birliği ve bütünlüğünde bir tehdit unsuru yaratmaktadır. Bireysel ve ailesel bağlamda günlük rutinlerde meydana gelen değişiklikler, sosyal ilişkilerin azalması, iç içe geçen rollerde dengeyi bulmak gibi durumlar çiftlerin ilişki kalitesini düşürmekte ve düşmanlık, daha az destek olma, geri çekilme gibi olumsuz ikili süreçlerin yaşanmasına sebep olmaktadır (Pietromonaco ve Overall, 2020; Ünver ve Güloğlu, 2021).

Uzaktan çalışma ve uzaktan eğitim ile dijital platformlarda iş ve eğitimin yürütülmesi yeni normal haline gelmiştir. Dolayısıyla da çevrimiçi oyun oynama ve sosyal medya kullanımı artış göstermiştir. Pandemi öncesi dönemde teknoloji eğitim ve iş yaşamını desteklerken; artık eğitim ve iş yaşamı tamamen teknolojik aletler ile yürütülmeye başlanmıştır. Devamlı bir şekilde çevrimiçi olmak aileyi ve aile içi sahip olunan rollerinde ihmal edilmesine yol açmıştır (Çelik Erhan ve Turan, 2021).

Covid -19, aileler üzerinde kolayca bir bozukluk yaratmamaktadır; ancak panik, kaygı, depresyon gibi etkilere yol açabilmektedir (Amakiri, Ezeoke, Chude ve Anoka, 2020). Dolayısıyla günün tamamını evde geçirmekte olan ebeveynlerin çocuklarına duygularını yansıtması kaçınılmazdır (Mazza, Ricci, Biondi, Colasanti, Ferracuti, Napoli ve Roma, 2020; Kurt-Demirbaş ve Sevgili Koçak, 2020). Bu da bu döneme yönelik belli problemleri beraberinde getirmektedir. Ancak ailelerin bu süreçte yaşadıkları zorluklara karşılık Covid -19 pandemisi sayesinde gelen kısıtlamalar ile çocuklar ve yetişkinler arasında aile içi iletişimin güçlenmesi gibi fırsatlarda ortaya çıkarmıştır (Cluver vd., 2020).

2.1.5 İlgili Araştırmalar

2.1.5.1 Evlilik Uyumunu Hakkında Kuzey Kıbrıs' ta Yapılan Araştırmalar

Bayraktaroğlu (2007) çeşitli demografik değişkenlere göre evli bireylerin çift uyumu ve çatışma eğilimlerini incelemiştir. Araştırmaya 382 birey katılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre; yaş, evlilik süresi, gelir, öğrenim durumu arttıkça eşler arasındaki çatışma durumunun azaldığı keşfedilmiştir. Çift uyumunda ise cinsiyet ve gelir değişkenlerinin etki etmediği; ancak yaş, öğrenim ve evlilik süresi değişkenlerinin artması çift uyumunu da arttırdığı sonucuna varılmıştır. Araştırmada cinsiyet, çocuk sahibi olma durumu, ideal evlilik sahibi olma durumu, eşlerin ailelerin karışma durumuna göre eşler arasındaki çatışmanın ve çift uyumlarının farklılaştığı keşfedilmiştir.

Evli bireylerin evlilik uyumu, aldatma ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişki ve bunun yanı sıra cinsiyet ile diğer iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya 120 evli birey katılmıştır. Araştırmada kadın ve erkekler için evlilik uyumu azaldıkça çatışma eğiliminin arttığı saptanmıştır. Ayrıca evli kadın ve erkelerde çatışma eğilimi arttıkça aldatma eğiliminin de arttığı görölmüştür (Salman, Karaaziz ve Keskindağ, 2016).

Erzeybek ve Gökçeaslan Çiftci (2019) tarafından yürütölen çalışmada akademisyen kadınların toplumsal cinsiyet görüşüyle evlilik uyumunu ve ev ve iş hayatında karşılaştıkları zorlukları belirlemek amacıyla gerçekeştirilmiştir. Araştırmaya 7 akademisyen kadın katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre, eşler arasındaki iş bölümü, birbirlerine karşı saygı ve anlayışın evlilik uyumunu arttırdığı tespit edilmiştir. Ancak evli bireylerdeki cinsiyet eşitliği geliştirilmeye çalışılrsa da ataerkil yapının hâkim olduğu toplumsal rollerin iş bölümünde etkili olmaktadır.

2.1.5.2 Evlilik Uyumu Hakkında Türkiye' de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Gottman ve Porterfield (1981) yaptığı çalışmada evlilik uyumu ve evli çiftlerin sözsüz iletişimi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. 42 evli çift ile gerçekleştirilen çalışmada sadece erkekler için evlilik uyumu ve sözel olmayan iletişim arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani erkeklerin eşleri ile gerçekleştirdikleri sözsüz iletişimi algılamadaki yetersizlikleri evlilik uyumlarını düşürmektedir.

Smith (1985)' in çalışmasında çalışma uyumu ile evlilik uyumu arasındaki ilişki incelenmek istenmiştir. Çalışma 30 yıl içerisinde 27 çalışma ve toplam 4602 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuca göre, evli kadın ve erkeklerin evlilik uyum düzeyleri arasında bir farklılık olmadığı görülmüştür. Kadınların çalışıp çalışmama durumunun evlilik uyum düzeylerine göre farklılaşmadığı görülmüştür.

TIME adlı bir program aracılığı ile evli çiftlerin evlilik uyumu, evlilik iletişimi ve ilişki niteliğinde değişme üzerine etkisi incelenmek istenmiştir. Bu programa 19 çift katılmıştır ve 8 hafta sürmüştür. Araştırmaya göre elde edilen sonuçlar, programa katılan çiftlerin diğer programı almayanlara göre evlilik uyumunda, evlilik iletişimi ve ilişki niteliğinde artış gözlenmiştir (Mattson, Christensen ve England, 1990).

Möller ve Zyl (1991) 46 evli çift ile gerçekleştirdiği çalışmasında ilişki inançları, kişilerarası algı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre, düşük evlilik uyumuna sahip bireylerin ilişki inançlarına göre daha uç değerlendirmeler yaptıkları görülmüştür.

Burleson ve Denton (1997)' a göre iletişim becerileri ve evlilik doyumu basit ve anlaşılır olmasının aksine karmaşık ve değişkendir. Araştırmaya 60 evli çift katılmış ve katılan evli çiftlerin yarısının bir sıkıntıya sahip olduğu diğer yarısının olmadığı varsayılarak değerlendirme yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre, evli bireylerin iletişim becerileri ile evlilik doyumları arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Tutarel-Kışlak (1997) tarafından cinsiyet ve evlilik uyumuna bağlı olarak nedensellik ve sorumluluk yüklemelerinde nedensel ilişki değişimleri ve yükleme boyutlarının evlilik uyumuna etkisini belirlemek amacıyla 224 evli birey ile çalışılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre, olumsuz eş davranışına karşı yapılan yüklemeler ve evlilikte yaşanan uyumsuzluğun ilişkili olduğu görülmüştür. Uyumsuz evliliğe sahip çiftler olumsuz davranışlara karşı eşine bilinçli ve kasıtlı olarak yaptığı gibi yüklemeler ile eşini suçlamaktadır. Sorumluluk yüklemelerinin evlilik uyumu ile nedensellik yüklemesine göre daha fazla etki ettiği görülmüştür. Sorumluluk yüklemesi, eşler tarafından olumsuz algılanıp evlilik uyumuna etki ettiği görülmüştür.

Blum ve Mehrabian (1999) 20-85 yaş aralığındaki 166 evli çift ile gerçekleştirdiği çalışmada çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumunun azaldığı görülmüştür. Çocuk sayısı ile kadınların evlilik uyumları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu keşfedilmiştir.

Gallo ve Smith (2001) gerçekleştirdiği çalışmada bağlanma stilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve açıklayıcı bir bağlantı olarak bilişe odaklanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, bağlanma stiline evlilik uyumu ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bazı durumlarda eş davranışına yönelik olumsuz yüklemeler yapma eğilimi, bağlanma stiline evlilik uyumu üzerinde aracı

bir rol üstlendiğini göstermiştir. Yetişkin bağlanma stiline ilişkin işleyişine dair bilgi verebildiği ve bilişsel süreçlerin bağlanma stili ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi açıklamada rol üstlendiği sonucuna varılmıştır.

Scott ve Cordova (2002) bağlanma stillerinin çiftlerde evlilik uyumu ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiye nasıl etki ettiğini incelemiştir. Araştırmaya 91 evli çift katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre, kaygılı-kararsız bağlanma stiline evlilik uyumuna etki ettiği görülmüştür. Ayrıca güvenli bağlanma stiline depresif belirtiler ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi düzenlediği görülmüştür.

Evlilik uyumu ile ilgili Türkiye'de ve literatürde gerçekleştirilen çalışmaların incelendiği bir çalışmada evlilik uyumunu sorun çözme becerisi, karşılıklı iletişim yakın olma ve aşk ihtiyacı kavramları üzerinde durulmuştur. Araştırmaya göre eşler arasındaki etkileşim arttıkça evlilik uyumları artmaktadır (Erbek, Baştape, Akar, Eradamalar ve Alpan, 2005).

Timur (2008)' in yaptığı çalışmada yaş, cinsiyet, medeni durum, eş desteği ve evlilik uyumu kavramlarının bireylerin psikolojik iyi oluşlarını yordama gücü incelenmiştir. Buna ek olarak evli ve boşanma evresinde olan bireylerin eş desteği bakımından farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırmaya 224 kişi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; yaş, cinsiyet, eş desteği ve evlilik uyumunun bireylerin psikolojik iyi oluşları ile ilişkili olmadığı görülmüştür. Ancak medeni durumun bireylerin psikolojik durumlarına etki ettiği görülmüştür. Araştırmada ek olarak alınan diğer bir konuda ise, evli ve boşanma evresinde olan bireylerin eş desteği anlamında farklılaştığı keşfedilmiştir.

Çakır (2008) yaptığı çalışmada; evli bireylerin evlilik uyumlarının, anne-babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenler ile ilişkisinin incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya çeşitli il ve meslek gruplarından 534 evli birey katılmıştır.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre; evli bireylerin bağlanma düzeyleri ile evlilik uyumları arasında bir ilişki bulunamamıştır. Demografik değişkenler ile evlilik uyumuna bakıldığında ise; cinsiyet değişkeni baz alındığında erkek katılımcıların evlilik uyumları kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaş değişkenine bakıldığında ise bireylerin yaşı küçük olan grubun evlilik uyumu daha yüksek olarak bulunmuştur. Evlilik yılı daha az olan evli bireylerin evlilik uyumu daha yüksek olduğu görülmüştür. Eğitim durumu düşük olan katılımcıların evlilik uyumları daha yüksektir. Sahip olunan çocuk sayısı, ebeveynleri hayatta olup olmama durumlarına göre ve gelir düzeyine göre evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Turanlı (2010)'nın gerçekleştirdiği çalışma, evli olan çiftlerin çift uyumunun bağlanma biçimleri ve benlik saygıları arasındaki ilişki incelenmek amacı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya İstanbul'da yaşayan 36-55 yaş aralığındaki 116 evli birey katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre, korkulu ve saplantılı bağlanma düzeyleri arttıkça bireylerin evlilik uyumlarının azaldığı görülmüştür. Benlik saygısı ise düştükçe bireyde saplantılı bağlanma düzeyinin arttığı tespit edilmiştir. Ebeveynlerinin her zaman ayrılmayı düşünen bireylerin evlilik uyumları düşük bulunurken; ebeveynleri hiçbir zaman ayrılmayı düşünmeyen bireylerin evlilik uyumları yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde ebeveynlerinin sık kavga etme durumu evlilik uyumunu düşürdüğü; ancak birbirlerine sevgi göstermeleri durumunda evlilik uyum düzeylerine etki etmediği görülmüştür. Son olarak ebeveynleri ev dışı faaliyetlerde birlikte olan bireylerin kendi evliliklerine benzer davranışları sergilemediği görülmüştür.

Voldare-Brogan, Bradford ve Vail (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bireysel işlevsellik, evlilik erdemleri, iletişim ve evlilik uyumu arasındaki doğrudan veya dolaylı ilişkileri incelenmiştir. Araştırmaya evli ya da birlikte yaşayan

422 birey katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre, bireysel iyilik hali değişkeninin erdem, iletişim ve ilişki işleyişi değişkenlerini önemli ve tutarlı bir ölçüde etkilediği görülmüştür. Evlilik erdemi ve iletişim bireysel iyilik halini ve ilişki uyumu için aracı bir rol üstlenmektedir. Buna ek olarak iletişim evlilik erdemi ve ilişki uyumu için aracı bir roldedir.

Taysi (2010) Türk evli çiftlerin evlilik ilişkilerinde yaşadıkları tek bir ihlali bağışlamalarını yordayan değişkenler hakkında bilgi edinilmesi amacı ile 80 evli çift ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bulgulara göre sorumluluk yüklemesinin bağışlamanın en iyi yordayıcısı olduğu keşfedilmiştir. Kadın katılımcılarda sadece sorumluluk yüklemesinin bağışlamanın en iyi yordayıcısı olarak görülmüştür. Erkekler için ise, sorumluluk yüklemelerinin yanı sıra evlilik uyumunun da bağışlamayı yordadığı görülmüştür. İlişkide yaşayan problemin büyüklüğüne göre bağışlamanın zorlaştığı görülmüştür.

Tutarel-Kışlak ve Göztepe (2012) demografik değişkenler, duygu dışavurumu, depresyon, empati ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmalarına 167 evli birey katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; yaş, cinsiyet, evlilik yaşı, evlilik süresi, evlilik türü, eşin yaşı, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve çocuk sayısı değişkenleri ile evlilik uyumu arasında herhangi bir ilişki olmadığı görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bir başka sonuca göre, duygusal tepkiler ile evlilik uyumu arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Ancak eşe yönelik duygusal tepkinin olumlu bir şekilde yansıtılması evlilik uyumuna etki etmektedir.

Kara (2013) tarafından 100 evli çift (100 kadın ve 100 erkek) ile gerçekleştirilen çalışmanın amacı, bireylerin çift uyumları ile eşlerinin davranışlarını açıklamaya yönelik yüklemeleri, kullandıkları çatışma çözme stilleri ve eşlerinin

duygu dışavurum tarzları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Ayrıca çift uyumunu; yüklemeler, çatışma çözme stilleri ve eşlerin duygu dışavurum tarzlarının her birinin ne derecede yordadığı araştırmak istenmiştir. Araştırmanın sonucunda çatışma çözme stilleri ile evlilik uyumu arasında ilişki görülememiştir. Nedensellik ve sorumluluk yükleme puanları ile çift uyumu arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Eşlerinin mutluluk duygularını dışavurumu ile bireylerin çift uyumu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu; üzüntü ve öfke duygularını saldırgan biçimde dışavurumu ile bireylerin çift uyumları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise negatif yönde bir ilişki olduğu söylenebilmektedir. Sonuç olarak nedensel yükleme, sorumluluk yükleme ve eşin mutluluk dışavurumunu çift uyumunu yordadığı görülmüştür.

Yalçın (2014)' ın yaptığı çalışmada kadınların sosyo-demografik özelliklerinin evlilik uyumunu ne derecede etkilediği incelenmiştir. Kadınların iş yaşantılarındaki olumluluk ev yaşantısına da yansıdığı görülmüştür. Yaş ile evlilik uyumu arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre yaş arttıkça bireylerin evlilik uyumları da artmaktadır. Araştırmada elde edilen bir başka bulguya göre, kadınlar evliliklerinde herhangi bir çatışa durumunda sessiz kalma davranışı sergilediklerini tespit edilmiştir. Kadınların evlilik süresi ile cinsel hayatları ve eşlerine ilişkin duyguları arasında bir ilişki olduğu görülmüştür.

Kublay ve Oktan (2015)' ın gerçekleştirdiği çalışmada bireylerin evlilik uyumlarının bazı psiko-sosyal değişkenleri öznel mutluluk ve değer tercihleri bakımından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya, 452 evli birey katılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre, evlilik uyumunun meslek grubu ve evlenme şekline bağlı olarak değişmediği, evlilik süresine göre değişiklik gösterdiği keşfedilmiştir. Değer tercihleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye göre; özgürlük fütüvvet, entelektüel değerler, insan onuru, romantik değerler, maneviyat, kariyer

değerleri ve toplumsal değerler ile evlilik uyumu arasında istatistiksel anlamda olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna ek olarak romantik değerler, insan onurunun ve öznel mutluluk evlilik uyumu hakkında ilişkili bir etken oldukları; entelektüel değerler, kariyer değerleri, maneviyat, materyalistik değerler, özgürlük, toplumsal değerler ve fütüvvetin ise evlilik uyumu ile ilişkisine bakıldığında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Çelebi ve Odacı (2018) tarafından yapılan çalışmada bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu ne derece yordadığı araştırılmıştır. Araştırmaya Trabzon'da yaşayan 423 evli birey katılmıştır. Evlilik uyumu ile kişilik özelliklerinden nörotizm ile anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma boyutlarından ise kaçınma ve kaygı ile bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca kişilerarası ilişki tarzları alt boyutlarından öfkeli tarz ve küçümseyici alaycı tarz ile anlamlı bir ilişki keşfedilmiş ve ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtma alt boyutlarından yakınlıktan kaçınma boyutu arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Kişilik özelliklerinden nörotizmin ve bağlanma boyutlarından kaçınmanın ve boşanmayı düşünmüş olup olmamanın evlilik uyumuna etki ettiği, fakat kişilerarası ilişki tarzlarının, dışa dönüklüğün, psikotikliğin, kaygının, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmaların ve çocuk sahibi olup olmama durumunun evlilik uyumunu yordamadığı görülmüştür.

Kurt Demirbaş ve Sevgili Koçak (2020) 2-6 yaş aralığında çocuğu olan anne-babaların pandemi dönemindeki bakış açılarını, duygularını ve hayatlarında ortaya çıkan değişimleri ve çocuklarda meydana gelen değişimleri incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 30 ebeveyn oluşturmuştur. Pandemi süreci ile ebeveynlerin yaşamı sorguladıkları, belirsizlikten dolayı kaygı düzeylerinin arttığı, süreci geçici olarak algıladıkları ve diğer bireyler ile mesafeli oldukları tespit

edilmiştir. Ayrıca evden çalışma durumunun eşlerine karşı ilişkilerini olumsuz etkilediğini, esnek şartlarda çalışan bireylerin dışarıda çalışan bireylere göre evlilik ilişkilerinde ve evlilik doyumlarında azalma olduğu görülmüştür. Aynı zamanda pandemi döneminde evde kalan eşlerin birbirleri ile daha kaliteli vakit geçirdikleri, daha fazla keyif aldıkları ve birbirlerini anladıklarına ilişkin görüşlerini belirtmişlerdir.

Ergül ve Yılmaz (2020)' ın Covid -19 döneminde aile içi iletişimi etkileyen faktörler ve aile içi iletişim hakkında bir model sunulması amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda ise, Covid -19 döneminde aile üyelerinin birbirini desteklemeye, birbiri ile uyum içerisinde olmaya ve birbiri ile ilgilenmeye önem verdikleri bulgulanmıştır.

Amakiri, Ezeoke, Chude ve Anoka (2020) tarafından sağlık çalışanlarının ailelerinde hissedilen psikolojik düzeyi inceleyen çalışmaya farklı ülkelerden 324 kişi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; sağlık çalışanlarının ailelerinde en çok panik duygusunun (%54,9) geliştiği ardından depresyon (%49,7) ve kaygı (%44,4) gibi duyguların hissedildiği görülmüştür. En az intihar (%13,9) ve boşanma (%18,2) duygusuna yer verilmiştir.

Wu, Xu, Yao, Zhang, Guo, Fan ve Chen (2020) tarafından yürütülen çalışmada Covid -19 döneminde öğrenci velilerinin depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin araştırmak; özellikle sosyal destek ve aile ile ilgili faktörlerin etkisini araştırmak amaçlanmıştır. Araştırmaya 1163 aile katılmıştır. Araştırma sonucunda, Covid -19 pandemi döneminde ailelerin çeşitli faktörler tarafından etkilendiği tespit edilmiştir. İyi evlilik ilişkileri, iyi sosyal destek, aile uyumu, akıl sağlığı öyküsü olmayan ebeveynler ailelerin zihinsel sağlığı için koruyucu bir faktör olabilirken;

algılanan stres ve öğrenim gören çocukların ruh sağlığı ailelerin zihinsel sağlığı için risk faktörü olabileceği tespit edilmiştir.

Patrick vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada Covid-19 salgınının Amerika Birleşik Devletleri' ndeki ebeveynlerin ve çocukların fiziksel ve duygusal refahını nasıl etkilediğini araştırılmak istenmiştir. Araştırmaya 0-18 yaş aralığında çocuğa sahip olan aileler katılmıştır. Araştırmada koronavirüs ortaya çıktıktan sonra ebeveynlerin ruhsal sağlığının gittikçe kötüleştiği, çocukların davranışsal sağlığının kötüleştiği ortaya çıkmıştır. Ayrıca Covid -19 virüsü ailelerde gıda güvensizliği meydana gelmiştir.

2.2 Sosyal Medya Bağımlılığı

2.2.1 Sosyal Medya

Sosyal medya yaşamımızın ayrılmaz bir parçası olmuştur. Bireylerin çeşitli sosyal medya uygulamaları kullandıkları bunlar ile neşelendikleri, üzüldükleri gibi aynı zamanda çeşitli sistemleri değiştirecek eylemlere geçtiklerini görmekteyiz. Bireylerin kolay bir şekilde sıkılacakları, birbirleri ile internet kanalları aracılığı ile etkileşimin modasının geçeceği, insanların daha çok hazır şeyleri seveceği düşüncesi ile başlarda çok fazla önem verilmeyen sosyal medyanın artık bilgisayar kullanmasını bilen hemen her yaştan bireyin temel ilgi alanı haline gelmiştir (Hazar, 2011). “Sosyal Medya” terimi, çevrimiçi olarak bireylerin birbirleri ile etkileşime girdiği farklı yollar şeklinde tanımlanmaktadır. Blog oluşturma, yorum yapma, içerik paylaşma, ya da Facebook, MySpace gibi sosyal ağ siteleri aracılığıyla arkadaşları ile iletişim kurma gibi etkinlikleri içermektedir (Kirtiş ve Karahan, 2011).

Bilinen ilk sosyal medya platformu 1997 yılında kurulmuş olup profil oluşturma, mesaj gönderme gibi özellikleri olan “sixdegrees.com” adında platformdur. Daha sonra 2001 senesinde Blackplanet, Asianavenue, Migente,

Cyworld gibi sosyal medya platformları arkadaşlık kurmak isteyen bireyler için kurulmuştur. 2004 senesinden sonra ise, MySpace ve Facebook gibi dünyaca milyonlarca kişi tarafından kullanılan sosyal ağ platformları kurulmuştur (Kobak ve Biçer, 2008; Yılmazsoy ve Kahraman, 2017). Bahsedilen siteler çok hızlı bir şekilde genişledi ve Facebook' un şu anda her gün yüzde ellisi giriş yapan 500 milyondan fazla kullanıcısı vardır (Kuss ve Griffiths, 2011).

İnternetin hızlı gelişimine paralel olarak meydana çıkan sosyal medya aslında hayatımıza 2000'li yılların başlangıcında girmiştir. Neredeyse 17 yıl gibi kısa süre içerisinde, insanların günlük yaşamının her yerinde sosyal medya kullanır hale gelmiştir. İnsanlar sanki hayatlarında sosyal medya daha önceden de varmış gibi ondan bağımsız bir hayat süremez hale gelmiştir. Günlük hayatta yüz yüze gerçekleştirilen konuşmalarda, şakalarda neredeyse her konuda sosyal medyanın geçmediği bir yer kalmamış gibidir. Ayrıca sadece bireyler değil devlet ve özel sektör kuruluşları da artık sosyal medya hesaplarına sahiptir. Son dakika gelişmeleri ve yenilikler sosyal medya aracılığı ile hedef kitle ile paylaşılmaktadır. Bu sayede bireylerin ünlü kişilere, devletin ve özel sektörün çeşitli kurumlarına, politikacılara sosyal medya yoluyla ulaşmaları çok kolay bir hale gelmiştir. Bu derece hayatın her alanına hâkim olması sosyal medyanın her geçen gün kullanımının arttığını göstermektedir (Ünlü, 2018).

İnternete erişimi olan tüm elektronik cihazlarda sosyal medyaya ulaşmak mümkün hale gelmiştir. Mobil teknolojilerde de sürekli meydana gelen yenilikler sayesinde sosyal medya herkes için erişilebilir olmuştur. Yeni nesil telefonlar ile çocuklar bile sosyal medyaya erişebilmektedir. Kısacası günümüzde kullanıcılar sosyal medyaya her zaman ve her yerde ulaşabilmektedirler (Günel, 2019).

Sosyal medya, çoklu kullanıma açık olması, devamlı bir şekilde güncellenebilmesi, sanal paylaşıma açık olması vb. bakımından en ideal alanlardan birisi olarak kendini göstermektedir. Bireyler günlük düşüncelerini yazmakta, bu düşüncelerini tartışmakta ve yeni fikirler üretebilmektedir. Bunlara ek olarak çeşitli videolar ve fotoğraflar paylaşabilmekte, iş arayabilmekte hatta gerçek dünyayı sanal ortamda bulabilmektedirler (Yılmazsoy ve Kahraman, 2017).

2.2.2 Sosyal Medyanın Özellikleri

Sosyal medya siteleri farklı farklı hizmetler sunmaktadır. Ancak bu sitelerin ortak özellikleri vardır. Sosyal medya yoluyla kullanıcılar çeşitli aktivitelerde bulunabilirler. Kişisel bilgilerini, düşüncelerini, duygularını, fotoğraf ve videolarını, siyasi fikirlerini, sosyal paylaşım siteleri yoluyla sıfır maliyet ile paylaşım yapabilmektedirler. Arkadaş listeleri oluşturarak iletişim kurmak istedikleri insanları bir araya toplayıp listelerine ekledikleri kişiler ile çeşitli biçimlerde iletişim kurabilirler. Sosyal medya siteleri ile insanlar arkadaşları ile oyun oynayabilir, görüntülü veya sesli aramalar yapabilirler. Sosyal medya bunlara ek olarak bireylere eğlenebilecekleri eşsiz ortamlar sunmaktadır (Günel, 2019).

Sosyal medya bireylerin sosyalleşme, bilgilenme, eğlence, kaçış, vakit geçirme gibi isteklerine etkileşim boyutu ile cevap vermektedir. Günümüzde insanları en hızlı ve en fazla kuşatan, bireyselleşebildiği oranda gelecek umudu veren bir araç haline gelmiştir (Hazar, 2011). Sosyal medya, sadece sohbete katılmak veya insanları bir araya getirmek kadar basit bir platform değildir. Bilgiyi keşfetmek ve paylaşmak ile ilgili tartışma ve diyalog kurulmasını sağlaması ile de ilgilidir (Solis, 2010).

Sosyal medya sadece bir teknoloji değildir. Aynı zamanda tekno sosyal sistemler bütünü olarak da ele alınabilir. Bahsedilen tekno sosyal sistem, teknolojik

alt yapı desteğiyle içerik üreterek sosyalleşen bireyleri ifade etmektedir. Yani teknoloji ve sosyallik arasında dinamik bir etkileşim bulunmaktadır. Bireylerin; içerik oluşturma, içeriğe yorum yapıp paylaşma gibi eylemleri ile meydana gelen bu sanal platform, insan eylemlerinin bir sonucudur (Funchs, 2016; Kızılkaplan, 2018).

Sosyal medyanın beş temel ögesi vardır. Mayfield (2008) bu beş temel öğeyi şu şekilde açıklamıştır:

1. *Katılımcılık (Katılımcılar)*: Sosyal medya, her bireyin katkılarına ve geribildirimlerine imkân sağlar. Sosyal medyaya herhangi bir katılımımda bir kısıtlama yoktur (Mayfield, 2008).
2. *Açıklık (Şeffaflık)*: Çoğu sosyal medya hizmeti her birey için geri bildirim ve katılıma açıktır. Bilgi verme, yorum yapma gibi eylemlere izin vermektedir. Ancak şifre, korumalı bir içeriğe erişme gibi durumlarda nadiren engeller vardır (Mayfield, 2008).
3. *Karşılıklı Konuşma (Diyalog)*: Geleneksel medyada tek yönlü içerik paylaşımından bahsedilir. Sosyal medya ise, iki yönlü bir konuşma veya çoklu aktarım söz konusudur (Mayfield, 2008, Kırık, 2017).
4. *Toplum*: Sosyal medya, toplulukların hızlı bir şekilde oluşmasına ve etkili bir şekilde iletişim kurmasına izin verir. Katılımcılar politik bir konu, fotoğraf paylaşımı, sevilen bir müzik gibi ortak ilgi alanlarını paylaşabilmektedirler (Mayfield, 2008).
5. *Bağlantılılık*: Sosyal medyanın en büyük özelliklerinden bir tanesi site bağlantılarına imkân tanınmasıdır. Sosyal medya içerisinde bulunan web sitelerindeki araştırmalar, haberler, incelemeler gibi herhangi bir konu hakkında link verilebilmektedir (Mayfield, 2008; Kırık, 2017).

Sosyal medyanın olumlu özellikleri arasında bireylerin yüz yüze iletişime kıyasla demokratik karar verme süreçlerini içine almaktadır. Özellikle yalnızlığa zorlandıklarına inanan içine kapanık insanlar günlük hayatlarındaki sosyalizasyonun verdiği sıkıntıyı aşmak için sosyal medyayı kullanmaktadırlar. Bu bireyler için sosyal medya kendilerine güvenlerini geri getirmeye çalıştıkları yerdir. Dolayısı ile sosyal hayatta çekingen olan kişilerin sosyal medya uygulamalarında zaman zaman kendilerinden beklenmeyecek derecede sert davranmaları görülebilir (Hazar, 2011).

2.2.3 Online Sosyal Ağ Ortamları

"Bilgisayar ev mobil iletişim araçlarıyla erişilen internet üzerindeki sosyal ağları birkaç grupta toplamak mümkündür:

1. E-posta grupları (yahoogroups.com)
2. Bloglar (bloglara konan linkler ve blogların birbiriyle haberleşmesi)
3. Forumlar (Çeşitli uzmanlık alanlarıyla ilgili forumlar)
4. Kurumsal intranet (Kurum içi ağ)
5. Hızlı mesaj servisleri (Msn, icq)
6. Sosyal ağ siteleri (Facebook, yonja.net gibi)" (Onat ve Alikılıç, 2008).

2.2.4 Sosyal Medya Bağımlılığı

Bağımlılık, bir kişiye, nesneye veya varlığa duyulan dayanılmaz bir istek duyulması ya da başka bir iradenin etkisi altına girme durumudur. Birey zihinsel eylemleri ile bağlantılı patolojik bir davranış yansıtır. Ruhsal ve bedensel anlamda sağlıklarına veya sosyal hayatlarına zararlı bir şekilde etki etmesine rağmen bireylerin belli takıntılı hallerini tekrarlamasına yönelik engellenemeyen bir arzu duymaları ve bunu sürdürmeleri olarak tanımlanmaktadır (Uzbay, 2009).

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medyada zamanın nasıl geçtiğini anlayamama, sosyal medya kullanımında kontrolsüzlük, sosyal medyayı aşırı

kullanma, gerçek hayattaki her Şeyi ihmal etme, sosyal hayattaki iletişimin bozulması Şeklinde betimlenmektedir (Dilsiz, 2019; Erden ve Hatun, 2015). Chory ve Banfield (2009)' a göre sosyal medya bağımlılığı kişilerarası ilişkilere dolaylı olarak zarar verebilir.

Sosyal medya ağıları toplulukların bir araya getirdiğı web siteleri olarak görülmesine rağımen aslında bireysel bir yapıya sahiptir. Kişisel uygulamalar sayesinde kullanıcıların bireysel özellikleri ön plana çıkarılmaktadır. Sosyal medya kullanıcılarının zevkleri, beğenileri ve tercihleri bakımından bireyselleŐtiğı için önemlidir (Merasivo, 2005; Kırık, 2017). Kullanılan içerik, müzik parçaları ya da fotoğrafların tamamında kişisel tercihler göz önüne alınmaktadır. BireyselleŐme; birey bilincine erişme ve gerçek bir birey olma manasına gelmektedir. Sosyal medya ise bu fırsatı bireylere vermektedir (Kırık, 2017).

Bireylerin sosyal medya kullanımı kişiden kişiye göre değıŐiklik göstermektedir. Sosyal medyanın araçlarına ilişkin herkesin beklentisi değıŐiklik göstermekle birlikte farklı kullanımlar farklı doyumlara sebep olmaktadır. Bireyler arasında görülen bu farklılıklar bireyin içerisinde bulunan yoksunluk ile ilgili olabileceğı tahmin edilmektedir. Bu yoksunluk tamamlanınca, bireysel anlamda nceliğıne göre diğerk yoksunluklar devreye girebilmektedir. Sosyal medya kimisi için sosyalleŐmeden kaçındığı, kendisi ile yalnız kaldığı, daha çok izleyici olduğı bir ortamken, kimisi için ise sosyalleŐmek, toplum içerisinde takdir edilmek, takip edilmek arzusu olarak ortaya çıkabilmektedir. Bu durum genelde sabit kalmayıp sağılıklı bireyler içinde sosyalleşme ya da kaçış belirtileri Şeklinde de gzkebilmektedir (Hazar, 2011). Cevher ve Ustakara (2019)' e göre sosyal medyadan elde edilen doyumlar arasında kaçış motivasyonu en etkin faktör olarak belirlenmiştir.

Para harcama, kumar oynama, yemek yeme, egzersiz yapma, televizyon izleme, bilgisayar oynama gibi davranışların bağımlılık yarattığı bilinmektedir. Kimyasal olmayan bir bağımlılığın bağımlılık olduğunu belirlemenin yolu, alkol ya da madde gibi belirlenmiş klinik ölçütler ile karşılaştırıp teşhis etmektir (Mikowski, 2005; Young, 1996; Erden ve Hatun, 2015).

Sosyal medya kullanımıyla ilgili Griffiths (1996, 2005) tarafından genişletilen altı kriterden bahsedilmiştir (D'Arienzo, Boursier ve Griffiths, 2019). Bunlar:

Belirginlik: Bu kriter, sosyal medya kullanımının bilişsel, davranışsal ve duygusal sosyal medya ile meşguliyet artmaktadır (Savcı, Ercengiz ve Aysan, 2016). Bireyin hayatındaki en önemli şey olduğunu ifade eden kullanım şeklidir.

Ruh hali değişikliği: Bu kriter, sosyal medya kullanımının bir bireyin ruh hali durumunu tutarlı ve güvenilir bir şekilde değiştirmesi olarak tanımlanmaktadır. Yani bireyin başa çıkma stratejisi olarak kabul edilebilir (Akt. D'Arienzo, Boursier ve Griffiths, 2019).

Tolerans: Bu kriter, istenen ruh halini değiştiren etkileri tespit etmek için sosyal medya kullanımıyla daha uzun süreye ihtiyaç duyulacak şekilde zamanla artan sosyal medya kullanım miktarını ifade eder (Akt. D'Arienzo, Boursier ve Griffiths, 2019).

Çekilme belirtileri: Bu kriter, sosyal medya kullanımını azaltırken veya bırakırken ortaya çıkan hem fizyolojik hem de psikolojik etkileri ifade etmektedir (Savcı, Ercengiz ve Aysan, 2016).

Çatışma: Kişilerarası ilişkilerden taviz veren ve zarar veren, mesleki ve/veya eğitim faaliyetlerini olumsuz etkileyen ve çatışmalar yaratan (örn. öznel

kontrol kaybı) sosyal medya kullanımını ifade etmektedir (Akt. D'Arienzo, Boursier ve Griffiths, 2019).

Nüks (Tekrarlama): Bu kriter, bireyin yaşadığı herhangi bir yoksunluk döneminin ardından bağımlılık yapan sosyal medya davranışlarının yeniden oluşma eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Bu, bir yoksunluk döneminden sonra bağımlılık yapan sosyal medya davranışlarını yeniden oluşturma eğilimini ifade eder (Akt. D'Arienzo, Boursier ve Griffiths, 2019).

2.2.5 Problemlı İnternet Kullanımını Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

Sadece internet ile kullanılabilmesi ve internet araçlarından birisi olması sebebi ile sosyal medya bağımlılığı internet bağımlılığı kapsamında değerlendirilmektedir (Yamangil, 2019; Demir Uzun, 2021). Bu sebeple bu bölümde problemlı internet kullanımına yönelik kuramsal yaklaşımlara yer verilmiştir. Literatür incelemesi sonucunda ele alınacak kuramlar aşağıda belirtilmiştir:

- Suler'in İhtiyaçlar Hiyerarşisi' ne Göre İnternet Bağımlılığı Kuramı
- Grohol'ün Patolojik İnternet Kullanımı Kuramı
- Young'ın İnternet Bağımlılığı Kuramı
- Davis' in Kuramı
- Caplan' ın Kuramı

2.2.5.1. Suler'in İhtiyaçlar Hiyerarşisi' ne Göre İnternet Bağımlılığı Kuramı

Suler (1996) internet bağımlılığına sahip bireylerin internet kullanımına yönelik amaçlarını ve bu alandaki etkileşimlerini baz alarak kuramını geliştirmiştir. Kuramını oluştururken internetteki etkileşimlerin Maslow' un İhtiyaçlar Hiyerarşisinde yer alan ihtiyaçlara göre şekillendirmiştir (Usta, 2020).



Şekil 3: Suler'in Maslow' un İhtiyaçlar Hiyerarşisini Temel Alan İnternet Bağımlılığı Modeli (Usta, 2020).

Fizyolojik İhtiyaçlar: Hiyerarşinin en alt katmanında üreme (çoğalma), yeme, içme, uyuma gibi temel ihtiyaçlar yer almaktadır. Bireylerin internet aracılığı ile flört etmesinin bu katmandaki üreme ihtiyacını gidermek amacı ile gerçekleştiği ileri sürülmektedir. Gerçek hayattaki gibi yüz yüze olunmaması sebebi ile gerçekleştirilen davranışın çekiciliğini arttırmaktadır (Hacıbayramoğlu, 2021).

Kişilerarası İletişim/Temas İhtiyacı: Hiyerarşinin üçüncü basamağında kişilerarası temas, sosyal tanınma ve ait olma hislerine yönelik ihtiyaçları yer almaktadır. Bahsedilen bu ihtiyaçlar internet aracılığı ile çevrimiçi gruplar, sohbet odaları, forumlar ile doyurulabilmektedir. Bu ortamlara katılmak bireylere diğer insanlar ile iletişim halinde olduğunu hissettirmektedir. Bu sayede bireyler sosyalleşme ihtiyacını karşılayabilmektedir. Sosyalleşme bağımlılık yapan bir unsurdur. Bu sebeple birey eğer bir gruba dahil olma ihtiyacı duyuyorsa devamlı bir

şekilde bu platformlara gireceğinden dolayı bağımlılık geliştirebilmektedir (Usta, 2017).

Öğrenme ve Saygınlık İhtiyacı: Öğrenme ve benlik saygısının kazanılma ihtiyacı internet aracılığıyla ile kazanılan sanal oyunlar ile istenilen statüye sahip olunması ile kazanılabilmektedir. Birey gerçek hayatında elde edemediği kişilik yapısını ve başarı duygusunu elde edebilmektedir (Saklıca, 2016).

Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı: Bu ihtiyaç Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nin en üst katmanında yer almaktadır. İnternet kullanıcıların birçoğu gerçek hayatta kullanamadığı yönlerini internet yoluyla kullanabilmektedirler. Bireyin gerçek hayatta ulaşmakta güçlük yaşadığı iç görüyü edinmesi bu katmandaki ihtiyacı karşıladığı düşünülmektedir (Hacıbayramoğlu, 2021).

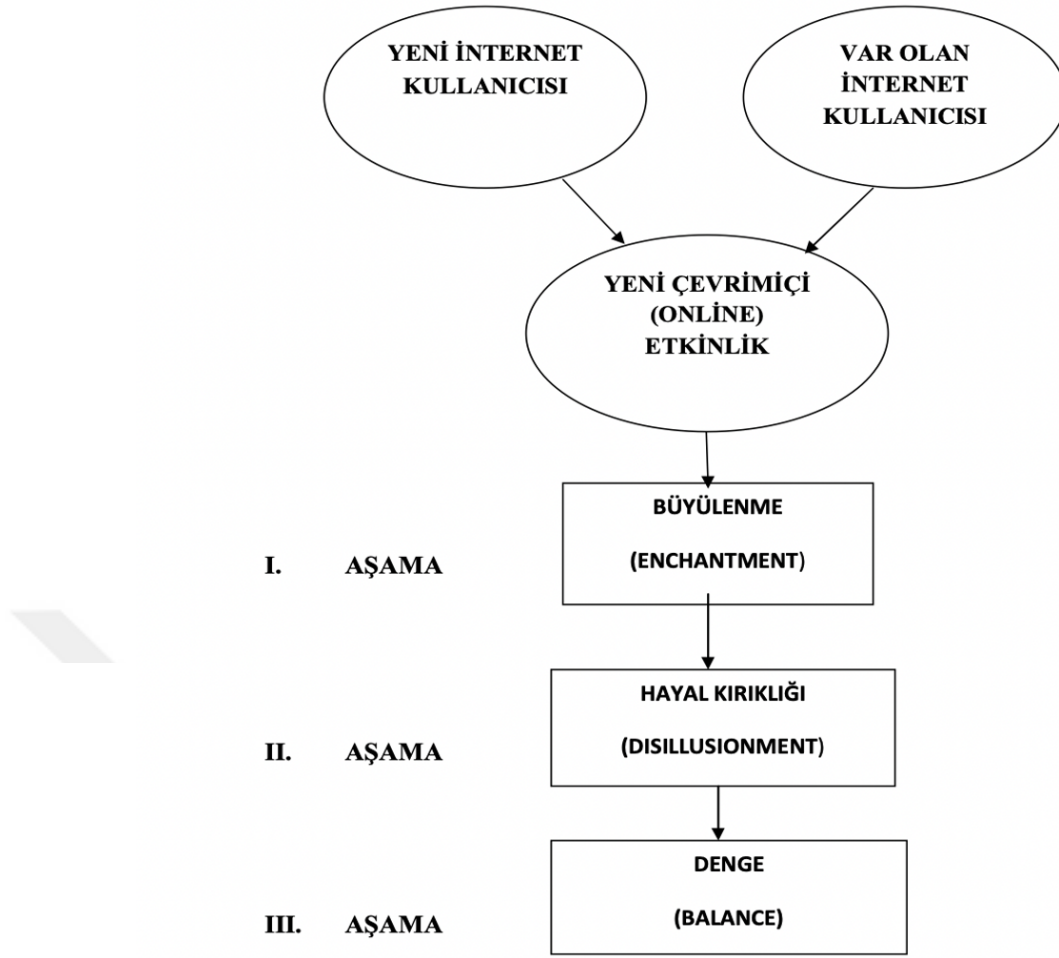
2.2.5.2 Grohol'un Patolojik İnternet Kullanımı Kuramı

Bazı insanlar internette çok fazla zaman geçirmek ile ilgili sorun yaşamaktadırlar. Örneğin kişi televizyon izlemek, okumak veya çalışmak ile çok zaman harcayabilir ve bu nedenle arkadaşlarını, ailesini ve sosyal aktivitelerini ihmal edebilir. Muhtemelen çevrimiçi bağımlılığı olduğunu düşünen birçok insan hayatlarındaki diğer problemleri çözmekten kaçınmaktadırlar. İlişki problemi yaşayan bireyin konuşmak zorunda kalmamak için televizyonu açması bu duruma örnek olarak verilebilir (Grohol, 2019).

Depresyon ve şizofreni ile televizyon bağımlılığı, kitap okuma bağımlılığı, iş bağımlılığı, internet bağımlılığı aynı kategoride ruhsal bir bozukluk olarak değerlendirilmemektedir. Buna rağmen bazı kompulsif davranışlar var olan tanı kategorileriyle tanımlanabilir ve benzer tedavi şekilleri uygulanabilir. Bu davranışlar bilişsel davranış teknikleri ile kolayca tedavi edilebilmektedir (Grohol, 2019).

Birey zamanının çoğunu internette sosyal etkileşim ile geçirir. Birey gerçek yaşamda elde edemediği ihtiyacı veya kazanamadığı sosyalleşmeyi sanal ortamda elde etmeye çalışır. E- posta, herhangi bir tartışma formu, sohbet ya da çevrimiçi oyunlar bu sanal ortamlara örnek oluşturmaktadır. Grohol patolojik internet kullanımının sosyal temelli bir davranış olduğunu öne sürmüştür. İnternet bağımlılığının üç aşamalı bir süreçten geçtiğini belirtmiştir (Çetinkaya, 2013):

- a. *Büyülenme Aşaması*: Birinci aşama büyülenme aşamasıdır. Bu aşamada yeni, heyecanlandırıcı bir ortamın olması, bireyin daha önce tatmadığı, ona keyif veren bir çevrenin olması ile internette vakit geçirmesi ile sonuçlanır. İnternet kullanıcısının herhangi bir uygulamadan ya da bir yenilikten etkilenip sürekli kullanması ile başlamaktadır (Usta, 2020). İkinci aşamaya geçilene dek bu durum aşırı kullanıma sebep olmaktadır. Aşamalar arasındaki geçişler kişiden kişiye göre değişiklik göstermektedir (Usta, 2017).
- b. *Hayal Kırıklığı Aşaması*: İkinci aşama "hayal kırıklığı aşaması" olarak adlandırılmıştır. Bireye yaptığı aktivitelerin tanıdık gelmesi ile başlar ve artık yaptığı aktivitelerden tat almamaya başlar. Bu sebeple internete duyduğu gereksinimi azalmaya başlamaktadır (Grohol, 2019; Çetinkaya, 2013). Bu aşamada birey internetten sıkılmaya ve bunun sonucunda kaçınma davranışı sergilemeye başlaması ile sonuçlanır. Bu durum diğer aşamaya geçene dek devam eder (Usta, 2017).
- c. *Denge Aşaması*: Üçüncü aşama denge aşamasıdır. Birey aşırı kullanımının üstesinden gelip sonunda internet ve gerçek yaşam arasındaki dengesini kurabilmeye başlar. Teknoloji kullanımı normal bir düzeye gelir (Grohol, 2019; Çetinkaya, 2013).



Şekil 4: Grohol'ün Patolojik İnternet Kullanım Modeli
(Çetinkaya, 2013)

2.2.5.3 Young'ın İnternet Bağımlılığı Kuramı

İnternetin takıntılı bir şekilde kullanımını tespit etmenin en iyi yolu diğer yerleşik bağımlılık kriterleri ile birlikte karşılaştırma yapılmasıdır. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında (DSM-IV) atıfta bulunulan tüm tanılar arasında patolojik kumar oynama, bu fenomene en çok benzeyen olarak görülüyordu. İnternet bağımlılığı ile ilişkili olarak bireylerde uyku yoksunluğu, sırt ağrısı, göz yorgunluğu, karpal tünel sendromu gibi orta derecede fiziksel şikayetler sık sık görülmektedir. İnternet bağımlılığı çok çeşitli davranışları ve dürtü kontrol

problemlerini içeren geniş bir terimdir. Young internet bağımlılığını beş spesifik alt tipte kategorize etmiştir (Young, 1999):

Siberseksüel Bağımlılık: Yetişkinlere yönelik web sitelerine devamlı bir şekilde girilmesi.

Siber İlişki Bağımlılığı: Sürekli çevrimiçi ilişkiler kurmak.

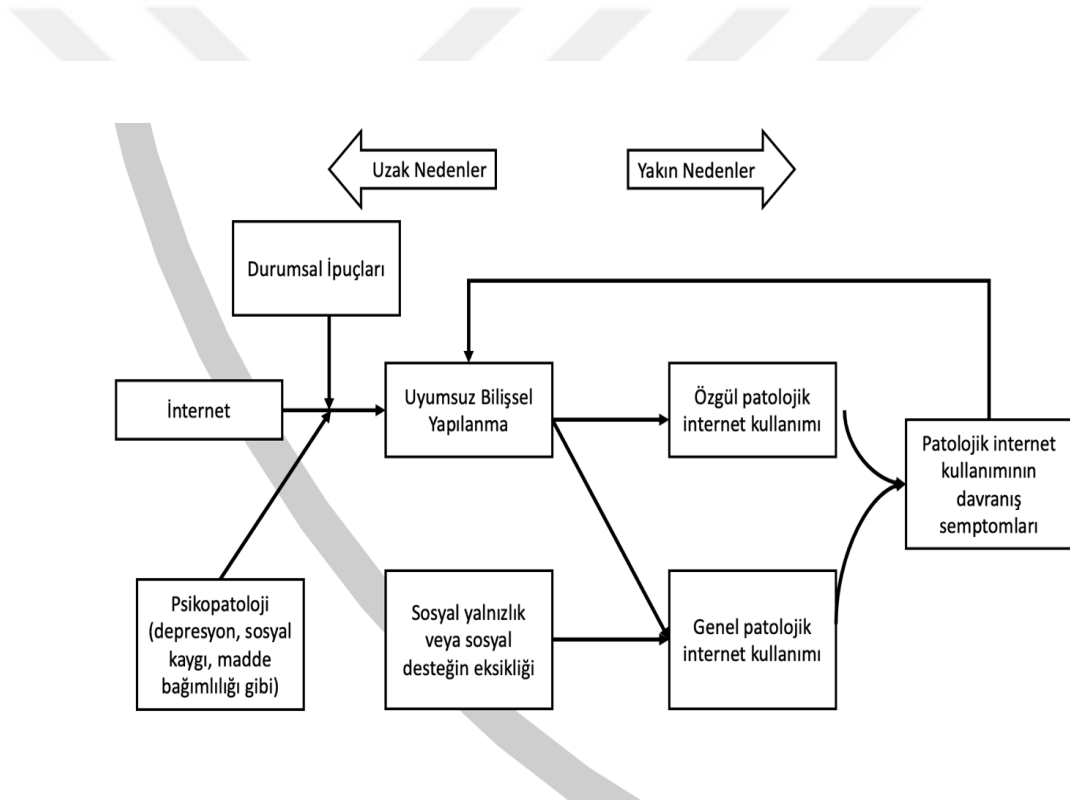
Net Kompulsiyonlar: Obsesif çevrimiçi kumar, alışveriş ya da günlük ticaret yapmak.

Bilgisayar Bağımlılığı: Takıntılı bilgisayar oyunu oynama (Pabg, lol gibi.)

Bu kuram ile bireyde sağlıklı internet kullanımına geçiş sağlanması hedeflenmektedir. Birey 12 haftalık bir süreç geçirir. *Birinci adımda* bireyin internet kullanım saatlerini önceki kullandığı saatler ile tam zıt vakitlerde kullanmaya başlaması ile başlanır. Böylelikle bireyin günlük rutini değiştirilir. Daha sonrasında *ikinci adıma* geçilir ve alarm gibi çeşitli uyarıcılar kullanılarak internet kullanıcısının sanal ortamda geçirdiği vakit bakımından farkındalığı arttırılmaya çalışılır. *Üçüncü adım* olarak bireye internet kullanımı ile ilgili yeni hedefler koydurulur. Yani internetin bireyi değil bireyin interneti kontrol etmesi sağlanır. *Dördüncü adımda* bireyin internet kullanımında belli işlevlerden uzak kalması sağlanmaya çalışılır. Devamlı girilmek istenilen Instagram, Facebook gibi sosyal medya ortamlarından birey uzaklaştırılmaya çalışılır. Ancak mesaj, e-posta gibi kullanımlara izin verilir. *Beşinci adımda* ise, hatırlatıcı kartlar kullanılır. Bireyin interneti kullandığı zamanlarda meydana gelen temel sorunlar, bilinçli kullanım yaptığında kazandığı faydalar bu kartlara yazılarak bireyde farkındalık oluşturulmaya çalışılır. *Altıncı adımda* bireyin bireysel bir defter hazırlaması istenilir. Böylelikle bireyin seçeneklerini görmesi sağlanır. Son olarak *yedinci basamakta* ise, bireyin bireysel terapi yanında aile terapilerine de katılıp destek alması sağlanmaktadır (Young, 1999; Alçay, 2019).

2.2.5.4 Davis' in Bilişsel-Davranışçı Kuramı

Davis' e göre internet bir birey için sosyal yönü ile ilgilidir. Çevrimiçi olarak elde edilen sosyal temas ve pekiştirme ihtiyacı, sanal sosyal yaşamda kalma arzusunun artmasına neden olmaktadır. Patolojik internet kullanımı bireyin muhtemelen uyumsuz bilişlere eğimli olması, sosyal olarak izole olması, bireyin önceden psikopatolojilere sahip olması, kaygılarını ifade edeceği bir ortamın ya da kişilerin olmaması sebebi ile gelişebilir. İnternette bazı bireyler için dış dünyaya açılan yaşam çizgisi rolü görebilir (Davis, 2001).



Şekil 5: Davis'in Bilişsel-Davranışçı Kuramına Yönelik Patolojik İnternet Kullanımı Modeli (Davis, 2001)

Davis'in modelindeki stres etkeni, internetin ya da internette var olan bazı yeni teknolojilerinin tanıtılmasıdır. Bir bireyin internetteki ilk deneyiminin ne olduğunu bilmek çok güç olsa da yeni bir teknolojik deneyimi takip etmek daha kolaydır. İlk deneyim; herhangi bir sohbet sitesi, alım-satım hizmeti sunan bir

platform olabilir. Bu tarzda teknolojilere maruz kalma patolojik internet kullanımı semptomlarının gelişmesine sebep olabilmektedir (Davis, 2001).

Davis (2001)' e göre patolojik internet kullanımının uyumsuz bilişlerin varlığı ile bilişsel işlev bozukluğu meydana gelmesi Davis'in modelinde merkezi bir unsur olarak yer almaktadır. Bu bilişler patolojik internet kullanımı ile ilişkili semptomlar dizisine neden olmaktadır. Uyumsuz alt bilişler iki ana alt tipe ayrılabilir:

1. Kendilik hakkındaki düşünceler
2. Dünya hakkındaki düşünceler.

Bireyin kendiyle ilgili bilişsel çarpıtmaları, kendinden şüphe duyma, düşük öz yeterlilik ve olumsuz öz değerlendirmeyi içerir. Birey kendisi hakkında olumsuz bir görüşe sahiptir ve interneti başkalarından tehdit edici olmayan bir şekilde daha olumlu tepkiler almak için kullanır. Birey “Ben sadece internette iyiyim.”, “Ben değersizim ama çevrimiçiye bir bireyim.” ve “İnternette olmadığım zamanlar başarısız biriyim.” gibi düşüncelere sahip olabilir (Davis, 2001).

Bireyin dünya hakkındaki bilişsel çarpıtmaları ise, belirli olayları küresel eğilimlere genellemeyi içerir. Bireyde "İnternet saygı duyduğum tek yer.", "İnternet benim tek arkadaşım." ya da "İnsanlar çevrimdışıyken bana kötü davranıyor." gibi düşünceler var olabilir. Bu düşünce çarpıklıkları internet ile bağlantılı bir uyaran var olduğunda otomatik bir şekilde harekete geçer. Bu tür uyumsuz bilişlerin sonucunda bireyde ya özel patolojik internet kullanımı ya da genelleştirilmiş patolojik internet kullanımı meydana gelebilir (Davis, 2001).

2.2.5.5 Caplan'ın İnternet Bağımlılığı Kuramı

Caplan' ın modeline göre, bireyler yüz yüze iletişim yerine çevrimiçi sosyal etkileşimi tercih etme eğilimindedirler. Bu modele göre çevrimiçi sosyal etkileşim, internet kullanımına teşvik etmektedir, bu da olumsuz sonuçlara neden olmaktadır.

Caplan, çevrimiçi sosyal etkileşim tercihinin, psikososyal sorunlar ile internet kullanımıyla ilişkili olumsuz sonuçlar arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini buldu (Caplan, 2005). Sorunlu psikososyal eğilimlere sahip olan kişiler problemlerini internet aracılığıyla sağladıkları sosyal etkileşimi sürdürmek için aşırı takıntılı şekilde internet kullanımı gerçekleştirebilirler (Caplan, 2003; Saklıca, 2016).

Caplan (2003) çalışmasında problemli internet kullanımına ilişkin 3 hipotez öne sürmüştür.

- ⇒ Psikososyal olarak sıkıntılı olan bireyler, psikososyal sıkıntısı olmayan bireylere göre çevrimiçi sosyal etkileşimi daha fazla tercih etmektedir.
- ⇒ Bireylerin çevrimiçi sosyal etkileşim tercih etmesi, problemli internet kullanımı semptomları ve internet kullanımından kaynaklanan olumsuz sonuçlar arasında pozitif bir ilişki vardır.
- ⇒ Psikososyal iyi oluş ile internet kullanımı ile ilişkili zararlı sonuçlar negatif ilişkilidir, ayrıca çevrimiçi sosyal etkileşim ve problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Caplan, 2003).

2.2.6 İlgili Araştırmalar

2.2.6.1 Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Kuzey Kıbrıs'ta Yapılan Araştırmalar

Aliusta, Akmanlar ve Gökkaya (2019) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde iletişim becerileri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Ayrıca bu kavramların cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmaya Kuzey Kıbrıs' da öğrenim görmekte olan 137 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında zayıf ve negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Koca ve Tunca (2020) gerçekleştirdiği çalışmada internet ve sosyal medya bağımlılığının ergenler üzerine etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya internet bağımlılığı yüksek olduğu belirlenmiş olan 15 öğrencinin ailesi katılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuca göre ebeveynlerin çocukları ile ilgili sosyal medya ve internet kullanımının okul başarısı ve çevreleri ile iletişimlerine olumsuz yansımalarından ötürü rahatsızlık duyduklarını belirtmişlerdir. Ancak çocuklarının ergenlik döneminde olmasından dolayı bu duruma çok müdahale edemedikleri tespit edilmiştir.

Ergen ve Akacan (2021) Kuzey Kıbrıs'ta öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile duygusal zekâ türleri arasında incelenmiş olup ayrıca sosyo-demografik değişkenler ile de farklılaşmaya bakılmıştır. Araştırmaya 364 birey katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri arttıkça duygusal zekâ düzeyleri azalmaktadır. Buna ek olarak sosyal medya bağımlılık düzeylerinin Sosyal Hizmetler Bölümü, Okul Öncesi Öğretmenliği Bölümü ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde okuyanlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Demir (2021) Kuzey Kıbrıs'ta yürüttüğü çalışmada yetişkinlerde sosyal medya kullanımının benlik saygısı ile ilişkisi ve narsisizmin aracılık rolü incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 74 birey katılmıştır. Sosyal medya kullanımıyla narsisizm ve benlik saygısı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı saptanmıştır. Ayrıca benlik saygısı ile sosyal medya kullanımı arasında narsisizmin aracılık rolünün olmadığı tespit edilmiştir.

2.2.6.2 Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Türkiye' de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Usta (2017)' nın yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada internet bağımlılığı düzeyinin artması ile duygusal zekâ düzeyinin ve duygusal zekanın alt boyut düzeylerinin azaldığı sonucuna varılmıştır. Cinsiyet bakımından ise, internet bağımlılığında farklılaşma olduğu ve erkeklerin internet bağımlılık oranı kadınlara nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Beşalti (2018) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerde internet bağımlılığı ve kişilik özelliklerini bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre internetin kişilik özelliklerine göre cinsiyet değişkenine göre yorumlandığında kızların erkeklerden kişisel uyum, duygusal kararlılık, nevrotik eğilim ve psikotik belirti özelliklerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Erkeklerin ise sosyal norm ve sosyal uyum düzeyi kızlara göre daha yüksek çıkmıştır. Ergen öğrencilerin aileleri ile birlikte olma durumları ya da anne babalarının sağ olma durumları ile internet bağımlılığı arasında bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Ergen öğrencilerin kendisine ait internetlerinin olması internet bağımlılığı geliştirmelerini destekler niteliktedir.

Öztabak (2018)' ın yaptığı çalışmada araştırmanın evrenini problemli internet kullanımı olan ergenler oluşturmaktadır. Araştırmada problemli internet kullanımı olan ergenlerin internet kullanımları ile ilgili görüşleri ve duygularının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda göre, problemli internet kullanımı olan ergenlerin internet kullanımı sırasında çeşitli duygular yaşadıkları ve bu duyguları ifade etmede güçlük çektikleri bulunmuştur.

Tiryaki ve Karakuş (2018) tarafından yapılan araştırmada 133' ü erkek, 163'ü kadın olmak üzere 296 kişi katılmıştır. Evli bireylerin, sosyal medya ile ilişkisi eşler arasında kıskançlığa neden olabilmektedir. Evlilik yaşam doyumları hakkında, lisansüstü ve lisans eğitim düzeyindeki eşler ile ilkököl, ortaokul ve lise eğitim düzeylerindeki eşlerin düşünceleri farklılaşmaktadır. Elde edilen bu bulguya göre, eğitim düzeyi arttıkça eşlerin evlilik yaşam doyumlarının azaldığı saptanmıştır. Evlilik yaşam doyumları hakkında, 15-20 yıl arası evli olan eşlerin düşünceleri diğer evlilik yıllarındaki eşler ile farklı olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre, evli kalma süresi arttıkça evlilik yaşam doyumu artmaktadır.

Çelik ve Kalaman (2019) tarafından yapılan araştırmada, katılımcıların yüzde ellisi sosyal medya kullanımının evliliklerinde bazı problemlere sebep olduğunu belirtmektedir. Araştırmaya katılan bireyler eşlerinin sosyal medyada geçirdiği zamanın fazlalığından ötürü kendileri ile ilgilenemediklerinden yakınmaktadırlar. Sosyal medya kullanan bireyler genellikle sosyal medyanın ilişkilerinde veya evliliklerinde potansiyel bir tehlike olarak görülmektedir. Sosyal medyanın evlilik ilişkisinden doğrudan bir tehdit unsuru olmasının nedeni ise, eşlerin zamanın çoğunu sosyal medyaya ayırması ve evlilikte aldatma, huzursuzluk gibi durumların meydana gelmesidir.

Valkenburg, Peter ve Schouten (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sosyal medya kullanımının ergenler üzerindeki benlik saygısı ve iyi oluşları üzerindeki sonuçları incelenmiştir. Çalışmaya 10-19 yaş aralığında 881 ergen katılmıştır. Araştırma sonucuna göre, ergenlerin arkadaşlık ağı sitelerini kullanma sıklığının onların sosyal benlik saygısı ve iyi oluşlarına dolaylı olarak etki ettiği keşfedilmiştir. Arkadaş ağı sitesinin kullanımı, sitede kurulan ilişkilerin sayısını, ergenlerin profilleri hakkında geri bildirim alma sıklığını ve bu geri bildirimin

olumlu veya olumsuz olması ergenlerin benlik saygısı ve iyi oluşlarına etki ettiği bulunmuştur. Ergenlerin sosyal ağ sitelerindeki profillerine ilişkin olumlu geribildirim, onların sosyal benlik saygısını ve refahını artırırken, olumsuz geribildirim benlik saygısını ve refahını azalttığı görülmüştür.

Andreassen, Pallesen ve Griffiths (2017) tarafından yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığı, narsisizm ve kendilik algısı arasındaki ilişki incelenmek istenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kadınların daha çok sosyal medya bağımlılığına eğimli oldukları görülmüştür. Genç olan bireylerin yaşlılara göre sosyal medyaya bağımlılık geliştirmeleri daha yüksek olduğu keşfedilmiştir. Ayrıca sosyal medyanın narsisizm ile pozitif bir ilişki olduğu görülmüş, benlik algısı ile de negatif bir ilişkisi olduğu görülmüştür.

Abbasi (2019)' un gerçekleştirdiği çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile aldatma arasındaki ilişki incelenmiş olup, 242 kadın ve 123 erkek olmak üzere 365 evli birey katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre; sosyal medya bağımlılığının aldatmayı yordadığı bulunmuştur. Ayrıca bireyin yaşı arttıkça sosyal medya bağımlılığının ve aldatmanın azaldığı bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Ancak erkekler kadınlara göre önemli ölçüde daha fazla aldatmaya eğilimli oldukları keşfedilmiştir.

Gull, Iqbal, Al_Qahtani, Alassaf ve Kamaleldin (2019) Orta Doğu'da ki 287 evli bireyden veri toplanmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda; sosyal medya bağımlılığının yanı sıra artan sosyal medya kullanımı ilişkileri olumsuz etkileyebileceği keşfedilmiştir. Eşin güven eksikliği, yalnızlık ve uygunsuz paylaşımlar, eşler arası ilişkilerde olumsuz etkilere neden olan temel faktörler olarak kabul edilmektedir.

Dalan (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın amacı, evli bireylerde evlilik doyumu, evlilik uyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki incelemektir. Araştırmaya İstanbul ilinden 100 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, evlilik uyumu arttıkça, evlilik doyumu da artmaktadır. Ancak evlilik uyumu arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir.

Mathur, Sexena ve Hasan (2021) tarafından yapılan çalışma internet bağımlılığı ile boş zaman arasındaki ilişkiyi ve sosyal ilişkilerin nasıl etkilediğini anlamayı amaçlamıştır. Çalışmaya 120 birey katılmıştır. Covid-19 dönemi dolayısıyla insan ruh sağlığı olumsuz etkilenmiş ve internet tek iletişim aracı haline gelmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, internet bağımlılığı zihinsel sağlığımızı etkilemektedir ve görme sorunları, baş ağrıları, kilo alma/verme ve vücut ağrıları gibi fiziksel sorunlara neden olabilmektedir. Buna karşılık, depresyon, kaygı ve sosyal geri çekilme gibi zihinsel sorunların da ortaya çıkabileceği keşfedilmiştir.

Zihadi, Chaitee ve Rahman (2021)' in yaptığı çalışmada elde edilen bulgulara göre; sosyal medya kullanıcıların çoğunun eğitimli bireyler olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medya uygulamalarından en ünlüsün Facebook olduğu keşfedilmiştir. Sosyal medyanın anksiyete ve depresyonu tetiklediği görülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerin 25-35 yaş grubunda olanların daha çok sosyal medyaya bağımlılık geliştirdiği tespit edilmiştir. Sosyal medyanın insanların zihinlerini başka bir tarafa çektiği ve başka eş seçme eğilimini arttırdığı gözlenmiştir. Sosyal medyanın kişilerarası ilişkilere etki ettiği tespit edilmiştir. Sosyal medyanın aşırı kullanılması, eşin az tanınması evlilik kalitesi üzerine zararlı bir etki sağlamaktadır. Sosyal medyanın sadece sağlığı değil aynı zamanda evlilik ilişkisini de olumsuz etkilemektedir. Bu genellikle kavgalara yol açmaktadır.

Koçak, İlme ve Younis (2021)' in yaptığı çalışmada bireylerde benlik saygısı, eğitim düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde yaşam doyumunun aracılık rolünün araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Türkiye'de yaşamakta olan, 15 yaşından büyük 952 kişi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; sosyal medya bağımlılığı üzerine benlik saygısı ve eğitim düzeyinin etkisinde yaşam doyumunun aracı rolü olduğu görülmüştür.

Dinçsoy (2021)' in gerçekleştirdiği çalışmaya 167 kadın ve 30 erkek katılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların %87,8' inin 31 yaş ve üzerinde olduğu ve %81,2' sinin de 6 yıl ve üzerinde ilişkisi vardır. Bulgulara göre, bireyde sosyal medya bağımlılığı arttıkça romantik ilişkilerdeki güven azalttığı görülmüştür. Katılımcılar sosyal medyayı partnerleri üzerinde bir kontrol aracı olarak kullandıklarını ileri sürmüş ve fazla Facebook kullanımının romantik ilişkilerde kıskançlık ve doyumsuzluk olarak sonuçlanabileceğini belirtmişlerdir. Kıskançlıkla ilgili bireysel faktörlerin incelendiği çalışmalarda güvenin en önemli faktör olduğu görülmüştür. Yaş ilerledikçe sosyal ağ sitelerine bağlılık ve aldatma azalmaktadır. Önemli bir bulgu olarak, sorunlu internet kullanımının partner odaklı duygu ve davranışların azalmasına etki ettiğini bulmuşlardır. İlişki doyumuna bakıldığında sorunlu internet kullanımı olanlar düşük bağlılık ve sıklıkla da çatışma durumu belirtmişlerdir. Başka bir bulguya göre ise, bireylerin partnerlerinin sosyal medya kullanımlarını kendi kullanımlarına göre daha olumsuz algılama eğiliminde oldukları tespit edilmiştir.

Arslan (2021)' in yaptığı araştırma sonucunda 534 evli kadın ve erkeklerden alınan veri analizi sonucunda akıllı telefon bağımlılığının evlilik doyumuna olumsuz etki ettiğini tespit edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılık düzeyi yüksek olan bireyler bireylerin evlilik doyumunun düşük olduğu keşfedilmiştir. Cinsel yaşamı iyi olan

bireylerin akıllı telefon bağımlılığı düşük bulunmuştur. Evlilik doyumuna en çok etki eden unsurun cinsel yaşam olduğu tespit edilmiştir.

Köse ve Barut (2021), evli bireylerde problemlı internet kullanımı ve evlilik uyumunu araştırmıştır. Araştırmaya 198 kadın ve 157 erkek olmak üzere 355 kişi katılmıştır. Eğitim düzeyi arttıkça problemlı internet kullanımı ve evlilik uyumunun da arttığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda evlilik uyumu arttıkça problemlı internet kullanımının azaldığı tespit edilmiştir. Bunlara ek olarak güven ve memnuniyet duygusunun evlilik uyumunu arttırdığı aynı ölçüde problemlı internet kullanımını azalttığı görülmüştür. Evli bireylerin birbirleri ile ortak ilgi alanlarının olmaması, eğlenceli vakit geçirememesi, birbirlerine zaman ayırmamalarının sonucunda evlilikte uyumsuzluk yaşanmasına ve çiftlerin problemlı internet kullanımı davranışına sebep olmaktadır.

2.3 Çatışma Çözme Becerileri

2.3.1 Çatışma ve Çatışma Çözme

Çatışma kavramı iki bireyin birbiri ile uyuşamamasından dolayı meydana gelen durum olarak algılanırken literatürde birçok tanımı mevcuttur. Çatışma Gordon (1991)' a göre birbirine zıt potansiyel etkilerin ilişkiler bütünüdür (Yıldırım, 2006). Türk (2008) ise çatışmayı uyuşmazlık olarak betimlemiştir. Yaşanılan bu uyuşmazlığın bazen yıkıcı bazen ise yapıcı sonuçlar doğurabileceğini belirtmiştir.

Çatışma yaşanan tarafların kaynakların azlığı nedeni ile her iki tarafın da bu kaynağı elde etmeye çalışması, elde etmeye çalışırken farklı davranışlar sergilemeleri, farklı değer, tutum ve inançlara sahip olmaları halinde meydana gelen anlaşmazlık halidir (Karip, 2000). Çatışma her anlamda direnme ve karşılıklı olumsuz ilişki olarak nitelendirilip, kaynağın, gücün ya da toplumsal pozisyonun azlığına ve değişen değer yargılarına dayanmaktadır (Robbins, 2001; Karcıoğlu ve

Alioğulları, 2012). Thomas (1976) ise çatışmayı bir tarafın diğer tarafı hayal kırıklığına uğrattığını algıladığında başlayan süreç olarak tanımlanmıştır (Greef ve Bruyne, 2000).

Çatışma temelinde problem durumudur. Bu sebeple bireyin çatışma çözme hakkındaki yaklaşımı probleme nasıl yaklaştığı ile alakalıdır. Bazı bireyler çatışmadan kaçınma eğilimindedirler ve çatışma durumu ile yüzleşmekten çekinmektedirler. Öte yandan bazı bireyler öfke ve saldırganlık davranışları gösterirken; diğerleri ise problemi çözmek için iletişim kurmayı tercih ederler. Bu durum bireyin çatışma çözümünü sağlıklı bir şekilde çözüp çözemeyeceği ile ilgilidir. Sonuç olarak bireyin sahip olduğu problem çözme yaklaşımı son derece önemlidir. Problem çözme becerisi sadece çatışma durumunda değil aynı zamanda insan hayatının tamamında mühim ve gerekli bir beceridir (Arslan, 2005). Çatışma, kişisel bağlamda gelişme ve sosyal anlamda olgunlaşmak için bir fırsat olarak düşünülmelidir (Anuk, 2021).

Dünya Sağlık Örgütü yaşam becerileri hakkında yayınladığı üç temel beceriden birisinin karar verme, problem çözme ve kritik düşünme becerisi olduğunu belirtmiştir. Problem çözme ve karar verme becerisi, kişinin kendisi ve başkalarının tutumu ve değerlerini problemlere alternatif çözümler geliştirebilmek ve gelecek sonuçları değerlendirebilme yetisi ile bilgi toplama becerileri olarak yer almaktadır. Bu becerilerin içerisinde yer almakta olan kritik düşünme becerisi ise; tutum, değer ve inançların etkilerini analiz etmek, akran ve medya etkilerini değerlendirmek, bilgileri ve bilgi kaynaklarını tanıyabilmek yer almaktadır (Korkut Owen, 2017).

Arslan (2005)' e göre kişilerarası çatışma insanların farklı ihtiyaç, amaç, ilgi, değer ve algılarının karşılaşması neticesinde meydana gelen anlaşmazlık halidir. Bu anlaşmazlık durumundan kurtulabilmek ise kişilerarası çatışma çözmedir. Kişinin

bilişsel özellikleri ve toplumsal özellikleri; kişilerarası çatışma yaklaşımlarında ve çözme şekillerinde, kişilerarası çatışmayı elimine etmekte etkilidir. Özellikle bireylerin iletişim şekilleri ve problem çözme tarzları kişilerarası çatışmaların ortaya çıkışında etkilidir.

Çatışma çözümü ile alakalı organizasyonlar ne kadar karmaşık veya basit olsun çatışmayı yönetmek için bir dizi mekanizmaya ya da prosedüre sahiptir. Bu tür prosedürlerin başarısı ya da etkililiği çatışmayı ne ölçüde sınırladıkları ve tatmin edici bir çözüme ulaşmaya ne ölçüde yardımcı oldukları ile ölçülebilir (Thakore, 2013).

2.3.2 Çatışmaya İlişkin Yaklaşımlar

2.3.2.1 Klasik Yaklaşım

Klasik yaklaşıma göre çatışma olumsuz bir durumdur. Çatışma her zaman kötüdür ve çatışmanın şiddetinin artması performansın azalmasına neden olur. Çatışma her zaman kaçılması gereken bir durumdur. Bireyin toplumun istekleri doğrultusunda harekete geçmesi beklenilir. Yöneticiler herhangi bir çatışmanın çıkması durumunu engellemek için genellikle otoriter bir yaklaşım sergilerler. Bu yaklaşım bazen işe yaramasına rağmen, örgütteki bireyleri bastırdığı için ve çatışmaya neden olan sebepleri tespit etmede yetersiz olur. Ayrıca çatışmanın potansiyel olarak olumlu yönlerini ortaya çıkaramaz. Bu çatışma türü hala yaygın olarak kullanılmaktadır (Verma, 1998).

2.3.2.2 Davranışsal (Neoklasik) Yaklaşım

Davranışsal yaklaşımda çatışma doğal ve kaçınılmaz bir durumdur. Ancak çözümlenmesi gereken bir süreç olarak ele anılır. Klasik yaklaşıma göre tamamen tersi şekilde çatışmanın yok edilmesi yerine desteklenmesi gerektiğini ileri sürmektedirler. Bu yaklaşıma göre çatışma aslında altta yatan sorunları açığa

ıkarması bakımından önemli görülür. Ortaya çıktığı anda da kesinlikle yönetilip yok edilmesine ihtiyaç vardır. Performans atışma durumu ile birlikte artabilir, ancak bu durum sadece belli bir düzeye kadardır. Eğer atışmanın sürdürülmesine devam ettirilir ise performans düşecektir (Verma, 1998). Davranışçı yaklaşımını benimsemiş olan bireyler genellikle birey ve örgütteki çatışmaların farklılıktan ötürü meydana geldiğini ve bu çatışmanın yok edilmesinin imknsız olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bu sebeple çatışma benimsenmeli ve desteklenmelidir (Bulut, 2009).

2.3.2.3 Etkileşimci (Modern) Yaklaşım

Etkileşimci yaklaşıma göre, çatışma durumu performansı arttırdığı için gereklidir. Davranışsal yaklaşım çatışmayı kabul eder. Ancak etkileşimci yaklaşım uyumlu, barışçıl, sakin, işbirlikçi bir proje organizasyonunun muhtemelen statik, kayıtsız, durağan, değişime ve yeniliğe cevap veremez hale geleceğinden çatışmayı teşvik etmektedir. Bu yaklaşım stili yöneticileri, projeleri öz eleştirel, uygulanabilir, yaratıcı ve yenilikçi tutmaya yetecek kadar uygun bir düzeyde çatışmayı sürdürmeye teşvik etmektedir (Verma, 1998).

2.3.2.4 Pozitif Psikoterapi Denge Modeli

Pozitif Psikoterapi 1960 yılının sonlarında Peseschkian ve arkadaşları tarafından Almanya' da geliştirilmiştir (Peseschkian, 2002; Aypay ve Kara, 2018). Pozitif kelimesinin Latince kökeni gerçek ve belirli manasındadır. Pozitif Psikoterapi' de gerçek ve belirli olan diğer yaklaşımlardan ayrı olarak bireyin çatışmaları ve hastalığın semptomları baz olarak alınmaz; bunun yerine bireyin kapasitesi ve yetenekleri temele alınır. Bahsedilen kapasite ve yeteneğin bireyin daha önce var olan durumu ile nasıl başa çıkıp bunu aştığı ile ilgili alınan bilgidir. Bu kuram bireye sahip olduğu gleri fark edip bu gücü kullanması gerektiğini öğretmeyi hedefler. Bireyin hastalığını devamlı şekilde konuşmak regresyon getirir.

Ancak kapasite ve yeteneğin konuşulması ise progresyonu meydana getirir (Canik, 2017). Bu kuramın üç temel ilkesi vardır. Umut, konsültasyon ve denge bu ilkeleri oluşturmaktadır. Umut ilkesi bireyin sorun ile başa çıkabileceğine ilişkin olumlu bir inanç geliştirmesi fikrine dayanmaktadır. Konsültasyon ise soruna çözüm getirirken bireyin etrafındaki bireyler ile iş birliği içerisinde olma durumudur. Denge ilkesine göre ise bireyde var olan problem ile başa çıkılabilmesi için beden, başarı, ilişki ve gelecek/maneviyat boyutlarını dengeli bir biçimde kullanması gerektiğine dayanan bir durumdur. Böylece birey pozitif psikoterapiye göre daha sağlıklı ve üretken olacaktır (Aypay ve Kara, 2018). Pozitif psikoterapinin dokuz tane oldukça önem verdiği tezi bu kurama genel bakışını ve felsefesini özetlemektedir:

- 1) *Kendi kendine yardım* ilkesine göre birey hayatı boyunca karşılaşacağı her duruma karşı başa çıkabilecek yeterliliğe sahiptir. Pozitif psikoterapiye göre danışana uygulanan terapi çeşidi öğretilir. Bu öğretilen yöntemi danışanın gelecek durumlara karşı kendisi ve ailesi için kullanması sağlanmaya çalışılır (Karataş ve Yavuzer, 2019).
- 2) *Mikro travma teorisi ilkesine* göre bireyin günlük hayatında karşılaştığı küçük çatışmalar onlar için mikro travmalar ya da küçük yaralanmalar meydana getirebilmektedir. Bu mikro travmalar iyileşmeden veya çözülmeden artarak devam ederse bireyde makro travmalar meydana gelebilir. Bu sebeple bireyde işlevsizlik ile sonuçlanabilir. Pozitif psikoterapide çatışma çözümüne odaklanmak bu nedenle oldukça önemlidir (Karataş ve Yavuzer, 2019).
- 3) *Kültürlerarası boyut ilkesi* pozitif psikoterapi için temel yapılardan birisidir. Terapiye gelen danışan hem birey hem de toplumun bir parçası olarak görülür. Her birey büyüdüğü kültür ile bir bütün olarak ele alınır. Bu sebeple danışanın öncelikle kültürünü tanıyıp daha sonra ona uygun yöntemler ile

danışanın gereksinimlerine karşılık verilmesi gerekmektedir (Karataş ve Yavuzer, 2019).

- 4) *İnsanın biricikliği ilkesine* göre birey tek ve özel olduğuna dikkat edilerek danışanın gereksinimlerine yanıt vermeye çalışılır. Danışanın ruhsal ve bedensel rahatsızlıkları kendi yaşamları içerisinde çevrelerindeki etkileşimler kaynaklı ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle danışan ve onun çevresini bir bütün olarak ele almak oldukça önemlidir (Sarı, 2015).
- 5) *Hikayelerin ve metaforların kullanımı ilkesine* göre değer, ahlaki görüşler ve örnek davranışları bireylere aktarılmasında metaforların ve hikayelerin kullanılması bir araç olarak görülür. Danışanın var olan durumu somutlaştırıp anlamlandırmasında amaca oldukça hizmet eden bir araçtır (Çakmak, 2017).
- 6) *Pozitif aile terapisi ilkesi* ailelerde kullanılan bir terapi şeklidir. Birey sistemin bir parçası olarak ve içinde bulunduğu sistemin bir bütünü olarak da ele alınır (Karataş ve Yavuzer, 2019).
- 7) Pozitif psikoterapi bireyleri ırk, dil, cinsiyet olarak ayırt etmeyen bir terminolojiye sahip bir modeldir (Karataş ve Yavuzer, 2019).
- 8) Pozitif psikoterapi her davranış bozukluğu için bir tedavi alt yapısını danışanlarına sunmaktadır (Karataş ve Yavuzer, 2019).
- 9) *Meta teorik boyut ilkesi* ise, pozitif psikoterapinin bütüncül bir model olduğunu ileri sürmektedir. Farklı tekniklerin terapide kullanılabileceği ile ilgili temel oluşturmaktadır (Sarı, 2015).

2.3.3 Kişilerarası Çatışma ve Türleri

Frank Harary, ortaya çıkış şekline göre çatışma kavramını sekiz kategoride ele almıştır. Bunlar:

- 1) *Aktif Çatışma*: Karşı karşıya gelen bireylerin birbirinden hoşlanmaması ve kızmaları durumunda aktif çatışma durumu meydana gelmektedir. Aktif çatışma halinde olan bireyler, birbirlerini dinlemeden birbirlerini eleştirmekte ve hatta kavga edebilmektedirler (Dökmen, 2005).
- 2) *Pasif Çatışma (Küsler Diyaloğu)*: bireyler herhangi bir nedenden dolayı birbiri ile iletişim kurmazlar. Bu tür tartışmalar bazen saldırganlık meydana getirebilir. Sözlü ya da fiziksel saldırı gibi pasif saldırganlıkta da susarak karşı tarafı kışkırtmaya çalışılır. Küsme ve susma karşı tarafa karşı bir silah olarak kullanılır (Güner, 2007).
- 3) *Varoluş Çatışması*: Bireyin karşısındaki bireyin gönderdiği mesajı tamamen yanlış anlayıp onun söylediklerinden tamamen farklı bir cevap verir ise bu varoluş çatışması olarak adlandırılmaktadır. Bu çatışma durumunda bireyin ilgisi karşı tamamen kendisine yönelmiştir. Yani bu tarzda bir çatışma gösteren bireylerin her biri kendi varoluşunu yaşamaktadırlar. Bu sebeple birbirlerine ilettikleri mesaj yerine ulaşmamaktadır (Kaya, 2016).
- 4) *Tümünden Reddetme*: Bu çatışma durumunu yaşayan bireyler karşı tarafın görüşünü tamamen reddetmekte ve aksi bir görüş ortaya sunmaktadır. Tümünden reddetme davranışı gösteren bireyler, belli bir konu hakkında düşünmez ve kolay toptan bir çözüme ulaşma eğiliminde olurlar. Birey sorgusuz sualsiz karşıdaki birey ya da bireylerin görüşlerini tamamen reddetmektedir (Dökmen, 2005).
- 5) *Önyargılı Çatışma*: Birey çatışmaya başlamadan önce çoktan konu hakkında hükmünü vermiştir. Tartışma esnasında da birey bu önyargılarını savunmaktadır. Tartışmadaki gelişmeler bireyin başlangıçta olan düşüncelerini değiştirmekte rol oynamaz (Dökmen, 2005).

- 6) *Yoğunluk Çatışması*: Tarafların görüşleri kısmen de olsa uyuşması durumunda yoğunluk çatışması meydana gelmektedir. Örneğin filmin çok güzel olduğunu söyleyen kişiye güzeldi ama çok da değil cevabının verilmesi (Dökmen, 2005).
- 7) *Kısmi Algılama Çatışması*: bireyin karşı tarafın göndermiş olduğu mesajın sadece bir kısmını anlaması ve diğer kısmı algılayamaması nedeni ile meydana gelir (Güner, 2007).
- 8) *Alıkoyma Çatışması*: Bu çatışma türünde birey karşı tarafı tam olarak anlamaktadır. Ancak bu çatışma durumunu isteyerek veya istemeyerek değişikliğe uğratar ve üçüncü bir kişiye durumu doğru bir şekilde aktaramaz. Bu çatışma biçimini gerçekleştiren kişiler ancak çatışmanın bir kısmını üçüncü kişiye doğru bir şekilde aktarabilmektedir. Okuduğu kitabı anlayan bir kişinin kitaptaki bilgileri başkasına aktarırken zorluk yaşaması bu duruma örnek olarak verilebilmektedir (Dökmen, 2005).

Bireyler arası yaşanan çatışmayı tarafların algılayış biçimine göre Deutsch ise 1973 senesinde altı sınıfta incelemiştir:

- a) **Gerçek Çatışma**: Bu çatışma türünde çatışma gerçekte nasıl olduysa bireyler tarafından o şekilde algılanır. Çevrenin etkisine göre değişiklik göstermemektedir. Çatışma tarafları eğer iş birliği yapmazsa olumsuz sonuçlar doğurabilir (Yıldırım, 2006).
- b) **Tesadüfen Olan Çatışma**: Bu çatışma türünde meydana gelen çatışma için şartların yeniden düzenlenmesi gerekmektedir. Ancak bu durum tarafların farkında değildir. Eğer alternatif olarak çözümler üretilirse çatışma durumu ortadan kalkacaktır. Örneğin tavan arası olan bir evin tavan arasını çalışma

odasına dönüştürülmesi buna örnek verilebilir. Tarafların farklı çözüm yollarını sebebi ile çatışmanın çözümü güçleşebilmektedir (Kaya, 2016).

c) Yer Değiştirmiş Çatışma: Tarafların çatışma hakkındaki problemin dışında bir konu hakkında konuştukları çatışma türüdür. Örneğin ilişkilerinde sorun yaşayan bir çiftin faturalar hakkında kavga etmesi ancak problemin ana kaynağı çok daha farklı olmasıdır (Kaya, 2016).

d) Yanlış Atfetmeden Dolayı Ortaya Çıkan Çatışma: Bu çatışma türünde problem çatışmanın asıl sorundan başka kişilere yüklenerek yapılmasıdır. Örneğin ekonomik krizin asıl sebebi var olan sistem iken bunu aşırı göç alımına bağlayıp yaşanan çatışmadır (Kaya, 2016).

e) Gizli Çatışma: Bu çatışma türünde çatışmanın varlığı fark edilmez. Gizli çatışma bir sonuçtur. Birey yer değiştirme, bastırma gibi savunma mekanizmalarını kullanarak çatışmanın varlığından haberdar olmayabilir. Bir toplumda erkek egemenliğini kabul eden bir kadının haklarını korumak için mücadeleye girmemesi buna örnek verilebilir (Kaya, 2016). Bir sistem içerisindeki bireylerin farklı kültürel ve sosyal ortamlardan gelmeleri ve kendi kültür ve sosyal ortamlarındaki alışkanlıkları sürdürmeye çalışmaları tipik bir gizli çatışma biçimidir (Karcıoğlu ve Alioğulları, 2012).

f) Hatalı Çatışma: Herhangi bir sorun olmamasına rağmen yaşanan çatışma türüdür. Genellikle yanlış anlamalardan veya yanlış algılamalardan kaynaklı meydana gelir. Örneğin eşine sürpriz yapan adamın bu sürprizi saklamak için eşi ile iletişime az girip sürpriz ile haşır neşir olması ve eşinin kendisinden uzaklaştığını düşünerek hareket etmesidir (Kaya, 2016).

2.3.4 Çatışma Çözme Stratejileri

Çatışmanın insanın olduğu her yerde olduğu göz önüne alındığında çatışmanın varlığının kötü, anormal ya da gereksiz olarak nitelendirilmesi yanlış olacaktır. Çatışma çözme kavramı literatürde genellikle "*uzlaşma süreci*" olarak adlandırılmaktadır (Kaya, 2016).

Çatışmaların çözülebilmesi için iki tarafın da sorumluluk üstlenmesi gerekmektedir. Çünkü her iki tarafın duruma karşı sağlıklı bakabilmesi ile ancak etkili bir şekilde çatışma çözülebilmektedir. Çatışma durumlarının her iki tarafında tatmin olduğu ve kendisinden ödün vermediği şekilde çözümlenmesi oldukça düşük bir ihtimaldir. Genellikle çatışmalarda kaçınma ya da bir tarafın kazanıp diğerinin kaybettiği şeklinde çözüm yolları kullanılır. Bir çatışmanın ortaya çıkışını engellemek oldukça güçtür. Ancak bunu etkili bir yol ile çözebilmek mümkündür. Bu bağlamda beceriler öğrenilebilir. Öğrenilecek beceriler bakımından birisi etkili çatışma ya da problem çözme basamaklarının bilinmesidir (Korkut Owen, 2017).

Problem çözme sürecinde genel olarak yaygın kabul gören dört basamak vardır. Bu basamaklar tek bir yanıtı olan problemlerin çözümünün yanı sıra çok boyutlu çözümü olan problemlerin çözümünde de fayda sağlamaktadır (Senemoğlu, 2005).

1. *Problemi anlama*

Problemi anlamak için uygulanabilecek yöntemler vardır. Bunlar:

- a. *Araç-Amaç Analizi*: Bu yönteme göre problemin çözümü için ilk adımın problemin amacının anlaşılmasıdır. Problemi analiz etmek amacı ile problem hakkında tüm bilgilerin toplanılması ve bu bilgiler arasında ilişkinin kurulması gerekmektedir. Problemin görünür nedenlerini açığa çıkarmak

altında yatan gizil nedeni ortaya çıkarmaktan çok daha kolaydır (Güner, 2007).

- b. *Önemli Bilgiyi Açığa Çıkarmak:* Bazen bir problemin içerisinde birçok gereksiz bilgi yatmaktadır. Problemi anlayabilmek için bu gereksiz bilgileri süzgeçten geçirip ana bilgiye ulaşmaktır. Bu sayede daha uygun bilgi toplanılır ve problem çözme işlemi daha hızlı gerçekleştirilebilmektedir. Yani problem çözme için gerekli ve gereksiz bilgilerin ayırt edilmesi çözüm yolunun keşfedilmesini sağlamaktadır (Senemoğlu, 2005).
- c. *Problemi Değişik Biçimlerde İfade Etme:* Problemin daha kolay bir şekilde anlaşılması ve çözüm yolunun geliştirilmesini sağlamaktadır. Problem hakkında sözel ifadeleri şematize etmek, grafik haline getirme, resmetme problemin daha kolay anlaşılabilmesi için çözüm yolu sunmaktadır (Senemoğlu, 2005).

2. Çözüm İçin Plan Yapma

Problemin anlaşılmasında gereksiz problemin araç ve amaç analizinin yapılması, bilgilerden arınma ve problemi farklı şekillerde ifade etme problemin çözümlenmesi için temel oluşturmaktadır. Pratiği olan bireyler bu yöntemleri yapabilirken acemi olan bireylerin hata yapma olasılıkları vardır. Bu sebeple sesli olarak düşünme yöntemi önerilmektedir. Sesli olarak düşünme ile probleme çözüm yolu bulmada fayda sağlamaktadır. Birey birçok çözüm yolunu birlikte görebilir, alternatif yollar üretebilir ve değerlendirebilir (Senemoğlu, 2005).

Var olan bir problem hakkında bilgiler elde edilirken çözümüne ilişkin varsayımlarda ortaya atılır. Çözüm alternatiflerini bireyin oluşturabilmesi onun yeteneğine bağlıdır. Bu da bireyin daha önce deneyimlediği problemler ile var olan problem arasındaki ilişkiyi fark etmesi ile ilgilidir (Güner, 2007).

3. Planı Uygulama

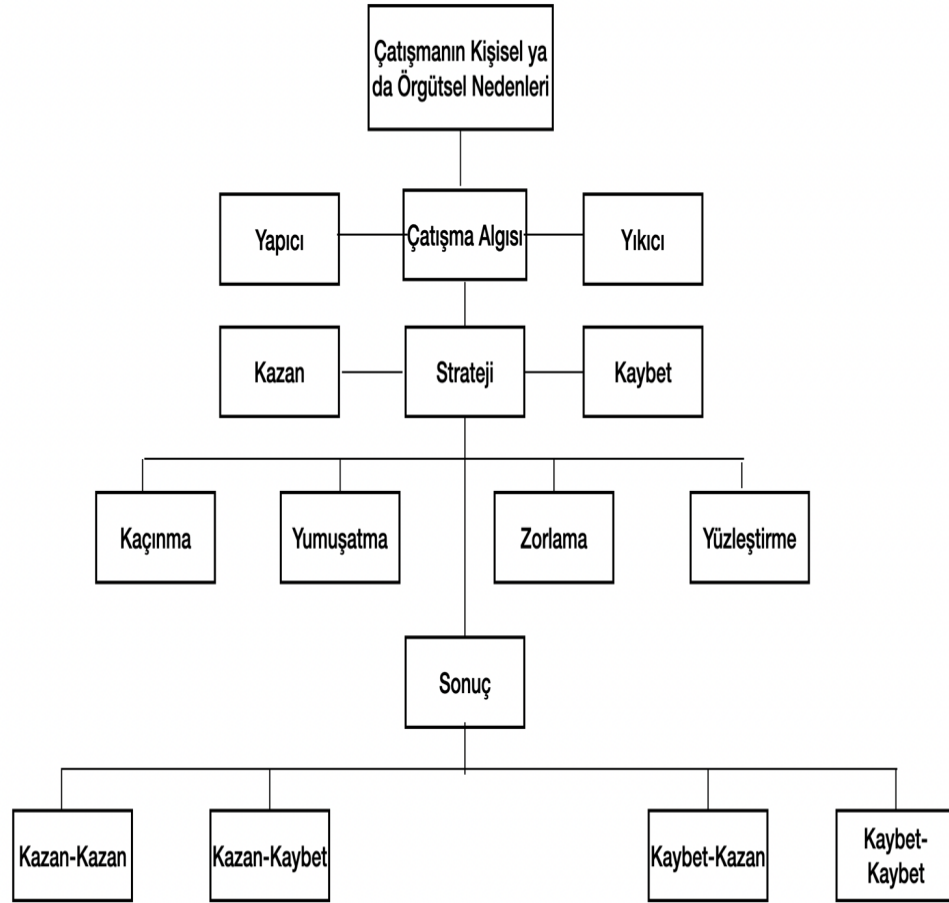
Bu aşamaya gelene kadar bireyin sesli olarak işlem basamaklarını düşünmesi ve bu becerileri elde ederken gözlemleyebileceği ya da model alabileceği birinin olması uygulama kısmına fayda sağlayacaktır. Bu aşamada artık problemin cevabı bulunmuştur. Geriye sadece uygulaması kalmıştır (Senemoğlu, 2005).

4. Sonuçları Değerlendirme

Bu aşamada birey tüm problem çözme sürecini ve yanıtını değerlendirmelidir. Bu konuda bireyin problem çözmenin mantığını ve işleyişini anlaması çok önemlidir. Çünkü eğer birey bu yöntemlerin mantığını kavrayamaz ise emin adımlar atıp, etkili çözümler üretmede başarısız olur. Burada eğer bir hata yapmış ise düzeltme yollarının belirleme ve geliştirilmesinde de etkili sonuçlar alınabilmesi için bireyin bu işlem basamaklarını kavrayabilmesi önem arz etmektedir (Senemoğlu, 2005).

Problem çözme ve karar verme becerilerine dair yapılan başka bir çözüm stratejisi ise;

- a) Bireyin kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlaması
- b) Problemi veya konuyu betimlemesi
- c) Çözüme ilişkin alternatif seçenekler geliştirmesi
- d) Muhtemel sonuçları gözden geçirmesi
- e) En iyi sonucu verecek olan çözümü tercih etmesi
- f) Eylem planını oluşturma ve engel durumları için önlem alması
- g) Ne olduğunun farkında olması ve ilerideki problem çözme ve karar vermek süreçleri için bu bilgilerden faydalanılması şeklinde özetlenebilir (Elias ve Weissberg, 2000; Korkut Owen, 2017).



Şekil 6: Newstorm ve Davis'in Çatışma Çözümü Modeli (Thakore, 2013).

İnsanlar çatışma çözme yöntemlerinde genellikle farklı stratejiler kullanmaktadırlar. Kullandıkları çatışma çözme stratejilerinin de genellikle farkında değildirler. Çatışma durumunda bireylerin dikkate alması gereken iki konu vardır. Bunlardan birincisi "Kişisel Hedeflere Ulaşma" dır. Bu konuya göre, bireyler diğer bireylerin hedefleri ile çatışan hedeflere sahip olduğundan çatışma içerisindedirler. Kişi için bireysel hedefi çok önemli olabilir ya da onun için az önemli olabilir. İkincisi ise, "Diğerleri ile İyi İlişkilerini Sürdürme" dir. Bu kavram bireylerin gelecekte diğerleri ile etkili bir şekilde etkileşim kurmaları gerekebileceğini vurgulamaktadır. İlişki birey için çok önemli olabilir ya da onun için çok az önemli olabilir (Thakore, 2013).



Şekil 7: Kişilerarası Çatışma Yönetim Tarzlarına İlişkin İki Boyutlu Model (Rahim, 1983; Karcıoğlu ve Alioğulları, 2012).

Bireylerin kişisel hedefleri onlar için ne kadar önemli olur ise çatışma durumunda da nasıl davranacakları o derecede değişkenlik gösterir. Şekil 6'da da belirtildiği gibi çatışma yönetim tarzlarından dört unsura yer verilmiştir. Bunlar; kaçınma, yumuşatma, zorlama, yüzleştirmedir. *Kaçınma* yönetim tarzını tercih eden bireyler çatışmayı çözmek yerine görmezden gelip gizlemeyi tercih etmektedirler. Bu da bireylerin iş birliği yapmamalarına yol açmaktadır. Kaçınma tarzı bireylerin hedeflerinden vazgeçme ve kaybet-kaybet durumları ile sonuçlanabilir. Birey çatışma durumu ile yüzleşmektense geri çekilmenin daha kolay olduğuna inanmaktadır. *Uzlaşma* yönetim tarzı ise, Karşılıklı kabul edilebilir bir karara varabilmek için her iki tarafında bazı şeylerden fedakârlık yapması gerektiği temeline dayanan yönetim tarzıdır (Karcıoğlu ve Alioğulları, 2012). *Zorlama* yönetim tarzında, birey ya da grup tam hakimiyet kurmak için çatışmayı kazanacağı bir durumu belirtir. Bu tarzda birey çatışma durumunu çözmek amacı ile saldırgan davranışlar kullanmaktan çekinmeyebilir. Bu yönetim tarzı bir tarafın kazandığı ve diğer tarafın kaybettiği

şeklinde sonuçlanır. *Yüzleşme* tarzında ise, güçlü bir iş birliği vardır. Bireylerarası çatışmaların ele alınmasında Kazan-Kazan yaklaşımıdır. Bu tarzı kullanan bireyler çatışmayı doğal, yardımsever ve düzgün bir şekilde ele alarak, ortak bir sonuca varır. Sonuçta her iki tarafında memnun olacağı bir çözüme varılır (Thakore, 2013).

2.3.5 İlgili Araştırmalar

2.3.5.1 Çatışma Çözme ile İlgili Kuzey Kıbrıs'ta Yapılan Araştırmalar

Mutluoğlu ve Serin (2012) tarafından yürütülen çalışmada Çatışma Çözme Eğitim Programı' nın 5. Sınıfta öğrenim görmekte olan öğrencilere uygulanması ile çatışma çözme becerilerine ne düzeyde etki edeceği incelenmesini amaçlamışlardır. Araştırmaya 22 öğrenci kontrol grubu olarak 18 öğrenci ise deney grubu olarak katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre bütünleşme alt ölçeği boyutunda programı alan öğrencilerin olumlu etkilendiği saptanmıştır. Diğer alt boyutlar olan hükmetme, uyma ve kaçınma alt boyutlarına Çatışma Çözme Eğitim Programı' nın etki etmediği saptanmıştır.

Mutluoğlu ve Topses (2012) ilkokul öğrencilerinin çatışma çözme becerilerini bazı değişkenlere göre incelemeyi amaçladığı çalışmasına 4. ve 5. sınıf 147 öğrenciyi dahil etmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuca göre çatışma çözme becerilerinin cinsiyet değişkeni ile farklılaştığı ve sınıf düzeyinin belli bir boyuta göre anlamlı farklılaşma meydana getirdiği tespit edilmiştir. Diğer bir değişken olan kardeş sayısı ile çatışma çözme becerileri arasında herhangi bir farklılaşma keşfedilmemiştir.

Bener (2017) tarafından yapılan çalışmada Kuzey Kıbrıs' ta yaşayan evli bireylerin evlilik çatışması, evlilik doyumu ve çatışma çözüm stilleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 350 evli birey katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, evlilik çatışması, evlilik

doyumunu ve çatışma çözme stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca çeşitli değişkenlere göre bakıldığında evli bireylerin gelirleri, evlilik süresi, evlenme şekilleri evlenme şekli ile farklılaşma gösterirken; çatışma çözüm stillerinin evli bireylerin gelirleri ile çocuk sahibi olma durumu arasında bir farklılaşma olmadığı ancak yaş, eğitim durumu, cinsiyet, evlenme biçimi ve evlenme süresi ile farklılaşma gösterdiği keşfedilmiştir. Evlilik doyumunda ise eğitim düzeyi evlenme biçimi ve evli bireylerin gelirleri ile farklılaşıp; yaş evlilik süresi, çocuk sahibi olma durumu, cinsiyet değişkenleri ile herhangi bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

2.3.5.2 Çatışma Çözme ile İlgili Türkiye' de ve Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Schwartz, Slater ve Birchler (1996) tarafından gerçekleştirilen çalışmada evlilik çatışması veya stres ile bireyde meydana gelen ağrı durumlarını araştırmak istenmiş ve kronik iyi huylu sırt ağrısına sahip olan 61 evli erkek ile eşleri çalışmaya katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre ise, çatışma durumunun ağrı davranışı ile ilişkili olduğu tespit edilmiş olup buna bağlı olarak eşin daha büyük olumsuz duygusal tepkiler verdiği ve daha cezalandırıcı davranışlar sergilediği saptanmıştır. Cezalandırıcı eş davranışı ile hastanın fiziksel ve psikososyal bozukluğu arasında pozitif bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Greef ve De Bruyne (2000), evlilik doyumunu ile çatışma yönetimi tarzlarından hangi tipin daha etkili olduğunu araştırmayı amaçlamıştır. Çalışmaya en az 10 yıldır evli olan 57 çift katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, çatışma yönetim tarzlarından işbirlikçi çatışma yönetimi tarzının hem evlilik doyumunu üzerinde hem de çatışma yönetiminde en fazla etkili olduğu görülmüştür. Öte yandan eşlerden herhangi birinin rekabetçi yönetim stilini göstermesi ise evlilik doyumunu düşürdüğü saptanmıştır.

Arslan (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmada üniversite öğrencilerinin kişilerarası çatışma yaklaşımları, yükleme karmaşıklığı bakımından araştırılmıştır. Araştırmaya Selçuk Üniversitesi'nde öğrenim gören 447 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; çatışma durumu ile yüzleşme, duygularını açma ve kendini ifade etme davranışlarının problem çözme durumuna olumlu etkileri olmaktadır. Ayrıca yükleme karmaşıklığı düzeyinin fazlalığı bireyi çatışma esnasında yüzleşme, duygusal bağlamda kendini ifade etme, kendini açma davranışlarına katkı yapmakta ve dolayısıyla problem çözme durumunun sağlanmasını desteklemektedir.

Canel (2007) tarafından aile içerisinde problem çözme becerilerinin geliştirilmesi aracılığı ile psikolojik doyumun arttırılması için yapılan grup çalışmasının etkisi incelenmiştir. Çalışmaya çocuk sahibi olan ve en az 5 senelik evli olan 10 birey katılmıştır. Çalışma sonucuna göre programın evlilik doyumu, evlilik uyumu, ilişki mutluluğu, çatışma, yakınlık, öfke durumlarına olumlu etki ettiği tespit edilmiştir. Stres ile başa çıkmada ise kendilerine güven duygularını arttırmada etkili olduğu görülmüştür. Fakat programın eşlerin ailelerinden kaynaklanan sorunlarda, evlilik ilişkilerine yansıyan ekonomik sorunlarda, ebeveynlik anlayışı ile ilgili sorunlarda etkili bir rol üstlenemediği görülmektedir.

Duran ve Hamamcı (2010) Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programı aracılığıyla romantik bir ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve çatışma iletişim tarzları üzerine nasıl bir etkisi olacağını incelemek amaçlanmıştır. Çalışmaya evlenmeyi planlayan ve en az 6 aylık ilişkisi olan 16 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre uygulanan programın iletişim becerileri bakımından etkili bir önleme aracı olduğu bulunmuştur. Katılımcıların iletişim becerilerinin program doğrultusunda geliştiği keşfedilmiştir. Ancak programın çatışma durumunda etkili bir şekilde iletişim geliştirmede etkili olmadığı

saptanmıştır. Ayrıca programın çiftler üzerinde etkili iletişim tarzlarını kullanma ve duygularını ifade etmede etkili olmadığı tespit edilmiştir.

Cheng (2010) tarafından 201 çift ile gerçekleştirdiği çalışmada, Tayvan' da etnik gruplar arasında evliliklerde kültürün çatışma yönetimi stilleri ve evlilik doyumu hakkındaki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, uygun davranışlara ilişkin kültürün, kadınları ve erkekleri evlilikte var olan cinsiyet ideolojilerine uyum sağlamak için farklı şekillerde sosyalleştikleri gözlenmiştir. Ayrıca kültür çatışma yönetimi stratejileri ve evlilik doyumu üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Tayvan'da kadınlar çatışma çözme stillerinden bütünleşme stilini erkeklere göre daha çok kullanmaktadırlar. Erkekler ise kaçınma stilini daha çok kullanmaktadırlar. Bunun sebebi ise kadınların ve erkeklerin farklı şekillerde eğitilmesi ve sosyalleşmesidir.

Eşlerin evlilik çatışmasını çok boyutlu olarak değerlendirmeyi amaçlayan bir çalışmadan elde edilen bulgulara göre; ilişkide yaşanan çatışmalar ilişki hakkındaki bilişsel çarpıtmalardan, yakınlıktan kaçınma, zihin okuma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisinden meydana gelmektedir. Araştırmada elde edilen bir başka bulguya göre ise, problem çözme becerileri düzeyi düşük ise evlilikte çatışma yaygınlığı artmaktadır (Erok, 2013).

Şengül Öner (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada evli bireylerin evlilik çatışmaları, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarının çeşitli değişkenlere göre değişimini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmaya İzmir ilinde yaşamakta olan 113 çift (226 kişi) katılmıştır. Evli bireylerin evlilik çatışmaları, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarında onların cinsiyetlerine göre, kadının çalışma durumuna göre, olumlu çatışma çözüm stillerinde; eğitim durumlarına göre, olumlu ve olumsuz çatışma çözüm stilleri alanında; çatışma yaygınlık ve olumlu çatışma çözüm stilleri

alanında; çocuk sahibi olmalarına göre, evlilik uyumunda; sahip olunan çocuk sayısına göre, olumsuz çatışma çözme stillerinde; çatışmayı kimin başlattığına göre, çatışma sıklık alanında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Eşlerin evlenme kararlarına göre önemli derecede farklılıkların olmadığı saptanmıştır.

Haskan Avcı (2014) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin sahip olduğu romantik ilişkilerinde sorun yaşadıkları konular, evlendikten sonra sorun yaşayacaklarını düşündükleri konular ve evlenmeden önce sorun yaşayacakları konulara ilişkin almak istedikleri eğitim hakkındaki görüşlerini alarak bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmaya Ankara ilinde yaşamakta olan farklı üniversitelerden 366 öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; üniversite öğrencilerinin en çok problem yaşadığı alanlar sırası ile iletişim, çatışma çözme, farklılıkları kabul, romantizm-cinsellik, sosyal destek olduğu saptanmıştır. Evlendiklerinde ise en çok problem yaşayacaklarını düşündükleri konular sırası ile romantizm-cinsellik, farklılıkları kabul, iletişim, çatışma çözme ve sosyal destek olduğu tespit edilmiştir. Evlenmeden önce en çok eğitim almak istedikleri konular ise sırası ile; iletişim, çatışma çözme, farklılıkları kabul, romantizm-cinsellik, sosyal destektir.

Soylu ve Kağnıcı (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, evlilik uyumuna empatik eğilim, aile içi iletişim ve çatışma çözme stillerinin etkisi incelenmiştir. Araştırmaya İzmir ilinde yaşamakta olan 360 evli birey katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, çiftin etkili olmayan iletişim şekillerinin evlilik uyumunu düşürdüğü saptanmıştır. Ayrıca olumsuz çatışma çözme şekilleri evlilik uyumunu düşürmektedir. Empatik eğilime sahip olmanın çatışma çözme stillerine olumlu etki ettiği görülmüştür.

Vural-Batık ve Kalkan (2017) çalışmasında evlilikte algılanan sorun çözme becerilerini ve evlilik doyumunu etkileyen değişkenleri belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmaya 187 evli birey katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre, evlilikte algılanan sorun çözme becerilerinin evlilik doyumu, evlilik süresi ve ekonomik durumunu yordadığı görülmüştür.

Evli kadın ve erkeklerin kullandıkları yapıcı ve yıkıcı çatışma çözme stratejilerin sosyo-demografik ve ilişki değişkenleri ile ilişkisini incelenen bir çalışmaya 750 birey katılmıştır. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, çatışma çözme stratejilerinden "uzlaşma"nın erkeklerin kadınlara göre daha çok tercih ettiği gözlenmiştir. Kadınlar ise erkeklere göre "saldırı" stratejisini daha çok kullanmıştır. Ayrıca dindarlık durumu her iki cinsiyette de yapıcı bir strateji olarak ilişkilendirilmiştir (Delatorre ve Wagner, 2018).

Badahdah, Khamis ve Mahyijari (2020) tarafından ortaya konan çalışmada Covid-19 döneminin hekimler üzerinde ruhsal sağlıklarına etkisi araştırmak istenmiştir. Çalışmaya Umman' da çeşitli sağlık kuruluşlarında çalışmakta olan 194 kişi katılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre; kadınların bu dönemde erkeklere göre daha stresli olduğu, yaşlı hekimlerin genç olan hekimlere nazaran daha düşük refah düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca evli doktorların evli olmayanlara göre daha az stresli oldukları saptanmıştır.

Barış ve Taylan (2020)' ın yaptığı çalışmada Covid -19 pandemi sürecinin Türkiye' de aile içi ilişkiler ve sorunlara etkisi üniversite öğrencisi gençler gözünden ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırmaya Türkiye genelinde öğrenim görmekte olan 1.156 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, pandemi döneminde ailelerin üçte ikisinde aile içi iletişim arttığı ve üçte birinin aile ilişkileri daha da arttığı görülmüştür. Pandemi dönemi öncesine göre en çok artış

gösteren aile içi sorunlar sırası ile ev içi sorumluluklar hakkında tartışma, birbirini eleştirme, ailede tartışma ve kavga yaşanması ve ev ekonomisi hakkında yapılan tartışmalardır. Öte yandan pandemi süreci ile ailelerin birbiri ile daha çok vakit geçirdiği, iletişimin arttığı ve birlikte yapılan etkinliklerin arttığı gözlenmiştir.

Covid -19 salgın döneminin çocuklar ve aileler üzerindeki etkisi, anne-babaların çocuklarında gözlemledikleri problem davranışlar ve anne-babaların yaşadıkları zorluklar ile başa çıkma yollarının incelendiği bir çalışmada Kars ilinden 39 ebeveyn katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; pandemi döneminde çocukların davranışlarında aşırı hareketlilik, inatçılık, evdeki kurallara uymama gibi olumsuz davranışların artış gösterdiği tespit edilmiştir. Ebeveynlerin bu davranışlar ile baş etme durumları ise genellikle çocuklarını sakince dinledikleri ve konuştukları, ihtiyaç halinde ise çoğunlukla sosyal medyadan ve diğer aile üyelerinden destek aldıkları görülmüştür (Bilir ve Sop, 2021).

Bilmez (2021) tarafından yapılan çalışmada Covid -19 döneminde kadınların çalışma hayatında ortaya çıkan değişimlerin incelenmesi ve toplumsal cinsiyet rolleri hakkında görüşlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya sosyal medya hesapları aracılığıyla 785 kadın katılmıştır. Elde edilen sonuca göre Covid -19 pandemisinin, kadınları yoğun çalışma koşulları ve artan bakım yükü sebebi ile aile ve iş dengesini olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu sürecin yaşamda birçok değişikliğe yol açtığı ancak toplumsal cinsiyet rollerinin bu değişiklikler üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.

Akın Işık ve Kaya (2021) tarafından yapılan çalışmada Covid -19 pandemisi ile yaşanan sosyal izolasyonun aile hayatı üzerinde etkisini incelemek amacıyla nitel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda bu dönemin aile ve evlilik hayatı üzerinde olumsuz etkilerinin yanında olumlu etkilerinde olduğu

tespit edilmiştir. Pandemi dolayısıyla katılımcılar ruhsal anlamda zorlanma, hasta olma, sevdiklerine bulaşma, tedirginlik, belirsizlik ve korku yaşadıklarını belirtmiş ve sosyal iletişimlerde bozulma meydana geldiğini ve günlük yaşam alışkanlıklarında değişimler meydana gelmiştir. Çocuklar üzerinde de olumsuz davranışlara yol açtığı belirtilmiştir.

Çelik Erhan ve Turan (2021)' in yürüttüğü çalışmada Covid -19 pandemisi sürecinde Teleworking (uzaktan/evden çalışma) sisteminin ve sosyal medyayı etkin kullanmanın çocuklu çiftlerde aile içi iletişimi üzerinde etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmaya İstanbul ilinde yaşayan evli ve çocuklu 20 erkek ve 20 kadın katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre çiftler pandemi sürecinin başında stres yaşadıkları, bilmedikleri bir durum ile karşı karşıya kalmalarından dolayı zorlandıkları, iş ve aile yaşamlarındaki rol, sorumluluk ve duygusal yüklerin arttığı gözlenmiştir. Aile içi iletişim ve çiftlerin ilişkisi pandemi dönemi sayesinde genel olarak iyileştiği görülmüştür. Sosyal medya kullanımı ve dijital oyun oynama davranışlarında bir artış görülmemiştir.

Bölüm 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırmanın çalışma grubuna, veri toplama araçlarına, bu araçlara ilişkin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına ve verilerin analizine yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Bu çalışmada Covid-19 pandemi döneminde evli çiftlerin evlilik uyumu, sosyal medya bağımlılığı ve çatışma çözme becerileri değişkenlerinin arasındaki ilişkiyi belirlemek ve tasarlanan modelin doğruluğunu test etmek için yapısal eşitlik modeli (YEM) ile sınanması amaçlanmaktadır. Yapısal eşitlik modeli, kuramsal modeli test etmek için gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki nedensel ve karşılıklı ilişkileri ortaya koyan istatistiksel bir yaklaşımdır (Shumacker ve Lomax, 2004; Dilmaç ve Bakırcıoğlu, 2019). Araştırmada, ilişkisel tarama modeli kullanılması düşünülmüştür. İlişkisel araştırmalar iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek ve neden sonuç ilişkisi kurmak amacı ile yapılan araştırmalardır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2020).

YEM, karmaşık modellerin test edilmesinde başarılı olduğu ve birçok analizi bir defada yaptığı, araştırılan modeldeki ilişkiler hakkında var ise yeni düzenlemeler önerdiği, aracılık ve düzenleyicilik yani moderasyon etkilerini inceleme bakımından kolaylık yarattığı ve ölçüm hatalarını dahil etmesi gibi nedenler ile birçok teorelin test edilmesi ve yeni modellerin geliştirilme sürecinde faydalanılan bir yöntemdir. Regresyon analizi ise temelde bağımlı değişkende ortaya çıkan değişimin ne

kadarının bağımsız değişken tarafından açıklandığını ortaya çıkaran birinci nesil veri analizi tekniklerindendir. Bağımlı değişken ve bağımsız değişkenler arasındaki doğrudan ilişkilerin yanı sıra dolaylı ilişkilerinde olduğu çok basamaklı bir modelde, regresyon analiziyle doğrudan etkiler fark edilebilirken, değişkenlerin dolaylı etkileri önemsizlenmemektedir. Bu doğrultuda doğrusal regresyon gibi geleneksel yöntemlerde bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin sadece tek bir düzeyde ele alınması, YEM ise, her bir ilişki düzeyinin eş zamanlı olarak değerlendirilmesi yöntemler arasındaki farklılıklarından yalnızca birisidir (Dursun ve Kocagöz, 2010).

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın evrenini Türkiye'de yaşamakta olan evli bireyler oluşturmaktadır. Hedef evrenin ulaşılabilirliği nedeniyle evrenin tüm özelliklerini yansıtan çalışma grubu uygun/kazara örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir (Büyüköztürk vd., 2020). 500 kişiden oluşan çalışma grubunun 295'i kadın ve 205'i erkektir.

3.3 Araştırmaya Katılma Ölçütleri

Araştırmaya katılma ölçütleri; Türkiye'de yaşayan ve evli olan bireylerin araştırmaya katılmasıdır.

3.4 Veri Toplama Araçları

Araştırma için veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği (ÇÇSÖ), Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ) ve Sosyal Medya Bağımlılığı Formu (SMBÖ-YF) ölçek sahiplerinden izin alınarak kullanılması düşünülmüştür. Veri toplama Google Forms üzerinden evli olan bireylere çevrimiçi olarak uygulanmıştır.

3.4.1 Kişisel Bilgi Formu

Bu form, araştırmaya katılan evli çiftlerin yaş, cinsiyet, aylık gelir düzeyi, sosyal medya hesaplarında günlük geçirilen süre, çocuk sahibi olma durumu, evlilik süresi ve çalışma durumu değişkenlerini içeren bir bilgi formudur. Bu formda yer almakta olan bağımsız değişkenler literatür taraması sonucunda belirlenmiştir.

3.4.2 Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)

Bu ölçek evli bireylerin uyum düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Evlilik uyum ölçeği Locke ve Wallace tarafından 1959 yılında geliştirilmiştir. Tutarel-Kışlak tarafından 1999 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır. Evliliğin niteliğini ölçen 15 maddeden ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Birinci boyut ilk 9 maddedir ve genel uyum ve duygu, cinsellik, toplumsal kurallardaki anlaşmalardan oluşmaktadır. İkinci boyut son 6 maddeden oluşmaktadır ve boş zaman etkinlikleri, çatışma çözme ve güven gibi ilişki stillerini ölçmektedir. 2. ve 9. maddelere ilişkin sorular anlaşma ve anlaşmazlık derecelerini belirtmek için 6' lı Likert tipidir. 10. ile 15. arasındaki maddeler ise bireylerin evliliklerini en iyi ifade ettiğini düşündükleri seçmeleri istenmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0 ile 58 puanlar arasında değişmektedir. Alınan puanın yüksek olması evlilik uyumunun yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Tutarel ve Kışlak (1999)'a göre uyumlu ve uyumsuz çiftlerin ayırt edici puanı .43 olarak belirlenmiştir. .43'den aşağı puan alan çiftlerin evlilikleri uyumsuz; yüksek alanların puanı uyumlu olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin ilk yarısı ve son yarısının puanlama stili farklı olduğundan dolayı numarası çift ve tek olan maddeler karşılaştırılmıştır. İki yarım test güvenilirliği (split-half) $r = .84$ olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirliği ise, 15 günlük ara ile ölçek gruba uygulanmış ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı .57 olup .01 düzeyinde anlamlıdır.

3.4.3 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ-YF)

Sosyal medya bağımlılığı ölçeği Şahin ve Yağcı (2017) tarafından güvenilirlik ve geçerlilik çalışması yapılmıştır. Ölçek 5' li Likert tipi, 2 alt boyutu olan, sanal tolerans ve sanal iletişim, 20 maddeden oluşmaktadır. Sanal tolerans alt boyutunu ölçen maddeler 1 ile 11' nci maddeler arasındayken, sanal iletişim alt boyutunu ölçen maddeler ise 12 ile 20' nci maddeler arasındadır. 5. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100 ve alınabilecek en düşük puan ise 20' dir. Ölçek (1) Bana hiç uygun değil ve (5) Bana çok uygun arasında derecelendirme yapmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ,94; alt boyutlardan sanal tolerans için ,92 ve sanal iletişim için ,91 bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları geneli için ,93; alt boyutlardan sanal tolerans için ,91 ve sanal iletişim için ,90 olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla ölçeğin yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığını ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu ortaya konulmuştur (Şahin ve Yağcı, 2017).

3.4.4 Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği (ÇÇSÖ)

Evli bireylerin çatışma çözüm stilleri Ayça Özen tarafından geliştirilen Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği aracılığıyla ölçülmüştür. Bu ölçek 25 madde ve 4 alt boyuttan (olumlu problem çözme, çatışmaya girme, geri çekilme, boyun eğme) oluşmaktadır. Ölçekte olumlu çatışma çözüm stilleri 5, 9, 11, 13, 22 ve 24 numaralı maddeleri, olumsuz çatışma çözüm stilleri 1, 6, 8, 12, 14, 16 ve 25 numaralı maddeleri, boyun eğme 2, 4, 7, 17, 19 ve 20 numaralı maddeleri, geri çekilme 3, 10, 15, 18, 21 ve 23 numaralı maddeleri kapsamaktadır. Ölçek 1: Hiç katılmıyorum ve 6: Çok katılıyorum şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçeğin olumlu çatışma çözme stilleri, olumsuz çatışma çözme stilleri, geri çekilme ve boyun eğme alt boyutlarının toplam varyansın sırası ile %16.93'ünü, %13.07'sini, %11.33'ünü ve %11.01'ini

açıkladığı görülmüştür. Maddelerin faktör yüklerinin .46 ile .76 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılığı; olumlu çatışma çözme stilleri, olumsuz çatışma çözme stilleri, geri çekilme ve boyun eğme alt boyutlarına bakılmış ve sırasıyla .77, .81, .75 ve .80 bulunmuştur. Madde korelasyonlarının olumlu çatışma çözme stillerinin .38-.64 arasında, geri çekilme .36-.62 arasında, olumsuz çatışma çözme stilleri için .35-.67 arasında ve boyun eğme alt boyutu için .50-.62 arasında olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirliği her alt boyutu için yarıya bölme yöntemi ile hesaplanmış ve alfa değerlerinin .55 ile .76 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Ölçeğin ölçüt geçerliliğine bakıldığı zaman, evlilik uyumunun olumlu çatışma çözüm stili ile pozitif yönde ($r = .28, p < .000$) olduğu, olumsuz çatışma stili ile negatif yönde ($r = -.43, p < .000$) anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Boyun eğme ve geri çekilme alt boyutlarının evlilik uyumu ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir (Özen, Salman-Engin ve Sakallı-Uğurlu, 2016).

3.5 Veri Toplama Süreci

Bu araştırma için gönüllü olan kişilere çevrimiçi platformda uygulanmıştır. Bu platformda kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Çatışma Çözme Stilleri Ölçeği, Evlilik Uyum Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Formunun amacı, hedefi ve öneminden bahsedilmiştir. Katılımcılardan, ölçekleri doldururken objektif olmaları ve kendi düşüncelerini yansıtmaları istenmiş ve isim yazma zorunluluklarının olmadığından bahsedilmiştir. Ölçekleri uygulamadan önce gerekli izinler alınmıştır.

3.6 Veri Analizi

Evli bireylerin sahip olduğu evlilik uyumu ve çatışma çözme stilleri ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerine ait betimsel istatistikler ile değişkenlerin istatistiksel analizleri için SPSS Statistic 25 paket programından faydalanılmıştır. Covid-19 dönemindeki evli bireylerin evlilik uyumları, çatışma çözme stilleri ve

sosyal medya bağımlılık düzeylerinin doğrudan ve dolaylı etkilerini incelemek için SPSS AMOS 21 paketinden faydalanılarak Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) oluşturulmuştur. Kuramsal bir modeli test ederken alternatif model önerilerinde bulunması ve ölçüm hatalarından arındırarak daha uyumlu olabilmesi için modifikasyonlar önermesi bakımından (Kurnaz, 2021); evlilik uyumunun çatışma çözme stillerini ne düzeyde yordadığını belirlemek ve sosyal medya bağımlılığının aracı rolünü belirlemek için çalışmada YEM kullanılmıştır. Ayrıca evli bireylerin evlilik uyumu, çatışma çözme becerileri ve sosyal medya bağımlılığı ölçeklerinin alt ölçek puan türleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı sonuçlarına bakılmıştır. Araştırmanın 6., 7. ve 8. hipotezlerine cevap vermek için ise; evli bireylerin evlilik uyumu, sosyal medya bağımlılığı ve çatışma çözme becerilerinin demografik formda değişkenlere göre iki değişken içeren parametreler için bağımsız gruplar t testi; evlilik süresi, sosyal medya kullanım geçmişi değişkenleri için ikiden fazla değişken içerdiği için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak analiz edilmiştir.

Bölüm 4

BULGULAR

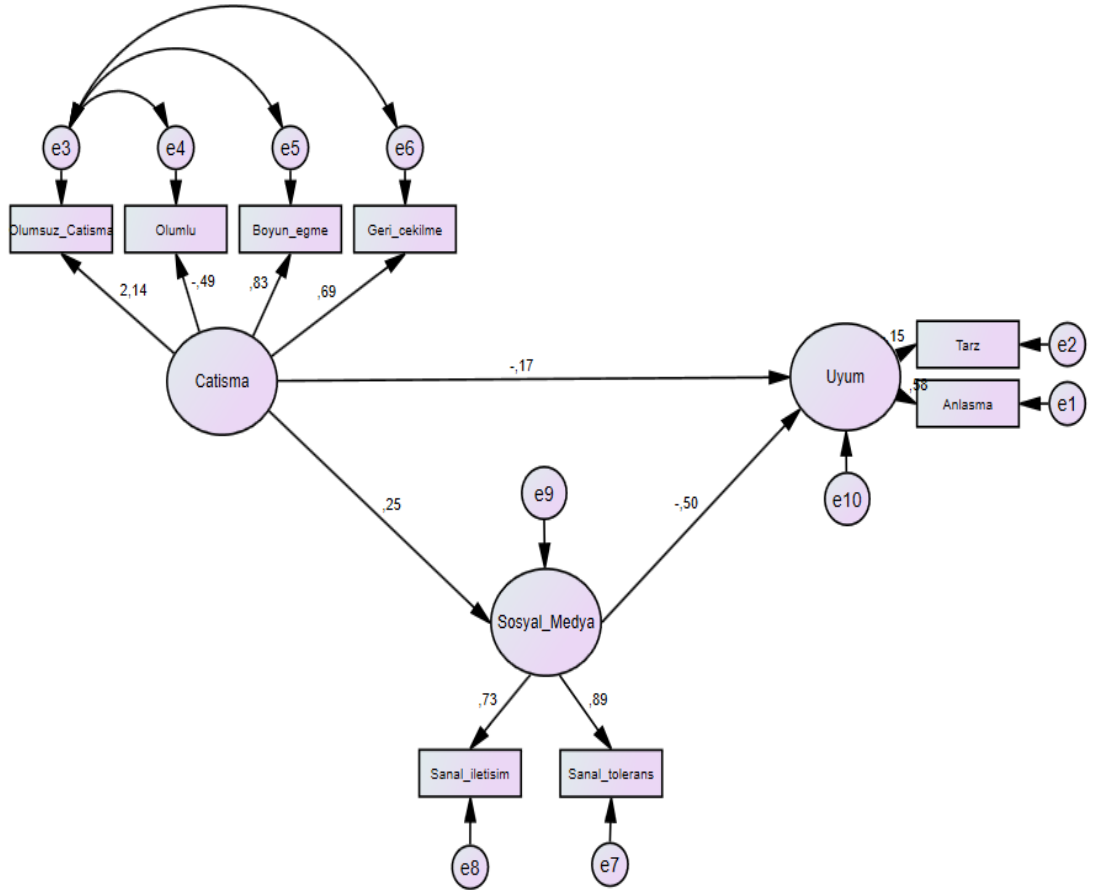
4.1 Yapısal Model

Elde edilen son modelde ($\chi^2 = 42.73$, $df = 14$, $p < .001$) iki exogenous, (olumsuz çatışma çözme becerileri ve sosyal medya bağımlılığı) ve bir endogenous (evlilikte uyum) veri yer almaktadır. Modelde gösterilen yolların her biri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Tablo 1’ de yer alan uyum iyiliği değerleri incelendiğinde; modelin SRMR, CFI, GFI, NFI ve AGFI değerleri iyi uyumlu olduğu görülürken, RMSEA değerinin ise kabul edilebilir düzeyde uyumlu olduğu görülmüştür. Modelde yer alan tüm ilişkiler yüksek değerlere sahiptir ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < .05$).

Tablo 1: Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler

Ölçüm	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Modelin Uyum Değerleri
(χ^2/sd)	≤ 3	$\leq 4-5$	3.05
RMSEA	≤ 0.05	0.06-0.08	0.06
SRMR	≤ 0.05	0.06-0.08	0.05
CFI	≥ 0.97	≥ 0.95	0.97
GFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.98
NFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.95
AGFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.95

Tablo 1’de yer alan uyum değerleri incelendiğinde, $X^2/sd = 3.05$, RMSEA= 0.06, SRMR=0.05, CFI = 0.97, GFI = 0.98, NFI = 0.95 ve AGFI = 0.95 olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değerlere göre modelin iyi düzeyde uyum iyiliği değerlerine sahip olduğu anlaşılmaktadır (Bollen, 1989; Browne ve Cudeck, 1993; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985). Test edilen tek faktörlü model Şekil 1’de gösterilmiştir. Modelde gösterilen tüm yollar $p < .05$ düzeyinde anlamlıdır.



Şekil 8: Modele İlişkin Yol Analizi

Tablo 2: Olumsuz Çatışma Çözme Becerileri, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Evlilikte Uyum Arasındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model

Yordayıcı	Bağımlı	Toplam	Doğrudan	Dolaylı	Standart	Kritik
Değişken	Değişken	Etki ^a	Etki	Etki	Hata	Değer
Olumsuz	Sosyal					
Çatışma	Medya	0.25	.25	0	0.03	2.61**
Çözme	Bağımlılığı					
Sosyal	Evlilikte					-
Medya	Uyum	-0.50	-.50	0	0.67	5.69***
Bağımlılığı						
Olumsuz	Evlilikte					
Çatışma	Uyum	-0.30	-.17	-.13	0.02	-2.29*
Çözme						

^a Toplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Şekil 8’ deki model incelendiğinde, bireylerin olumsuz çatışma çözme becerilerinin sosyal medya bağımlılıklarını etkileyen önemli bir faktör olduğu görülmektedir ($t = 2.61$, $p < .01$). Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta = 0.25$ olarak bulunmuştur. Bireylerin olumsuz çatışma çözme becerileri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani, bireylerin olumsuz çatışma çözme becerilerinin artmasıyla, sosyal medya bağımlılıklarının da artabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Modelde bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının evliliklerindeki uyumlarını etkileyen bir değişken olduğu görülmüştür ($t = -5.69$, $p < .001$). Bu değişkene ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta = 0.-50$ ’ dir. Bireylerin, olumsuz çatışma çözme becerileri ile evliliklerindeki uyumları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, negatif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna bağlı olarak bireylerin sosyal

medya bağımlılıklarının, evliliklerindeki uyumu negatif yönde etkileyeceği anlaşılmaktadır.

Son olarak, modelde bireylerin olumsuz çatışma çözme becerilerinin evliliklerindeki uyumlarını doğrudan ve dolaylı olarak etkileyen bir değişken olduğu görülmüştür ($t = -2.29, p < .05$). Değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı toplam bağlantı katsayı değeri $\beta = -0.30$ 'dur. Bireylerin olumsuz çatışma çözme becerileri ile evliliklerindeki uyumlar arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre bireylerin olumsuz çatışma çözme becerilerinin artmasının evliliklerindeki uyum düzeylerini azaltmasına neden olabileceği söylenebilir.

4.2 Covid-19 Dönemindeki Evli Bireylerin EUÖ, ÇÇSÖ ve SMBÖ-YF Alt Ölçek Puanlarının Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Bulguların Analizi

Evli bireylerin evlilik uyumu, sosyal medya bağımlılığı ve çatışma çözme becerilerinin demografik formda yer alan yaş, cinsiyet, evlilik süresi, sosyal medya kullanım geçmişi değişkenleri bakımından aralarında farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

Bu kısımda evli bireylerin evlilik uyumu ölçeği, sosyal medya bağımlılığı ölçeği ve çatışma çözme becerileri ölçeğinden elde ettikleri toplam puanlarına ait bazı sosyo-demografik değişkenlere göre tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 3: Evli Bireylerin Alt Ölçek Puan Türleri ile Cinsiyete Göre Ortalama, Standart Sapma, Minimum ve Maksimum Puanları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	Min.	Mak.
Sanal Tolerans	Kadın	295	27,7017	6,15275	16,00	46,00

	Erkek	205	27,4244	6,07796	16,00	50,00
	Kadın	295	18,0881	6,81378	9,00	41,00
Sanal İletişim	Erkek	205	19,4780	7,74127	9,00	45,00
	Kadın	295	25,6915	6,32964	6,00	36,00
Olumlu Çatışma	Erkek	205	24,1171	7,35820	6,00	36,00
	Kadın	295	17,8169	6,82485	7,00	35,00
Olumsuz Çatışma	Erkek	205	16,9415	6,44178	7,00	34,00
	Kadın	295	20,5254	6,46486	6,00	36,00
Boyun Eğme	Erkek	205	22,1951	7,21796	6,00	36,00
	Kadın	295	22,8542	7,29149	6,00	36,00
Geri Çekilme	Erkek	205	20,9171	7,43718	6,00	36,00
	Kadın	295	18,2136	7,14561	8,00	42,00
Genel Uyum	Erkek	205	16,3122	6,55296	8,00	38,00
Çatışma Çözme ve	Kadın	295	15,4610	1,75865	9,00	20,00
Güven	Erkek	205	15,1317	2,19116	8,00	20,00

Evli bireylerin evlilik uyumu, sosyal medya bağımlılığı ve çatışma çözme becerilerinin alt ölçek puan türleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına yönelik bulgular Tablo 4' de verilmiştir.

Tablo 4: Evli Bireylerin Evlilik Uyumu, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Çatışma Çözme Becerilerinin Alt Ölçek Puan Türleri Arasındaki İlişkileri Belirlemek Amacıyla Yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8
Sanal								
Tolerans	1							

Sanal İletişim	.607**	1							
Olumlu									
Çatışma	.043	.081	1						
Olumsuz									
Çatışma	.439**	.344**	.039	1					
Boyun Eğme	.113*	.198**	.422**	.094*	1				
Geri Çekilme	.188**	.148**	.329**	.177**	.565**	1			
Genel Uyum	.251**	.209**	-.092*	.413**	.073	.105*	1		
Çatışma									
Çözme ve	-.060	-.087	.108*	-.104*	-.071	-.049	-.047	1	
Güven									

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

Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre sanal tolerans ile sanal iletişim ($r = .60$, $p < .01$), olumsuz çatışma ($r = .43$, $p < .01$), boyun eğme ($r = .11$, $p < .05$), geri çekilme ($r = .18$, $p < .01$) ve genel uyum ($r = .25$, $p < .01$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sanal tolerans ile olumlu çatışma ve çatışma çözme ve güven arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sanal iletişim ile olumsuz çatışma ($r = .34$, $p < .01$), boyun eğme ($r = .19$, $p < .01$), geri çekilme ($r = .14$, $p < .01$) ve genel uyum ($r = .20$, $p < .01$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Sanal iletişim ile olumlu çatışma ve çatışma çözme ve güven arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Olumlu çatışma ile boyun eğme ($r = .42$, $p < .01$), geri çekilme ($r = .32$, $p < .01$) ve çatışma çözme ve özgüven ($r = .10$, $p < .05$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunurken, olumlu çatışma ve genel uyum arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.09$, $p < .05$). Olumlu çatışma ile olumsuz çatışma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Olumsuz çatışma ile boyun eğme ($r = .09$, $p < .05$), geri çekilme ($r = .17$, $p < .01$) ve genel uyum ($r = .41$, $p < .01$) arasında

pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunurken, olumsuz çatışma ve çatışma çözme ve güven arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($r = -.10$, $p < .05$). Boyun eğme ile geri çekilme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmasına rağmen ($r = .56$, $p < .01$), boyun eğme ile genel uyum ve çatışma çözme ve güven arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Geri çekilme ile genel uyum arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .10$, $p < .05$). Genel uyum ile çatışma çözme ve güven arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca, analiz sonucuna göre genel uyum ile çatışma çözme ve güven arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

4.2.1 Covid-19 Dönemindeki Evli Bireylerin SMBÖ-YF Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin sosyal medya bağımlılığı alt ölçek puanları ile cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin analiz sonuçları Tablo 4 ve Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5: Evli Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Ölçek Puan Türü Sanal Tolerans ile Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Değişkenle r	n	Ortalama	Standart Sapma	T	p değeri
Sanal	Kadın	295	27.70	6.15	0.498	.619
Tolerans	Erkek	205	27.42	6.08		

Tablo 5 incelendiğinde evli bireylerin Sanal Tolerans toplam puanının cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($T=.498$, $p>.05$).

Tablo 6: Evli Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Ölçek Puan Türü Sanal İletile Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Değişkenler	n	Ortalama	Standart Sapma	T	p değeri
Sanal	Kadın	295	18.08	6.81	-2.073	.039
İletişim	Erkek	205	19.48	7.74		

Tablo 6 incelendiğinde evli bireylerin Sanal İletişim toplam puanının cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($T=-2.073$, $p<.05$). Evli erkeklerin sanal ileti puan ortalamasının evli kadınların puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir ($\bar{X}_E=19.48>\bar{X}_K=18.08$).

4.2.2 Covid-19 Dönemindeki Evli Bireylerin ÇÇSÖ Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin çatışma çözme becerileri alt ölçek puanları ile cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin analiz sonuçları Tablo 6, Tablo 7, Tablo 8 ve Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 7: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Olumlu Çatışma ile Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Değişkenler	n	Ortalama	Standart Sapma	T	p değeri
Olumlu	Kadın	295	25.69	6.33	2.558	.011
Çatışma	Erkek	205	24.12	7.36		

Tablo 7 incelendiğinde evli bireylerin Olumlu Çatışma toplam puanının cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($T=2.558$, $p<.05$).

Evli kadınların olumlu çatışma puan ortalamasının evli erkeklerin puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir ($\bar{X}_K=25.69>\bar{X}_E=24.12$).

Tablo 8: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Olumsuz Çatışma ile Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Değişkenler	n	Ortalama	Standart Sapma	T	p değeri
Olumsuz	Kadın	295	17.82	6.82	1.443	.150
Çatışma	Erkek	205	16.94	6.44		

Tablo 8 incelendiğinde evli bireylerin Olumsuz Çatışma toplam puanının cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (T=1.443, p>.05).

Tablo 9: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Boyun Eğme ile Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Değişkenler	n	Ortalama	Standart Sapma	T	p değeri
Boyun	Kadın	295	20.53	6.46	-2.707	.007
Eğme	Erkek	205	22.19	7.21		

Tablo 9 incelendiğinde evli bireylerin Boyun Eğme toplam puanının cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir (T=-2.707, p<.05). Evli erkeklerin boyun eğme puan ortalamasının evli kadınların puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir ($\bar{X}_E=22.19>\bar{X}_K=20.53$).

Tablo 10: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Geri Çekilme ile Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Değişkenler	n	Ortalama	Standart Sapma	T	p değeri
Geri	Kadın	295	22.85	7.29	2.898	.004
Çekilme	Erkek	205	20.92	7.44		

Tablo 10 incelendiğinde evli bireylerin Geri Çekilme toplam puanının cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir (T=2.898, p<.05). Evli kadınların geri çekilme puan ortalamasının evli erkeklerin puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir ($\bar{X}_K=22.85>\bar{X}_E=20.92$).

4.2.3 Covid-19 Dönemindeki Evli Bireylerin EUÖ Alt Ölçek Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin evlilik uyum alt ölçek puanları ile cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin analiz sonuçları Tablo 11 ve Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 11: Evli Bireylerin Evlilik Uyum Alt Ölçek Puan Türü Genel Uyum ile Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Değişkenler	n	Ortalama	Standart Sapma	T	p değeri
Genel	Kadın	295	18.21	7.15	3.027	.003
Uyum	Erkek	205	16.31	6.55		

Tablo 11 incelendiğinde evli bireylerin Genel Uyum toplam puanının cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir (T=3.027, p<.05).

Evli kadınların genel uyum puan ortalamasının evli erkeklerin puan ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir ($\bar{X}_K=18.21>\bar{X}_E=16.31$).

Tablo 12: Evli Bireylerin Evlilik Uyum Alt Ölçek Puan Türü Çatışma Çözme ve Güven ile Cinsiyetlere Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Alt Ölçekler	Değişkenler	n	Ortalama	Standart Sapma	T	p değeri
Çatışma	Kadın	295	15.46	1.76	1.788	.075
Çözme ve Güven	Erkek	205	15.13	2.19		

Tablo 12 incelendiğinde evli bireylerin Çatışma Çözme ve Güven toplam puanının cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($T=1.788, p>.05$).

4.2.4 Covid-19 Dönemindeki Evli Bireylerin SMBÖ-YF Alt Ölçek Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin sosyal medya bağımlılığı alt ölçek puanları ile evlilik süreleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin analiz sonuçları Tablo 12 ve Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13: Evli Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Ölçek Puan Türü Sanal Tolerans ile Evlilik Sürelerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p değeri
-------------------	-----------------	----	--------------------	---	----------

Sanal Tolerans	Gruplararası	656.358	5	131.272	3.599	.003
	Gruplarıiçi	18018.77	494	36.475		
	Toplam	18675.13	499			

Tablo 13 incelendiğinde, evli bireylerin sosyal medya bağımlılığı alt ölçek puan türü olan sanal tolerans puanı bakımından evlilik süreleri arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi testi yapılmış olup test sonucuna göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F=3.599$, $p<.05$). Burada farklılığın kaynağını belirlemek için Tukey Testi sonuçlarına bakılmıştır. 0-2 yıl süre evli olan bireylerin sanal tolerans puan ortalaması, 16-20 yıl süre evli olan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($\bar{X}_{0-2}=28.52>\bar{X}_{16-20}=25.14$). 3-5 yıl süre evli olan bireylerin sanal tolerans puan ortalaması, 16-20 yıl süre evli olan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($\bar{X}_{3-5}=29.28>\bar{X}_{16-20}=25.14$). 3-5 yıl süre evli olan bireylerin sanal tolerans puan ortalaması, 21 yıl ve üzeri süre evli olan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($\bar{X}_{3-5}=29.28>\bar{X}_{21+}=26.72$).

Tablo 14: Evli Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Ölçek Puan Türü Sanal İletişim ile Evlilik Sürelerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p değeri
Sanal İletişim	Gruplararası	736.949	5	147.39	2.870	.014
	Gruplarıiçi	25371.569	494	51.359		
	Toplam	26108.518	499			

Tablo 14 incelendiğinde, evli bireylerin sosyal medya bağımlılığı alt ölçek puan türü olan sanal iletişim puanı bakımından evlilik süreleri arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi testi yapılmış olup test sonucuna göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F=2.870$, $p<.05$). Burada farklılığın kaynağını belirlemek için Tukey Testi sonuçlarına bakılmıştır. 5-10 yıl süre evli olan bireylerin sanal ileti puan ortalaması, 16-20 yıl süre evli olan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($\bar{X}_{5-10}=20.16>\bar{X}_{16-20}=16.08$).

4.2.5 Covid-19 Dönemindeki Evli Bireylerin ÇÇSÖ Alt Ölçek Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin çatışma çözme becerileri alt ölçek puanları ile evlilik süreleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin analiz sonuçları Tablo 14, Tablo 15, Tablo 16 ve Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 15: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Olumlu Çatışma ile Evlilik Sürelerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p değeri
Olumlu Çatışma	Gruplararası	495.96	5	99.192	2.165	.057
	Gruplariçi	22627.982	494	45.806		
	Toplam	23123.942	499			

Tablo 15 incelendiğinde evli bireylerin Olumlu Çatışma toplam puanının evlilik sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F=2.165$, $p>.05$).

Tablo 16: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Olumsuz Çatışma ile Evlilik Sürelerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	Varyansın	Kareler	Sd	Kareler	F	p
	Kaynağı	Toplamı		Ortalaması		değeri
Olumsuz Çatışma	Gruplararası	490.195	5	98.039	2.226	0.051
	Gruplariçi	21761.923	494	44.052		
	Toplam	22252.118	499			

Tablo 16 incelendiğinde evli bireylerin Olumsuz Çatışma toplam puanının evlilik sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (F=2.226, $p>.05$).

Tablo 17: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Boyun Eğme ile Evlilik Sürelerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	Varyansın	Kareler	Sd	Kareler	F	p
	Kaynağı	Toplamı		Ortalaması		değeri
Boyun Eğme	Gruplararası	236.377	5	47.275	1.015	.408
	Gruplariçi	23016.573	494	46.592		
	Toplam	23252.950	499			

Tablo 17 incelendiğinde evli bireylerin Boyun Eğme toplam puanının evlilik sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (F=1.015, $p>.05$).

Tablo 18: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Geri Çekilme ile Evlilik Sürelerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	Varyansın	Kareler	Sd	Kareler	F	p
	Kaynağı	Toplamı		Ortalaması		değeri

Geri Çekilme	Gruplararası	411.532	5	82.306	1.508	.186
	Gruplariçi	26956.668	494	54.568		
	Toplam	27368.200	499			

Tablo 18 incelendiğinde evli bireylerin Geri Çekilme toplam puanının evlilik sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F=1.508$, $p>.05$).

4.2.6 Covid-19 Dönemindeki Evli Bireylerin EUÖ Alt Ölçek Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin evlilik uyum alt ölçek puanları ile evlilik süreleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin analiz sonuçları Tablo 19 ve Tablo 20’da verilmiştir.

Tablo 19: Evli Bireylerin Evlilik Uyum Alt Ölçek Puan Türü Genel Uyum ile Evlilik Sürelerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	Varyansın	Kareler	Sd	Kareler	F	p
	Kaynağı	Toplamı		Ortalaması		değeri
Genel Uyum	Gruplararası	358.921	5	71.784	1.487	.192
	Gruplariçi	23849.901	494	48.279		
	Toplam	24208.822	499			

Tablo 19 incelendiğinde evli bireylerin Genel Uyum toplam puanının evlilik sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F=1.487$, $p>.05$).

Tablo 20: Evli Bireylerin Evlilik Uyum Alt Ölçek Puan Türü Çatışma Çözme ve Güven ile Evlilik Süresine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	Varyansın	Kareler	Sd	Kareler	F	p
	Kaynağı	Toplamı		Ortalaması		değeri

Çatışma	Gruplararası	62.150	5	12.430	3.338	.006
Çözme ve	Gruplariçi	1839.712	494	3.724		
Güven	Toplam	1901.862	499			

Tablo 20 incelendiğinde, evli bireylerin evlilik uyumu alt ölçek puan türü olan çatışma çözme ve güven puanı bakımından evlilik süreleri arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi testi yapılmış olup test sonucuna göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F=3.338$ $p<.05$). Burada farklılığın kaynağını belirlemek için Tukey Testi sonuçlarına bakılmıştır. 21 yıl ve üzeri süre evli olan bireylerin çatışma çözme ve güven puan ortalaması, 0-2 yıl süre evli olan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($\bar{X}_{21+}=15.72>\bar{X}_{0-2}=14.99$). 21 yıl ve üzeri yıl süre evli olan bireylerin çatışma çözme ve güven puan ortalaması, 5-10 yıl süre evli olan bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($\bar{X}_{21+}=15.72>\bar{X}_{0-2}=14.83$).

4.2.7 Covid-19 Dönemindeki Evli Bireylerin SMBÖ-YF Alt Ölçek Puanlarının Sosyal Medya Kullanım Geçmişi Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin sosyal medya bağımlılığı alt ölçek puanları ile sosyal medya kullanım geçmişi arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin analiz sonuçları Tablo 21 ve Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 21: Evli Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Ölçek Puan Türü Sanal Tolerans ile Sosyal Medyada Kullanım Geçmişine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

Varyansın	Kareler	Sd	Kareler	F	p
Kaynağı	Toplamı		Ortalaması		değeri

Sanal	Gruplararası	202.903	4	50.726	1.359	.247
Tolerans	Gruplariçi	18472.225	495	37.318		
	Toplam	18675.128	499			

Tablo 21 incelendiğinde evli bireylerin Sanal Tolerans toplam puanının sosyal medya kullanım geçmişine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F=1.359$, $p>.05$).

Tablo 22: Evli Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı Alt Ölçek Puan Türü Sanal İletişim ile Sosyal Medya Kullanım Geçmişine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p değeri
Sanal	Gruplararası	238.596	4	59.649	1.141	.336
İletişim	Gruplariçi	25869.922	495	52.262		
	Toplam	26108.518	499			

Tablo 22 incelendiğinde evli bireylerin Sanal İletişim toplam puanının sosyal medya kullanım geçmişine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F=1.141$, $p>.05$).

4.2.8 Covid-19 Dönemindeki Evli Bireylerin ÇÇSÖ Alt Ölçek Puanlarının Sosyal Medya Kullanım Geçmişi Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin çatışma çözme becerileri alt ölçek puanlarının sosyal medya kullanım geçmişi arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin analiz sonuçları Tablo 23, Tablo 24, Tablo 25 ve Tablo 26’de verilmiştir.

Tablo 23: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Olumlu Çatışma ile Sosyal Medya Kullanım Geçmişine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	Varyansın	Kareler	Sd	Kareler	F	p
	Kaynağı	Toplamı		Ortalaması		değeri
Olumlu Çatışma	Gruplararası	1073.738	4	268.435	6.026	.000
	Gruplariçi	22050.204	495	44.546		
	Toplam	23123.942	499			

Tablo 23 incelendiğinde, evli bireylerin çatışma çözme becerileri alt ölçek puan türü olan olumlu çatışma puanı bakımından sosyal medya kullanım geçmişi arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi testi yapılmış olup test sonucuna göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F=6.026$ $p<.05$). Burada farklılığın kaynağını belirlemek için Tukey Testi sonuçlarına bakılmıştır. 5 yıldan fazla süre sosyal medyada zaman geçiren bireylerin olumlu çatışma puan ortalaması, 1 yıldan az süre sosyal medyada zaman geçiren bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($\bar{X}_{5+}=26.01>\bar{X}_{<1}=22.02$). 5 yıldan fazla süre sosyal medyada zaman geçiren bireylerin olumlu çatışma puan ortalaması, 2-3 yıl sosyal

medyada zaman geçiren bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($\bar{X}_{5+}=26.01>\bar{X}_{2-3}=22.61$).

Tablo 24: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Olumsuz Çatışma ile Sosyal Medya Kullanım Geçmişine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p değeri
Olumsuz Çatışma	Gruplararası	260.285	4	65.071	1.465	.212
	Gruplariçi	21991.833	495	44.428		
	Toplam	22252.118	499			

Tablo 24 incelendiğinde evli bireylerin Olumsuz Çatışma toplam puanının sosyal medya kullanım geçmişi göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F=1.465, p>.05$).

Tablo 25: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Boyun Eğme ile Sosyal Medya Kullanım Geçmişine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p değeri
Boyun Eğme	Gruplararası	223.585	4	55.896	1.201	.309
	Gruplariçi	23029.365	495	46.524		
	Toplam	23252.950	499			

Tablo 25 incelendiğinde evli bireylerin Boyun Eğme toplam puanının sosyal medya kullanım geçmişine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F=1.201$, $p>.05$).

Tablo 26: Evli Bireylerin Çatışma Çözme Becerileri Alt Ölçek Puan Türü Geri Çekilme ile Sosyal Medya Kullanım Geçmişine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	Varyansın	Kareler	Sd	Kareler	F	p
	Kaynağı	Toplamı		Ortalaması		değeri
Geri Çekilme	Gruplararası	545.136	4	136.284	2.515	.041
	Gruplariçi	26823.064	495	54.188		
	Toplam	27368.200	499			

Tablo 26 incelendiğinde, evli bireylerin çatışma çözme becerileri alt ölçek puan türü olan geri çekilme puanı bakımından sosyal medya kullanım geçmişi ile arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi testi yapılmış olup test sonucuna göre anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F=2.515$ $p<.05$). Burada farklılığın kaynağını belirlemek için Tukey Testi sonuçlarına bakılmıştır. 5 yıldan fazla süre sosyal medyada zaman geçiren bireylerin geri çekilme puan ortalaması, 1 yıldan az süre sosyal medyada zaman geçiren bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($\bar{X}_{5+}=22.76>\bar{X}_{<1}=19.83$).

4.2.9 Covid-19 Dönemindeki Evli Bireylerin EUÖ Alt Ölçek Puanlarının Sosyal Medya Kullanım Geçmişi Değişkenine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin evlilik uyum alt ölçek puanları ile sosyal medya kullanım geçmişi ile arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin analiz sonuçları Tablo 27 ve Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 27: Evli Bireylerin Evlilik Uyum Alt Ölçek Puan Türü Genel Uyum ile Sosyal Medya Kullanım Geçmişine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	Varyansın	Kareler	Sd	Kareler	F	p
	Kaynağı	Toplamı		Ortalaması		değeri
Genel Uyum	Gruplararası	371.070	4	92.768	1.926	.105
	Gruplariçi	23837.752	495	48.157		
	Toplam	24208.822	499			

Tablo 27 incelendiğinde evli bireylerin Genel Uyum toplam puanının sosyal medya kullanım geçmişine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (T=1.926, p>.05).

Tablo 28: Evli Bireylerin Evlilik Uyum Alt Ölçek Puan Türü Çatışma Çözme ve Güven ile Sosyal Medya Kullanım Geçmişine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Testi Sonuçları

	Varyansın	Kareler	Sd	Kareler	F	p
	Kaynağı	Toplamı		Ortalaması		değeri
Çatışma	Gruplararası	6.933	4	1.733	.453	.770
Çözme ve	Gruplariçi	1894.929	495	3.828		
Güven	Toplam	1901.862	499			

Tablo 28 incelendiğinde evli bireylerin çatışma çözme ve Güven toplam puanının sosyal medya kullanım geçmişine göre anlamlı bir farklılık göstermediğı belirlenmiştir ($T=.453$, $p>.05$).



Bölüm 5

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar açıklanıp daha önce gerçekleştirilen çalışmaların ışığında tartışılmıştır. Daha sonra yapılacak olan çalışmalar için araştırmacılara ve uygulayıcılar için öneriler kısmına yer verilmiştir.

5.1 Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu çalışmada Covid-19 döneminde evli bireylerin evlilik uyumları, çatışma çözme becerileri ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri incelenmiştir. Test edilmiş olan yapısal modele göre Covid-19 dönemindeki evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri ve çatışma çözme becerileri arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılık düzeyinin aracı bir role sahip olduğu saptanmıştır.

Covid-19 dönemindeki evli bireylerin olumsuz çatışma çözme beceri düzeyleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmüştür. Bulguların hipotezi destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Literatür çalışmalarına bakıldığında elde edilen bulgulara benzer şekilde, sosyal medya bağımlılığının bağlı olduğu ana başlık olan internet bağımlılığının aile ilişkilerinde çatışma durumu meydana getirdiği saptanmıştır (Valiullina, Gryaznoy, Khayrullina ve Baskakova, 2020). Chory ve Banfield (2009) göre ise sosyal medya bağımlılığının dolaylı olarak kişilerarası ilişkilere zarar verebileceği öne sürülmüştür. Çatışma yönetimi ve görev paylaşımı sosyal medya bağımlılığı ile oldukça güçlü bir ilişkiye sahip olduğu keşfedilmiştir. Başka bir çalışmada, sosyal medya sitesi olan Facebook' un ilişkilerin doğasını değiştirebileceği, kıskançlık ve şüphe sonucu ile

karşılaşılabileceği görülmüştür (Muisse, Christofides ve Desmarais, 2009). Muise ve vd. (2009)' un bu bulgusu yazarlar tarafından sosyal medyada eşlerinin ilişkileri ve etkileşimleri ile ilgili bireyleri, sosyal medya yardımı olmadan elde edemeyecekleri bilgilere ulaşma imkânı olarak yorumlamaktadır (Aycanoğlu, 2017). Benzer şekilde Güleç (2018) tarafından yapılan çalışmada ise eşlerin sosyal medya kullanımına bağlı olarak eşi ayrılan zamanın azalması ve eşlerin zaman zaman fotoğraf, video gibi paylaşımlarından dolayı çatışma yaşanabilmesi ve eşlerin boşanma ihtimalinin artabileceğini açıklanmıştır.

Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin iyilik hali ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki aracı rolünü inceleyen bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı romantik ilişkilerde problem meydana getirmektedir ve bireylerin ruhsal sağlığına etki etmektedir. Buna ek olarak sosyal medya bağımlılığı ve iyilik hali arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuş olup mükemmeliyetçiliğin aracı bir rol üstlendiği saptanmıştır (Satici, 2019).

Covid-19 dönemindeki evli bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile evlilik uyum düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sosyal medya bağımlılık düzeylerinin artması ile eşi ayrılan zamanın azalmasından dolayı evlilik uyum düzeylerinin azalacağı düşünülmektedir. Yapılan literatür incelemesinde araştırmanın bu sonucuna paralel olarak evlilik uyumu düzeyi azaldıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı sonucuna ulaşan çalışmalar bulunmaktadır (Aycanoğlu, 2017; Zihadi, Chaitee ve Rahman, 2021). Ayrıca Dızman (2019) sosyal medyanın sanal iletişim boyutunun hızla gelişmesi sebebi ile bireylerin sorumluluktan kaçındıkları bunun da evliliklerinden kaçınmaları ve eşlerin boşanması ile sonuçlanabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde Ersöz (2021) gerçekleştirdiği çalışmada evli bireylerin sosyal medya bağımlılığı alt

ölçeklerinden sanal iletişim ve sanal tolerans alt boyutlarından elde edilen toplam puan arttıkça evlilik uyumlarının azaldığı görülmüştür.

Çalışmada elde edilen sonucun aksine, Kerkhof, Finkenauer, Muusses (2011)' in zorlayıcı internet kullanımının evlilik refahı ile ilişkisini incelediği çalışmasında internet kullanım sıklığının evlilik refahını arasında pozitif bir ilişki olduğu keşfedilmiştir. Bunun sebebinin internet kullanımının eşler arası etkiden ziyade bir iç etkiden dolayı meydana geldiği sonucuna varılmıştır. Bir başka elde edilen sonuca göre sosyal medya bağımlılığı ve evlilik belirginliği arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir. Sosyal medyada yararlı ve zararlı içeriğe sahip olduğundan dolayı evlilik üzerinde bir ikilem oluşturduğu bu sebebiyetle sosyal medya bağımlılığı ile evlilik belirginliği arasında bir ilişkinin olmadığı öne sürülmüştür (Kendal ve Kılıç, 2021). Ancak Dızman (2019) Sanal iletişim puanı bireylerin sosyalleşmesine katkı sağlarken aynı zamanda evlilik birliğini bozucu olabileceğini ileri sürmüştür.

Çalışmadan elde edilen bir başka bulguya göre ise, Covid-19 dönemindeki evli bireylerin olumsuz çatışma çözme beceri düzeylerinin arttıkça evlilik uyumlarının azaldığı yönündedir. Ayrıca çatışma çözme becerilerinin evlilik uyumunu dolaylı ve doğrudan etki ettiği tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde araştırmanın bulgularına paralel olarak Demir (2016) tarafından yapılan çalışmada, evlilik uyumu ve kişilerarası problem çözme becerileri arasındaki ilişkiye bakıldığında, yapıcı kişilerarası problem çözme becerileri ve evlilik uyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Özen (2006) tarafından yürütülen çalışmada eşlerin olumsuz çatışma çözme stilleri evlilik uyumu ile negatif yönlü bir ilişki içerisinde olduğu tespit etmiştir. Ayrıca yapıcı kişilerarası problem çözme becerilerine sahip olma durumunun evlilik uyumuna olumlu etki edeceği sonucuna varılmıştır. Yelsma (1984)' nın çalışmasında evli bireylerin işlevsel

çatışma yönetimi yatkınlığı kendi algıları ile ilgili olduğu ve işlevsel çatışma yönetimi arttıkça evlilik uyumunun arttığı görülmüştür. Greef ve De Bruyne (2000) ise gerçekleştirdiği çalışmada işbirlikçi çatışma çözme becerilerinin evlilik doyumu ve eş doyumu arasında yüksek bir korelasyon olduğu ve rekabetçi çatışma yönetimi tarzının evlilik memnuniyetini düşürdüğünü belirlemiştir. Erbek, Baştape, Akar, Eradamalar ve Alpkan (2005) evlilik uyumu ve eşlerin birbiri ile etkileşimi evlilik doyumuna katkı sağladığı sonucuna varmışlardır. Ayrıca eşlerin evlilik doyumlarının yüksek ve azlığına göre çatışma çözme becerileri düzeylerinin belirlenebileceğini önce sürmektedir. Literatür incelemeleri sonucunda çatışma çözme becerilerinin evlilik uyumunu olumsuz etkilediği çalışmalara rastlanılmıştır (Özen, 2006; Hatipoğlu, 1993; Soylu ve Kaynıcı, 2015; Cramer, 2002).

5.2 Covid-19 Döneminde Evli Bireylerin Cinsiyete Göre Çatışma Çözüm Stilleri, Evlilik Uyumları ve Sosyal Medya Bağımlılığına Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmada evlilik uyumu alt boyutlarından genel uyum ile cinsiyet arasında bir farklılaşma görülmüş ancak çatışma çözme ve güven alt boyutunda cinsiyet ile bir farklılaşma görülmemiştir. Çatışma çözme ve güven alt boyutunda cinsiyetin farklılaşmama sebebi ilişkide eşlerin her ikisinin uyum düzeylerini doğrudan etkileyeceğine dair görüşlerin katılımcılarda var olmasından kaynaklı olabilir. Tutarel-Kışlak ve Çabukça (2002)' ya göre evlilik uyumu ile cinsiyet arasında kadınların evlilik uyum düzeyleri yüksek bulunurken; erkeklerin evlilik uyum puanları arasında bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Yapılan araştırmalar incelendiğinde bu çalışma ile benzer olarak Dalan (2020); Fidanoğlu (2007); Çelik ve Tümkaya, (2012); Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu (2006); Whisman, Uebelacker ve Weindtock (2004); Williams (2003)' ın çalışmalarında cinsiyetin evlilik uyumu ile

farklılaştığına dair bulgular yer almaktadır. Ancak cinsiyetin evlilik uyumu ile farklılaşmadığı çalışmalar da bulunmaktadır (Fışıloğlu, 1992; Duman, 2012; Kabasakal ve Soylu, 2016). Demir Erbil ve Hazer (2018) tarafından yürütülen çalışmada da evlilik uyumu ile cinsiyet arasında ilişki görülmemiş olmasının sebebini bunun katılımcılardan ve kültür farkından kaynaklı olabileceği ileri sürülmüştür.

Çalışmanın bulguları, çatışma çözme becerileri alt boyutu olan boyun eğme, olumlu çatışma ve geri çekilmenin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını göstermektedir. Ancak olumsuz çatışma çözme becerileri ile cinsiyet değişkeni ile arasında herhangi bir farklılaşma görülmemiştir. Olumlu çatışma ve geri çekilme alt boyutlarından kadınların aldıkları toplam puanın daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Boyun eğme alt ölçeğinden ise erkeklerin elde ettikleri toplam puan kadınlara nazaran daha yüksektir. Bu bulgu kadınların geri çekilme eğiliminin kültürden kaynaklı olduğu ve iletişim becerilerinin daha geniş olduğu var sayılarak olumlu çatışma becerilerini daha çok kullandıkları şeklinde yorumlanmıştır.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde farklı bulgulara rastlanılmıştır. Öner (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada cinsiyet ile olumsuz çatışma çözme becerileri, boyun eğme, geri çekilme alt boyutlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yapılan başka bir çalışmada ise problem çözme becerileri ile cinsiyet arasında farklılığın sınırda bir anlam gösterdiği tespit edilmiştir (Kafkaslı, 2019). Ancak araştırmanın bulgularına benzer şekilde Erdoğan ve Kahraman (2019); Güneş (2007)'in gerçekleştirdiği çalışmada cinsiyetin problem çözme becerilerine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Çalışmanın bulgularına paralel olarak kadınların erkeklere göre problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmacı bu sonucu kadınların ülkemizde erkeklere nazaran daha fazla sorumluluk ve rol verildiği

için kadınların problem durumları ile daha fazla başa çıktıkları ve bu sayede ise problem durumunu etkin şekilde yönetilmeleri şeklinde yorumlamıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, evli bireylerde sosyal medya bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından sanal tolerans alt boyutu ile cinsiyet arasında bir farklılaşma görülmezken; sanal iletişim alt boyutu ile cinsiyet arasında farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılaşmaya göre erkeklerin sanal iletişim alt ölçeğinden aldıkları toplam puan kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelemeleri sonucunda Aksoy (2020) da çalışmanın bulgularına benzer şekilde sosyal medya bağımlılığının alt ölçeği olan sanal toleransın cinsiyete göre farklılaşmadığını ve sanal iletişim alt boyutunda ise erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puanlar elde ettiği görülmüştür. Literatür incelemeleri sonucunda bu çalışma ile benzer olarak cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı ile farklılaştığına dair bulgular yer almaktadır. Bu bulgular Deniz ve Gürültü (2018); Hazar (2011); Yılmazsoy ve Kahraman (2017); Gönüç (2019); Aydın ve Horzum (2015) ile benzerlik göstermektedir. Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere nazaran sosyal medya kullanımını denetim altına almak konusunda daha başarısız oldukları ve kullanım şeklini değiştiremedikleri görülmüştür (Çiftçi, 2018). Ancak literatürde Tutgun-Ünal (2015); Şentürk (2017); Mangaltepe (2019); Arslan, 2020; Baz (2018); Çam (2012)' ın çalışmalarına göre sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığına dair bulgular da yer almaktadır.

5.3 Covid-19 Döneminde Evli Bireylerin Evlilik Süresine Göre Çatışma Çözüm Stilleri, Evlilik Uyumları ve Sosyal Medya Bağımlılığına Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmada evlilik süresi ile evlilik uyumu alt ölçekleri olan genel uyum ve çatışma çözme ve güven alt boyutlarına bakılmış olup genel uyum alt ölçeği ile bir farklılaşma bulunmazken çatışma çözme ve güven arasında bir farklılaşma olduğu görülmüştür. Çatışma çözme ve güven puanlarının evlilik süresi arttıkça arttığı saptanmıştır. Evliliklerde bireylerin yıllar içerisinde birbirini daha iyi tanınması ve birbirlerine göre şekillenmeleri sebebi ile çatışma çözme ve güven durumlarının artmış olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Tiryaki ve Karakuş (2018)' a göre evli kalma süresi arttıkça evlilik yaşam doyumu artmaktadır. Diğer çalışmalara bakıldığında Fışıloğlu (1992) evlilik yılı değişkeni ile birlikte çocuk sahibi olma durumu, yaş değişkenleri ile evlilik uyumu arasında bir ilişki olmadığını belirlemiş fakat eğitim düzeyinin evlilik uyumu ile ilişkili olduğunu belirlemiştir. Benzer şekilde Tutarel-Kışlak ve Çabukça (2002) evlilik uyumunun evlilik süresine göre farklılaşmadığını saptamıştır. Literatürde evlilik süresi ile evlilik uyumu arasında bir farklılaşma olmadığına dair Gürsoy (2004); Alder (2010) çalışmalarına da rastlanılmıştır.

Çalışmanın bulgularına göre çatışma çözme becerilerinin evlilik süresi ile farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara ilişkin boyun eğme, olumlu çatışma ve geri çekilme alt boyutlarıyla evlilik süresi arasında farklılaşma olmadığı görülmüştür. Bu bulgu bireyde var olan çatışma çözme beceri düzeylerinin evli bireylerde geliştirilmediği takdirde evlilik süresinin artması ya da azalması ile değişmediği şeklinde yorumlanmıştır. Literatür incelendiğinde çalışmanın

bulgularına benzer şekilde Güneş (2007) tarafından yürütülen çalışmada evlilik süresi ile problem çözme becerileri arasında bir korelasyon tespit edilememiştir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, evli bireylerin evlilik süreleri ile sosyal medya bağımlılığı alt ölçeği olan sanal tolerans ve sanal iletişim ile farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Evlilik süresi 0-2 yıl arası olan bireylerin 16-20 yıl olanlara göre sanal toleransları daha yüksek ve 3-5 yıl arası evli olanların ise 16-20 yıl arası evli olanlara nazaran sanal iletişimleri daha yüksektir. Dolayısıyla evlilik süresi azaldıkça sosyal medya bağımlılığı azalmaktadır.

5.4 Covid-19 Döneminde Evli Bireylerin Sosyal Medya Kullanım Geçmişine Göre Çatışma Çözüm Stilleri, Evlilik Uyumları ve Sosyal Medya Bağımlılığına Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, Covid-19 dönemindeki evli bireylerin sosyal medyayı kullanım geçmişleri ile evlilik uyumu alt ölçekleri olan genel uyum ve çatışma çözme ve güven ile farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla evlilik uyumunun sosyal medya kullanım geçmişi ile farklılaşmadığı sonucuna varılabilmektedir. Bu sonuç ile sosyal medyaya ne kadar süre sahip olduğunun evlilik uyumu üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı söylenebilir. Literatürde bu bulgu ile ilgili daha önce yapılan bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Elde edilen bir başka bulguya göre ise; çatışma çözme becerilerinin alt ölçekleri olan geri çekilme, olumsuz çatışma ve boyun eğme ile sosyal medya kullanım geçmişinin farklılaşmadığı keşfedilmiştir. Olumlu çatışma alt ölçeğinin ise sosyal medyayı 5 yıldan fazla kullananlar ile 2-3 yıl ve 1 yıldan az kullananlara göre alt ölçek puanları daha yüksek bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Kullanım geçmişi daha uzun olan bireylerin sosyal medyaya ilişkin toleranslarının

artabileceğinden olumlu çatışma becerilerini daha etkin şekilde kullanabildikleri söylenebilir.

Çalışmada son olarak sosyal medya bağımlılığı alt ölçekleri olan sanal iletişim ve sanal tolerans alt boyutlarına bakılmış olup sosyal medya kullanım geçmişi ile farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Literatür incelemelerinde araştırmanın bulgularından farklı sonuçlara rastlanılmıştır. İliş (2018) sosyal medya kullanım geçmişi 7 yıldan fazla alan üniversite öğrencilerinin daha az kullanım geçmişi olan öğrencilere nazaran sosyal medya bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Çakır (2020); Tutgun-Ünal (2015); Coşar (2019)' ın çalışmalarında sosyal medya kullanım geçmişinin artmasının sosyal medya bağımlılığını yordadığına ilişkin benzer bir sonuç elde edilmiştir. Çalışmanın bulgularından farklı sonuçlar elde edilmesinin sebebinin araştırma yapılan hedef evrenden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Bölüm 6

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuçlar

1. Covid-19 dönemindeki evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri ve çatışma çözme becerileri arasındaki ilişkide sosyal medya bağımlılık düzeyinin aracı bir role sahip olduğu sonucuna varılmıştır.
2. Covid-19 dönemindeki evli bireylerin olumsuz çatışma çözme becerilerinin arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de arttığı görülmüştür.
3. Covid-19 dönemindeki evli bireylerin evlilik uyumlarının sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile arasındaki ilişkiye bakıldığında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.
4. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre Covid-19 dönemindeki evli bireylerin olumsuz çatışma çözme beceri düzeyleri arttıkça evlilik uyum düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca çatışma çözme becerilerinin evlilik uyumunu dolaylı ve doğrudan etki ettiği tespit edilmiştir.
5. Covid-19 dönemindeki evli bireylerin evlilik uyumu alt boyutlarından genel uyum ile cinsiyet arasında bir farklılaşma görülmüş ancak çatışma çözme ve güven alt boyutunda cinsiyet ile bir farklılaşma görülmemiştir.
6. Covid-19 dönemindeki evli bireylerin çatışma çözme becerileri alt boyutu olan olumlu çatışma, geri çekilme ve boyun eğme alt ölçeklerinin cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca olumsuz çatışma çözme becerileri ile cinsiyet arasında herhangi bir farklılaşma görülmemiştir. Olumlu çatışma,

geri çekilme alt boyutlarını kadınlarda erkeklere göre daha fazla olduğu belirlenmiştir. Boyun eğme alt boyutun ise erkekler kadınlara göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

7. Araştırmada elde edilen bulgulara göre evli bireylerde sosyal medya bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından sanal tolerans alt boyutu ile cinsiyet arasında bir farklılaşma görülmezken; sanal iletişim alt boyutu ile cinsiyet arasında farklılaşma olduğu saptanmıştır. Bu farklılaşmaya göre kadınların sanal iletişim alt ölçeğinden aldıkları toplam puan erkeklere daha yüksek olduğu görülmüştür.
8. Araştırmada Covid-19 dönemindeki evli bireylerin evlilik süresi ile evlilik uyumu alt ölçekleri olan genel uyum ve çatışma çözme ve güven alt boyutlarına bakılmış olup genel uyum alt ölçeği ile bir farklılaşma bulunmazken çatışma çözme ve güven arasında bir farklılaşma olduğu görülmüştür.
9. Araştırmada Covid-19 dönemindeki evli bireylerde, çatışma çözme becerilerinin boyun eğme, olumlu çatışma ve geri çekilme alt boyutları ile evlilik süresi arasında farklılaşma olmadığı görülmüştür.
10. Araştırmada Covid-19 dönemindeki evli bireylerin evlilik süreleri ile sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin alt ölçeği olan sanal iletişim ile sanal tolerans ile farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Farklılaşmaya göre evlilik süresi azaldıkça sanal iletişim ve sanal toleransları artmaktadır.
11. Araştırmada Covid-19 dönemindeki evli bireylerin sosyal medyayı kullanım süreleri ile evlilik uyumu alt ölçekleri olan genel uyum ve çatışma çözme ve güven ile farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

12. Araştırmada Covid-19 dönemindeki evli bireylerin çatışma çözme becerilerinin alt ölçekleri olan boyun eğme, olumsuz çatışma ve geri çekilme alt ölçekleri ile sosyal medya kullanım geçmişinin farklılaşmadığı keşfedilmiştir. Ancak sosyal medya geçmişi arttıkça olumlu çatışma alt ölçeğinden alınan puanların arttığı belirlenmiştir.
13. Araştırmada sosyal medya bağımlılığı alt ölçekleri olan sanal iletişim ve sanal tolerans alt boyutlarının sosyal medya kullanım geçmişi ile farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

6.2 Öneriler

6.2.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Literatür incelemeleri sonucunda Türkiye' de çatışma çözme becerileri ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların çok fazla olmadığı görülmüştür. Farklı bakış açılarının getirilebileceği varsayılarak bu konularda çalışmaların yürütülmesi ile literatüre katkı sağlanacağı öngörülmektedir.
2. Çalışmada elde edilen sonuçlara göre, evlilik ilişkilerinde sosyal medyanın etkisi anlamlı bulunduğundan bu konuda psikolojik iyi oluş, kendilik algısı, kendini gizleme, yaşam doyumu ve kaçınma davranışı gibi değişkenler ile araştırmaların faydalı ve etkili olabileceği tahmin edilmektedir.
3. Araştırmadan elde edilen verilerin tanımlanması amacı ile konu ile ilgili olarak deneysel çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir. Deneysel çalışmaların azlığı nedeniyle bu tür çalışmaların yürütülmesi önleyici faktörlerin belirlenmesinde fayda sağlayacağı öngörülmektedir.

4. Çalışma evli bireyler ile yürütüldüğünden çocuk, ergen ve yetişkinler bağlamında da çalışmalar yürütülmesi bu bağlamda önleyici programların hazırlanmasında fayda sağlayacağı tahmin edilmektedir.
5. Bu çalışma Covid-19 dönemindeki evli bireyleri içermektedir. Ancak çalışma boşanma sürecindeki bireyler ile de gerçekleştirilirse kapsamlı bilgiler elde edilebileceği öngörülmektedir.
6. Araştırmada sosyal medya kullanım geçmişi ile sosyal medya bağımlılığı arasında bir farklılaşma görülmemiştir. Literatürde bu konuda öğrenciler ile çalışmalara sıkça rastlanılmış ve bu doğrultuda çalışmanın bulgularından farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu sebeple evli bireyler ve yetişkinler için sosyal medya kullanım geçmişi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir.

6.2.2 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Sosyal medya bağımlılığının evlilik üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Her bireyin ilk etkileşime geçtiği kurum olarak ailenin psikolojik olarak sağlıklı olması demek psikolojik sağlığı iyi bireylerin hayata katılması demektir. Bu sebeple sosyal medya bağımlılığına yönelik yetişkinler için önleme çalışmaları yapılması önerilmektedir.
2. Covid-19 döneminde sosyal medya ile etkileşim sıklığının artmakta olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple evli bireylerin internet ve sosyal medya gibi mecralardan uzaklaşabilmesi amacı ile sosyal etkinlikler ve kendi ilgi alanlarına yönelik katılabilecekleri hobi amaçlı çevrimiçi kurslar yürütülmesi önerilmektedir.
3. Elde edilen bulgular ve literatür incelemeleri sonucunda çatışma çözme becerilerinin işlevsel olması hayatın her alanında ilişkilerin sağlıklı

yürütülmesinde etkili olmaktadır. Bu yüzden etkili çatışma çözme becerileri ile ilgili programların yürütülmesi çatışmayı etkin ve verimli bir hale getirmesinde yararlı olacağı düşünülmektedir.

4. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre kadınların geri çekilme alt boyutları erkeklere göre daha yüksek olduğu ve erkeklerin ise boyun eğme alt boyutlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum kültür ve aile sisteminden kaynaklı olabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle pozitif psikoterapi gibi aileyi bir bütün olarak ele alan ve kültüre duyarlı olan bu modelin danışma esnasında kullanılabileceği önerilmektedir.
5. Araştırmanın konusu evlilik ilişkisini geliştirmeye yönelik hazırlanacak olan çalışmalara kaynak olabileceği ve program içerisinde çatışma çözme stilleri hakkında uygun yöntemleri öğretmenin evlilik uyumunu olumlu etkileyeceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Abbasi, I. S. (2019). Social media addiction in romantic relationships: Does user's age influence vulnerability to social media infidelity?. *Personality and Individual Differences*, 139, 277-280.

Aksoy, Ö. N. (2019). Sosyal medya kullanım alışkanlıkları Balıkesir örneği. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 9-24.

Aksoy, Ö. N. (2020). Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları Balıkesir Örneği. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 9-24.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/anadoluakademi/issue/52574/691997>

Alaimo, S. M.ve Cascio, M. I. (2015). Adult Attachment, Emotional Dysregulation and Metacognitive Functions in Patients with Personality Disorders. *Psychology*, 6(14), 1940.

Alçay, E. S. (2019). *Ergenlerde problemlı internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
<http://acikerisim.akdeniz.edu.tr/xmlui/handle/123456789/4804>

Alder, E. S. (2010). Age, education level, and length of courtship in relation to marital satisfaction. *Age*, 7, 27-2010.

Aliusta, Z., Akmanlar, Z. ve Gökkaya, F. (2019). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 10-13.

Altıparmak, İ.B. (2018). “Sosyal Öğrenmenin Aile İçi Şiddete Etkisi”. Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19(34), 233-262. DOI: 10.21550/sosbilder.339808

Amakiri, P. C., Ezeoke, A., Chude, C. F. ve Anoka, K. (2020). Psychological effect of pandemic COVID-19 on families of health care professionals. *British Journal of Psychology Research*, 8(2), 1-7.

Andreassen, C. S., Pallesen, S. ve Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293.

Anuk, AB F. (2021). *Ergenlerde spora yönelik tutumun çatışma çözme becerileri ve akademik başarı ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Arslan, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27-41.

Arslan, C. (2005). Kişilerarası Çatışma Çözme ve Problem Çözme Yaklaşımlarının

Yükleme Karmaşıklığı Açısından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal*

Bilimler Enstitüsü Dergisi, (14), 75-93.

<https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61791/924049>

Arslan, Z. (2021). *Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ve Akıllı Telefon Bağımlılığı*

Arasındaki İlişkisi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent

Üniversitesi, İstanbul.

Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel*

Yaklaşımlar, 4(4), 520-546

Aycanoğlu, C. (2017). *Bağlanma tarzları ve internet bağımlılığının evlilik uyumuna*

etkisi (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,

İstanbul.

Aydın, F. ve Horzum, M. B. (2015). Öğretmenlerin Bilgisayar Oyun Bağımlılık

Düzeylerini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. *Online Journal of*

Technology Addiction and Cyberbullying, 2(1), 52-66.

<https://dergipark.org.tr/en/pub/ojtac/issue/28471/303446>

Aydoğan, E. (2015). *Annesi Çalışan 8-11 Yaş Arası Çocuklarda Benlik Saygısı ve*

Bağlanma Biçiminin Araştırılması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aygün, H. (2021). *Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Benlik Saygısı ve Beden İmajı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aykut, S, Soner Aykut, S. (2020). COVID-19 Pandemisi ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu Temelinde Sosyal Hizmetin Önemi. *Toplumsal Politika Dergisi*, 1(1), 56-66. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpd/issue/54902/764078>

Aylıkçı, Ç. (2018). *Evli bireylerin problemleri internet kullanımı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı.

Aypay, A., ve Kara, A. (2018). Pozitif psikoterapi denge modeli bağlamında dengeli yaşam ölçeği ve dengeli yaşam temel becerileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(3), 63-79.

Badahdah, A. M., Khamis, F.ve Al Mahyijari, N. (2020). The psychological well-being of physicians during COVID-19 outbreak in Oman. *Psychiatry research*, 289, 113053.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

Barış, İ. ve Taylan, h. H. (2020). Küresel salgın sürecinde Türkiye’de aile içi sorunlar. *NOSYON: Uluslararası Toplum ve Kültür Çalışmaları Dergisi*, (5), 13-32. <https://dergipark.org.tr/en/pub/nosyon/issue/59339/809163>

Bayraktaroğlu, H. (2007). *Farklı demografik değişkenlere sahip evli bireylerin çatışma eğilimi ve çift uyumu açısından karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi.

Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 276-295. DOI: 10.26466/opus.470118

Bener, V. (2017). *KKTC’de Yaşayan Evli Bireylerin Evlilik Çatışması Çatışma Çözüm Stilleri ve Evlilik Doyumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Doğu Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Beşalti, M. (2016). *Ergenlerde internet bağımlılığı ve kişilik özelliklerinin bazı sosyo- demografik özelliklere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bilir, Z. T. ve Sop, A. (2021). Pandemi Döneminde Ebeveyn-Çocuk İlişkileri ve Çocuklarda Davranış Problemleri, *EJER Congress 2021 Bildiri Kitabı*.

Bilmez, G. (2021). *COVID-19 sürecinde kadınların çalışma yaşantısında meydana gelen değişiklikler ve toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin görüşleri* (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Blum, J. S. ve Mehrabian, A. (1999). Personality and Temperament Correlates of Marital Satisfaction. *Journal of Personality*, 67(1), 93-125.

Bollen, K. A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods and Research*, 17(3), 303-316.

Bozkur, B. ve Gündoğdu, M. (2017). Ergenlerde Utangaçlık, Kendini Gizleme ve Sosyal Medya Tutumları İlişkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(37), 0-0.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/mkusbed/issue/44714/555563>

Bridge, E. N. (2019). Emotionally Focused Couple Therapy: A Couple's Struggle with Infidelity. *Uluslararası Afro-Avrasya Araştırmaları Dergisi*, 4(8), 155-166. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijar/issue/47918/586049>

Browne, M. W. ve Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136.

Bulut, F. (2009). *Hastane yöneticilerinin liderlik özelliklerinin çatışmayı yönetme düzeylerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Burleson, B. R.ve Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage and the Family*, 884-902.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (28. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Byrne, B. M. (2010). Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming. New York: Routledge.

Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). New York: Taylor and Francis.

Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research*, 30(6), 625-648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>

Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of communication*, 55(4), 721-736.

Cevher, R. ve Ustakara, F. (2019). Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi Bağlamında Sosyal Medya Kullanımına Yönelik Bir Araştırma. *Sciences*, 5(19), 812-831.

Cheng, C. C. (2010). A study of inter-cultural marital conflict and satisfaction in Taiwan. *International Journal of Intercultural Relations*, 34(4), 354-362.

Chory, R. C. ve Banfield, S. (2009). Media Dependence and Relational Maintenance in Interpersonal Relationships, *Communication Reports*, 22:1, 41-53, DOI: 10.1080/08934210902798502

Civil, S.N. (2021). *Evli bireylerde cinsiyet rolleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin öznel iyi oluşa etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Cluver, L., et al., (2020). Parenting in a time of COVID-19. *Lancet* 395, e 64.

Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (T.Ergene, Çeviren). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Cramer, D. (2002). Relationship Satisfaction and Conflict Over Minor and Major Issues in Romantic Relationships. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 136(1), 75-81.

Curun, F. (2006). *Yüklemeler, iletişim çalışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi ve evlilik doyumu arasındaki ilişki* (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.

Çakır, S. (2008). *Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çakmak, I. (2017). *Pozitif psikoterapi bağlamında denge modeli*. Erişim Tarihi: 16 Şubat 2022. <https://prezi.com/p/fhvyvpfqqx6y/pozitif-psikoterapi-baglamnda-denge-modeli/>

Çam, E. (2012). *Öğretmen adaylarının eğitsel ve genel amaçlı Facebook kullanımları ve Facebook bağımlılıkları (SAÜ Eğitim Fakültesi örneği)*. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Çavuşoğlu, Z. Ş. (2011). *Bağlanma stilleri evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çelebi, G. Y., Odacı, H. (2018). Bağlanma Stilleri, İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Kişilik Özelliklerinin Evlilik Uyumunu Yordamadaki Rolünün İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, (40), 89-120.

Çelik Erhan, E. ve Turan, S. G. (2021). Covid-19 Salgın Sürecinde Teleworking Sistemi ile Çalışmanın ve Sosyal Medyayı Etkin Kullanmanın Çocuklu Çiftlerde Aile İçi İletişim Üzerine Etkisi: Nitel Bir Çalışma. *Journal of Society ve Social Work*, 32(4).

Çelik, H., Aydoğdu, B.N. (2018). Duygu Odaklı Terapi: Psikoterapide Yeni Bir Yaklaşım, *E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2),50-64.

Çelik, M. ve Tümkaya, S. (2012). Öğretim Elemanlarının Evlilik Uyumu ve Yaşam Doyumlarının İş Değişkenleri ile İlişkisi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 13 (1), 223-238.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/kefad/issue/59493/855103>

Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. <http://hdl.handle.net/20.500.12397/6986>

Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).
<https://dergipark.org.tr/en/pub/mjss/issue/43010/520789>.

Çömlekçiler, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde benliğin ayrışmasının eş seçimi tutumlarına etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

D'Arienzo, M. C., Boursier, V.ve Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: a systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1094-1118.

Dalan, U. (2020). *Evli bireylerde sosyal medya bağımlılığının evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi), Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.

Dede, S. (2020). *Evli Bireylerde Çatışma Çözme Becerileri, Evlilik Doyumu ve Cinsel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Delatorre, M. Z.ve Wagner, A. (2018). Marital conflict management of married men and women. *Psico-usf*, 23, 229-240.

Demir Erbil, D. ve Hazer, O. (2018). Çalışan Bireylerin Evlilik Uyumlarının İncelenmesi. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 3 (5), 99-116. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijoeec/issue/41282/418516>

Demir Uzun, Z. M. (2021). *Bağlanma Stilleri, İlişki Bağımlılığı ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Öz Yeterliliğin Aracı Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sebahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı.

Demir, D. (2016). *Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve kişilerarası problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Demir, S. Z. (2021). Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Kullanımının Benlik Saygısı ile İlişkisi: Narsizimin Aracı Rolü. *Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 245-271.

Demirbilek, M. (2016). Aile danışmanlığı: Bir uygulama örneği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(2), 109-120.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/tjfmpe/issue/22175/238225>

Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 355-367.

Dızman, Z. Ş. (2019). Sosyal Medyanın Boşanmaya Etkileri. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(4), 548-555.

Dilmaç, B.ve Bakırcıoğlu, A. (2019). Evli Bireylerin Sahip Oldukları Değerler, İletişim Becerileri Evlilik ve Uyum Arasındaki Yordayıcı İlişki. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 110-122.

Dinçsoy, B. (2021). *Sosyal medya bağımlılığının, romantik ilişkilerdeki güven duygusu ve ilişki doyumu açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Dökmen, Ü. (2005). *İletişim Çatışmaları ve Empati* (31. Baskı). İstanbul management: Sistem Yayıncılık.

Duman, M. (2012). *Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik uyumu ve cinsiyet açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Duran, Ş. ve Hamamcı, D. D. Z. (2010). Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programının Romantik İlişkiler Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Çatışma İletişim Tarzları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 23(23), 87-100.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/spcd/issue/21111/227374>

Dursun, Y. ve Kocagöz, E. (2010). Yapısal Eşitlik Modellemesi ve Regresyon: Karşılaştırmalı Bir Analiz. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (35), 1-17.

Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.

Erden, S., Hatun, O. (2015). İnternet Bağımlılığı ile Başa Çıkmada Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması: Bir Olgu Sunumu. *The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 53-83.

Erdoğan S. T., Çepik A. K (2014). Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25(1), 9- 18.

Erdoğan, M. ve Kahraman, S. (2019). Evli Kadınlarda Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Evlilikte Sorun Çözmeye ve Doyumuna Etkisi. *Journal of International Social Research*, 12(62).

Ergen, R. M. ve Akacan, B. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (52), 582-599. DOI: 10.53444/deubefd.956418

Ergül, B. ve Yılmaz, V. (2020). COVID-19 salgını süresince aile içi ilişkilerin doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (Özel Sayı), 35-51.

Erişti, A. (2010). *Bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Erok, M. (2013). *İlişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, ilişkiye dair inançlar, kişilerarası öfke, kişilerarası ilişkiler, problem çözme ve evlilik çatışması* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ersöz, Ş. (2021). *Evli Bireylerde Kişilik Özellikleri ve Sosyal Medya Kullanımının Evlilik Uyumuna Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). KTO Karatay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Konya.

Erzeybek, B. ve Gökçearslan Çifci, E. (2019). Akademisyen Kadınların Toplumsal Cinsiyet Roller ve Evlilik Uyumu. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 3(1), 61-80. <https://dergipark.org.tr/en/pub/scd/issue/46396/492795>

Eskin, M. (2012). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyumu ve evlilik terapisiyle hakkındaki görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri*, 15(1), 226-237.

Fırat, İ. (2021). *Evli bireylerin bağlanma stilleri ile bağlanma yaralanmaları arasındaki ilişkide affetme esnekliğinin aracı rolünün araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Fırsıloğlu, H. (1992). Lisansüstü Öğrencilerinin Evlilik Uyumu. *Psikoloji Dergisi*, 7(28), 16-24.

Fidanoğlu, O. (2007). *Evlilik Uyumu ile Eşlerin Somatizasyon Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Diğer Sosyo-demografik Değişkenler Açısından Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Gallo, L. C.ve Smith, T. W. (2001). Attachment style in marriage: Adjustment and responses to interaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(2), 263-289.

Gelbal, S. (1991). Problem çözme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6). <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/88347>

George, D. & Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.

Gottman, J. M.ve Porterfield, A. L. (1981). Communicative competence in the nonverbal behavior of married couples. *Journal of Marriage and the Family*, 817-824.

Gottman, J.ve Silver, N. (Ed.) (1996). *Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi*. İstanbul: Varlık Yayınları.

Gözeler, P. S. (2018). *Algılanan stres düzeyi ve ilişkilerde yüklemelerin evlilik uyumu ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Graham, S.ve Folkes, V. S. (Eds.). (2014). *Attribution theory: Applications to achievement, mental health, and interpersonal conflict*. Psychology Press.

Greeff, A. P. ve de Bruyne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 26(4), 221–224.
<https://doi.org/10.1080/009262300438724>

Grohol, J. M. (2019). Internet addiction guide. Erişim Tarihi: 11.12.2021, <http://psychcentral.com/netaddiction>

- Gull, H., Iqbal, S. Z., Al_Qahtani, S. H., Alassaf, R. A. ve Kamaleldin, M. M. (2019). Impact of social media usage on married couple behavior a pilot study in Middle East. *International Journal of Applied Engineering Research*, 14(6), 1368-1378.
- Güleç, V. (2018). Aile İlişkilerinin Sosyal Medyayla Birlikte Çöküşü. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2(1), 105-120.
- Günel, M. (2019). *Doğu Marmara Bölgesinde Sosyal Medya Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güner, İ. (2007). *Çatışma çözme becerilerini geliştirmeye yönelik grup rehberliğinin lise öğrencilerinin saldırganlık ve problem çözme becerileri üzerine etkisi* (Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Güneş, D. K. (2007). *Boşanma sürecindeki eşlerin aile içi ilişkileri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gürsoy, F.Ç. (2004). *Kaygı ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hacıbayramoğlu, S. (2021). *İnternet bağımlılığı, benlik saygısı ve sosyal onay ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Hair et al. (2010) and Bryne (2010) argued that data is considered to be normal if skewness is between -2 to +2 and kurtosis is between -7 to +7: Ta

Hair, J., Black, W. C., Babin, B. J. & Anderson, R. E. (2010) *Multivariate data analysis* (7th ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Educational International.

Halat, M. I. ve Hovardaoğlu, S. (2010). The relations between the attachment styles, causality and responsibility attributions and loneliness of the married couples in the context of the investment model. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 2332-2337.

Haskan Avcı, Ö. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Evlilik Öncesi İlişkilerde Problem Yaşadıkları ve Eğitim Almak İstedikleri Konular. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(1), 279- 299. DOI: 10.12984/eed.68094

Hatipoğlu, Z. (1993). *The Role of Certain Demografic Variables and Marital Conflict in Marital Satisfaction of Husbands and Wives* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Hazar, M. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı Bir Alan Çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (32), s.21.

Hovardaoğlu, S. (1996). Sosyal mübadele, evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(36), 12-24.

Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.

İhan, T. ve Özdemir, Y. (2012). Beliren Yetişkinlerde Yaş, Cinsiyet ve Bağlanma Stillerinin Kimlik Statüleri Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (19), 227-241.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/zgefd/issue/47945/606607>

Kabasakal, Z. ve Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214.

Kafkaslı, R. (2019). *Evli bireylerde, problem çözme becerisi ve evlilik doyumu ile somatizasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kalaman, S. ve Çelik, F. (2019). Türkiye'deki Evli Bireylerin Sosyal Medya Kullanımlarının Evlilikleri Üzerine Etkisi: Nitel Bir Araştırma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(19), 424-453.
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/798402>

Kapuci, O. (2014). *Evli çiftlerin evlilik kalitesi ve bağlanma stillerinin demografik özellikler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kara, N. (2013). *Çiftlerde yükleme biçimleri, çatışma çözme stilleri ve eşin duygu dışavurum tarzları ile çift uyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Bilim Dalı.

Karaca, M. (2007). İnternet Gençliği: Yeni Bir Gençlik Tiplemesi Denemesi. *Beşerî Bilimler*, 2(4), 419-136.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsahuman/issue/19945/213406>

Karadağ, Ş. (2015). *Evlilik uyumu ilişkisinde aile içi iletişimin rolü: Konya örneği* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Karataş, Z. ve Yavuzer Y. (2019). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları* (2.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Karcıoğlu, F. ve Alioğulları, Z. (2012). Çatışmanın Nedenleri ve Çatışma Yönetim Tazrları İlişkisi. Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 26(3-4), 215-237. <https://dergipark.org.tr/en/pub/atauniiibd/issue/2707/35546>

Karip, E. (2000). *Çatışma Yönetimi*. Kızılay, Ankara: Pegem Yayınları.

Kartal, S. (2020). *Evli Bireylerde Çatışma Çözme Becerileri, Evlilik Doyumu ve Cinsel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ana bilim Dalı, İstanbul.

Kaya Balkan, İ. (2009). *Bağlanma stillerinin evlilik ilişkisi üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kaya, A. (2016). *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim* (9. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Kaya, Y. ve Akın Işık, R. (2021). COVID-19 ile yaşanan sosyal izolasyonun aile ve evlilik yaşamına yansımaları: Fenomenolojik Bir Çalışma. *Turkish Journal Of Family Medicine And Primary Care*, 15(3), 510-520. DOI: 10.21763/tjfmpe.932521

- Keldal, G.ve Kılıç, N. (2021). Investigating the Associations between Social Media Addiction, Marital Beliefs, and Attitudes toward Cohabitation during Emerging Adulthood. *Marriage ve Family Review*, 1-16.
- Kerkhof, P. Finkenauer, C. Muusses, L. D. (2011). Relational consequences of compulsive internet use: A longitudinal study among newlyweds. *Human Communication Research*, 37(2), 147-173.
- Kırık, A. M. (2017). Yeni medya aracılığıyla değişen iletişim süreci: Sosyal Paylaşım Ağlarında Gençlerin Konumu, *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 5(1), 230-261.
- Kışlak, Ş. T. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 5(5).
- Kızılkaplan, A. (2018). Sosyal medya bağımlılık türleri. 2. *Marmara Lisansüstü İletişim Öğrencileri Kongresi*, İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Kirtiş, A. K. ve Karahan, F. (2011). To be or not to be in social media arena as the most cost-efficient marketing strategy after the global recession. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 24, 260-268.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.

Koca, E. B. ve Tunca, M. Z. (2020). İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrenciler üzerindeki etkilerine dair bir araştırma. *Alanya Akademik Bakış*, 4(1), 77-103. DOI: 10.29023/alanyaakademik.597820. DOI: 10.29023/alanyaakademik.597820

Koçak, O., İlme, E.ve Younis, M. Z. (2021). Mediating Role of Satisfaction with Life in the Effect of Self-Esteem and Education on Social Media Addiction in Turkey. *Sustainability*, 13(16), 9097.

Korkut Owen, F. (2017). Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma (5.Baskı), *Ankara: Anı Yayıncılık*.

Köse, F. K. ve Barut, Y. (2019). Evli Bireylerde Problemlı İnternet Kullanımı ve Evlilik Uyumu. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 29(4), 283-296. DOI: 10.24106/kefdergi.807001

Kubat, D. E. (2012). *Evli bireylerde aldatma eğilimi ve evlilik doyumu ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kublay, D. ve Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/42746/515941>

Kurnaz, M. F. (2021). *Psikolojik danışman adaylarının etkili psikolojik danışman nitelikleri, psikolojik danışma becerileri ve sahip oldukları değerleri arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Kurt Demirbaş, N. ve Sevgili Koçak, S. (2020). 2-6 yaş arasında çocuğu olan ebeveynlerin bakış açısıyla covid-19 salgın sürecinin değerlendirilmesi, *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)* 7(6), 328-349.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/asead/issue/55211/750920>

Kuss, D. J.ve Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction: A Literature Review of Empirical Research. *International Journal of Environmental and Public Health*, 8(9), 3528–3552.

Kuşçu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Larson, J. H.ve Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 228-237.

Mangaltepe, M. (2019). *Hastanede çalışan hekimlerin sosyal medya bağımlılığı ve insomniaya etkisi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). T.C. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara Numune Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Aile Hekimliği Kliniği.

Mathur, M. A., Saxena, M. S.ve Hasan, Z. (2021). Internet Addiction, Leisure Boredom and Relationship Satisfaction Among Young Adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(4).

Mattson, D. L., Christensen, O. J.ve England, J. T. (1990). The effectiveness of a specific marital enrichment program: TIME. *Individual Psychology*, 46(1), 88.

Mayfield, A. (2008). What is Social Media?, e-book from iCrossing. *San Francisco, USA*.

Möller, A. T.ve Van Zyl, P. D. (1991). Relationship beliefs, interpersonal perception, and marital adjustment. *Journal of clinical psychology*, 47(1), 28-33.

Muise, A., Christofides, E. ve Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *CyberPsychology ve Behavior*, 12, 441-444.

Mutluoğlu, S. ve Serin, O. (2012). Çatışma Çözme Eğitim Programının İlkokul 5. Sınıf Öğrencilerinin Çatışma Çözme Becerilerine Etkisi. *Turkish International Journal Of Special Education And Guidance & Counselling* ISSN: 1300-7432, 1(1), 25-34.

Mutluoğlu, S. ve Topses, G. (2012). İlkokul Öğrencilerinin Çatışma Çözüm Becerilerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Turkish*

International Journal of Special Education and Guidance & Counselling
ISSN: 1300-7432, 1(2), 54-63.

Onat, Y. D. D. F. ve Alikılıç, Ö. A. (2008). Sosyal Ağ Sitelerinin Reklam ve Halkla İlişkiler Ortamları Olarak Değerlendirilmesi. *Journal of Yaşar University*, 3(9).

Öner, D. Ş. (2013). *Evli bireylerin evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Öz, T. ve Tatar, A. (2020). Evlilik Doyumu ile Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Arası İlişkide Evlilik Sürecinin Aracı Rolü. *Hümanistic Perspective*, 2(1), 18-31. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hp/issue/52419/673543>

Özburun, N. (2018). Derleme: Genel Sistem Teorisinden Etkilenen Aile Terapisi Modellerinin Karşılaştırılması. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(2), 172-188. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bpd/issue/38757/373429>

Özen, A. (2006). *Evlilik uyumunun yordayıcıları olarak karı ve kocaların değer uyumları ve eşlerin çatışma çözüm stilleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özen, A. (2006). *Value Similarities of Wives and Husbands and Conflict Resolution Styles of Spouses as Predictors of Marital Adjustment* (Yüksek Lisans Tezi). ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

- Özen, A., Salman-Engin, S. ve Sakallı-Uğurlu, N. (2016). Romantik İlişkilerde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği: Geçerlik Güvenirlik Çalışması. *Nesne Dergisi*. 4(7), syf 1-19.
- Öztabak, M. Ü. (2018). Problemlı İnternet Kullanımı Olan Ergenlerin İnternet Kullanımına İlişkin Duygu ve Görüşlerinin İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(15), 1022-1055.
- Öztürk, R. (2016). *Üniversite mezunu çalışan evli bireylerde evlilik çatışmasının nedensellik-sorumluluk yükleme tarzları ve algılanan güç açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Melikşah Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pak, M. D. ve Duyan, V. (2018). Marital Satisfaction of Couples with Behcet and Familial Mediterranean Fever. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(4), 239-249.
- Patrick, S. W., Henkhaus, L. E., Zickafoose, J. S., Lovell, K., Halvorson, A., Loch, S., ... ve Davis, M. M. (2020). Well-being of parents and children during the COVID-19 pandemic: a national survey. *Pediatrics*, 146(4).
- Pietrabissa, G.ve Simpson, S. G. (2020). Psychological consequences of social isolation during COVID-19 outbreak. *Frontiers in Psychology*, 11, 2201.

Polat, D. (2012). *Boşanma aşamasındaki bireylerin evlilik çatışmaları, çatışma iletişim tarzları ve sosyal destek sistemlerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. <http://hdl.handle.net/20.500.12397/6963>

Prime, H., Wade, M.ve Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631–643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>

Sabatelli, Ronald, M., (1988). Measuremenet Issues in Marital Research: A Review and Critique of Contemporary Survey Instruments. *Journal of Marriage and The Family*, 50, 891-915.

Saklıca, S. B. (2016). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile Eleştirel Düşünme Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ).

Salman, N., Karaaziz, M. ve Keskindağ, B. (2016). KKTC' de Evli Bireylerin Evliliğe Karşı Tutumları, Çatışma ve Aldatma Eğilimlerinin İncelenmesi. *Uluslararası Bilimsel Araştırma Dergisi*, 3 (2), 377-388.

Sancaktar, N. (2016). *Yeni evlenen ve uzun süredir evli olan çiftlerin evlilikte problem çözme becerisi düzeylerinin öznel iyi oluş ve evlilik doyumu düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sarı, T. (2015). Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilk eve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(2), 182-203.

Satıcı, B. (2019). Sosyal Medya Bağımlılığı ve İyi Hali: Romantik İlişkilerde Mükemmeliyetçiliğin Aracılık Rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 699-727. DOI: 10.26466/opus.597950

Savcı, M., Ercengiz, M. ve Aysan, F. (2018). Ergenlerde Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, (55). <https://doi.org/10.5152/npa.2017.19285>

Schwartz, L., Slater, M. A. ve Birchler, G. R. (1996). The role of pain behaviors in the modulation of marital conflict in chronic pain couples. *Pain*, 65(2-3), 227-233. [https://doi.org/10.1016/0304-3959\(95\)00211-1](https://doi.org/10.1016/0304-3959(95)00211-1)

Scott, R. L. ve Cordova, J. V. (2002). The influence of adult attachment styles on the association between marital adjustment and depressive symptoms. *Journal of family psychology*, 16(2), 199.

Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim, öğrenme ve öğretim* (22. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Smith, D.S., 1985. Wife employment and marital adjustment a cumulation of results. *Family Relations*, 34, 483-90.

Solis, Brian, The Essential Guide to Social Media, Erişim Tarihi: 03.12.2021.

<http://www.onecaribbean.org/content/files/essentialGuidetoSocialMedia.pdf>

Soylu, Y. ve Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik Uyumunun Empatik Eğilim, İletişim ve Çatışma Çözme Stillerine Göre Yordanması. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 5(43), 44-54.

<https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21463/230061>

Soysal, E. (2017). *Evli bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları, ilişkilerde bilişsel çarpıtmaları ve yüklemelerinin evlilik uyumunu yordaması* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı.

Şahin, C. ve Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1): 523-538.

Şengül Öner, D. (2013). *Evli bireylerin evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

<http://hdl.handle.net/20.500.12397/6998>

Şentürk, E. (2017). *Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Karışık Anksiyete ve Depresif Bozukluk Hastaları ile Kontrol Grubu Arasında Karşılaştırılması ve Kullanıcıların Kişilik Özellikleri ile İlişkisinin Araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.

Şipit, G. (2019). Yetişkin bireylerde bağlanma stillerinin duyguları ifade etme şekilleri ve empatik eğilim yeteneklerine etkileri (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tanaka, J. S. ve Huba, G. J. (1985). A fit index for covariance structure models under arbitrary GLS estimation. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 38(2), 197-201.

Tapan, Ç. (2006). *Barış eğitimi programının öğrencilerin çatışma çözme becerileri üzerindeki etkilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Taysi, E. (2010). Evlilikte Bağışlama: Evlilik Uyumu ve Yüklemelerin Rolü, *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 40-52.

Thakore, D. (2013). Conflict and conflict management. *IOSR Journal of Business and Management (IOSR-JBM)*, 8(6), 07-16.

Timur, M.S.Y. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
<http://hdl.handle.net/20.500.12575/30134>

Tiryaki, S. ve Karakuş, M. (2018). Evli Bireylerin Sosyal Medya Kullanımları Üzerine Bir Saha Araştırması. *Kurgu*, 26(3), 422-443.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/kurgu/issue/59637/859478>

Tuncay, T. (2021). *Eşlerin bağlanma stillerinin evlilik uyumuna etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tutarel Kışlak, Y. Ş. ve Çavuşoğlu, P. Ş. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9 (9), 61-68.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/spcd/issue/21102/227265>

Tutarel Kışlak, Y.Ş. ve Çavuşoğlu, P.Ş. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9 (9), 61-68.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/spcd/issue/21102/227265>

Tutarel- Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin (EUÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *3P Psikoloji, Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 7(1), 50-57.

Tutarel-Kışlak, Ş. (1997). Evlilik Uyumu ile Nedensellik ve Sorumluluk Yüklemeleri Arasındaki İlişkiler, *Türk Psikoloji Dergisi*, 12 (40), 55-64.

Tutarel-Kışlak, Ş. ve Göztepe, I. (2012). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2).

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

Tüfekçi, S. (2008). *Romantik ilişkilerde genç yetişkinlerin aşka ilişkin tutumları ve kişilik özellikleri: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir değerlendirme* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Türk, F. (2008). *Müzakere (problem çözme) ve arabuluculuk eğitim programının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin çatışma çözüm becerileri üzerinde etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Uslu, M. (2021). Türkiye'de Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kullanımı Araştırması.

Türk Akademik Araştırama İncelemesi, 6(2), 370-396. DOI:

10.30622/tarr.933479

Usta, H. (2020). *Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri ile depresyon ve*

umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans

Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Usta, S. (2017). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve duygusal zekâ*

arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). *Beykent Üniversitesi,*

İstanbul.

Uzbay, T. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve

Bağımlılık Yapan Maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 5-15.

Ünlü, F. (2018). Orta Yaş Üstü Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Sosyal

İzolasyon, *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161-172.

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/pesausad/issue/36449/412898>

Ünver, D. ve Güloğlu, B. (2021). COVID-19 Pandemisinde evli bireylerde

depresyon, anksiyete ve stresin ilişkisel yılmazlık bağlamında incelenmesi.

Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 8(2), 517-531.

<https://dergipark.org.tr/en/pub/asead/issue/62195/894022>

- Üstün, Ç. ve Özçiftçi, S. (2020). COVID-19 Pandemisinin Sosyal Yaşam ve Etik Düzlem Üzerine Etkileri: Bir Değerlendirme Çalışması. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences, Anatolian Clinic the Journal of Medical Science (Special Issue on COVID 19)*, 142-153. DOI: 10.21673/anadoluklin.721864
- Valiullina, L. M., Gryaznov, A. N., Khayrullina, A. R.ve Baskakova, V. E. (2020). Computer Dependence and Internet Addiction as One of the Conflict Factors in a Modern Family. *group*, 63, 3.
- Valkenburg, P. M., Peter, J. ve Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyber Psychology and Behavior*, 9, 584-590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- Veldorale-Brogan, A., Bradford, K.ve Vail, A. (2010). Marital virtues and their relationship to individual functioning, communication, and relationship adjustment. *The journal of positive psychology*, 5(4), 281-293.
- Verma, V. K. (1998). Conflict management. *The project management institute: Project management handbook*, 353-364.
- Vural Batık, M. ve Kalkan, M. (2017). Evlilikte Algılanan Sorun Çözme Becerileri ve Evlilik Doyumu. *Itobiad: Journal of the Human ve Social Science Researches*, 6(5).

Whisman, M. A., Uebelacker, L. A.ve Weinstock, L. M. (2004). Psychopathology and marital satisfaction: the importance of evaluating both partners. *Journal of consulting and clinical psychology*, 72(5), 830.

Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of health and social behavior*, 44(4), 470.

Wu, M., Xu, W., Yao, Y., Zhang, L., Guo, L., Fan, J.ve Chen, J. (2020). Mental health status of students' parents during COVID-19 pandemic and its influence factors. *General Psychiatry*, 33(4).

Yalçın, H. (2014). Evlilik Uyumu ile Sosyo-demografik Özellikler Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1). ISSN: 2146-9199

Yelsma, P. (1984). Functional conflict management in effective marital adjustment. *Communication Quarterly*, 32(1), 56-61.

Yıldırım, E. (2006). *Yetiştirme Yurtlarında ve Ailelerinin Yanında Kalan İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Çatışma Çözme Davranışı ile Öfke İfade Stillerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yıldırım, N. H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile evliliğe yükledikleri anlam ve eş seçme kriterleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sebahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldız, M. A. ve Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1).

Yıldız, N. G. ve Erdem, F. (2020). COVID-19 Sürecinde İlişkilerinde Sorun Yaşayan Çiftlere Yönelik Duygu Odaklı Aile Danışmanlığı. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (39), 1360-1383. DOI: 10.46928/iticusbe.756426

Yıldızgörür, M.R. (2020). Küresel Salgın Sürecinde Sosyal Medyanın Habercilik Rolü: Yararlı mı? Zararlı mı? Kullanıcı Deneyimleri Üzerine Bir Araştırma. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi*, (5), 44-58. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kiad/issue/61064/906578>

Yılmazsoy, B. ve Kahraman, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyayı eğitsel amaçlı kullanımları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Facebook örneği. *Journal of Instructional Technologies ve Teacher Education*, 6(1), 9-20.

Young, K. S. (1999). Internet addiction: internet evaluation and treatment. *Student BMJ*, 7. DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/sbmj.9910351>

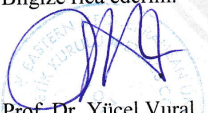
Zihad, A., Chaitee, N. N.ve Rahman, S. (2021). Effects of Social Media on the Interpersonal Relationship among the Married Couples: A Study on a Selected Neighborhood (or Wards) of Dhaka City in Bangladesh. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6 (11), 345-357. DOI: <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i11.1164>





EKLER

EK 1: Etik Kurul Kararı

 Doğu Akdeniz Üniversitesi "Erdem, Bilgi, Gelişim"	Eastern Mediterranean University "Virtue, Knowledge, Advancement"	Galileo Galilei Sk. / Str., 99628, Gazimağusa, KUZEY KIBRIS / Famagusta, NORTH CYPRUS, via Mersin 10, TURKEY Tel: (+90) 392 630 1327 bayek@emu.edu.tr
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu (BAYEK) / Board of Scientific Research and Publication Ethics		
Sayı: ETK00-2021-0073 17.11.2021		
Konu: Etik Kurulu'na Başvurunuz Hk.		
Sayın Ebru Yılmaz Eğitim Fakültesi		
Eğitim Fakültesi Etik Alt Kurulu'nun 12.10.2021 tarih ve 2021/103 sayılı toplantısında incelenerek uygun bulunan, Doç. Dr. Sertan Kağan danışmanlığında yürüttüğünüz "Covid-19 Sürecinde Evlilik Uyumu Ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Çatışma Çözme Becerilerinin Aracı Rolü" adlı yüksek lisans tez çalışmanız, Doğu Akdeniz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından onaylanmıştır.		
Bilgize rica ederim.  Prof. Dr. Yücel Vural Etik Kurulu Başkanı		
YV/ek.		
www.emu.edu.tr		

EK 2: Kişisel Bilgi Formu

Aşağıda bulunan kişisel bilgiler ile ilgili maddelerden size en uygun olan seçeneği "X" ile işaretleyiniz.

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

3. Yaşadığınız il/ilçe:

4. Eşiniz ile kaç yıldır evlisiniz?

0-2 yıl arası () 3-5 yıl arası () 5-10 yıl arası ()

11-15 yıl arası () 16-20 yıl arası () 21 yıl ve üzeri ()

5. Eşiniz ile nasıl evlendiniz? Görücü usulü () Tanışarak ()

6. Eğitim Durumunuz: İlkokul ()

Lise ()

Lisans ()

Lisansüstü ()

7. Şu anki çalışma durumunuz: Çalışıyorum() Çalışmıyorum ()

8. Çocuğunuz var mı? Var () Yok ()

9. Herhangi bir sosyal medya hesabı kullanıyor musunuz? Evet () Hayır ()

10. Günde ortalama ne kadar süre sosyal medyada vakit geçiriyorsunuz?

1 saatten az () 1 -3 saat arası () 3-5 saat arası () 5-7 saat arası ()

7 saatten fazla ()

11. Ne kadar zamandır sosyal medya kullanıyorsunuz?

1 yıldan az () 2-3 yıldır () 3-4 yıldır () 4-5 yıldır () 5 yıldan uzun ()

EK 3: Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)

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

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

* * * * *

Çok Mutsuz
Mutsuz

Mutlu

Çok

	Her zaman anlaşırsınız	Her Hemen zaman anlaşırsınız	Ara sıra anlaşamadığı mız olur	Sıklıkla anlaşamayız	her Hemen zaman anlaşamayız	Hiç anlaşamayız
2. Aile bütçesini idare etme						
3.Boş zaman etkinlikleri						
4.Duyguların ifadesi						
5.Arkadaşlar						
6.Cinsel ilişkiler						

7. Toplumsal kurallara uyma						
8. Yaşam felsefesi						
9. Eşin akrabalarıyla anlaşma						

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

Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabı işaretleyiniz.

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle

- ☐ erkeğin susması ile
☐ kadının susması ile
☐ karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır.

11. Ev dışı faaliyetlerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

- ☐ hepsini ☐ bazılarını ☐ çok azını ☐ hiçbirini

12. Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

- ☐ dışarıda bir şeyler yapmayı
☐ evde oturmayı

13. Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih eder?

- ☐ dışarıda bir şeyler yapmayı
☐ evde oturmayı

14. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

- ☐ sık sık ☐ arada sırada ☐ çok seyrek ☐ hiçbir zaman

15. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz

- ☐ aynı kişiyle evlenirdiniz

☐ farklı bir kişiyle evlenirdiniz

☐ hiç evlenmezsiniz

16. Eşiinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

☐ hemen hemen hiçbir zaman ☐ nadiren ☐ çoğu konularda ☐ her konuda



EK 4: Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği

Evlilik ilişkilerinizde çatışmalarınızı nasıl çözümlediğinize dair aşağıda ifadeler yer almaktadır. Eşiniz ile ilişkinizi dikkate alarak aşağıdaki maddeleri dikkatlice okuyunuz ve size uyan seçeneği çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.		Hiç katılmıyorum	Oldukça katılmıyorum	Birazcık katılmıyorum	Birazcık katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Çok katılıyorum
1	Tartışma esnasında konuyla ilgisiz de olsa zayıflıklarını yüzüne vururum.	1	2	3	4	5	6
2	Kavganın büyümemesi için onun istediği şeyleri yaparım.	1	2	3	4	5	6
3	Çok sinirlenmişsem konuşmayı ertelerim.	1	2	3	4	5	6
4	Sorun durumunda pek çok şeyi içime atabilirim.	1	2	3	4	5	6
5	Sorunun uzamadan çözülebilmesi için kaynağını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
6	Sinirlendiğimde kırıcı şeyler söylerim.	1	2	3	4	5	6
7	Problemi büyütmemek için onu sakinleştirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
8	Sesimi yükselterek beni dinlemesini sağlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
9	Tartışmada ortak bir çözüm noktası bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
10	Çok büyük sorunlar yaşadığımızda ondan uzak durmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
11	Sorun çözümlenmeden tartışmayı sonlandırmam.	1	2	3	4	5	6
12	Bağırıp çağırarak istediğimi yaptırırım.	1	2	3	4	5	6
1	Sorunun tüm yönlerini tartışma	1	2	3	4	5	6

3	sırasında konuşmak isterim.						
1 4	Sevgilimi ilişkiyi bitirmekle tehdit ederim.	1	2	3	4	5	6
1 5	Bana bağırdığında onun olmadığı bir odaya geçerim.	1	2	3	4	5	6
1 6	Kavgalarımız sırasındaki kızgınlığımı fiziksel olarak gösteririm.	1	2	3	4	5	6
1 7	İlişkide sorun yaşanmaması için kendimden ödün veririm.	1	2	3	4	5	6
1 8	Sorun yaşadığımızda sevgilimin yanından uzaklaşıyorum.	1	2	3	4	5	6
1 9	Sorunun çözülmesine yardımcı olacağına inanırsam durumu alttan alırım.	1	2	3	4	5	6
2 0	Onun olumsuz tepkilerine karşılık vermeyerek problemin büyümemesini sağlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
2 1	Çok gergin olduğumuzda susarım.	1	2	3	4	5	6
2 2	Bir problem yaşandığında, konuyla ilgili düşündüğüm her şeyi açıklarım.	1	2	3	4	5	6
2 3	Eğer çok sinirlenmişsem, sinirim geçene kadar konuşmayı reddederim	1	2	3	4	5	6
2 4	Bir problem yaşandığında, kendimi sevgilimin yerine koyarak onun ne düşündüğünü anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
2 5	Sürekli imalarda bulunurum.	1	2	3	4	5	6

EK 5: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formu

AÇIKLAMA: Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadenin üzerine **X** işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.

① Bana Hiç Uygun Değil ② Bana Uygun Değil ③ Kararsızım
④ Bana Uygun ⑤ Bana Çok Uygun

1	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	1	2	3	4	5
2	Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.	1	2	3	4	5
3	Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
4	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.	1	2	3	4	5
5	Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.	1	2	3	4	5
6	Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.	1	2	3	4	5
7	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler.	1	2	3	4	5
8	Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.	1	2	3	4	5
9	Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.	1	2	3	4	5
10	Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.	1	2	3	4	5
11	Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.	1	2	3	4	5
12	Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum.	1	2	3	4	5
13	Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
14	Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.	1	2	3	4	5
15	Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.	1	2	3	4	5
16	İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı	1	2	3	4	5

	kullanmaktan kendimi alamıyorum.					
17	Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	1	2	3	4	5
18	Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.	1	2	3	4	5
19	Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.	1	2	3	4	5
20	Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.	1	2	3	4	5



EK 6: Çatışma Çözme Becerileri İzni

Ayça Özen Çıplak <aycaozen@akdeniz.edu.tr>

Alıcı: ben ▼

Ebru merhaba,

Ölçeği kullanabilirsin tabiki...

Kolay gelsin

Doç. Dr. Ayça Özen Çıplak
Akdeniz Üniversitesi/Akdeniz University
Psikoloji Bölümü/Department of Psychology

EK 7: Evlilik Uyumu İzni

Merhaba,

Ekte EUÖ yer alıyor. Çalışmanızda kullanabilirsiniz. Makaleyi research gateden indirebilirsiniz.

Puanlamayı doğru yapmak için makalenin tümünü iyi okuyunuz. Tablodaki puanlama değil, ondan sonra geliştirilen puanlama geçerli, makaleyi okuyunca sizin için daha açık olacaktır.

İyi günler

Şennur Kışlak

Prof.Dr.Şennur Tutarel Kışlak

Ankara Üniversitesi

DTCF Psikoloji Bölümü

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Sıhhiye-Ankara

EK 8: Sosyal Medya Bağımlılığı İzni

Cengiz ŞAHİN <csahin40@gmail.com>

Alıcı: ben ▼

Ebru Yılmaz merhaba,
Geliştirdiğimiz Ölçekleri çalışmalarınızda kullanabilirsiniz.
Kolaylıklar dilerim. Selamlar...

Ebru Yılmaz <ebru.yilmz96@gmail.com>, 28 Eki 2021 Per, 18:26 tarihinde
şunu yazdı:

...

Prof.Dr. Cengiz ŞAHİN
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü
Yenimahalle/Ankara