

T.C.  
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI  
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI PROGRAMI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

# İNTERNET BAĞIMLILIĞININ EVLİLİK İLİŞKİSİ ÜZERİNE ETKİSİ

**Türkan BATUR BAŞAR**

**İzmir  
2018**



T.C.  
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI  
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI PROGRAMI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

# İNTERNET BAĞIMLILIĞININ EVLİLİK İLİŞKİSİ ÜZERİNE ETKİSİ

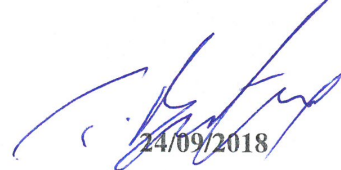
**Türkan BATUR BAŞAR**

**Danışman**  
**Dr. Öğr. Üyesi Alev GİRLİ**

**İzmir**  
**2018**

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “İnternet Bağımlılığının Evlilik İlişkisi Üzerine Etkisi” adlı araştırmanın tarafımda bilimsel ahlak ilkelerine aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını, yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.



24/09/2018  
Türkan BATUR BAŞAR

**Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne**

İşbu alışma, j¼rimiz tarafından Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Programında Y¼KSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi Alev GİRLİ..... 

Üye : Dr. Öğr. Üyesi H. Zekavet KABASAKAL ..... 

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Mustafa ÖZEKES..... 

Onay  
Yukarıda imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

24.9.2018



Prof. Dr. Süha YILMAZ  
Enstitü Müdürü V.

## TEŞEKKÜR

Çalışmam süresince sonsuz sabrıyla, ilgisi, yapıcı geri bildirimleri ve desteği ile araştırmama katkı sağlayan değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Alev Girli'ye;

Araştırma sorularını içtenlikle ve samimiyetle cevaplayan ve bilimsel araştırmaya destek olan katılımcılara;

Veri toplama sürecinde bana destek olan tüm arkadaşlarıma;

Araştırma verilerini analiz sürecinde bana destek olan ve istatistiği benim için eğlenceli hale getiren Öğr. Gör. Serkan Eti'ye;

Lisansüstü eğitim serüvenimde beni destekleyen, motive eden, bu süreçte bana her türlü kolaylığı sağlayan, bir amirden ziyade aile gibi hissettiren değerli müdürüm Doç. Dr. Rana Atabay Kuşçu'ya,

Uzakta olsalar da dualarını ve desteklerini her zaman yanımda hissettiğim annem İlham Batur'a ve babam Abdulkadir Batur'a,

Son olarak birlikteliğimiz sebebiyle kendimi şanslı hissettiğim, her zaman olduğu gibi araştırma sürecimde de bana destek olan, hayatıma ışık tutan, yol arkadaşım, sevgilim, eşim Sedat Başar'a bütün içtenliğimle teşekkürlerimi sunuyorum.

# İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
DEĞERLENDİRME KURULU ÜYELERİ.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
TABLO LİSTESİ.....	v
ŞEKİL LİSTESİ.....	viii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT.....	xi
<b>BÖLÜM I.....</b>	<b>1</b>
<b>GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	2
1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler.....	4
1.4. Sayıtlar.....	4
1.5. Sınırlılıklar.....	5
1.6. Tanımlar.....	5
1.7. Kısaltmalar.....	5
<b>BÖLÜM II.....</b>	<b>7</b>
<b>İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....</b>	<b>7</b>
2.1. İnternetin Tanımlanması ve Tarihçesi.....	7
2.1.1. Türkiye’de İnternet Kullanımı.....	8
2.2. İnternet Bağımlılığı.....	9
2.2.1. İnternet Bağımlılığının Kriterleri.....	9
2.2.1.1. Goldberg’in İnternet Bağımlılığı Kriterleri.....	10
2.2.1.2. Young’ın İnternet Bağımlılığı Kriterleri.....	11

2.2.1.3. Beard Ve Wolf'un İnternet Bağımlılık Kriterleri.....	12
2.2.1.4. Griffiths'in Bağımlılık Kriterleri .....	13
2.2.2. İnternet Bağımlılığının Evreleri .....	14
2.2.3. İnternet Bağımlılığının Etkileri .....	16
2.2.3.1. İnternet Bağımlılığının Olumsuz Fiziksel Etkileri .....	17
2.2.3.2. İnternet Bağımlılığının Olumsuz Sosyal Etkileri .....	17
2.2.3.3. İnternet Bağımlılığının Olumsuz Psikolojik Etkileri .....	17
2.2.3.4. İnternet Bağımlılığının Olumsuz Bilişsel Etkileri .....	18
2.2.4. İnternet Bağımlılığının Türleri .....	18
2.2.5. Evlilik İlişkisinde Tehdit Unsuru: Çevrimiçi Aldatma .....	20
2.2.6. İnternet Bağımlılığının Nedenlerini Açıklayan Yaklaşımlar .....	22
2.2.6.1. Young'ın Yaklaşımı .....	23
2.2.6.2. Suler'in Yaklaşımı .....	23
2.2.7. İnternet Bağımlılığının Tedavisi .....	26
2.2.7.1. İnternet Bağımlılığının Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi.....	26
2.3. İnternet Bağımlılığı ve Evlilik Uyumu .....	31
2.4. İnternet Bağımlılığı ve İletişim Becerileri .....	33
2.5. Türkiye'de ve Yurtdışında Yapılan Çalışmalar .....	33
<b>BÖLÜM III .....</b>	<b>41</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>41</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	41
3.2. Evren ve Örneklem .....	41
3.2.1. Örneklem Grubunu Tanıtıcı Bilgiler .....	42
3.3. Veri Toplama Araçları .....	45
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	45
3.3.2. İnternet Bağımlılık Ölçeği .....	45



3.3.3. Evlilikte Uyum Ölçeği .....	47
3.3.4. İletişim Becerileri Ölçeği .....	48
3.4. Veri Çözümleme Teknikleri.....	50
<b>BÖLÜM IV .....</b>	<b>51</b>
<b>BULGULAR VE YORUMLAR .....</b>	<b>51</b>
4.1. İnternet Bağımlılığı, Evlilik Uyumu ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	51
4.2. İnternet Bağımlılığı ile Evlilik Uyumu İlişkisinde İletişim Becerilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi.....	53
4.3. İnternet Bağımlılığının Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi .....	56
<b>BÖLÜM V .....</b>	<b>68</b>
<b>SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER .....</b>	<b>68</b>
5.1. Araştırmanın Problemine İlişkin Sonuç ve Tartışma .....	68
5.2. Araştırmanın Alt Problemlerine İlişkin Sonuç ve Tartışma.....	71
5.3. Öneriler .....	77
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>79</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>96</b>
EK-1 “İnternet Bağımlılık Ölçeği” Kullanım İzni .....	96
EK-2 “Evlilikte Uyum Ölçeği” Kullanım İzni.....	97
EK-3 “İletişim Becerileri Ölçeği” Kullanım İzni.....	98
EK-4 İnternet Bağımlılık Ölçeği.....	99
EK-5 Evlilikte Uyum Ölçeği.....	101
EK-6 İletişim Becerileri Ölçeği-Yetişkin Formu.....	103
EK-7 Kişisel Bilgi Formu .....	105

## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 1</b> Örneklem Grubunu Tanıtıcı Sosyo-Demografik Bulgular.....	43
<b>Tablo 2</b> İnternet Bağımlılığı ile Evlilik Uyumu Arasındaki Korelasyonlar .....	52
<b>Tablo 3</b> İnternet Bağımlılığı İle İletişim Becerileri Arasındaki Korelasyonlar.....	52
<b>Tablo 4</b> İletişim Becerileri ile Evlilik Uyumu Arasındaki Korelasyonlar.....	53
<b>Tablo 5</b> İnternet Bağımlılığı ile Evlilik Uyumu İlişkisinde İletişim Becerileri Aracı Değişken Analizi .....	54
<b>Tablo 6</b> Cinsiyet Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarının Farklılaşma Durumunu Belirlemeye Yönelik Uygulanan Mann-Whitney_U Testi Sonuçları .....	56
<b>Tablo 7</b> Yaşın İnternet Bağımlılığını Yordama Durumunu Belirlemeye Yönelik Uygulanan Regresyon Analizi Sonuçları .....	57
<b>Tablo 8</b> Eğitim Durumu Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarının Farklılaşma Durumunu Belirlemeye Yönelik Uygulanan Mann-Whitney_U Testi Sonuçları .....	57
<b>Tablo 9</b> Çalışma Durumu Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarının Farklılaşma Durumunu Belirlemeye Yönelik Uygulanan Mann-Whitney_U Testi Sonuçları .....	58
<b>Tablo 10</b> Katılımcıların Çalıştıkları İş Türüne Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarının Farklılaşma Durumunu Belirlemeye Yönelik Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları .....	59
<b>Tablo 11</b> Algılanan Sosyo Ekonomik Düzey Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarının Farklılaşma Durumunu Belirlemeye Yönelik Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları .....	60
<b>Tablo 12</b> Evlilik Süresinin İnternet Bağımlılığını Yordama Durumunu Belirlemeye Yönelik Uygulanan Regresyon Analizi Sonuçları .....	61
<b>Tablo 13</b> Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarının Farklılaşma Durumunu Belirlemeye Yönelik Uygulanan Mann-Whitney_U Testi Sonuçları .....	61
<b>Tablo 14</b> İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarının Farklılaşma Durumunu Belirlemeye Yönelik Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları .....	62

<b>Tablo 15</b> İnternet Kullanma Süresine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarında Oluşan Anlamlı Farkın Kaynaklandığı Grupların Belirlenmesine Yönelik Uygulanan Post Hoc Testi Sonuçları.....	63
<b>Tablo 16</b> İnternet Kullanım Amaçlarının İnternet Bağımlılığını Yordama Durumunu Belirlemeye Yönelik Uygulanan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	66



## ŞEKİL LİSTESİ

<b>Şekil 1</b> İnternet Bağımlılığı ile Evlilik Uyumu İlişkisinde İletişim Becerileri Aracı Rolü Modeli .....	54
---	----



## ÖZET

### İnternet Bağımlılığının Evlilik İlişkisi Üzerine Etkisi

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte internete erişim gittikçe daha kolay bir hale gelmiştir. Birçok insan interneti, günlük yaşamının neredeyse tüm alanlarında aktif olarak kullanmaya başlamış ve bir kısmı için ise bu durum bir bağımlılığa dönüşmüştür. Şüphesiz ki bilgiye erişim, araştırma, kişisel gelişime katkı sağlama gibi birçok yararı bulunan internetin, günümüzde kullanımının kontrol edilememesi sonucunda insan ilişkilerindeki zararları tartışılmaya başlanmıştır.

Bağımlılık alanında yapılan araştırmaların çoğu madde tabanlı bağımlılıklara yönelmiştir. Ancak teknolojinin ilerlemesiyle birlikte sanal bağımlılık türleri literatüre girmeye başlamıştır. Özellikle internet bağımlılığı yakın zaman problemi olması sebebiyle, günümüzde araştırmacıların yoğunlaştığı konular arasında bulunmaktadır. Zamanlarının büyük bölümünü internette geçiren bireyler akademik, sosyal, mesleki ve özel yaşamlarındaki işlevselliklerinde sorunlar yaşamaya başlamışlardır. Bu sorunlar bireylerin evlilik ve aile ilişkilerinde de birtakım riskler oluşturmaktadır.

Bu araştırmanın amacı; internet bağımlılığı ile aile ilişkilerinin belirlenmesinde önemli bir kavram olan evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemek ve iletişim becerilerinin bu ilişkideki aracı rolünü belirlemektir. Ayrıca bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin; cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, algılanan sosyo-ekonomik düzey gibi çeşitli sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek, araştırmanın alt amaçlarını oluşturmaktadır. Bu amaçlar doğrultusunda araştırmada betimsel türde ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubu, İstanbul’da yaşayan, yaşları 20-45 aralığında değişen ve araştırmaya katılmak için gönüllü olan 377 evli bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların sosyo demografik özelliklerini ve internet kullanımına ilişkin bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, internet bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla “İnternet Bağımlılık Ölçeği”; iletişim becerilerini belirlemek amacıyla “İletişim Becerileri Ölçeği” ve evlilik uyum

düzeylerini belirlemek amacıyla “Evlilikte Uyum Ölçeği” uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 23 programından yararlanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda; “internet bağımlılığı ile evlilik uyumu” arasında anlamlı ve negatif yönde; “internet bağımlılığı ile iletişim becerileri” arasında anlamlı ve negatif yönde; “evlilik uyumu ile iletişim becerileri” arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Bunlara ilaveten, internet bağımlılığı ile evlilik uyumu ilişkisinde iletişim becerilerinin anlamlı bir aracı değişken olduğu saptanmıştır. Ayrıca internet bağımlılığı evlilik uyumu ilişkisinde dolaylı etkinin doğrudan etkiye göre daha güçlü olduğu saptanmıştır.

Araştırmada katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, çalışılan işin türü, algılanan sosyo ekonomik düzey, evlilik süresi, çocuk sahibi olma durumu, internet kullanım süresi ve internet kullanım amacı gibi sosyo demografik özelliklere göre uygun analiz yöntemleri ile incelenmiştir. Analiz neticesinde; erkek katılımcıların internet bağımlılık düzeyinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu; üniversite mezunu katılımcıların internet bağımlılık düzeyinin ilk/orta öğretim mezunu katılımcılara oranla daha yüksek olduğu; çalışan katılımcıların internet bağımlılık düzeyinin çalışmayanlara oranla daha yüksek olduğu; çocuk sahibi olmayan katılımcıların internet bağımlılık düzeyinin çocuk sahibi olan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu, katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin internet kullanım sürelerine göre anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Ayrıca yaşın ve evlilik süresinin internet bağımlılığını negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı; internetin “sosyal medya”, “sohbet” “haber takibi” “dizi/film” amacıyla kullanımının internet bağımlılığını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Öte yandan katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin çalışılan işin türüne göre ve algılanan sosyo ekonomik düzeye göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** internet bağımlılığı, problemlili internet kullanımı, evlilik uyumu, iletişim becerileri

## **ABSTRACT**

### **The Impact of Internet Addiction on Marital Relationship**

Access to internet has become increasingly easier by the improvement of technology. Many people have begun to use the Internet actively in almost all areas of their daily life, and for some, this has become an addiction. There is no doubt that the internet, which has many advantages such as access to information, research, personal development, has begun to be debated as a result of its inability to control its use today.

Many research in the addiction area has focused on substance-based addictions. However, with the progress of technology, virtual dependency types have begun to be researched. Especially since internet addiction is a near time problem, it is among the topics that researchers intensify today. Individuals who spend most of their time on the internet have begun to have problems in their functionalities in academic, social, professional and private life. These problems also pose some risks to the marriage and family relationships of individuals.

The purpose of this research; to examine the relationship between internet addiction and marital adjustment, which is an important concept in the determination of family relationships, and to determine the role of communication skills in this relationship. In addition, determining the differentiation of the internet addiction levels of the individuals according to various socio-demographic characteristics such as gender, educational status, working status, perceived socio-economic level constitute the sub-objectives of the research. According to these objectives, relational screening model was used in this study.

The research's study group consisted of 377 married individuals living in Istanbul, aged 20-45 years and volunteering to participate in the study. Participants filled the; "Personal Information Form" which is prepared by the researcher in order to determine the socio-demographic characteristics of the participants and the information about internet usage, "Internet Addiction Scale" in order to determine internet addiction

levels, "Communication Skills Scale" for determining communication skills and "Marital Adjustment Scale" for determining marriage adjustment levels. SPSS 23 program was used in the analysis of the obtained data.

As a result of the research, there is a meaningful and negative relationship between "internet addiction" and "marital adjustment", meaningful and negative relationship between "internet addiction and communication skills", meaningful and positive relationship between "marital adjustment and communication skills". Additionally, in the relationship between internet addiction and marital adjustment, communication skill has mediator effect. Also, it is determined that indirect effect is more important than direct effect in the relationship of internet addiction and marital adjustment.

In this study, it is examined with appropriate analysis methods whether the internet addiction levels differ according to socio demographic characteristics of the participants like gender, age, education, working status, type of job, perceived socio-economic level, marriage duration, child ownership status and internet usage duration. As a result of analysis, it is determined that; internet addiction level of male participants is more than female participants, internet addiction level of participants that graduated from university is more than participants that graduated from primary school and high school, internet addiction level of working participants is more than non-working participants, internet addiction level of participants whose are not child owner is more than the ones those are child owner and the internet addiction level of the participants differ meaningfully according to internet usage duration. Also, it is determined that; age and marriage duration predicts the internet addiction negatively meaningful; internet usage on purpose of "social media", "chat", "news" or "tv series/movies" predicts the internet addiction positively meaningful. On the other hand, it is determined that internet addiction not differs according to the job type or perceived socio-economic level.

**Key Words:** internet addiction, problematic internet use, marital adjustment, communication skills



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi ve alt problemler, sayılılar ve sınırlılıklar, tanımlar ve kısaltmalar bulunmaktadır.

### 1.1. Problem Durumu

Bağımlılık en temelde, bireyin fiziksel, sosyal veya psikolojik yaşamı gibi birçok alanda olumsuz etkisi olmasına rağmen bireyin, bir maddenin kullanılması veya bir davranışın sergilenmesi üzerinde kontrol sahibi olamaması olarak tanımlanabilmektedir (Egger & Rauterberg, 1996). Alanda internet bağımlılığına ilişkin bir kavram karmaşası söz konusudur. Problemlerli internet kullanımı, internet bağımlılığı, patolojik internet kullanımı, teknoloji bağımlılığı gibi kavramlar birbirinin yerine kullanılabilir. Her ne kadar alanda internet bağımlılığına ilişkin bir dil birliği olmasa da genel bağımlılık tanımı ışığında internet bağımlılığı da davranış tabanlı bir bağımlılık türü olarak, insan-makine etkileşimi sonucunda oluşan teknoloji bağımlılığının alt kategorisinde değerlendirilmektedir (Dinç, 2015). Özetle internet bağımlılığı, internetin aşırı kullanıma isteğinin engellenememesi, internetsiz geçirilen zamanın değersiz ve anlamsız bulunması, internete erişim sağlanamadığında anksiyete ve saldırganlık belirtilerinin ortaya çıkması ve tüm bunlar sonucunda bireyin iş, aile, okul ve sosyal alanlarında problem yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Arisoy, 2009).

Her gün daha fazla insan internet kullanıcısı haline gelmektedir. İnternete erişimin günden güne daha kolay ve daha ucuz olması bireyleri interneti yoğun bir biçimde kullanmaya yöneltmiştir. İnsanların yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelen internet, bireylerin sosyal yaşamlarını, aile hayatlarını ve evlilik memnuniyetlerini ciddi oranda olumsuz etkilemeye başlamıştır. İnternetin aşırı kullanımı sonucunda

bireyler, aile üyeleriyle daha az zaman geçirmeye ve çocuklarıyla daha az ilgilenmeye, eşleriyle daha az sosyal aktiviteye katılmaya ve evli olmaktan kaynaklanan günlük sorumluluklarını daha az yerine getirmeye başlamışlardır. Bu durum boşanma oranlarının günden güne arttığı toplumlarda aile birliği açısından bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Lin, Ko, & Wu, 2011). Bireylerin boş zamanlarının çoğunu internette geçirmeleri, eşler arasında uyumsuzluğun artmasına ve duygusal boşanmalara sebep olmaktadır. Duygusal olarak boşanmış çiftler fiziksel olarak birlikte yaşasalar bile bir süre sonra aralarındaki boşluğun ve uyumsuzluğun artmasıyla ilişkileri boşanma ile sonuçlanmaktadır (Antle, Frey, Sar, Barbee, & Van-Zyl, 2010). Boşanmanın bireysel, ailesel ve toplumsal sorunlara zemin hazırlaması, bu sorun hakkında daha ayrıntılı araştırma yapılmasını ve çözüm önerileri geliştirilmesini zorunlu hale getirmiştir.

Bu sonuçlar ışığında, bu çalışmada evli bireylerin ilişkilerinde önemli sorunlara zemin teşkil edebileceği düşünülen “internet bağımlılığı”, aile ilişkilerinin önemli belirleyicilerinden olan “evlilik uyumu” ve kişilerarası ilişkilerin temelini oluşturan “iletişim becerileri” arasındaki ilişki ele alınmıştır. Elde edilen veriler sonucunda yapılan analizlerin ve geliştirilen çözüm önerilerinin alanyazına, mesleki uygulamalara ve yapılacak diğer araştırmalara referans oluşturması umulmaktadır.

## **1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Bu araştırmanın temel amacı; internet bağımlılığı ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemek ve iletişim becerilerinin bu ilişkideki aracı rolünü belirlemektir. Ayrıca bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin; cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, algılanan sosyo-ekonomik düzey gibi çeşitli sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek, araştırmanın alt amaçlarını oluşturmaktadır.

Türkiye İstatistik Kurumunun (2017) yaptığı “Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması’na göre; internet kullanımının en yüksek olduğu yaş grubu “16-24” yaş grubudur (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2017). Bu durum ülkemizde araştırmacıların çoğunu, internet bağımlılığının gençler üzerindeki etkisini incelemeye

yönelmiştir. Literatüre bakıldığında internet bağımlılığının yetişkinler üzerindeki etkilerini belirlemeye yönelik çalışmaların genç gruba oranla sayıca daha az olduğu anlaşılmaktadır. Ancak internet bağımlılığının, teknolojiye günden güne daha fazla uyum sağlayan yetişkin bireyler üzerindeki olumsuz etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Young'a (1996) göre; internet bağımlısı olan bireyler "sanal" dünya dışında kalan "gerçek" insanlarla daha az zaman geçirmekte ve alışveriş, yemek, aile üyeleriyle birlikte vakit geçirme gibi günlük sorumluluklarını aksatabilmektedirler. Bu durum ailevi sorunlar başta olmak üzere kişinin yaşamında birçok problem yaşamasına zemin hazırlayabilmektedir.

Dünyada olduğu gibi Türkiye'de de davranış tabanlı bir bağımlılık türü olan internet bağımlılığı ile ilgili çalışma sayısı oldukça azdır. Bu duruma, teknolojinin hızlı gelişmesi sonucunda internet bağımlılığının yaratabileceği uzun vadeli olumsuz sonuçlarla toplumun tam olarak yüzleşmemesi sebep olarak gösterilebilir (Dinç, 2015). Literatüre bakıldığında ülkemizde özellikle internet bağımlılığı ve evlilik ilişkilerini inceleyen çalışmalara ihtiyaç duyulduğu anlaşılmaktadır. Bu çalışmanın, yetişkin bireylerin internet bağımlılığı neticesinde karşılaştıkları iletişim problemlerini ve evlilik problemlerini inceleyecek olması ve alanda bağımlılığı önleme çalışmalarında kullanılma potansiyelinin bulunması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada, evli bireylerin internet bağımlılık düzeyleri ile evlilik uyumları arasındaki ilişki ve iletişim becerilerinin bu ilişkideki aracı rolü incelenecektir. Ayrıca bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin, iletişim becerilerinin ve evlilik uyumlarının yaş, cinsiyet, çalışma durumu, algılanan sosyo-ekonomik düzey gibi çeşitli sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılacaktır. Araştırmanın bitiminde ortaya çıkacak sonuçların hem alanyazına hem de alanda çalışan meslek elemanlarına önemli düzeyde katkı sağlaması beklenmektedir.

### 1.3. Problem Cümlesi ve Alt Problemler

Bu araştırmanın problemi şu şekilde ifade edilebilir: “İnternet bağımlılığı ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ve bu ilişkide iletişim becerilerinin aracı rolü anlamlı mıdır?”

Bu problem ışığında aşağıda yer alan alt problemlere yanıt aranacaktır.

1. İnternet bağımlılığı ile evlilik uyumu arasındaki ilişki anlamlı mıdır?
2. İnternet bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişki anlamlı mıdır?
3. İletişim becerileri ile evlilik uyumu arasındaki ilişki anlamlı mıdır?
4. İnternet bağımlılığı ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide iletişim becerilerinin aracı rolü anlamlı mıdır?
5. İnternet bağımlılığı katılımcıların;
  - a. Cinsiyetlerine,
  - b. Yaşlarına,
  - c. Eğitim düzeylerine,
  - d. Çalışma durumlarına,
  - e. Çalıştıkları işin türüne,
  - f. Algıladıkları sosyo ekonomik düzeylerine,
  - g. Evlilik sürelerine,
  - h. Çocuk sahibi olma durumlarına,
  - i. İnternet kullanım sürelerine,
  - j. İnternet kullanım amaçlarına,göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

### 1.4. Sayıtlar

Bu araştırmanın temel aldığı iki temel varsayım bulunmaktadır:

1. Araştırma kapsamında katılımcıların anket formundaki ve ölçeklerdeki soruları içtenlikle yanıtlamış oldukları varsayılmaktadır.

2. Araştırma kapsamındaki örneklem grubundan elde edilen sonuçların aynı yaş grubuna genellenebileceği varsayılmaktadır.

### **1.5. Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir:

1. Bu araştırma 20-45 yaş arasındaki evli bireylerle sınırlıdır.
2. Bu araştırma İstanbul ilinde yaşayan bireylerle sınırlıdır.
3. Bu çalışmada elde edilen bulgular, veri toplama araçlarının değerlendirilmesiyle sınırlıdır.

### **1.6. Tanımlar**

**İnternet Bağımlılığı:** İnternetin aşırı kullanılma isteğinin engellenememesi, internetsiz geçirilen zamanın değersiz ve anlamsız bulunması, internete erişim sağlanamadığında anksiyete ve saldırganlık belirtilerinin ortaya çıkması ve tüm bunlar sonucunda bireyin iş, aile, okul ve sosyal yaşamında problem yaşanması olarak tanımlanmaktadır (Arısoy, 2009).

**Evlilik Uyum:** Evliliğe ilişkin bir takım gönüllü ve zorunlu gerekliliklerin bir dengede buluşması ve bireylerin evlilikten beklentilerinin karşılanma durumunu ifade etmektedir (Tutarel-Kışlak & Göztepe, 2012).

**İletişim:** İletişim, “kişiler arasında, duygu, düşünce, bilgi, haber alışverişi, duygu, düşünce, bilgi ve haberlerin, akla gelebilecek her türlü biçim ve yolla kişiden kişiye karşılıklı olarak aktarılması” olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu [TDK], 2006).

### **1.7. Kısaltmalar**

**TÜİK:** Türkiye İstatistik Kurumu

**TDK:** Türk Dil Kurumu

**SPSS:** Statistical Packet for The Social Science

**TUBİTAK:** Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu

**TÜVAKA:** Türkiye Üniversite ve Araştırma Kurumları Ağı

**ODTÜ:** Ortadoğu Teknik Üniversitesi

**DSM:** Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

**APA:** Amerikan Psikiyatri Birliği

**SED:** Sosyo-Ekonomik Düzey

**TB-KİE:** Temel Beceriler ve Kendini İfade Etme

**İÖG:** İletişime Özen Gösterme

**İKİ:** İlişki Kurmaya İsteklilik

**EDSOİ:** Etkili Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim

**İİU:** İletişim İlkelerine Uyma

## BÖLÜM II

### İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. İnternetin Tanımlanması ve Tarihçesi

“İnternet” kavramı ilk olarak Vint Cerf ve Robert Kahn tarafından 1974 tarihinde kullanılmıştır (Cerf & Kahn, 1974). İnternet, İngilizcedeki “Interconnected Networks”un kısaltması olan “inter” ve “net” kavramları birleştirilerek oluşturulmuştur. Türkçede “interconnected” “arasında”, “network” ise “ağ” anlamına gelmektedir. Türkçeye “ağlar arası” olarak çevrilebilen internet, dünya üzerinde farklı bölgelerde bulunan bilgisayarları birbirine bağlayan, bilgisayarlar arasında haberleşmeyi ve kaynak paylaşımını mümkün kılan ve aynı anda milyonlarca kullanıcının ulaşabildiği bir iletişim ağı olarak tanımlanabilmektedir (Güçdemir, 2003).

İnternetin dünya üzerindeki ilk kullanımı Amerika Birleşik Devletlerinde 1969 yılında askeri bir amaçla gerçekleşmiştir. Soğuk savaş döneminde, Sovyet Birliğinden gelecek olası bir saldırı sonucunda ülkenin tüm iletişim ağlarını oluşturan hatların yok olmasından endişe duyan Amerikan Savunma Bakanlığı, 1962 yılında Arpa adlı bir bilim adamının bilgisayarların bir ağ üzerinden birbiri ile iletişim kurabileceği önerisi ile ARPANET adlı projeyi başlatmıştır. Günümüzde kullanılan internetin temelini oluşturan ARPANET adı verilen bu ağ sayesinde 1969 yılında ilk bağlantı gerçekleşmiştir. Bu ağ sayesinde askeri üsler arasında aktif olarak iletişim kurulmuştur (Cohen-Almagor, 2011). Başlarda askeri alan gibi sınırlı kullanım alanına sahip olan ARPANET ağına ilerleyen zamanlarda başta üniversiteler olmak üzere önemli şirketler de eklenmiştir. ARPANET e-posta, akademik ve ticari gibi amaçlarla kullanılarak bugün milyonlarca insanı birbirine bağlayan bir “network” yapısı oluşturarak “internet” dediğimiz kavrama dönüşmüştür.

İnternetin Türkiye'deki gelişimi ise ilk olarak akademik boyutta gerçekleşmiştir. 1987 yılında Ege Üniversitesinde, Türkiye Üniversite ve Araştırma Kurumları Ağı (TÜVAKA) projesi başlatılmıştır. Ancak bu projede sadece akademik tabanlı bir ağ kurulmuştur. Daha sonra Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TUBİTAK) ve Ortadoğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) 1991 yılında "TR-NET" adlı bir proje geliştirerek akademinin yanı sıra tüm sektörlerin içinde bulunduğu bir ağ geliştirmeyi amaçlamıştır. 1993 tarihinde Ankara-Washington arasında kurulan kiralık bir hat ile ODTÜ'de Türkiye'nin ilk internet bağlantısı gerçekleşmiştir. 12 Nisan 1993'te internet bağlantısının gerçekleştiği bu tarihten itibaren Türkiye'de insanlar internetle tanışmıştır. 1994 yılında kurumlara ve firmalara özel internet hesapları verilmiş ve gazetelerin internete aktarılması, internet üzerinden forumların kurulması, çevrimiçi oyunların oluşturulması, ticari faaliyetlerin yürütülmesi ile internet günden güne daha fazla kullanıcı sayısına ulaşarak hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir (Gönenç, 2003).

### **2.1.1. Türkiye'de İnternet Kullanımı**

İnternet kullanımının yaygınlaşmaya başladığı yıllarda internet başlarda gazetelerin internete aktarılmasıyla ve e-posta hizmetinin yayılmasıyla birlikte, insanlar tarafından bilgi alışverişi amacıyla kullanılsa da, zamanla çevrimiçi oynanan oyunların, görüntülü görüşme sağlayan programların ve sosyal medya kavramının ortaya çıkışıyla birlikte daha çok eğlence amacıyla kullanılmıştır. Hayatın her alanına yayılmaya başlayan internetin kullanıcı sayısı dünyada olduğu gibi ülkemizde de büyük bir oranda artış göstermiştir. Türkiye İstatistik Kurumu tarafından 2005 yılında yapılan "Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmaları"na göre Türkiye'de 16-74 yaş arası internet kullanıcı oranı %13,93, internete erişimi olan hane oranı ise %8,66 olarak tespit edilmiştir. Aynı kurum tarafından 2017 yılında yapılan araştırma sonucunda; internet kullanıcı oranı %66,8'e, internete erişimi olan hane oranı %80,7'ye ulaşmıştır (TÜİK, 2017).

İnternete erişimin ucuzlaması, internet aracılığıyla banka, fatura, alışveriş gibi insanların işlerini kolaylaştıran işlevlerin artması internet kullanıcı sayısında yaşanan bu artışın sebepleri arasında gösterilebilir. İnternet kullanımında orantısız yaşanan bu



artış, şüphesiz bazı problemleri de beraberinde getirmiştir. İnternet bağımlılığı bu problemlerin en belirgin olanıdır.

## **2.2. İnternet Bağımlılığı**

Klinik düzeyde bir bağımlılıktan söz edildiği zaman birçok insanın aklına “madde” bağımlılığı gelmektedir. Madde bağımlılığı en temelde alışkanlık yapan bir maddenin bireyler tarafından kontrolsüz bir şekilde kullanımını ifade etmektedir. Vücuda alınan maddelerin yanı sıra aşırı kumar oynama, yemek, sex, alışveriş gibi birçok davranış türü bireyler üzerinde bağımlılık yaratabilmektedir. Davranış tabanlı bağımlılık türleri tıpkı kimyasal/fiziksel bağımlılık türlerinde olduğu gibi bireylerin hem kendilerine hem de etkileşimde oldukları aile, iş, okul gibi çevrelerine zarar verebilmektedir (Griffiths, 1996). İnternet bağımlılığı da davranış bağımlılığının bir alt türü olarak değerlendirilmekte ve internetin aşırı kullanılma isteğinin engellenememesi, internetsiz geçirilen zamanın değersiz ve anlamsız bulunması, internete erişim sağlanamadığında anksiyete ve saldırganlık belirtilerinin ortaya çıkması ve tüm bunlar sonucunda bireyin iş, aile, okul ve sosyal hayatında olumsuz etkilerin yaşanması olarak tanımlanmaktadır (Arısoy, 2009).

“İnternet bağımlılığı” kavramı ile ifade edilen bağımlılık türüne, alanyazında “teknoloji bağımlılığı”, “bilgisayar bağımlılığı”, “problemlerli internet kullanımı”, “patolojik internet kullanımı” gibi farklı birçok kavramla rastlamak mümkündür (Günüç & Kayri, 2010). Türkiye’de yapılan çalışmalarda çoğunlukla “internet bağımlılığı” kavramının kullanılması ve araştırmanın amacına diğer kavramlara göre daha uygun olduğunun düşünülmesi sebebiyle, bu çalışmada “internet bağımlılığı” ifadesi kullanılmıştır.

### **2.2.1. İnternet Bağımlılığının Kriterleri**

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayınlanan “Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı”nın (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-DSM) hiçbir versiyonunda “internet bağımlılığı” bir hastalık olarak ele alınmamaktadır. Ancak 2013 yılında yayınlanan güncel versiyonun (DSM-V) araştırma ekinde, ilk defa “dijital oyun bağımlılığı”nın internette oyun oynama

bozukluğu olarak ele alınması, “internet bağımlılığı”nın ileride DSM’de yer alabileceğine ilişkin ipucu oluşturmaktadır. APA, internet bağımlılığının klinik düzeyde ele alınabilmesi için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğunu belirtmiştir (Yalçın-Irmak & Erdoğan, 2015).

İnternet bağımlılığına ilişkin alanda en fazla kabul gören ve kullanılan tanı kriterleri, DSM IV’de bulunan kumar ve madde bağımlılığı gibi bağımlılık türlerine ait kriterlerin uyarlanması ile ortaya çıkmıştır (Thurlow, Lengel, & Tomic, 2004). Aşağıda bazı araştırmacılar tarafından uyarlanan “internet bağımlılığı” kriterleri başlıklar halinde açıklanmıştır.

### **2.2.1.1. Goldberg’in İnternet Bağımlılığı Kriterleri**

“İnternet bağımlılığı” kavramı ilk olarak Psikiyatrist İvan Goldberg tarafından 1996 yılında meslektaşlarının yer aldığı bir e-posta grubunda dile getirilmiştir (Mitchell, 2000). Goldberg, Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayınlanan DSM IV’de bulunan madde bağımlılığı tanısını uyarlayarak, internet bağımlılığı için aşağıda bulunan 7 tanı kriterini belirlemiştir (Suler, 1996).

1. Tolerans Gelişimi (Aşağıdaki maddelerden birine tolerans geliştirmek)
  - a. Doyuma ulaşmak için internet kullanım süresinin önemli ölçüde arttırılmasına yönelik ihtiyaç duyulması
  - b. Sürekli aynı oranda gerçekleşen internet kullanımı ile yaşanan doyumun azalması
2. Yoksunluk Sendromu (Aşağıdaki maddelerden biriyle yoksunluk belirtisi göstermek)
  - a. Karakteristik yoksunluk sendromu yaşanması (İnternet kullanımının azaltılmasından veya tamamen bırakılmasından sonra günler içinde ya da bir ay içinde \*ajitasyon, \*kaygı, \*internette neler olduğu hakkında takıntılı düşünme, \*internet ile ilgili fanteziler veya hayaller, \*bilinçli veya bilinçsiz gerçekleşen boşlukta tuşlara basma hareketi gibi semptomlardan en az 2 tanesinin ortaya çıkması ve bu durumun bireylerin sosyal, mesleki vb. yaşamında sorunlara sebep olması)

- b. Yoksunluk belirtilerini hafifletmek veya önlemek için internetin ya da benzer deneyimlerin yeniden kullanılması
3. Genellikle planlanandan çok daha uzun süre internette vakit geçirmek
4. İnternet kullanımını azaltmak veya kontrol etmek için sürekli bir istek duymak ancak bu girişimlerin başarısızlıkla sonuçlanması
5. İnternet kullanımıyla ilgili etkinliklerde (online alışveriş, indirilen dosyaların düzenlenmesi, yeni sayfaların araştırılması vb.) çok fazla zaman harcamak
6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli sosyal, mesleki veya günlük faaliyetlerin önemli oranda azaltılması ya da bırakılması
7. Uyku eksikliği, randevulara gecikme, mesleki görevlerin ihmalî veya eşle yaşanan çatışmalar gibi internet kullanımı sebebiyle ortaya çıktığı bilinen fiziksel, sosyal, mesleki ya da psikolojik problemlere rağmen internet kullanımını aynı oranda devam ettirmek

Goldberg'e göre son bir yıl içerisinde yukarıda belirtilen yedi kriterden en az üçünün yaşanması bireylerin internet kullanımını ile ilgili klinik düzeyde bir problemin olduğuna işaret etmektedir (Suler, 1996).

### **2.2.1.2. Young'ın İnternet Bağımlılığı Kriterleri**

Her ne kadar Goldberg internet bağımlılığını ortaya atan ilk araştırmacı olsa da bu alandaki ilk ciddi çalışma Young (1996) tarafından yapılmıştır. Young (1996), çalışmasında internet bağımlılığını davranış tabanlı bir bağımlılık türü olan kumar bağımlılığına benzetmiş ve DSM IV'de bulunan Kumar Bağımlılığı tanısına atıfta bulunarak, internet bağımlılığı için 8 tanı kriteri belirlemiştir. Bu 8 kriter aşağıda sıralanmıştır:

1. Zihinsel olarak internet ile aşırı meşgul olma hali

2. Doyum elde etmek için, interneti gittikçe daha fazla kullanma ihtiyacı
3. İnternet kullanımını azaltmak, kontrol etmek için yaşanan başarısız girişimler
4. İnternet kullanımını kesmeye veya durdurmaya çalışırken yaşanan depresiflik, huzursuzluk veya sinirlilik hali
5. Başlangıçta planlanan süreden daha uzun süre internet kullanmak
6. İnternet kullanımı sebebiyle iş, eğitim veya kariyer fırsatlarını riske atmak
7. İnternet kullanım süresini gizlemek için aile üyelerine, terapisteye veya başkalarına yalan söylemek
8. İnterneti problemlerden veya rahatsız eden duygu-düşüncelerden kaçmak için kullanmak

Young, belirlemiş olduğu bu sekiz kriterden en az beşini taşıyan bireyleri internet bağımlısı olarak kabul edilmiştir (Young, 1996).

### **2.2.1.3. Beard Ve Wolf'un İnternet Bağımlılık Kriterleri**

Beard ve Wolf (2001), Young'ın (1996) belirlemiş olduğu tanı kriterlerini geliştirmek üzere bir çalışma yapmışlardır. Young'ın (1996) bireylerin internet bağımlısı olarak kabul edilebilmesi için belirlenen 8 kriterden en az beşini taşıması gerektiği fikrine karşı çıkmışlardır. İlk beş kriterin normal bireylerin davranış örüntülerinde ortaya çıkabileceğini savunmuş ve bu duruma yeni doğum yapan anne örneğini vermişlerdir. Beard ve Wolf'a (2001) göre yeni doğum yapan bir anne bebeği ile zihinsel olarak meşgul olabilir (1. Kriter), bebeğiyle daha fazla zaman geçirmek isteyebilir (2. Kriter), bebeğiyle olan etkileşimini kontrol etmek üzere başarısız girişimlerde bulunabilir (3. Kriter), bebeğini bir aile üyesiyle tek başına veya bir bakım merkezine bıraktığı zaman depresif ve agresif hissedebilir (4. Kriter) ve bebeğiyle birlikte uyumaya kadar planladığından çok daha fazla süre vakit geçirebilir (5. Kriter). Beard ve Wolf (2001), yeni doğum yapan bu annenin ilk beş tanı kriterini gerçekleştirmesine rağmen günlük hayatını aksatmadığı müddetçe "bebeğine bağımlı" olarak kabul edilemeyeceğini ifade etmişlerdir. Bu sebeple Beard ve Wolf (2001) Young'ın (1996) ilk 5 tanı kriterini bir grupta, son 3 tanı kriterini bir grupta toplayarak 2 kategoriye ayırmışlardır. Bireyin "internet bağımlısı" olarak kabul edilebilmesi için günlük işleyişi ifade eden ilk 5 tanı kriterin tümünü karşılaması gerektiğini, bireylerin

sorunlarla başa çıkma kapasitelerini ve sosyal çevreleriyle olan etkileşimlerini ifade eden son 3 tanı kriterinden ise en az birini taşımaları gerektiğini savunmuşlardır (Beard & Wolf, 2001).

#### **2.2.1.4. Griffiths'in Bağımlılık Kriterleri**

Griffiths (2000), internet bağımlılığını davranışsal bir bağımlılık türü olan teknoloji bağımlılığının altında değerlendirmiştir. Griffiths'e (2000) göre, teknoloji bağımlılığı insan-makine etkileşimine dayanan aktif (internetten oyun oynamak vb.) ve pasif (tv izleme) şekilde gerçekleşebilen bir bağımlılık türüdür. Griffiths (2000) "internet bağımlılığı" dahil olmak üzere davranış tabanlı tüm bağımlılıkların tanısında kullanılacak aşağıda belirtilen ölçütleri geliştirmiş ve bir kişinin bağımlı kabul edilebilmesi için bu 6 ölçütün tamamının mevcut olması gerektiğini savunmuştur.

1. Belirginlik: Belirli bir davranışın kişinin duygu ve düşüncelerine hakim olması sonucunda bireyin hayatının en önemli işlevi haline gelmesi
2. Duygudurum değişimi: Belirli bir davranışın gerçekleşmesi sonucunda kişinin duygusal olarak rahatlama, sakinleşmesi ve zamanla aynı davranışın kişinin başa çıkma stratejisine dönüşmesi
3. Tolerans: Doyum elde etmek için belirli bir davranışın sürekli arttırılmasına yönelik ihtiyaç duyulması
4. Yoksunluk: Belirli bir davranışın azaltılması ya da tamamen bırakılması sonucunda halsizlik, titreme, agresiflik gibi fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkması
5. Kişilerarası çatışma: Belirli bir davranış sebebiyle kişinin çevresindekilerle çatışma yaşaması
6. Tekrarlama: Belirli bir davranışın bırakılmasından sonra uzun süren kontrolün ardından aniden aynı davranışa çok hızlı geri dönülmesi

### 2.2.2. İnternet Bağımlılığının Evreleri

Tüm davranışsal bağımlılıklarda olduğu gibi internet bağımlılığı da belli bir sürecin sonunda gelişmektedir (Ögel, 2012). Bireyler, internet bağımlısı olmadan önce bir takım evrelerden geçmektedirler. Aşağıda bazı araştırmacıların internet bağımlılığı için belirlemiş oldukları evreler açıklanmıştır.

Ögel (2012), internet bağımlılığının döngüsel olarak 5 evrede gerçekleştiğini belirlemiştir:

**1. İnternet Kullanmayı Yoğunlaştırma:** İnternet kullanımının artış göstermeye başladığı başlangıç evresinde, birey internet kullanımı ile ilgili bir problem yaşayacağını düşünmemekle birlikte, internet kullanımını kontrol edebileceğini düşünmektedir. Bağımlılık ihtimalini “ben bağımlı olmam” şeklinde ifadelerle reddeden birey, interneti yoğun kullandığı dönemlerin ardından “bir daha bu kadar uzun süre internette kalmayacağım” gibi ifadelerle kendine yanlış telkinlerde bulunmaktadır.

**2. İlerleme:** Bu evrede bireyin internet kullanımı ciddi anlamda artış göstermektedir. İnterneti hep artan süreyle kullanma ihtiyacı bu evrede gerçekleşmektedir. Birey bu evrede bağımlı hale gelse de hala bağımlılığının farkında değildir. Yaşamında internet kullanımı ile ilgili yaşadığı problemleri henüz internet ile ilişkilendirmemektedir.

**3. Bırakma:** Birey bu evrede internet bağımlısı olduğunu kabul etmektedir. İnternet sebebiyle yaşadığı problemlerden kurtulmak için internet kullanımını azaltmak ya da bırakmak istemekte ve konuyla ilgili birtakım girişimlerde bulunmaktadır.

**4. Tekrar Kullanmaya Başlama Evresi:** Bir önceki bırakma evresinde gerçekleşen internet kullanımını sınırlamaya ya da bırakmaya yönelik girişimler çoğunlukla başarısızlıkla sonuçlanmaktadır. Birey bir süre internetten uzak kaldıktan sonra bu evrede tekrar internet kullanmaya geri dönmektedir. Birey bağımlı olduğunu kabul etse de bu evrede internet kullanımı ile ilgili “ara sıra kullanmaktan bir şey çıkmaz” gibi düşüncelerle ilk evrede olduğu gibi kendine yanlış telkinlerde bulunmaktadır.

**5. Eskiye Dönme Evresi:** Bu evrede birey interneti yeniden yoğun bir şekilde kullanmaya dönmüştür.

Dinç (2015), internet bağımlılığı için dört aşama belirlemiştir:

**Birinci Aşama Deneysel Kullanım:** Bu aşamada kişi internet ile ilgili bir siteyi, bir uygulamayı merak eder ve merakını gidermek için interneti kullanmaya başlar.

**İkinci Aşama Sosyal Kullanım:** Kişinin çevresinde belli bir internet sitesinde vakit geçiren, çevrimiçi oyun oynayan veya sosyal medya gibi uygulamaları kullanan arkadaş grubunun olması sonucunda birey istese de istemese de gruba uyum sağlamak ya da gruptan dışlanmamak için interneti arkadaşlarıyla benzer amaçlarla kullanmaya başlar.

**Üçüncü Aşama Operasyonel Kullanım:** Bu kullanım belli bir amaca yönelik kullanımı ifade etmektedir. Boş zamanlarını aktif kullanamayan, yeterli sosyal çevresi bulunmayan kişiler sosyalleşme ihtiyaçlarını internet kullanarak gidermeye çalışırlar. Benzer şekilde gerçek problemlerle yüzleşmekten kaçınan kişiler, problemlerin yarattığı sıkıntıdan kurtulmak veya sorunlarını hafifletmek için internet kullanmaya yönelirler.

**Dördüncü Aşama Bağımlı Kullanım:** Bu aşamada artık kişinin internet kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı bulunmamaktadır. Arkadaş çevresinin internet kullanıp kullanmamasının, kişinin hayatında sorunları olup olmasının ya da çevresinin onunla ilgili düşüncelerinin bir önemi kalmamıştır. Bu aşamada kişi internet kullanımını kontrol edemez hale gelmiş ve internet kişinin yaşamının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir.

Tarhan ve Nurmedov (2011) ise bireylerin internet bağımlısı olmadan önce 3 evreden geçtiklerini ifade etmişlerdir.

**1. Kötüye Kullanım:** İnternette uzun süre vakit geçiren her birey bağımlı kabul edilmemektedir. Bireyin internet kullanımından dolayı yaşamında ortaya çıkan problemler, bağımlılık için temel ölçütler arasındadır. Örneğin bilimsel bir araştırma için internette uzun süre vakit geçiren bireyler için internet, günlük hayatlarını aksatacak bir durum yaratmadığı müddetçe verimli bir kullanım aracıdır. Kötüye kullanım bireyin interneti kullanım süresi ile alakalı olmayıp, bireyin interneti amacına ya da içinde bulunduğu pozisyona uygun kullanmaması anlamına gelmektedir. İş yerinde performansını düşürecek şekilde kişisel sosyal medya hesaplarıyla ilgilenen veya internette oyunlar oynayan bireyler “internetin kötüye kullanımı” için uygun örneklerdir.

**2. Bağımlılık:** Bu evrede birey kötüye kullanıma göre internette çok fazla zaman harcamaktadır. İnternet bireyin yaşamının odak noktası haline gelmiştir. Birey internete bağımlı hale gelmiştir ve günlük ihtiyaçlarını internet kullanımı sebebiyle aksatmaktadır.

**3. Tutsaklık:** Bu evrede birey internete yoğun olarak bağımlı hale gelmiştir. İnternette iken açlığını susuzluğu ve diğer temel ihtiyaçlarını hissedemez hale gelmiştir. Örneğin uykusuzluktan ayakta duramayacak seviyedeyken bile internette oyun oynayabilmektedir.

### **2.2.3. İnternet Bağımlılığının Etkileri**

Teknolojinin gelişmesiyle beraber artan internet kullanımının insanlar üzerinde birçok olumlu etkisi olduğunu söylemek mümkündür. İnternet sayesinde insanlar güncel haber ve bilgiye rahat ve hızlı bir biçimde erişebilmekte, yakınlarıyla zaman ve mekâna bağlı olmadan iletişim kurabilmekte, interneti hobi geliştirmek veya arkadaşlık edinmek gibi etkinliklerle sosyal etkileşim aracı olarak kullanabilmekte, eğitim ve kişisel gelişimlerine katkı sağlayabilmekte, alışveriş, ticaret ve vatandaşlık işlemleri gibi birçok etkin hizmeti kullanabilmektedirler (Başerer, 2014). Tüm bu avantajların yanı sıra, kontrolsüz ve bağımlı kullanım sonucunda internet, bireylerin hayatını pek çok alanda olumsuz etkilemektedir. Aşağıda internetin bireyler üzerindeki olumsuz etkileri başlıklar halinde verilmiştir.



### **2.2.3.1. İnternet Bağımlılığının Olumsuz Fiziksel Etkileri**

İnternetin yoğun kullanımı sonucunda kişilerde görülebilen fiziksel etkiler aşağıda sıralanmıştır (Kıyğı, 2018).

- Baş ağrısı, boyun ve sırt ağrıları
- Yetersiz uyku
- Göz kuruluğu, göz kızarıklığı, görme bozukluğu
- Düzensiz ve sağlıksız beslenme alışkanlığı (kilo artışı veya kilo kaybı)
- Yetersiz fiziksel aktivite
- Düzensiz beslenme ve yetersiz egzersize bağlı gelişebilen obezite, şeker, tansiyon gibi rahatsızlıklar
- Karpal tünel sendromu (uzun süren ve devamlı aynı kasların çalışmasıyla devam eden internet kullanımı sonucunda kas tutulması, parmaklarda ve bileklerde uyuşma)

### **2.2.3.2. İnternet Bağımlılığının Olumsuz Sosyal Etkileri**

İnternetin yoğun kullanımı sonucunda kişilerde görülebilen sosyal etkiler aşağıda sıralanmıştır (Cengizhan, 2005).

- İnternetin yoğun kullanımı sebebiyle önemli mesleki, ailevi, sosyal vb. etkinliklerinin azaltılması veya bırakılması
- İş yerinde, evde veya okulda verimliliğin azalması
- Boş zaman dilimlerinin azalması
- Sosyal izolasyon
- Aile üyelerine yeterli zaman ayırlamaması sebebiyle aile bağının zayıflaması
- Eşler arasında anlaşmazlık ve çatışma yaşanması
- Sanal şiddet

### **2.2.3.3. İnternet Bağımlılığının Olumsuz Psikolojik Etkileri**

İnternetin yoğun kullanımı sonucunda kişilerde görülebilen psikolojik etkiler aşağıda sıralanmıştır (Turan, 2015).

- Yalnızlık hissi (Yalnızlık hissi bireyleri internet kullanımına iten “sebebe” olabileceği gibi yoğun internet kullanımını sebebiyle bireylerin sosyal çevrelerinin azalmasıyla oluşan bir “sonuç” da olabilmektedir)
- Suçluluk hissi (Uzun süren internet kullanımını sonucunda suçluluk hissi yaşamak)
- Kaygı
- Depresyon
- Anksiyete

#### **2.2.3.4. İnternet Bağımlılığının Olumsuz Bilişsel Etkileri**

İnternetin yoğun kullanımını sonucunda kişilerde görülebilen bilişsel etkiler aşağıda sıralanmıştır (Turan, 2015).

- Akademik başarıda düşüş
- Dikkat eksikliği
- Zihnin sürekli internetle meşgul olması

#### **2.2.4. İnternet Bağımlılığının Türleri**

İnternet, bireylerin farklı birçok kullanım amaçlarına hizmet etmektedir. “İnternet bağımlısı” olarak kabul edilen bireyler, internet kullanım amaçları farklı olsa da tanı kriterlerinde belirtilen ortak özelliklere sahiptirler. Ancak internet kullanım amacı birbirinden farklı olan bağımlılarda, internet kullanımını sonucunda ortaya çıkan etkiler farklılaşabilmektedir. Bu durum araştırmacıları “internet bağımlılığını” alt türlere ayırmaya yöneltmiştir (Din, 2017).

Davis (2001) “internet bağımlılığını” ifade etmek için “patolojik internet kullanımı” kavramını tercih etmiş ve “patolojik internet kullanımı”nı bireylerin internet kullanım amacına göre “özgül kullanım” ve yaygın kullanım” olmak üzere 2 kategoride değerlendirmiştir. Özgül patolojik internet kullanımında, bireyler interneti kumar, oyun, alışveriş, sohbet gibi özel amaçları doğrultusunda kullanmaktadırlar. Yaygın patolojik internet kullanımında ise bireyler herhangi özel bir amaca sahip olmaksızın doğrudan internette vakit geçirmek için interneti kullanmaktadırlar. Bu

kullanım türünde internette çok uzun süre vakit geçiren bireyler için “çevrimiçi olmak” bir sosyalleşme aracına dönüşmektedir.

Young, Pistner, O’mara ve Buchanan (2000), “internet bağımlılığı”nın dürtü kontrol sorunlarını ve çok çeşitli davranışları kapsayan bir kavram olduğunu belirtmiş ve internet bağımlılığının bireylerde beş alt kategoriye göre incelenebileceğini ifade etmişlerdir. Bunlar; sanal seks bağımlılığı, sanal ilişki bağımlılığı (arkadaşlık vb. çok fazla çevrimiçi ilişki kurmak), ağ bağımlılığı (takıntılı çevrimiçi kumar, çevrimiçi alışveriş, vb.), bilgi bağımlılığı (internette dolaşmak, veri tabanlarını araştırmak vb.), bilgisayar bağımlılığı (takıntılı bilgisayar oyunları oynamak vb.) olarak sıralanmaktadır.

Araştırmacıların kategorileri dikkate alınarak; aşağıda alanyazında en çok rastlanan “internet bağımlılığı” türleri sıralanmıştır.

**Çevrimiçi Oyun:** Bu bağımlılık türünde birey internet üzerinden çoğunlukla bir veya birden fazla insanla eş zamanlı oyun oynamaktadır. Genellikle takma bir isim üzerinden oyunlarda profil oluşturan bireyler için oyunlarda elde edilen başarılar motivasyon kaynağı olurken, başarısızlıklar ise oluşturulan sanal kimliğe ait kabul edilir. Gerçek hayatta olduğu gibi başarısızlıkla yüzleşmek zorunda kalmayan bireyler için internet oyunları, rahatlama ve memnuniyet hissi sağlamaktadır (Gönül, 2002).

**Çevrimiçi Kumar:** Bu kullanım türünde bireyler internet üzerinden kredi kartı vb. araçlarla kumar oynama isteklerini giderebilmektedirler. Özellikle kumar oynamanın yasak olduğu ülkelerde yaşayan bireyler için internet bu isteklerini giderebilecekleri en güvenli yol olarak görülmektedir (Gönül, 2002).

**Çevrimiçi Alışveriş:** Günümüzde ticaret faaliyeti yapan internet sitelerinin yaygınlaşması ve güvenli hale gelmesi, bireyleri internet üzerinden alışveriş yapmaya yöneltmiştir. Bu bağımlılık türünde bireyler, internet üzerinden sürekli bir mal satın almak veya mal satmak ile ilgilenebilmekte ve bu sebeple günlük sorumluluklarını aksatabilmektedirler (Gönül, 2002).

**Çevrimiçi Borsa:** Bu bağımlılık türünde bireyler, aynı gün içinde birçok defa borsada işlem yapmaktadırlar. Başlarda sadece borsada alım-satım yapan bireyler daha sonra borsa takibi için ilgili sayfalarda veya forumlarda saatlerce aktif olabilmekte ve bu sebeple günlük sorumluluklarını aksatabilmektedirler (Gönül, 2002).

**Çevrimiçi Sohbet:** Genellikle gerçek hayatlarında özgüven eksikliği sebebiyle sosyal çevre kuramayan içine kapanık bireyler, çevrimiçi sohbet aracılığıyla internette bir kimlik oluşturmakta ve iletişim ihtiyaçlarını bu yolla karşılamaktadırlar. Özgüveni yüksek bireyler de çevrimiçi sohbet aracılığıyla iletişim kurabilmektedir. Ancak bu durum bağımlı bireylerde olduğu gibi bir “yaşam tarzı” haline gelmemektedir. Çevrimiçi sohbet aracılığıyla bireyler gerçekte göremedikleri insanlara karşı kendilerini daha rahat ifade edebilmekte ve olmak istedikleri kişiye bürünebilmektedirler. Bu sayede gerçek hayattakine oranla internette daha yakın ilişkiler kurabilmektedirler. Başlarda bireylerin sosyalleşme ihtiyacını karşılayan bu kullanım türü, daha sonralarda bireylerin gerçek hayatta iletişim kurma becerisinin daha da düşüş göstermesine sebep olabilmektedir (Doruk, 2007).

**Çevrimiçi Seks:** İnternet bağımlılığında en sık rastlanan problemlerden biridir. İki veya daha fazla insanın internet aracılığıyla kendini cinsel yönden tatmin etmesi olarak tanımlanan bu bağımlılık türünde, bireyler gelir düzeyleri, sosyal statüleri veya medeni durumları fark etmeksizin toplum baskısı yaşamadan cinsel fantezilerini internet üzerinden gerçekleştirebilmektedirler (Gönül, 2002). Cinsel içerikli resimlere bakmak veya videoları izlemek ile başlayan bu bağımlılık, erotik sohbet odalarına erişmek, görüntülü görüşmelerle sanal seks gerçekleştirmeye kadar varmaktadır. Evli bireylerin gerçek hayatlarındaki ilişkilerine ciddi anlamda zarar veren bu kullanım türü ile alakalı Young (2004), “çevrimiçi aldatma” kavramını ortaya atmıştır.

### **2.2.5. Evlilik İlişkisinde Tehdit Unsuru: Çevrimiçi Aldatma**

Evliliklerinde problem yaşamaya başlayan veya eşlerine dair ilgilerini kaybetmeye başlayan bireyler, ilişki kurma ihtiyaçlarını internet aracılığıyla gidermeyi tercih edebilmektedirler. Young (2004), “online sohbet” aracılığıyla kurulan sanal ilişkilerin evlilik ilişkisi üzerinde ağır hasarlar yarattığını ifade etmiştir. Sanal ilişkiler

kültürel çeşitlilik gösterebilmesi sebebiyle daha çekici olma özelliği taşımakla birlikte ve birey için bu yolla ilişki kurduğu kişiler gerçek hayatında aşına olduğu kişilerden daha fazla merak uyandırıcı olabilmektedir. Online sohbet aracılığıyla kurulan ilişkilerde, kişiler gerçek hayattakine oranla daha az yalan söyleme ve daha dürüst davranma eğilimi göstermektedirler. Bu sebeple gerçek hayatta aylar ya da yıllar sürebilen yakınlık, sanal ortamda kurulan ilişkilerde birkaç günde veya birkaç haftada kurulabilmektedir (Young, Griffin-Shelley, Cooper, O'mara & Buchanan, 2000).

Görünüşte zararsız olan online sohbetler, gerçek hayatta gizli telefon çağrılarında ve özel mesajlaşmalara varabilmektedir. Güvenilir ve samimi bir ortamda gerçekleşen online sohbet ortamında kişiler birbirleriyle cinsel fantezileri gibi mahrem alanlarına dair paylaşımlarda bulunabilmekte ve aralarındaki ilişki erotik bir boyuta ulaşabilmektedir. Erotik çevrimiçi sohbetler aracılığıyla bireyler cinsel olarak kendilerini tatmin etmektedirler. Çevrimiçi aldatma olarak tanımlanabilecek bu durum sebebiyle boşanma davası açan çiftlerin sayısı günden güne artış göstermektedir (Young, 1996). Gerçek hayatta yaşanan aldatma olayından farklı olarak çevrimiçi ortamda aldatılan eşin bu durumu fark etmesi daha zor olabilmektedir. Young (2004), sanal ilişki yaşayan bireylerde, aşağıda açıklanan birtakım davranışların gözlemlenebildiğini ifade etmiştir.

**Uyku Düzeninde Yaşanan Değişim:** Evli bireyin internet kullanımı sebebiyle uyku düzenini birden değiştirmesi, sanal ilişkiye dair ilk uyarı işaretlerinden sayılmaktadır. Sanal ilişki yaşayan bireyler gece uzun süre boyunca internette erotik sohbet odalarında vakit geçirebilmekte ve bu sebeple yatağa çok geç saatlerde gidebilmektedirler.

**Gizlilik Önlemlerinin Alınması:** Sanal ortamda veya gerçek hayatta eşlerini aldatan bireyler, evlilik dışı yaşadıkları ilişkilerini saklamak adına artan düzeyde gizlilik önlemleri almaya başlarlar. Aldatan bireyler, birden bilgisayarlarına ya da telefonlarına şifre koymak veya şifreyi değiştirmek, bilgisayarı evde daha kuytu bir köşeye taşımak gibi önlemler alabilmektedirler.

**Diğer Sorumlulukların Göz Ardı Edilmesi:** Sanal ilişki sebebiyle internette harcanan zaman arttıkça gerçek hayattaki sorumlulukların yerine getirilmesi için duyulan motivasyon azalmaktadır. Bireyler daha önce bulaşık yıkamak, alışveriş yapmak, çocukların okulu ile ilgilenmek gibi sorgulamadan gerçekleştirdikleri temel sorumlulukları ihmal etme eğilimi gösterebilmektedirler.

**Yalan Söyleme:** Sanal ilişki yaşayan bireyler internet kullanım sebepleri ile ilgili eşlerine sürekli yalan söylerler. Ayrıca sanal ilişki yaşayan eşin internet kullanım miktarıyla alakalı yaşanan tartışmalarda, bağımlı eş internet kullanımını azaltacağı veya tamamen bırakacağı hususunda eşine yalan söyleyebilmektedir. Ancak zaman içinde bu durumun gerçekleşmemesi sebebiyle eşler arasında samimiyetle birlikte güven ilişkisi de yok olabilmektedir.

**Kişilik Değişimi:** Sanal ilişki yaşayan eşin kişiliği zamanla değişim göstermektedir. Örneğin eskiden neşeli ve sakin bir yapıya sahip olan eş zamanla neşesini kaybedip agresif bir kişilik yapısı sergileyebilmektedir.

**Cinsel İlgi Kaybı:** Sanal ilişki yaşayan bireyler, online ortamda gerçekleştirilen erotik sohbetlerle cinsel doyuma ulaşabilmektedirler. Bu durum bireylerin gerçek partnerlerine karşı cinsel ilgi kaybı yaşamalarına sebep olmaktadır.

**İletişimin / Kurulan İlişkilerin azalması:** Sanal ilişki yaşayan bireyler, zamanlarının çoğunu internette geçirmeleri sebebiyle gerçek hayattaki ilişkilerini eskisi gibi devam ettirmekte zorlanmaktadırlar. Daha önce aile üyeleriyle birlikte film izlemek, tatile gitmek, uzun veya kısa vadeli planlar yapmak gibi keyif alarak gerçekleştirdikleri etkinliklerden uzak kalma eğilimi gösterebilmektedirler.

#### **2.2.6. İnternet Bağımlılığının Nedenlerini Açıklayan Yaklaşımlar**

Aşağıda bazı araştırmacıların internet bağımlılığını açıklamaya yönelik geliştirmiş oldukları yaklaşımlar yer almaktadır.

### 2.2.6.1. Young'ın Yaklaşımı

Young (1997) internet bağımlılığının nedenlerini tespit etmek amacıyla yaptığı çalışmada, bireyleri internet bağımlılığına yönelten üç temel sebep olduğunu ifade etmiştir.

**1. Sosyal Destek:** Gerçek hayatlarında kişilerarası ilişkilerde problem yaşayan bireyler, arkadaşlık, ait olma, kabul görme gibi sosyal destek ihtiyaçlarını gidermek için internet kullanmaya yönelmektedirler.

**2. Cinsel Tatmin:** Bireyler gerçek hayatlarında ifade edemedikleri ya da gerçekleştiremedikleri cinsel fantezilerini yaşayabilmek için internet kullanmaya yönelebilmektedirler. Ayrıca gerçek hayatlarında olumsuz beden imajına sahip bireyler, sanal ortamda sahte profiller oluşturarak kendilerini olmak istedikleri gibi genç ve güzel yansıtarak normalde ilişki yaşayamayacaklarını düşündükleri bireylerle internet aracılığıyla romantik ilişkiler kurmakta ve kendilerini tatmin etmektedirler.

**3. Güç Kazanma ve Kimlik Oluşturma:** Gerçek hayatlarında düşük benlik saygısına sahip bireyler ideal benliklerine ulaşabilmek amacıyla internette sanal kimlikler oluşturmaya yönelmektedirler. İnternet aracılığıyla gerçekte korkak bir insan cesur bir adama, ya da zayıf bir insan güçlü bir insana dönüşebilmektedir. Ancak bu insanlar çoğunlukla internette oluşturdukları karakterleriyle gerçek kimlikleri arasında sürekli bir çatışma halinde yaşarlar. Örneğin internette oynadığı bir oyunda liderlik özelliğine ve saygınlığa sahip olan bir birey, internet kullanımı sebebiyle zamanla azalan sosyal çevresinde değer verilmeyen bir kişiliğe sahip olabilmektedir.

### 2.2.6.2. Suler'in Yaklaşımı

Suler (1999), bireylerin bağımlılığında bilinç dışı dinamiklerin önemli bir rol oynadığını savunmuştur. İnsan davranışları, birbiri ile ilişkili ihtiyaçlar sistemi etrafında şekillenmektedir. İnsanlar susadıktan sonra su içmek gibi temelde görünür bir ihtiyaçtan kaynaklanan davranışlarını kolaylıkla tanımlayabilirken, uzun süre internette vakit geçirmek gibi somut olarak belli bir ihtiyaçtan kaynaklanmayan davranışları için bilinçdışı arzularını tanımlayamamaktadırlar. Suler (1999) bilinçdışı

ihtiyaçların bastırılması sonucunda insanların internete bağımlı hale geldiğini öne sürmüş ve bireyleri internet bağımlılığına yönelten ihtiyaçları 6 kategoride değerlendirmiştir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine benzetilen bu ihtiyaçlar aşağıda sıralanmıştır (Suler, 1999).

**1. Cinsel İhtiyaçlar:** Maslow, cinsellik ihtiyacını piramidin birinci basamağında yer alan “fizyolojik ihtiyaçlar” kapsamında değerlendirmiştir. Cinsellik, insanların hem biyolojik hem psiko-sosyal bir takım ihtiyaçlarını gidermektedir. Suler (1999) bağımlı olmayan insanların pornografik resimler aramak gibi temelde biyolojik bir ihtiyaç sebebiyle çevrimiçi pornografiye yönelebileceğini ifade etmiştir. Ancak bağımlı olmayan bireyler biyolojik ihtiyaçları karşılandığında çevrimiçi deneyimi sonlandırabilirken, bağımlı bireyler çevrimiçi cinselliği saplantı haline getirmektedir. Suler (1999), bağımlı bireylerin çevrimiçi cinsel aktivitelerde bulunmalarının altında yatan asıl nedenin, fizyolojik ihtiyaçlardan ziyade “psiko-sosyal ihtiyaçlar” olduğunu ifade etmiştir. Bağımlı bireyler farkında olmadan yalnızlık ya da depresyonun üstesinden gelebilmek için içsel boşluklarını dolduracak şekilde saplantılı biçimde çevrimiçi cinsel aktivitelere yönelmektedirler.

**2. Algı Değişimi İhtiyacı:** İnsanlar bazen yaşadıklarını veya gerçeklikleri farklı bir perspektifle yorumlamaya ihtiyaç duymaktadırlar. Pek çok insan bu ihtiyacı meditasyon, uyuşturucu, sanat gibi araçlarla gidermeye çalışmaktadır. İnternet, gerçekliğe farklı bir bakış açısı sağlamaktadır. İnternet aracılığıyla bireylerin zaman, mekan duyguları değişebilmekte ve bireyler gerçeklikten bir süre uzak kalarak rahatlayabilmektedirler.

**3. Başarı, Öğrenme ve Saygınlık İhtiyacı:** Her insan başarıya, hâkimiyet duygusuna ve öz saygıya ihtiyaç duymaktadır. Suler (1999) bireylerin internete bağımlı hale gelmesinin nedenini operant koşullanma teorisi ile açıklamaktadır. Operant koşullanma teorisine göre küçük başarıların anında ödüllendirilmesi güçlü bir öğrenme durumunu beraberinde getirmektedir. Bireyler internetin sürekli yeni özelliklerini keşfetmekte, herhangi bir problemle karşılaştıkları zaman araştırma yapmakta, çözüm yolları denemekte ve sonunda o problemin üstesinden gelmektedirler. Bir başka



deyişle bireyler internet aracılığıyla sorunlara meydan okumakta, çözüm yolları geliştirmekte ve nihayetinde başarıya ulaşmaktadırlar. Bu sürecin sonunda ulaşılan öğrenme ve başarı duygusu bireyleri bir sonraki öğrenme davranışı için teşvik etmekte ve bu döngüde bireyler internete bağımlı hale gelmektedirler.

**4. Ait Olma İhtiyacı:** Her insan kişilerarası iletişime, tanınmaya ve aidiyet hissetmeye ihtiyaç duymaktadır. İçgüdüsel olarak pek çok insan isminin bilindiği ve tanındığı ortamlarda bulunmayı arzu etmektedir. İnternet bireylerin bu ihtiyaçlarına hızlı cevap verebilen bir araçtır. İnternet aracılığıyla bireyler kendilerine yeni bir dünya kurmakta, çoğunlukla kendileriyle aynı fikirde olan insanların olduğu gruplara katılmakta ve bu sayede sanal çevrelerinde kabul görmektedirler. Suler'e (1999) göre başkaları tarafından onaylanma ve kabul görme ile ilişkili olan "öz saygı" ihtiyacının gerçek hayatta karşılanamaması bireyleri internet kullanmaya yöneltmekte ve zamanla bağımlı hale getirmektedir.

**5. Kişilerarası İletişim İhtiyacı:** İnternet aracılığıyla insanlar temelde ihtiyaç duydukları sosyalleşme ihtiyaçlarını giderebilmektedirler. Aslında internet, bireylerin kendilerini tanımalarına, iletişim becerilerini arttırmalarına imkan sağlayan bir araç olarak değerlendirilmektedir. Ancak bazı insanlar, kaygı durumlarını bastırmak veya bilinç dışından gelen başka ihtiyaçlarını bastırmak adına sadece internet aracılığıyla kişiler arası iletişime yönelebilmektedirler. İnternet aracılığıyla kişiler arası iletişim kuran bireyler kontrolü ellerinde tutmaktadırlar. Bu durum bireylerin kaçındığı veya bastırdığı duygulardan uzaklaşmasını sağlayarak, bireyleri interneti daha fazla kullanmaya yöneltmektedir.

**6. Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı:** Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde piramidin en üst basamağında "kendini gerçekleştirme" basamağı yer almaktadır. "Kendini gerçekleştirme" kavramı, bireyin gelişimi için çabalaması ve gerçek benliğini oluşturması ile ilişkilidir. Gerçek hayatta kişisel gelişimi için çabalayamayan ya da çabalayıp karşılık bulamayan birçok insan internet aracılığıyla içsel tutumlarının ve güçlerinin farkına varmaktadır. İnternette gerçek kimliğini oluşturarak kendini gerçekleştiren bireyler, zamanla internete bağımlı hale gelmektedirler.

### **2.2.7. İnternet Bağımlılığının Tedavisi**

Son yıllarda yapılan araştırmalarda internet bağımlılığı, bireyin internet kullanımında kontrol hâkimiyetini yitirmesi sonucunda ilişkisel, mesleki ve sosyal problemler yaşamasına sebep olan klinik bir bozukluk olarak tanımlanmıştır. Literatürde internet bağımlılığının psikolojik ve sosyal etkileri üzerine birçok çalışma bulunurken, klinik bir bozukluk olarak tanımlanan internet bağımlılığının tedavisine yönelik çalışma sayısı çok yetersiz kalmıştır (Young, 2007).

İnternet bağımlılığı bireylerde çoğunlukla başka bir psikiyatrik rahatsızlık ile eşlik etmektedir. Yapılan çalışmalarda internet bağımlısı bireylerde en sık rastlanan psikiyatrik bozuklukların; sırasıyla madde kullanımı, duygudurum bozukluğu, depresyon, psikotik bozukluk, anksiyete bozukluğu olduğu belirtilmiştir (Arısoy, 2009). Bu rahatsızlıklar, bağımlılığın hem nedeni hem sonucu olabilmektedir. İnternet bağımlılığının tedavisinde öncelikle bireyin bağımlılığının altında yatan bir başka rahatsızlığın olup olmadığı araştırılmalıdır.

İnternet bağımlılığının tedavisinde, genellikle dürtü kontrol bozukluğu için kullanılan farmakoterapi yöntemlerinin kullanıldığı bilinmektedir. Ancak bu bağımlılığın tedavisinde farmakoterapiye ek olarak ya da farmakoterapiden bağımsız bir biçimde psikoterapi yöntemlerinin kullanılması gerekmektedir (Gönül, 2002). Yapılan çalışmalara göre bilişsel davranışçı terapi, internet bağımlılığı tedavisinde kullanılan en etkili yöntemlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Arısoy, 2009; Davis, 2001; Ögel, 2012; Şenormancı ve diğer., 2010; Young, 2007).

#### **2.2.7.1. İnternet Bağımlılığının Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi**

Davis (2001), psikoterapi yöntemleri ile ilgili olarak internet bağımlılığı ile ilgili en kapsamlı çalışmayı gerçekleştiren araştırmacılardan biridir. Davis'in (2001) internet bağımlılığının tedavisi için geliştirdiğı bilişsel davranışçı model, alanda çalışan pek çok meslek elemanına rehberlik etmiştir. Davis (2001) internet bağımlılığının, bireylerin yaşamlarında başarısız oldukları alanların telafisine yönelik bir davranış örüntüsü olarak ortaya çıktığını ve internet bağımlılığının oluşumunda depresyonda olduğu gibi bir takım uyum bozucu olumsuz bilişlerin yer aldığını ifade

etmiştir. Davis (2001), internet bağımlılığı için 11 haftalık bir tedavi süreci önererek, bu süreçte gerçekleştirilmesi gereken aşağıdaki hedefleri belirlemiştir.

- Bireyin, internet kullanımından uzak kalıp kalamadığının belirlenmesi,
- Bireyin internete erişim sağladığı bilgisayarın yerinin değiştirilmesi (evde diğer aile üyelerinin bulunduğu yere taşınması)
- Bireyin internet kullanım saatlerini değiştirmesi
- Bireyin evdeki diğer üyelerle birlikte internet kullanması
- Bireyin “internet defteri” oluşturması
- Bireyin, internet kullanımı sebebiyle sorun yaşadığını aile üyelerinden veya arkadaşlarından gizlememesi
- Bireyin spor-egzersiz gibi etkinliklere katılım sağlaması
- Bireyin internet kullanımına ara vermesi
- Bireyin internet ile ilgili otomatik düşüncelerinin incelenmesi
- Gevşeme egzersizlerinin yapılması
- Bireyin internet kullanımı esnasında hissettiklerini not etmesi
- Bireyin yeni sosyal beceriler edinmesi

Young (1999) internetin bireylerin günlük yaşamını kolaylaştıracak pek çok işleve sahip olması sebebiyle internet bağımlılığı tedavisinde internetin yasaklanması yerine kontrollü kullanımı gerektiğini savunmuştur. Young (1999), bağımlı bireylerle yapılan araştırma bulgularına göre internet bağımlılığı tedavisi için aşağıdaki yöntemleri önermiştir:

**Zıtlık Oluşturmak:** Terapist, bağımlı bireyin, haftanın hangi günlerinde yoğun olarak internet kullandığı, genellikle interneti hangi amaçla ve araçla kullandığı, interneti genellikle hangi saat aralığında kullandığı, interneti genellikle hangi ortamda kullandığı gibi internet kullanım alışkanlıklarını belirlemeli ve süreci yeniden yapılandırmalıdır. Terapist, bireyin bağımlılığa karşı rutinini değiştirecek yeni bir internet programı oluşturmalıdır. Bu programda, internet kullanım saatlerinin zıt saatlere kaydırılması, internete erişim sağladığı mekânın değiştirilmesi, internet kullanım amacının değiştirilmesi gibi bireyin internet kullanım alışkanlıkları tam

tersine yöntemlerle değiştirmelidir. Örneğin; bağımlı birey sadece hafta sonu internet kullanıyorsa, sadece hafta içi internet kullanması, hiç ara vermeden internet kullanıyorsa yarım saatlik molalarla internet kullanması ya da interneti yoğun olarak çalışma odasındaki bilgisayar aracılığıyla kullanıyorsa, bilgisayarı salona taşıması istenmelidir. Bu yöntem, bağımlı bireyin çevrimiçi alışkanlıklarını değiştirerek yeni davranış kalıplarına adaptasyonunu kolaylaştırmakta ve bağımlılık tedavisine olumlu katkı sağlamaktadır.

**Durdurucu Unsurlar Kullanmak:** Bu tekniğe göre bireye, internet kullanımını mecburi sebeplerle sonlandırmasını sağlayacak durumlardan önce internet kullanması önerilmektedir. Örneğin işe veya okula gitmek için 8.30'da evden çıkması gereken bireye 7.30'da internet kullanması önerilir. Bu yöntemle amaçlanan kazanım, bireyin internet kullanımını keyfi sebeplerle uzatmasını engellemek ve zamanla uzun süreli internet kullanma alışkanlığını değiştirmektir.

**Hedef Oluşturmak:** İnternet kullanımının sınırlandırılmasına yönelik hedeflerin bulunmaması ya da hedeflerin "gerçekçi" oluşturulmaması, bireyin internet kullanımının kontrolüne yönelik sürekli başarısız girişimlerde bulunmasına ve motivasyonunun azalmasına sebep olmaktadır. Bu sebeple tedavi sürecinde internet kullanımının kontrolü ile ilgili gerçekçi hedefler belirlenmesi önem arz etmektedir. Tedavi sürecinde sık ama kısa süreli internet kullanım süreleri belirlenmelidir. Örneğin her gün internet kullanan biri için haftada sadece bir gün internet kullanmak gerçekleştirmesi zor bir hedeftir. Bunun yerine bireyin her gün internet kullanmaya devam etmesi ancak saatlerini değiştirerek kullanım süresini kısaltması ve molalar vermesi tedavi sürecinde daha etkili olabilmektedir.

**Uzak Durmak:** Tedavinin ileri aşamasında amaç, bireyin internet bağımlısı olmasına sebep olan oyun, sohbet, alışveriş gibi çevrimiçi aktiviteden uzak kalmasını sağlamaktır. Bireyin belirli bir aktiviteden uzak kalması interneti tamamen bırakacağı anlamına gelmemektedir. Birey bağımlı olduğu çevrimiçi aktiviteden uzaklaştığında oluşan boşluğu gidermek için internetin diğer işlevlerini kullanabilmelidir. Bu sayede başarılı stratejiler geliştirilmelidir.

**Hatırlatma Kartları Kullanmak:** Bireyin tedavi sürecine ilişkin kararlılığını güçlendirmek ve internetin yokluğunda oluşabilecek sendromlarla başa çıkmasını sağlayabilmek adına “hatırlatıcı kartlar” kullanılmalıdır. Bireylerden, interneti kullanmalarının hayatlarında yarattığı 5 temel sorunu ve interneti bırakmaları sonucunda elde edecekleri 5 temel yararı küçük bir karta yazmaları ve o kartı sürekli yanlarında taşımaları istenir. Daha sonra bireylerden interneti yoğun kullanmak istedikleri zamanlarda bu kartlara bakmaları ve yaşamlarını gözden geçirerek tedavi hedeflerini kendilerine hatırlatmaları önerilir. Bu yöntemle bağımlılığın nüks etme olasılığı azaltılmaktadır.

**Kişisel Defter Oluşturmak:** Tedavi sürecinde terapist bağımlı bireye, internet kullanımı sebebiyle ihmal edilmiş ya da terk edilmiş olan her türlü etkinliklerin bir listesini yapma talimatı vermelidir. Bağımlılık sürecinde internetsiz yaşamı boş bulmaya başlayan bireyin arkadaşlarıyla futbol maçı yapması, sinemaya gitmesi, aile üyeleriyle tatile gitmesi gibi daha öncelerde keyif alarak yaptığı ancak internet kullanımı sebebiyle azalttığı ya da tamamen bıraktığı aktiviteleri listelemesi, internet sebebiyle kaybettiklerini görerek internetin yokluğunda yapabileceklerini hatırlaması açısından fayda sağlamaktadır.

**Destek Grubu Bulmak:** Yeterli sosyal çevresi bulunmayan bireylerin bağımlı günlerine geri dönme olasılıkları yüksektir. Terapist, bağımlı bireyi uygun bir destek grubuna yönlendirmelidir. Bireyin destek grubunda kendisiyle benzer sorunları yaşayan kişilerle tanışması yeni bir sosyal çevre kurmasını sağlayarak tedavinin etkinliğini arttıracaktır.

**Aile Terapisi:** İnternet kullanımı sebebiyle evlilik ve aile ilişkilerinde problem yaşayan bireyler için aile terapisi uygun bir tedavi yöntemi olabilmektedir. Aile terapisi ile bireyler arasında yaşanan çatışmalar azalmakta, güçlü bir aile desteği oluşmakta ve bu sayede bağımlı bireyin tedavi süreci başarı ile tamamlanabilmektedir. Young (1999), bağımlı bireyler ve aileleri ile gerçekleştirilen aile terapilerinde aşağıdaki hedefleri belirlemiştir:

- İnternet bağımlılığı konusunda aileyi eğitmek,
- Bağımlı bireye ilişkin yapılan suçlamaları ya da şikayetleri azaltmak,
- Bağımlılık öncesi bireyi internete yönelten dile getirilmeyen problemler varsa bu problemler hakkında konuşmalarını sağlamak
- Tedavi sürecinde yeni hobiler geliştirmek, tatile çıkmak gibi bireyi rahatlatacak etkinliklerin aile tarafından teşvik edilmesini sağlamak

Khazaal, Xirossavidou, Khan, Edel, Zebouni ve Zullino (2012), Young (1999) gibi internet bağımlılığı tedavisinde internetten yoksun bırakmak yerine internetin kontrollü kullanımının daha etkili olduğunu savunmuşlardır. Khazaal ve diğerleri (2012), internet bağımlılığının bilişsel davranışçı terapi yöntemiyle uygulanacak tedavisinde Young'ın (1999) belirlemiş olduğu tedavi hedeflerini uyarlayarak aşağıda açıklanan hedefleri önermişlerdir.

**Sorunun Kabulü:** Tedavi sürecinde yapılması gereken ilk işlemlerden biri bağımlı bireyin sorununu kabul etmesini ve değişime yönelik motivasyon geliştirmesini sağlamaktır. Terapi esnasında bireyin internet kullanımı sebebiyle yaşadığı problemler irdelenmeli ve bireye bu problemlere ilişkin farkındalık kazandırılmalıdır. Aynı zamanda bireyin internet kullanımını kontrol etmesi sonucunda hayatında değişecek olumlu hususların keşfedilmesi, bireyin değişime ve tedaviye yönelik motivasyonunu arttıracaktır.

**Gözlem / Analiz:** Bu tedavi hedefine göre, bağımlı bireyden internet kullanımı ile ilgili duygularını ve davranışlarını gözlemleyerek bir "internet günlüğü" oluşturması beklenmektedir. Bireyden internet kullandığı saatleri, internette geçirdiği süreyi, internete giriş amacını ve internette gerçekleştirdiği aktiviteleri, internet kullanımından sonraki hislerini vb. not etmesi istenmelidir. Bu sayede bireyi internet kullanımına yönelten tetikleyici faktörlerin belirlenmelidir.

**Zaman Yönetimi:** Bağımlı bireylerle birlikte, internet kullanım saatlerin farklı saatlere kaydırılması, internet kullanım süresinin sınırlandırılması gibi zaman

yönetimini geliştirecek stratejiler belirlenmelidir. Ulaşılabilir gerçekçi hedeflerle hazırlanmış bir günlük/haftalık internet kullanma çizelgesi hazırlanmalıdır.

**Çevrimdışı Aktivitelerin Geliştirilmesi:** Bireyin yalnızlık hissinden kurtulabilmesi ve gerçek hayattaki sorunlarla yüzleşebilmesi için “problem çözme becerileri”nin artırılması, sosyal destek sisteminin güçlendirilmesi ve internet dışında geçirdiği zamanların aktif değerlendirilebilmesi için yeni aktivitelerin değerlendirilmesi gerekmektedir.

**Tekrar Denemenin Önlenmesi:** Tedavi sürecinde, bireyin problemlili internet kullanımına tekrar geri dönmesine sebep olabilecek tetikleyici faktörlerin belirlenmesi ve bireyin bu konuda farkındalık geliştirmesi gerekmektedir.

### 2.3. İnternet Bağımlılığı ve Evlilik Uyumu

Aile evlenme, kan ya da evlat edinme bağıyla birbirine bağlanan, bazı özel durumlar dışında aynı evde yaşayan ve ortak geliri paylaşan, ebeveyn, çocuk, kardeş gibi rollere sahip insanlardan oluşan, kendine özgü bir görgü ve değer sistemi bulunan sosyal bir kurumdur. (Şahinkaya, 1975). Aile, toplumda sosyal, ekonomik, dini birçok yapının oluşumuna temel teşkil etmektedir. Evlilik ise toplumun temel yapı taşı olan ailenin en etkili birimidir. Evlilik iki insanın birlikte yaşamak ve hayata ilişkin sorumlulukları paylaşmak için bir araya geldiği, her toplumda farklılık gösterebilen düşünsel, davranışsal ve biyolojik boyutlara sahip sosyal bir sistemdir (Yalçın, 2014). Neslin sürdürülmesi, çocukların eğitimi, bireylerin psiko-sosyal gelişimi gibi toplum için gerekli olan birçok işleve sahip olan evlilik sisteminin devamı “evlilik kalitesi” ile doğrudan ilişkilidir (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpan, 2005).

Bireylerin evlilik ilişkilerine dair sahip olduğu memnuniyeti ifade eden “evlilik kalitesi” kavramını tanımlamak için alanda “evlilik uyumu”, “evlilik doyumu” gibi kavramlar kullanılmaktadır. Bu kavramların birbirinden farklı anlamlar içerdiğini savunan araştırmacılar bulunmakla birlikte, kavramlar aralarındaki yüksek korelasyon sebebiyle alanda birbirlerinin yerine kullanılabilirler (Erbek ve diğer., 2005).

Bu çalışmada evliliğin niteliğini belirlemede uyumun daha etkili olduğu düşünüldüğünden “evlilik uyumu” kavramı kullanılmıştır.

Evlilik uyumu, evliliğe ilişkin bir takım gönüllü ve zorunlu gerekliliklerin bir dengede buluşmasını ve bireylerin evlilikten beklentilerinin karşılanma durumunu ifade etmektedir. Uyumlu bir evlilik için, eşlerin kendi aralarında kurdukları iletişimin etkili olması, ortak değerlerinin bulunması, kararların birlikte verilmesi, boş zaman aktivitelerinde ve aile geliri konusunda anlaşma yaşamaları gerekmektedir (Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012). Evlilikte yaşanan uyumsuzlukların sadece eşleri değil toplumu ilgilendiren bir sosyal soruna dönüşebilme durumu, araştırmacıları evlilik uyumunu etkileyen faktörler ile ilgili çalışma yapmaya yöneltmiştir. Demiray (2006), araştırmasında evlilik uyumu ile yaş, cinsiyet, eğitim, evlilik süresi, çocuk sayısı, çalışma durumu, aile ziyaretleri, evlilik biçimi, gelir düzeyi, aile tipi gibi değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiş ve evlilik uyumunun eşlerin yaşları, evlilik süreleri ve aile ziyaretleri ile doğrudan ilişkili olduğunu bulmuştur. Storaasli ve Markman (1990), ise evlilik uyumu ile ilgili yaptıkları çalışmada cinsel hayat, para, iletişim becerileri, eşlerin yakınları ile kurulan ilişki, kıskançlık, çocuk yetiştirme ve madde bağımlılığı gibi bazı değişkenlerin evlilik uyumunda sorun yarattığını ifade etmişlerdir.

Evlilik uyumunu etkileyen birçok değişken içinde internet bağımlılığın araştırmacılar için yeni bir çalışma alanı olduğunu söylemek mümkündür. İnternetin bağımlılık yaratan bir olgu haline gelmesi, evli bireylerin yaşam tarzlarında ciddi farklılıklar yaratmış ve aile ilişkilerini olumsuz etkilemiştir (Aycanoğlu ve Ünsal, 2017). İnternetin, aile yapısıyla birlikte toplumsal değerler üzerinde değişim yaratmaya başlaması, bu alanda yapılan çalışmaları aile ilişkileri üzerinde yoğunlaştırmıştır (T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, 2008). Alanda evlilik uyumu ve internet bağımlılığı ilişkisini inceleyen çalışma sayısı oldukça yetersizdir (Aycanoğlu ve Ünsal, 2017). Konu ile ilgili araştırma sonuçlarına “Türkiye’de ve Yurtdışında Yapılan Çalışmalar” başlığı altında yer verilmiştir.



## 2.4. İnternet Bağımlılığı ve İletişim Becerileri

Kişiler arası ilişkilerin tümü iletişime bağlı olarak gerçekleşmektedir. Etkili bir iletişim, kişilerarası ilişkilerin doyurucu ve anlamlı olmasını sağlamaktadır. İletişimin eksikliğinde ise bireyler yalnızlık duygusu başta olmak üzere, anlaşılama, kabul edilmeme, ait hissedememe gibi birçok sorun yaşamaktadırlar (Korkut, 1996). İletişimin birçok tanımı olmakla birlikte Türk Dil Kurumu tarafından “kişiler arasında, duygu, düşünce, bilgi, haber alışverişi, duygu, düşünce, bilgi ve haberlerin, akla gelebilecek her türlü biçim ve yolla kişiden kişiye karşılıklı olarak aktarılması” olarak tanımlanmaktadır. İletişim en temelde; “iki kişi arasındaki karşılıklı mesaj alışverişi”dir (Dökmen, 2009). Bireysel ihtiyaçları karşılama, farkındalık sağlama, benliğin geliştirilmesi, doyuma ulaşma gibi işlevleri bulunan iletişim, kişiler arası ilişkilerde önemli bir role sahiptir (Çalapkulu, 2015).

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte internet etkili bir iletişim kaynağı haline gelmiş “sanal” bir boyut kazanmıştır. İnternet, sahip olduğu e-posta, sohbet siteleri, sosyal medya siteleri, görüntülü görüşme uygulamaları gibi bir takım işlevler sayesinde kişiler arası iletişime olumlu katkı sağlamaktadır (Başerer, 2014). Bireyler, internetin bu işlevlerini kullanarak uzaktaki aile üyeleriyle iletişim kurabilmekte, yeni insanlarla tanışabilmekte ve sosyal çevre kurabilmektedirler (Brey, 2006). Ancak internetin bağımlılık düzeyinde kullanımı birçok alanda olduğu gibi iletişim üzerinde de bir takım olumsuz etkiler yaratmaktadır. Sanal iletişimi gerçek hayattaki iletişime tercih eden bireyler, zamanla sosyal olarak izole olmaktadır. İnternetin iletişim amacıyla da olsa aşırı kullanımı, aile üyeleri ile iletişimin ve sosyal çevrenin azalmasına, depresyon ve yalnızlık gibi sorunların yaşanmasına sebep olmaktadır (Whang, Lee ve Chang, 2003).

## 2.5. Türkiye’de ve Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Literatür taramasında Türkiye’de ve yurtdışında internet bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmaların daha çok ergen ve genç bireyler üzerinde yoğunlaştığı, yetişkin bireylerle yapılan çalışmaların sayıca az olduğu görülmüştür. Ayrıca yapılan çalışmaların genel olarak internet bağımlılığının sebeplerini ya da psikolojik etkilerini anlamaya yönelik gerçekleştiği tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığının evlilik uyumu

ile ilişkisini inceleyen araştırma sayısı yurtdışında yetersiz olmakla birlikte Türkiye’de konuyla ilgili doğrudan yapılan sadece bir çalışmaya rastlanmıştır (Candemir, 2018). Bu anlamda yapılan bu araştırmanın alandaki eksikliği doldurması beklenmektedir.

Candemir (2017), 348 evli bireyle gerçekleştirdiği çalışmasında, evli bireylerin “problemlili internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi” arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucuna göre; “problemlili internet kullanımı ile eş tükenmişliği; evlilik uyumu ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasında pozitif yönde; evlilik uyumu ile eş tükenmişliği, eş tükenmişliği ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki” bulunmuştur.

Rajaei ve Heidari (2017) 380 evli bireyle gerçekleştirdikleri araştırmalarında “internet bağımlılığı ile evlilik uyumu ve evlilik çatışması” arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda “internet bağımlılığı ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki; internet bağımlılığı ile evlilik çatışması arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki” bulunmuştur.

Aziz, Sallehuddin, Hassan ve Buhari (2016), yaşları 21-56 aralığında değişen 300 evli Malezyalı katılımcıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarında, “internet bağımlılığı ve evlilik doyumu” arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda internet bağımlılığı ile evlilik doyumunun boş zaman etkinlikleri, uyuşmazlık çözümü gibi birtakım bileşenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca birçok araştırmada olduğu gibi bu araştırmada da erkeklerin kadınlara göre internet bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Mojaz, Zoghi-Paydar ve Ebrahimi (2015) 220 evli katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında, internet bağımlılığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda internet bağımlılığı ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki, internet bağımlılığı ile duygusal boşanma arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Yang, Zhu, Chen, Song ve Wang (2016) 17-23 yaş aralığında bulunan 450 genç yetişkin katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında, “ebeveynlerin evlilik çatışmaları ile genç yetişkinlerin internet bağımlılığı” arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda, “genç yetişkinlerin cevaplarına göre belirlenen ebeveynlerin evlilik çatışması ile internet bağımlılığı” arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Aktay (2017), 18-45 yaş arasında bulunan katılımcılarla gerçekleştirdiği çalışmada çalışan evli erkek bireylerde sosyal medya (facebook ve twitter) kullanımının evlilik doyumu ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma neticesinde sosyal medya kullanan katılımcıların yaşam kalitesi ve evlilik doyumu puanları kullanmayan katılımcılara oranla daha düşük bulunmuştur.

Kraut ve diğerleri (1998), 73 hanede 169 katılımcıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarında, “internetin bireyler üzerindeki sosyal ve psikolojik etkilerini” incelemiştir. Çalışma sonucunda, “internetin yoğun olarak ‘iletişim’ amacıyla kullanıldığı, ancak buna rağmen internet kullanımının artış göstermesi sonucunda bireylerin aile üyeleriyle kurdukları iletişimin ve sosyal çevrenin azaldığı, depresyon ve yalnızlık gibi durumların artış gösterdiği” bulunmuştur.

Weiser (2001) yaşları 18-23 aralığında değişen 981 katılımcıyla gerçekleştirdiği araştırmasında, “internetin kullanım amacı ile sosyal ilişkiler” arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda, “internetin bilgi edinme amacıyla kullanımının kişilerarası ilişkilere olumlu katkı sağladığı, internetin sosyalleşme amacıyla kullanımının ise kişilerarası ilişkiler, sosyal bütünlük ve psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğu” bulunmuştur.

Durak-Batıgün ve Hasta (2010) yaşları 18-27 aralığında değişen 213 katılımcıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarında, “internet bağımlılığı ile yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları” arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda, “internet bağımlılarının bağımlı olmayan bireylere oranla yalnızlık seviyelerinin daha fazla

olduğu, kişilerarası iletişimde ketleyici tarzı daha çok kullandıkları ve interneti daha uzun süreli ve daha çok etkileşim amaçlı kullandıkları” bulunmuştur.

Toprak-Derici (2018), İzmir’de yaşayan evli 200 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmasında; evli çiftlerde facebook ve akıllı telefon bağımlılığı ile çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma neticesinde Facebook ve akıllı telefon bağımlılığının çatışma çözüm stilleri ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Facebook ve akıllı telefon bağımlılığının evlilik uyumuyla arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Durak-Batıgün ve Kılıç (2011), 1198 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri araştırmalarında “üniversite öğrencilerinin internet kullanım amaçlarını, internet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, psikolojik belirtiler ve sosyal destek” arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda, “erkeklerin internet bağımlılığı puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu, üst sosyoekonomik düzeyde yer alan öğrencilerin internet bağımlılık puanlarının orta ve alt sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere göre daha yüksek olduğu” bulunmuştur. Ayrıca çalışma sonucunda “internetin gün içerisinde uzun süreli ve iletişim amacıyla kullanımının, üst sosyoekonomik düzeyde bulunmanın, erkek olmanın, gelecek beklentisinin, düşük yaşam doyumu ve düşük özdenetimin; yüksek nörotizm, anksiyete ve somatizasyonun” internet bağımlılığını yordayan faktörler olarak değerlendirildiği belirtilmiştir.

Koç (2011) 174 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği araştırmasında “internet bağımlılığı ve psikopatoloji” arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda; “interneti günde 6 saat ve üzerinde kullanan öğrencilerin psikiyatrik rahatsızlıklara sahip olduğu, internet bağımlısı öğrencilerin bağımlı olmayanlara göre somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk, depresyon, anksiyete, düşmanlık, paranoid düşünce gibi semptomlar gösterdiği” bulunmuştur.

Özcan ve Buzlu (2007) 730 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri araştırmalarında, “internet kullanımı ile psiko-sosyal faktörler” arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonucunda “internet bağımlılığı ile yalnızlık ve depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki” bulunmuştur.

Borelli (2015) eşlerin birlikte oldukları saatler içerisinde iki saat akıllı telefonlarını kapatmaları durumunda, kurdukları iletişimin artacağını ve buna bağlı olarak evlilik uyumlarının artacağını varsayarak 20’si deney grubunda 8’si kontrol grubunda olan 28 katılımcı ile çalışmasını gerçekleştirmiştir. 2 haftalık süreç sonrasında Borelli’nin (2015) hipotezi desteklenmemiş, her iki grubun da evlilik uyumu puanları artış göstermiştir. Borelli (2015) bu durumu katılımcı sayısının yetersiz olmasına bağlamıştır. Ayrıca Borelli (2015) katılımcıların evlilik uyumu ve akıllı telefon alışkanlıklarının ön test anketi yoluyla incelenmesinin, eşlerde konuya ilişkin farkındalık yarattığını ve bu farkındalık sebebiyle kontrol grubunda da evlilik uyumu düzeyinin artış göstermiş olabileceğini ifade etmiştir.

Başerer (2014), 450 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmasında “öğrencilerin interneti ve sosyal paylaşım sitelerini kullanma durumlarına göre iletişim becerileri ve öz yeterlik düzeylerini” incelemiştir. Çalışma sonucunda, “interneti daha çok film izlemek ya da oyun oynamak amaçlı kullanan üniversite öğrencilerinin iletişim beceri” diğerlerinden daha düşük bulunmuştur. İnterneti “ders çalışmak, güncel haberleri takip etmek, sosyal medya sitelerinde gezinmek ya da yeni bilgiler edinmek amaçlı kullanan öğrencilerin iletişim becerileri” düzeylerinde diğerlerine göre anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Ceyhan (2011), 411 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği araştırmasında öğrencilerin “interneti temel kullanma nedenlerine göre internet bağımlılık düzeylerinin ve algıladıkları iletişim beceri düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını” incelemiştir. Çalışma sonucunda; “öğrencilerin interneti kullanma nedenleri ile iletişim beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, interneti kullanma nedenlerine göre internet bağımlılık düzeylerinin farklılaştığı” bulunmuştur. İnterneti

“eğlenmek için” ve “tanımadığı kişiler ile sosyal ilişkiler kurmak için” kullanan öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin, interneti “bilgi elde etmek için” kullanan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Park, Kim ve Cho (2008), 903 ergen katılımcıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarında, “internet bağımlılığı ile aile faktörleri” arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonucunda internet bağımlılığını önleme çalışmalarında kullanılacak dikkat çekici bulgular elde edilmiştir. Çalışma sonucunda “anne-baba tutumunun, aile içi iletişimin, aile uyumunun ve aile içi şiddetin” internet bağımlılığı ile doğrudan ilişkili olduğu bulunmuştur.

Kıyıcı (2018), 100 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmasında, “internet bağımlılığı ile öfke duygusu” arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda, “internet bağımlılığı ile öfke arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki olduğu, erkek öğrencilerin kadınlara göre internet bağımlılık düzeylerinin ve dışarı vurulan öfke ile içte tutulan öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu” ifade edilmiştir.

Mesch (2006) 12-18 yaş aralığında bulunan 396 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada, internet kullanımı ile aileyle geçirilen zaman ve aile çatışması arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma neticesinde, internet kullanım sıklığı ile aileyle geçirilen zaman arasında negatif yönde bir ilişki, internet kullanım sıklığı ile aile çatışması arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır.

Sevindik (2011), 1723 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmasında “internet bağımlılığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları” arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda “internetin uzun süreli kullanımı sonucunda en fazla karşılaşılan fiziksel rahatsızlıkların gözlerde yanma, boyun kaslarında ağrı ve uykusuzluk olduğu” bulunmuştur. Ayrıca “düzenli olarak uykusuzluk sorunu yaşayan, sigara kullanan ve düşük fiziksel aktivitede bulunan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri” yüksek bulunmuştur. Çalışma sonucunda “internet bağımlılığının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına olumsuz bir etkisi olduğu” belirtilmiştir.

Reyhanlıoğlu (2015), 128 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmasında, “internet bağımlılık düzeyleri ile sıkıntıya dayanma düzeyleri, başa çıkma stratejileri, kişilik özellikleri ve bazı demografik değişkenler” arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda, “internet bağımlılığı ile kişilik özelliklerinin ve psikolojik semptomların anlamlı düzeyde ilişkili olduğu” bulunmuştur. Çalışma sonucunda “erkeklerin internet bağımlılık düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu; internet bağımlılığı puanı ile somatizasyon, obsesif–kompulsif, psikotizm puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu; internet bağımlılığı puanı ile öfke–düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid düşünce puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu; internet bağımlılığı puanı ile gelişime açıklık, dışa dönüklük puanı arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuş; internet bağımlılığı puanı ile yumuşak başlılık, öz-denetim sorumluluk, duygusal dengelilik puanı” arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Caplan (2007), yaşları 18-28 aralığında değişen 343 katılımcıyla gerçekleştirdiği araştırmasında “internet bağımlılığı ve psikososyal değişkenler” arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda, “internet bağımlılığı ile kişiler arası iletişim arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki, internet bağımlılığı ile yalnızlık ve sosyal kaygı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki” olduğu bulunmuştur.

Arcan ve Yüce (2016), 381 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında, “internet bağımlılığı ile benlik saygısı, yalnızlık, sosyal destek ve aleksitimi değişkenleri” arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda, “internet bağımlılık puanları yüksek olan katılımcıların diğer katılımcılara göre benlik saygısı ve sosyal destek puanlarının daha düşük olduğu; yalnızlık ve aleksitimi puanlarının ise daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışmada ayrıca “artan internet kullanım süresi ve aleksitiminin internet bağımlılığıyla güçlü bir biçimde ilişkili olduğu” belirtilmiştir.

Balkan (2011), 65 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmasında, “öğrencilerin internet bağımlılığı ile aile fonksiyonları” arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda; “bilgisayar/internet bağımlılığı ile iletişim, roller,

duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü ve genel işlevler” arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.





## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

İnternet bağımlılığı ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada, betimsel türde ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. “Tarama modelleri geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içerisinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme ve etkileme çabası gösterilmez. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir. Tarama yoluyla bulunan ilişkiler gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz.” (Karasar, 2012).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 20-45 yaş aralığında bulunan ve İstanbul’da yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Bu çalışmada evrenin tümüne ulaşmanın mümkün olmaması sebebiyle örnekleme yapılmıştır. Örnekleme ile yapılan araştırmalarda evreni en yakın şekilde temsil etmenin gerekliliklerinden biri örneklem büyüklüğünün yeterliliğidir. Yeterli örneklem, güvenilir sonuçlar elde edecek kadar elemana sahip olmalıdır (Sümbüloğlu ve Sümbüloğlu, 2005).

Çeşitli araştırmacılar tarafından örneklem büyüklüğünü hesaplamak için birtakım formüller geliştirilmiştir. Ancak bu formüllerin uygulanabilmesi için evreni oluşturan eleman sayısı, araştırılan konunun toplam nüfus içinde görülme sıklığı gibi bazı bilgilere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bilgiler çoğu zaman bilinmeyebilir ya da kesin ve güncel olmayabilir. Bu kesinliği belli olmayan rakamlarla hesaplanan örneklem

büyüküğü için her zaman güven duymak söz konusu olmasa da, araştırmacılar tarafından geliştirilen formüller aracılığıyla belirlenen örneklem büyüküğü özellikle genç araştırmacılara rehberlik etmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004).

Bu çalışmada Yazıcıoğlu ve Erdoğan'ın (2004) formülü kullanılarak örneklem büyüküğü hesaplanmıştır. Bu formülün kullanılabilmesi için evreni oluşturan toplam eleman sayısı, evreninin toplam nüfus içinde görölme sıklığı gibi rakamların bilinmesi gerekmektedir. TÜİK (2017) tarafından yapılan "Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları"na göre; çalışmanın gerçekteğiği il olan İstanbul'un nüfusu yaklaşık "14,804,116", çalışmanın evrenini oluşturan; 20-45 yaş arası İstanbul'da yaşayan toplam evli birey sayısı yaklaşık "3,933,488" olarak belirtilmiştir. Bu değerler üzerinden İstanbul'da örneklemin görölme sıklığı %27 olarak belirlenmiştir. %95 güvenilirlik üzerinden hesaplanan örneklem hacmi aşağıdaki formül ile belirlenmiş ve örneklemin popölasyonu temsil edebilmesi için çalışmanın en az "303" katılımcı ile gerçekteğmesi gerektiği anlaşılmıştır. Bu değerler dikkate alındığında; 377 katılımcıdan oluşan bu çalışmanın, evreni temsil etme özelliğine sahip olduğu söylenebilmektedir.

$$n = \frac{z_{\alpha/2}^2 * p * (1 - p)}{d^2} = \frac{1,96^2 * 0,27 * (1 - 0,27)}{0,05^2} \approx 303$$

$n$ : Örnekleme alınacak birey sayısı

$Z_{\alpha/2}$ : Çift taraflı hipoteze göre istenilen anlamlılık düzeyindeki tablo değeri

$p$ : İncelenen olayın görölme sıklığı

$d$  : İncelenen olayın görölme sıklığına göre istenilen sapma değeri

### 3.2.1. Örneklem Grubunu Tanıtıcı Bilgiler

Araştırmanın örneklem grubu, 262 kadın (%69,5), 115 erkek (%30,5) olmak üzere toplamda 377 evli bireyden oluşmaktadır. 20-45 yaş aralığında bulunan katılımcılar arasında kadınların ortalama yaşı 32,18 (ss:5,36), erkeklerin ortalama yaşı ise 34,34 (ss: 4,44) olarak belirlenmiştir. Örneklem grubunun sosyo demografik özelliklere göre dağılımını **Tablo 1**'de verilmiştir.

**Tablo 1 Örneklem Grubunu Tanıtıcı Sosyo-Demografik Bulgular**

	Kadın (n=262)		Erkek (n=115)		Toplam (n=377)	
	N	%	N	%	N	%
<b>Eğitim Durumu</b>						
İlköğretim / Ortaöğretim Mezunu	48	18,3%	10	8,7%	<b>58</b>	<b>15,4%</b>
Üniversite Mezunu	214	81,7%	105	91,3%	<b>319</b>	<b>84,6%</b>
<b>Çalışma Durumu</b>						
Çalışıyor	197	75,2%	115	100%	<b>312</b>	<b>82,8%</b>
Çalışmıyor	65	24,8%	0	0%	<b>65</b>	<b>17,2%</b>
<b>Çalışanların İşi</b>						
İdari İşler / Büro Elemanı	17	8,6%	18	15,7%	<b>35</b>	<b>11,2%</b>
Sağlık Elemanı	53	26,9%	8	7%	<b>61</b>	<b>19,6%</b>
Teknik Eleman	36	18,3%	38	33%	<b>74</b>	<b>23,7%</b>
Eğitimci	70	35,5%	33	28,7%	<b>103</b>	<b>33,0%</b>
Hizmet / Satış Elemanı	21	10,7%	18	15,7%	<b>39</b>	<b>12,5%</b>
<b>Algılanan SED</b>						
Düşük Gelirli	10	3,8%	3	2,6%	<b>13</b>	<b>3,4%</b>
Orta Gelirli	188	71,8%	88	76,5%	<b>276</b>	<b>73,2%</b>
Yüksek Gelirli	64	24,4%	24	20,9%	<b>88</b>	<b>23,3%</b>
<b>Evlilik Süresi</b>						
0-2 yıl	73	27,9%	26	22,6%	<b>99</b>	<b>26,3%</b>
3-5 yıl	66	25,2%	39	33,9%	<b>105</b>	<b>27,9%</b>
6-9 yıl	54	20,6%	24	20,9%	<b>78</b>	<b>20,7%</b>
10 yıl ve üzeri	69	26,3%	26	22,6%	<b>95</b>	<b>25,2%</b>
<b>Çocuk Durumu</b>						
Var	177	67,6%	82	71,3%	<b>259</b>	<b>68,7%</b>
Yok	85	32,4%	33	28,7%	<b>118</b>	<b>31,3%</b>

**Tablo 1**'de belirtildiği gibi, çalışma grubunu oluşturan 377 katılımcıdan %15.4'ü (58) "ilk/ortaöğretim mezunu", %84.6'sı (319) "üniversite mezunu"dur. Eğitim durumunun cinsiyete göre dağılımına bakıldığında ise, kadınların %18.3'ünün (48) "ilk/ortaöğretim mezunu", %81.7'sinin (214) "üniversite mezunu"; erkeklerin %8.7'sinin (10) "ilk/ortaöğretim mezunu", %91.3'ünün (105) "üniversite mezunu" olduğu görülmektedir.

Katılımcıların %82.8'i (312) aktif olarak bir işte çalışırken, %17.2'si (65) herhangi bir işte çalışmamaktadır. Çalışma durumunun cinsiyete göre dağılımına bakıldığında ise, kadınların %75.2'sinin (197) çalıştığı, %24.8'inin (65) çalışmadığı; erkeklerin ise tamamının (115) çalıştığı görülmektedir.

Aktif olarak bir işte çalışan katılımcıların %33'ü (103) "eğitimci", %23.7'si (74) "teknik eleman", %19.6'sı (61) "sağlık elamanı/sosyal çalışmacı", %12.5'i (39) "hizmet/satış elemanı", %11.2'si (35) "idari işler/büro elemanı" olarak çalışmaktadır. Çalışılan işin cinsiyete göre dağılımına bakıldığında ise, kadınların %35.5'inin (70) "eğitimci", %18.3'ünün (36) "teknik eleman", %26.9'unun (53) "sağlık elamanı/sosyal çalışmacı", %10.7'sinin (21) "hizmet/satış elemanı", %8.6'sının (17) "idari işler/büro elemanı" olarak çalıştığı; erkeklerin %28.7'sinin (33) "eğitimci", %33'ünün (38) "teknik eleman", %7'sinin (8) "sağlık elamanı/sosyal çalışmacı", %15.7'sinin (18) "hizmet/satış elemanı", %15.7'sinin (18) "idari işler/büro elemanı" olarak çalıştığı görülmektedir.

Algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre bakıldığında, katılımcıların %3.4'ü (13) kendilerini "düşük gelirli", %73.2'si (276) "orta gelirli", %23.3'ü (88) "yüksek gelirli" olarak değerlendirmiştir. Algılanan SED'in cinsiyete göre dağılımına bakıldığında; kadınların %3.8'sinin (10) "düşük gelirli", %71.8'inin (188) "orta gelirli", %24.4'ünün (64) "yüksek/çok yüksek gelirli"; erkeklerin %2.6'sının (3) "düşük/çok düşük gelirli", %76.5'inin (88) "orta gelirli", %20.9'unun (24) "yüksek/çok yüksek gelirli" olduğu görülmektedir.

Evlilik süresine göre bakıldığında katılımcıların %26.3'ü (99) "0-2.yıl", %27.9'u (105) "3-5 yıl", %20.7'si (78) "6-9 yıl", %25.2'si (95) "10 yıl ve üzeri" evli bulunmaktadır. Evlilik süresinin cinsiyete göre dağılımına bakıldığında; kadınların %27.9'unun (73) "0-2.yıl", %25.2'sinin (66) "3-5 yıl", %20.6'sının (54) "6-9 yıl", %26.3'ünün (69) "10 yıl ve üzeri" evli olduğu; erkeklerin %22.6'sının (26) "0-2.yıl", %33.9'unun (39) "3-5 yıl", %20.9'unun (24) "6-9 yıl", %22.6'sının (26) "10 yıl ve üzeri" evli olduğu görülmektedir.

Çocuk durumuna göre bakıldığında, katılımcıların %68.7'si (259) çocuk sahibi iken, %31.3'ü (118) çocuk sahibi değildir. Çocuk sahibi olma durumunun cinsiyete göre dağılımına bakıldığında; kadınların %67.6'sının (177) çocuk sahibi; erkeklerin ise %71.3'ünün (82) çocuk sahibi olduğu görülmektedir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmada katılımcılara "Kişisel Bilgi Formu", "İnternet Bağımlılık Ölçeği", "Evlilikte Uyum Ölçeği" ve "İletişim Becerileri Ölçeği-Yetişkin Formu" uygulanmıştır. Veri toplama araçları ile ilgili ayrıntılı bilgiler, aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini ve internet kullanımlarına ilişkin bilgileri belirlemek amacıyla kullanılan "Kişisel Bilgi Formu" araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda katılımcıların sosyo demografik bilgilerine ilişkin 10 adet; internet kullanımlarına ilişkin 3 adet olmak üzere toplamda 13 adet soru bulunmaktadır. Sorular alanyazın incelenerek internet bağımlılığı ile ilişkili olabilecek değişkenleri analiz etmeye imkan sağlayacak şekilde belirlenmiştir.

#### **3.3.2. İnternet Bağımlılık Ölçeği**

Katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin belirlenmesinde; Günüş ve Kayri (2010) tarafından 14-20 yaş aralığında bulunan öğrenci örnekleme ile Türkçe olarak geliştirilen ve geçerlilik-güvenirlilik çalışması yapılan "İnternet Bağımlılık Ölçeği" uygulanmıştır. Ölçek beşli likert türünde olup toplam 35 maddeden oluşmaktadır.

Likert türündeki derecelendirmeler 1'den 5'e doğru puanlandırılmıştır. "Kesinlikle katılmıyorum" derecesine 1; "Tamamen katılıyorum" derecesine 5 puan karşılık gelmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 35, en yüksek puan 175'tir. Ölçeğin orijinal formunda katılımcıların en düşük toplam madde puanı "35", en yüksek toplam madde puanı "166", ortanca değeri ise "68.5" olarak bulunmuştur (ss:18.12). Katılımcıların puanlarının yüksek olması internet bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. (Günüç ve Kayri, 2010).

Ölçeğin, "Yoksunluk", "Kontrol Güçlüğü", "İşlevsellikte Bozulma" ve "Sosyal İzolasyon" olmak üzere toplam dört alt faktörü bulunmaktadır. 11 maddelik "Yoksunluk" boyutu *s1, s2, s3, s4, s5, s6, s7, s8, s9, s10, s11* maddelerini içermekte, 10 maddelik "Kontrol Güçlüğü" boyutu *s12, s13, s14, s15, s16, s17, s18, s19, s20, s21* maddelerini içermekte; 7 maddelik "İşlevsellikte Bozulma" boyutu *s22, s23, s24, s25, s26, s27, s28* maddelerini içermekte ve 7 maddelik "Sosyal İzolasyon" boyutu *s29, s30, s31, s32, s33, s34, s35* maddelerini içermektedir.

Ölçeğin KMO değeri .963, toplam varyans açıklama oranı %47,463, Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .944 olarak belirtilmiştir. Alt boyutlara ilişkin Cronbach alpha güvenilirlik değerleri ise; "Yoksunluk" boyutu için .877; "Kontrol Güçlüğü" boyutu için .855; "İşlevsellikte Bozulma" boyutu için .827 ve "Sosyal İzolasyon" boyutu için .791 olarak belirtilmiştir.

Ölçeğin orijinal formununun 14-20 yaş arası bireylerle geliştirilmiş olması ve bu çalışmanın evreninin yetişkin bireylerden oluşması sebebiyle, 20 yaş üstü bireylerle ölçeğe ilişkin pilot çalışma yapılmıştır. Çalışma sonucunu etkileme ihtimali bulunması sebebiyle, ön pilot çalışmaya katılan bireyler çalışma grubuna dahil edilmemiştir. 21-56 yaş aralığında bulunan 117 katılımcıyla gerçekleştirilen pilot çalışmada ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için yapılan faktör analizi sonucunda; ölçeğin orijinal formunda bulunan "Kontrol Güçlüğü" boyutu anlamlı ayrı bir varyans oluşturmadığı için analizden çıkarılmıştır. Ayrıca *s9, s29* ve *s35*. maddeler faktör yük değerleri kabul edilen sınır değer olan 0.40'ın altında kalmaları sebebiyle analizden çıkarılmıştır. Kalan 22 madde ile ölçekten alınabilecek en düşük puan "22", en yüksek puan "110"

iken pilot çalışma sonucunda en düşük toplam madde puanı “22”, en yüksek puanı “98” ortanca değer ise “47,42” olarak tespit edilmiştir (ss:15.66). Kalan maddelerle yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin KMO değeri .901, toplam varyans açıklama oranı %64.365, Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .938 olarak bulunmuştur. Alt boyutlara ilişkin Cronbach alpha değerleri ise; “Yoksunluk” boyutu için .891, “İşlevsellikte Bozulma” boyutu için .935 ve “Sosyal İzolasyon” boyutu için .894 olarak bulunmuştur. Bu değerlere göre ölçeğin, yetişkin bireylerin internet bağımlılık düzeylerini ölçmekte kullanılabileceği anlaşılmış ve ölçek belirlenen çalışma grubuna uygulanmıştır.

377 katılımcı ile gerçekleşen bu çalışmada elde edilen veriler doğrultusunda ölçeğin yapı geçerliliği için yapılan faktör analizi sonucunda; ölçeğin orijinal formunda bulunan “Kontrol Güçlüğü” boyutu anlamlı ayrı bir varyans oluşturmadığı için analizden çıkarılmıştır. Ayrıca *s7* ve *s23*. maddelerin faktör yük değerleri, kabul edilen sınır değer olan 0.40’ın altında olması sebebiyle analizden çıkarılmıştır. Kalan 23 madde ile ölçekten alınabilecek en düşük toplam madde puanı “23” en yüksek toplam madde puanı “115” iken bu çalışma sonucunda alınan en düşük toplam madde puanı “23”, en yüksek toplam madde puanı “78” ve ortanca değer “41.52” olarak tespit edilmiştir (ss:12.61). Çıkarılan maddelerle yeniden yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin KMO değeri .92, toplam varyans açıklama oranı %55,49, Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı ise .77 olarak bulunmuştur. Alt boyutlara ilişkin Cronbach alpha değerleri ise; “Yoksunluk” boyutu için .87, “İşlevsellikte Bozulma” boyutu için .91 ve “Sosyal İzolasyon” boyutu için .89 olarak bulunmuştur.

### **3.3.3. Evlilikte Uyum Ölçeği**

Katılımcıların evlilik uyum düzeylerinin belirlenmesinde; Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilen, Tutarel-Kışlak (1999) tarafından 311 evli bireyle geçerlilik-güvenirlilik çalışması yapılan “Evlilikte Uyum Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek evliliğin niteliğini belirlemeye çalışan toplam 15 maddeden ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin ilk 9 maddesi “Anlaşma ya da Anlaşamama Durumları” alt boyutunu, son 6 maddesi ise “İlişki Tarzı” alt boyutunu oluşmaktadır. Birinci boyutta sorular, bireylerin genel uyum, duygu, cinsellik toplumsal kurallar gibi çeşitli

konularda anlaşılabilirlik durumunu ölçmekte, ikinci boyuttaki sorular ise eşlerin boş zaman, çatışma çözme ve güven gibi konularda ilişki tarzlarını ölçmektedir. Tutarel-Kışlak (1999) tarafından yapılan çalışmada, ölçeğin güvenirliği için Cronbach alpha (a) iç tutarlık katsayısı .84 olarak belirtilmiştir.

Ölçek, ilk oluşturulan halinde on farklı madde ağırlığı olan karmaşık bir puanlama sistemine sahiptir. Hunt (1978) bu puanlamayı karmaşık bularak ölçek puan ağırlıklarının sadeleştirilmiş ve ölçekten alınabilecek en yüksek puanı 158'den 60'a düşürmüştür. Daha sonra Freeston ile Plechaty (1997) Hunt'ın (1978) puanlama sistemi üzerinde çalışmış ve ölçeğin 10. ve 12. maddelerine ait puanlamalarını değiştirmişlerdir. Buna göre, ölçekten alınabilecek en düşük puan 2'den 0'a; en yüksek toplam puan 60'dan 58'e; ortanca değer ise 43'ten 42'ye düşmüştür. Tutarel-Kışlak (1999) tarafından yapılan geçerlilik güvenirlik çalışmasında önce Hunt'ın (1978) puanlama sistemine göre değerlendirme yapılmış, ancak bazı maddelerin korelasyon değerlerinin anlamlı bulunmaması sebebiyle Freeston ile Plechaty'nin (1997) puanlama sistemi kullanılmıştır. Bu sayede ölçekteki tüm maddelerde korelasyon değerleri anlamlı bulunmuştur. Tutarel-Kışlak'ın (1999) çalışmasında katılımcıların toplam madde puan ortalaması "43,5" olarak belirtilmiştir. Bu puan uyumlu ve uyumsuz evlilikleri ayırt etmeyi sağlayan bir kesme değeri olarak kullanılmıştır. Puanların uyumsuzluktan uyumluluğa doğru artış gösterdiği bu ölçekte, bireylerin yüksek puan alması evlilik uyum düzeylerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Bu çalışmada ölçeğin orijinal formunda toplam skorlar üzerinden işlem yapılması sebebiyle, Freeston ile Plechaty'nin (1997) puanlama sistemi kullanılarak toplam puanlar üzerinden işlem yapılmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların en düşük toplam madde puanı "5", en yüksek toplam madde puanı "58" ve ortanca değeri ise "41.25" olarak tespit edilmiştir (ss: 9.76).

### **3.3.4. İletişim Becerileri Ölçeği**

Katılımcıların iletişim becerilerinin belirlenmesinde, Korkut-Owen ve Bugay (2014) tarafından 384 üniversite öğrencisi ile geliştirilen ve geçerlilik-güvenirlik



çalışması yapılan, Korkut-Owen ve Demirbaş-Çelik (2017) tarafından yetişkinler için kullanılabilmesi adına 22-46 yaş aralığında 187 katılımcı ile uyarlama çalışması yapılan “İletişim Becerileri Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 5’li likert türünde olup toplam 25 maddeden oluşmaktadır. Likert türündeki derecelendirmeler 1’den 5’e doğru puanlandırılmıştır. “Hiçbir zaman” derecesine 1, “Her zaman” derecesine 5 puan karşılık gelmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 25, en yüksek puan 125’tir. Katılımcıların puanlarının yüksek olması iletişim becerileri düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin üniversiteliler için uygulanan versiyonunda “İletişim İlkeleri ve Temel Becerileri-İİTB”, “Kendini İfade Etme-KİE”, “Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim-EDSOİ” ve “İletişim Kurmaya İsteklilik-İKİ” olmak üzere toplam dört alt boyutu bulunmaktadır. Yetişkinler için uyarlanan versiyonunda ise yeni bir boyut oluşmuş ve diğer boyutların isimlerinde bazı değişiklikler yapılmıştır. Ölçeğin yetişkin formunda “Temel Beceriler ve Kendini İfade Etme-TB-KİE”, “İletişime Özen Gösterme-İÖG”, “İlişki Kurmaya İsteklilik-İKİ”, “Etkin Dinleme ve Sözel Olmayan İletişim-EDSOİ” ve “İletişim İlkelerine Uyma-İİU” olmak üzere toplamda beş alt boyut mevcuttur. 9 maddelik “TB-KİE” boyutu *s13, s14, s17, s18, s19, s20, s22, s23, s25*. maddeleri içermekte; 5 maddelik “İÖG” boyutu *s2, s15, s16, s21, s24*. maddeleri içermekte, 3 maddelik “İKİ” boyutu *s7, s8, s9*. maddeleri içermekte; 5 maddelik “EDSOİ” boyutu *s4, s5, s10, s11, s12*. maddeleri içermekte ve 3 maddelik “İİU” boyutu *s1, s3, s6*. maddelerini içermektedir.

Ölçeğin KMO değeri .927, toplam varyans açıklama oranı %71.93, Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .94 olarak belirtilmiştir. Alt boyutlara ilişkin Cronbach alpha güvenilirlik değerleri ise; “TB-KİE” boyutu için .95, “İÖG” boyutu için .81, “İKİ” boyutu için .74, “EDSOİ” boyutu için .76 ve “İİU” boyutu için .65 olarak belirtilmiştir (Korkut-Owen ve Demirbaş-Çelik, 2017).

Bu çalışmada elde edilen veriler doğrultusunda ölçeğin yapı geçerliliği için yapılan faktör analizi sonucunda; ölçeğin orijinal formunda bulunan “İÖG” boyutu anlamlı ayrı bir varyans oluşturamadığı için analizden çıkarılmıştır. Ayrıca *s4, s5, s9*,

s13 ve s14. maddelerin faktör yük değerleri, kabul edilen sınır değer olan 0.40'ın altında olması sebebiyle analizden çıkarılmıştır. Kalan 15 madde ile ölçekten alınabilecek en düşük toplam madde puanı "15" en yüksek toplam madde puanı "75" iken bu çalışma sonucunda alınan en düşük toplam madde puanı "28", en yüksek toplam madde puanı "75" ve ortanca değer "59.82" olarak tespit edilmiştir (ss:7.88). Çıkarılan maddelerle yeniden yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin KMO değeri .90, toplam varyans açıklama oranı %54.48, Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .77 olarak bulunmuştur. Alt boyutlara ilişkin Cronbach alpha değerleri ise; "TB-KİE" boyutu için .87, "İKİ" boyutu için 0.75, "İİU" boyutu için .67 ve "EDSOİ" boyutu için .80 olarak bulunmuştur.

### 3.4. Veri Çözümleme Teknikleri

Araştırmada, katılımcılara "Kişisel Bilgi Formu", "İnternet Bağımlılık Ölçeği", "İletişim Becerileri Ölçeği-Yetişkin Formu" ve "Evlilikte Uyum Ölçeği" ve uygulanmış ve elde edilen verilerin analizinde SPSS 24 (Statistical Packet for The Social Science) programından yararlanılmıştır. Çalışmada "Kişisel Bilgi Formu"ndan elde edilen veriler doğrultusunda katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımını belirlemek amacıyla "frekans analizi" uygulanmıştır.

Kullanılan ölçeklerin güvenilirliğinin belirlenmesi amacıyla Cronbach alpha testi uygulanmıştır. "İnternet Bağımlılığı Ölçeği" ve "İletişim Becerileri Ölçeği" için faktör analizi yapılırken, "Evlilikte Uyum Ölçeği" için toplam skorlar üzerinden işlem yapılmıştır. Ölçek puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmış ve ölçek puanlarının normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Bu nedenle gruplar arasındaki farklılığa, ikili değişkenler için Mann Whitney\_U testi; üç ve daha fazla değişken için Kruskal Wallis testi uygulanmış ve farklılığın hangi gruptan kaynaklandığına Post Hoc testlerinden Tamhane's testi ile bakılmıştır.

Çalışmada değişkenler arasındaki korelasyon Kendalls Tau\_b testi ile incelenmiştir. Ancak yaş, evlilik süresi gibi sürekli değişkenlerin incelenmesi için regresyon analizinden yararlanılmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırma bulguları, araştırmanın problemi ve alt problemleri doğrultusunda 3 ana başlık halinde incelenmiştir.

1. İnternet Bağımlılığı, Evlilik Uyumu ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
2. İnternet Bağımlılığı ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkide İletişim Becerilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi
3. İnternet Bağımlılığının Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Farklılaşma Durumunun İncelenmesi

#### **4.1. İnternet Bağımlılığı, Evlilik Uyumu ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Araştırmada kullanılan ölçeklerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle, aralarındaki korelasyonları belirlemek amacıyla Kendall's Tau\_b testi uygulanmıştır. Aşağıda sırasıyla internet bağımlılığı ile evlilik uyumu arasındaki korelasyon, internet bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki korelasyon ve son olarak evlilik uyumu ile iletişim becerileri arasındaki korelasyon tabloları verilmiştir.

**Tablo 2 İnternet Bağımlılığı ile Evlilik Uyumu Arasındaki Korelasyonlar**

	<b>İnternet Bağımlılığı</b>	Yoksunluk Boyutu	İşlevsellik Boyutu	Sosyal İzo. Boyutu	<b>Evlilik Uyumu</b>
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	1				
Yoksunluk Boyutu	.678**	1			
İşlevsellik Boyutu	.719**	.425**	1		
Sosyal İzo. Boyutu	.644**	.364**	.589**	1	
<b>Evlilik Uyumu</b>	-.070*	-.039	-.081*	-.057	1

\*p&lt;0.05 \*\*p&lt;0.01

İnternet bağımlılığı ile evlilik uyumu arasındaki korelasyonlara Kendal Tau<sub>b</sub> testi ile bakılmıştır. Analiz sonucunda; internet bağımlılığı ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Alt boyutlara göre bakıldığında; evlilik uyumu ile sadece “işlevsellikte bozulma” boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

**Tablo 3 İnternet Bağımlılığı ile İletişim Becerileri Arasındaki Korelasyonlar**

	<b>İnternet Bağımlılığı</b>	Yoksunluk Boyutu	İşlevsellik Boyutu	Sosyal İzo. Boyutu	<b>İletişim Becerileri</b>	KİE Boyutu	İKİ Boyutu	İİU Boyutu	EDSOI Boyutu
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	1								
Yoksunluk Boyutu	.678**	1							
İşlevsellik Boyutu	.719**	.425**	1						
Sosyal İzo. Boyutu	.644**	.364**	.589**	1					
<b>İletişim Becerileri</b>	-.143**	-.108**	-.147**	-.149**	1				
KİE Boyutu	-.127**	-.084*	-.134**	-.132**	.524**	1			
İKİ Boyutu	-.081*	-.044	-.087*	-.093*	.602**	.370**	1		
İİU Boyutu	-.138**	-.118**	-.146**	-.128**	.684**	.304**	.292**	1	
EDSOI Boyutu	-.182**	-.138**	-.208**	-.144**	.437**	.483**	.350**	.339**	1

\*p&lt;0.05 \*\*p&lt;0.01

İnternet bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki korelasyonlara Kendal Tau<sub>b</sub> testi ile bakılmıştır. Analiz sonucunda; internet bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

**Tablo 3'**e bakıldığında; “yoksunluk” boyutu ile “ilişki kurmaya isteklilik” boyutu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ). Bu iki boyut dışında, internet bağımlılığının tüm alt boyutları ile iletişim becerilerinin tüm alt boyutları arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki saptanmıştır.

**Tablo 4 İletişim Becerileri ile Evlilik Uyumu Arasındaki Korelasyonlar**

	İletişim Becerileri	KİE Boyutu	İKİ Boyutu	İİU Boyutu	EDSOI Boyutu	Evlilik Uyumu
<b>İletişim Becerileri</b>	1					
KİE Boyutu	,524**	1				
İKİ Boyutu	,602**	,370**	1			
İİU Boyutu	,684**	,304**	,292**	1		
EDSOI Boyutu	,437**	,483**	,350**	,339**	1	
<b>Evlilik Uyumu</b>	,188**	,128**	,136**	,208**	,153**	1

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

İletişim becerileri ile evlilik uyumu arasındaki korelasyonlara Kendal Tau<sub>b</sub> testi ile bakılmıştır. Analiz sonucunda; iletişim becerileri ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. **Tablo 4'**e bakıldığında; evlilik uyumu ile iletişim becerilerinin tüm alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmektedir.

#### 4.2. İnternet Bağımlılığı ile Evlilik Uyumu İlişkisinde İletişim Becerilerinin Aracı Rolünün İncelenmesi

Bu araştırmada bağımlı değişkenin normal dağılım göstermemesi sebebiyle; internet bağımlılığı ile evlilik uyumu ilişkisinde iletişim becerilerinin aracı rolünü belirlemek amacıyla; Hayes'in (2013) makrosu kullanılmıştır. Hayes'in (2013) geliştirdiği yöntem, regresyon temelli olmasına karşın, regresyonun varsayımı olan bağımlı değişkenin normal dağılıma sahip olması gerekliliğini ortadan kaldırmıştır.

Hayes'in (2013) önerdiği bu model, Baron ve Kenny'nin (1986) modeline alternatif olarak görülmektedir. Hayes (2013), Baroon ve Kenny'den farklı olarak bir değişkenin aracı değişken olabilmesi için yordayıcı değişken ile yordanan değişken arasındaki ilişkinin anlamlı olma koşulunun olmadığını savunmuştur.

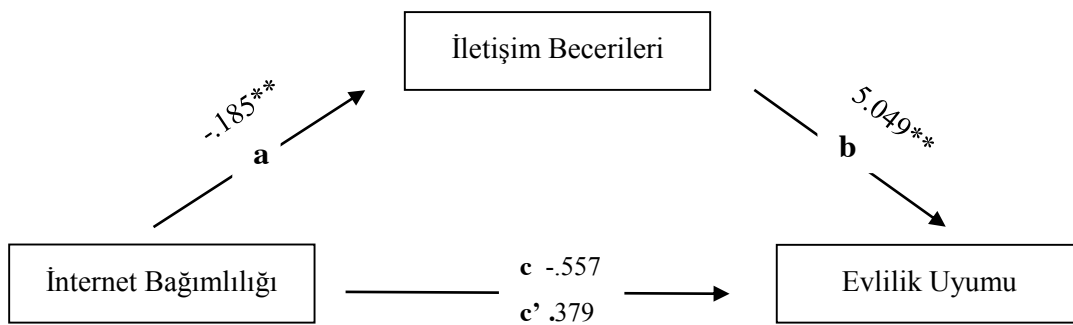
Hayes'in (2013) makrosu kullanılarak yapılan aracı değişken analizinde; internet bağımlılığı yordayıcı değişken, evlilik uyumu yordanan değişken ve iletişim becerileri aracı değişken olarak analize dahil edilmiştir. Analiz sonuçları **Tablo 5**'te verilmiştir.

**Tablo 5 İnternet Bağımlılığı ile Evlilik Uyumu İlişkisinde İletişim Becerileri Aracı Değişken Analizi**

	İletişim Becerileri			Evlilik Uyumu		
	$\beta$	se	p	$\beta$	se	p
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	-.185**	.050	.0003	.379**	.919	.0680
<b>İletişim Becerileri</b>	-	-	-	5.049	.922	.0000
<b>Sabit</b>	4.222	.093	.0000	20.908	4,229	.0000
	$R^2 = .035$			$R^2 = .0751$		
	F(1, 375) = 13.456 p = .0003			F(2, 374) = 15.191 p = .0000		

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

**Şekil 1 İnternet Bağımlılığı ile Evlilik Uyumu İlişkisinde İletişim Becerileri Aracı Rolü Modeli**



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

Yapılan analizler neticesinde; internet bağımlılığının iletişim becerilerini negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı (a yolu;  $\beta = -.185$ , se = .050, p = .0003); iletişim

becerilerinin evlilik uyumunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır (b yolu;  $\beta = 5.049$ ,  $se = .922$ ,  $p = .0000$ ). Öte yandan internet bağımlılığının evlilik uyumu üzerindeki toplam etkisinin (c yolu;  $\beta = -.557$ ,  $se = .936$ ,  $p = .5520$ ) ve doğrudan etkisinin (c' yolu;  $\beta = .379$ ,  $se = .918$ ,  $p = .6803$ ) anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmada test edilen modeldeki dolaylı etkinin istatistiksel açıdan önemli olup olmadığı bootstrap testi ile incelenmiştir.

Hayes'in (2013) aracı değişken makrosunda; normal dağılıma sahip olmayan bağımlı değişkenler için bootstrapping (önyükleme) yöntemine dayanarak örneklem çoğaltılır ve elde edilen güven aralıkları incelenir. Bu araştırmada bootstrapping yöntemiyle orijinal datadan elde edilen 10000 yeni örnekleme dayalı güven aralıkları incelenmiş ve tahminler %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Dolaylı etki için yapılan bootstrap alt sınırı "-1,6096", üst sınırı ise "-0,3730" olarak bulunmuştur. Alt sınır ve üst sınır ile oluşturulan bootstrapp güven aralığının "0" değerini içermemesi sebebiyle istatistiksel açıdan anlamlı bir dolaylı etkiden bahsetmek mümkündür. Bu değer dikkate alındığında; internet bağımlılığının iletişim becerileri aracılığıyla evlilik uyumu üzerindeki dolaylı etkisinin (toplam etki ile doğrudan etki arasındaki fark/ c-c') anlamlı olduğu söylenebilmektedir (nokta tahmin = -.9361 ve %95 BCa GA[-1,6096 / -0,3730]).

Hayes'in (2013) makrosuna göre; yordayıcı değişken ile yordanan değişken arasındaki doğrudan etki ve dolaylı etkinin büyüklüğünün belirlenmesi amacıyla  $R_M$  değeri hesaplanır.  $|R_M| = a*b/c'$  formülü ile hesaplanan  $R_M$  değerinin 1'den büyük olması, yordayıcı değişken ile yordanan değişken arasındaki dolaylı etkinin doğrudan etkiye göre daha güçlü olduğu, 1'den küçük olması ise doğrudan etkinin dolaylı etkiye göre daha güçlü olduğu anlamına gelmektedir. Bu çalışmada  $|R_M| = -0.185 * 5,049/0.379 = \pm 2.46$  olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre internet bağımlılığı ile evlilik uyumu ilişkisindeki dolaylı etkinin doğrudan etkiye göre daha güçlü olduğu söylenebilmektedir.

### 4.3. İnternet Bağımlılığının Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi

Bu başlık altında katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının sırasıyla cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, çalışılan işin türü, algılanan sosyo-ekonomik düzey, evlilik süresi, çocuk sahibi olma durumu, internet kullanım süresi ve internet kullanım amacı değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı uygun istatistiksel yöntemler ile incelenmiştir.

**Tablo 6 Cinsiyet Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarının Farklılaşma Durumunu Belirlemeye Yönelik Uygulanan Mann-Whitney\_U Testi Sonuçları**

		N	Sıra Ort.	Sıra Top.	Mann Whitney_U	P
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	Kadın	262	181,31	47502,50	13049,500	,038*
	Erkek	115	206,53	23750,50		
<b>Yoksunluk Boyutu</b>	Kadın	262	181,47	47544,00	13091,000	,042*
	Erkek	115	206,17	23709,00		
<b>İşlevsellikte Boz.Boyutu</b>	Kadın	262	182,08	47704,00	13251,000	,056
	Erkek	115	204,77	23549,00		
<b>Sosyal İzo. Boyutu</b>	Kadın	262	184,10	48233,00	13780,000	,172
	Erkek	115	200,17	23020,00		

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

Katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney\_U testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının yoksunluk puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

**Tablo 6**'da görüldüğü gibi, erkek katılımcıların internet bağımlılığı sıra ortalamaları ve yoksunluk sıra ortalamaları kadın katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu değerler dikkate alındığında; erkeklerin toplam internet bağımlılık düzeylerinin ve yoksunluk düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu söylenebilmektedir.



**Tablo 7 Yaşın İnternet Bağımlılığını Yordama Durumunu Belirlemeye Yönelik Uygulanan Regresyon Analizi Sonuçları**

	Unstandardized $\beta$	se	$\beta$	t	p
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	-,015	,005	-,149	-2,912	,004**
<b>Yoksunluk Boyutu</b>	-,028	,007	-,194	-3,833	,000**
<b>İşlevsellik Boz. Boyutu</b>	-,009	,007	-,067	-1,298	,195
<b>Sosyal İzo. Boyutu</b>	-,010	,005	-,101	-1,975	,049

\*p<0.05 \*\*p<0.001

Katılımcıların yaşlarının internet bağımlılığını yordama durumunu belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda; yaşın internet bağımlılığını ve yoksunluk düzeyini anlamlı düzeyde negatif yönde yordadığı saptanmıştır.

**Tablo 8 Eğitim Durumu Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarının Farklılaşma Durumunu Belirlemeye Yönelik Uygulanan Mann-Whitney\_U Testi Sonuçları**

		N	Sıra Ort.	Sıra Top.	Mann Whitney_U	p
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	İlk/Ortaöğretim mez.	58	159,47	9249,50	7538,500	,025*
	Üniversite mezunu	319	194,37	62003,50		
<b>Yoksunluk Boyutu</b>	İlk/Ortaöğretim mez.	58	146,98	8525,00	6814,000	,001**
	Üniversite mezunu	319	196,64	62728,00		
<b>İşlevsellik Boz. Boyutu</b>	İlk/Ortaöğretim mez.	58	167,81	9733,00	8022,000	,098
	Üniversite mezunu	319	192,85	61520,00		
<b>Sosyal İzo. Boyutu</b>	İlk/Ortaöğretim mez.	58	182,82	10603,50	8892,500	,627
	Üniversite mezunu	319	190,12	60649,50		

\*p<0.05 \*\*p<0.001

Katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney\_U testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, katılımcıların internet bağımlılık puanlarının ve yoksunluk puanlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı

görülmektedir.

**Tablo 8'**de görüldüğü gibi, üniversite mezunu katılımcıların internet bağımlılığı sıra ortalamaları ve yoksunluk sıra ortalamaları ilk/ortaöğretim mezunlarının sıra ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur. Bu değerler dikkate alındığında; üniversite mezunlarının internet bağımlılık düzeylerinin ve yoksunluk düzeylerinin ilk/ortaöğretim mezunlarına göre daha yüksek olduğu söylenebilmektedir.

**Tablo 9 Çalışma Durumu Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarının Farklılaşma Durumunu Belirlemeye Yönelik Uygulanan Mann-Whitney\_U Testi Sonuçları**

		N	Sıra Ort.	Sıra Top.	Mann Whitney_U	P
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	Çalışıyor	312	195,41	60969,00	8139,000	,012*
	Çalışmıyor	65	158,22	10284,00		
<b>Yoksunluk Boyutu</b>	Çalışıyor	312	198,19	61834,00	7274,000	,000**
	Çalışmıyor	65	144,91	9419,00		
<b>İşlevsellikte Boz. Boyutu</b>	Çalışıyor	312	192,25	59983,00	9125,000	,192
	Çalışmıyor	65	173,38	11270,00		
<b>Sosyal İzo. Boyutu</b>	Çalışıyor	312	192,08	59928,50	9179,500	,214
	Çalışmıyor	65	174,22	11324,50		

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

Katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının çalışma durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney\_u testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, katılımcıların toplam internet bağımlılık puanlarının ve yoksunluk puanlarının çalışma durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

**Tablo 9'**da görüldüğü gibi; çalışanların toplam internet bağımlılığı sıra ortalamaları ve yoksunluk sıra ortalamaları çalışmayanların sıra ortalamalarına (1.59) göre daha yüksek bulunmuştur. Bu değerler dikkate alındığında; çalışanların internet bağımlılık düzeylerinin ve yoksunluk düzeylerinin çalışmayanlara göre daha yüksek

olduğu söylenebilmektedir.

**Tablo 10 Katılımcıların Çalıştıkları İş Türüne Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarının Farklılaşma Durumunu Belirlemeye Yönelik Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

		N	Sıra Ort.	$\chi^2$	p
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	İdari İşler / Büro Elemanı	35	157,84	1,676	,795
	Sağlık Elemanı	61	163,21		
	Teknik Eleman	74	160,39		
	Eğitimci	103	155,19		
	Hizmet / Satış Elemanı	39	140,87		
<b>Yoksunluk Boyutu</b>	İdari İşler / Büro Elemanı	35	146,97	7,888	,096
	Sağlık Elemanı	61	161,92		
	Teknik Eleman	74	162,84		
	Eğitimci	103	165,28		
	Hizmet / Satış Elemanı	39	121,36		
<b>İşlevsellikte Bozulma Boyutu</b>	İdari İşler / Büro Elemanı	35	165,04	,837	,933
	Sağlık Elemanı	61	155,98		
	Teknik Eleman	74	160,46		
	Eğitimci	103	151,33		
	Hizmet / Satış Elemanı	39	155,79		
<b>Sosyal İzolasyon Boyutu</b>	İdari İşler / Büro Elemanı	35	164,63	4,273	,370
	Sağlık Elemanı	61	173,50		
	Teknik Eleman	74	150,66		
	Eğitimci	103	146,70		
	Hizmet / Satış Elemanı	39	159,56		

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

Katılımcıların çalıştıkları işi belirlemek amacıyla açık uçlu soru sorulmuş, verilen cevaplar TÜİK Uluslararası Standart Meslek Sınıflaması (ISCO 08) uyarlanarak kategorilendirilmiştir. İnternet bağımlılığının katılımcıların çalıştıkları iş türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Analiz sonucunda, katılımcıların internet bağımlılık puanlarının alt boyutlar dahil olmak üzere çalıştıkları iş değişkenine göre anlamlı bir düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 11 Algılanan Sosyo Ekonomik Düzey Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarının Farklılaşma Durumunu Belirlemeye Yönelik Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

		N	Sıra Ort.	$\chi^2$	P
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	Düşük Gelirli	13	173,58	,768	,681
	Orta Gelirli	276	187,28		
	Yüksek Gelirli	88	196,69		
<b>Yoksunluk Boyutu</b>	Düşük Gelirli	13	168,23	1,559	,459
	Orta Gelirli	276	186,41		
	Yüksek Gelirli	88	200,19		
<b>İşlevsellikte Bozulma Boyutu</b>	Düşük Gelirli	13	176,08	,786	,675
	Orta Gelirli	276	187,06		
	Yüksek Gelirli	88	197,00		
<b>Sosyal İzolasyon Boyutu</b>	Düşük Gelirli	13	181,81	,432	,806
	Orta Gelirli	276	191,15		
	Yüksek Gelirli	88	183,32		

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

Katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının algıladıkları sosyo ekonomik düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, katılımcıların internet bağımlılık puanlarının alt boyutlar dahil olmak üzere algılanan SED'e göre anlamlı bir düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 12 Evlilik Süresinin İnternet Bağımlılığını Yordama Durumunu Belirlemeye Yönelik Uygulanan Regresyon Analizi Sonuçları**

	Unstandardized $\beta$	se	$\beta$	t	p
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	-,016	,005	-,169	-3,327	,001**
<b>Yoksunluk Boyutu</b>	-,029	,007	-,215	-4,273	,000**
<b>İşlevsellikte Boz. Boyutu</b>	-,011	,006	-,086	-1,667	,096
<b>Sosyal İzo. Boyutu</b>	-,010	,005	-,110	-2,152	,032*

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

Katılımcıların evlilik sürelerinin internet bağımlılığını yordama durumunu belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda; evlilik süresinin internet bağımlılığını, yoksunluk düzeyini anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı saptanmıştır.

**Tablo 13 Çocuk Sahibi Olma Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarının Farklılaşma Durumunu Belirlemeye Yönelik Uygulanan Mann-Whitney\_U Testi Sonuçları**

		N	Sıra Ort.	Sıra Top.	Mann Whitney_U	P
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	Çocuğu var	259	176,02	45589,50	11919,500	,001**
	Çocuğu yok	118	217,49	25663,50		
<b>Yoksunluk Boyutu</b>	Çocuğu var	259	171,91	44524,50	10854,500	,000**
	Çocuğu yok	118	226,51	26728,50		
<b>İşlevsellikte Bozulma Boyutu</b>	Çocuğu var	259	182,55	47281,50	13611,500	,080
	Çocuğu yok	118	203,15	23971,50		
<b>Sosyal İzo. Boyutu</b>	Çocuğu var	259	181,86	47103,00	13433,000	,051
	Çocuğu yok	118	204,66	24150,00		

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

Katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının çocuk sahibi olma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney\_u testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, katılımcıların internet bağımlılık puanları ile yoksunluk puanlarının çocuk sahibi olma değişkenine göre anlamlı düzeyde

farklılaştığı görülmektedir.

**Tablo 13**'te görüldüğü gibi; çocuk sahibi olmayan katılımcıların internet bağımlılığı sıra ortalamaları ve yoksunluk sıra ortalamaları çocuk sahibi olan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu değerler dikkate alındığında; çocuğu olmayan katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin ve yoksunluk düzeylerinin çocuğu olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu söylenebilmektedir.

**Tablo 14 İnternet Kullanım Süresi Değişkenine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarının Farklılaşma Durumunu Belirlemeye Yönelik Uygulanan Kruskal Wallis Testi Sonuçları**

		N	Sıra Ort.	$\chi^2$	p
<b>İnternet Bağımlılığı</b>	1 saatten az	42	111,38	38,323	,000**
	1-3 saat	221	182,96		
	4-5 saat	79	223,47		
	6 saat ve üzeri	35	242,44		
<b>Yoksunluk Boyutu</b>	1 saatten az	42	119,90	27,315	,000**
	1-3 saat	221	186,02		
	4-5 saat	79	226,45		
	6 saat ve üzeri	35	206,17		
<b>İşlevsellikte Bozulma Boyutu</b>	1 saatten az	42	124,50	31,349	,000**
	1-3 saat	221	183,32		
	4-5 saat	79	212,41		
	6 saat ve üzeri	35	249,40		
<b>Sosyal İzolasyon Boyutu</b>	1 saatten az	42	124,95	33,747	,000**
	1-3 saat	221	181,30		
	4-5 saat	79	218,77		
	6 saat ve üzeri	35	247,29		

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

Katılımcıların internet bağımlılığı puanlarının internet kullanma süresi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda, katılımcıların internet bağımlılık puanlarının,

yoksunluk puanlarının, işlevsellikte bozulma puanlarının ve sosyal izolasyon puanlarının internet kullanma süresi değişkenine göre anlamlı bir düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için Post Hoc testi uygulanmıştır.

**Tablo 15 İnternet Kullanma Süresine Göre İnternet Bağımlılığı Puanlarında Oluşan Anlamlı Farkın Kaynaklandığı Grupların Belirlenmesine Yönelik Uygulanan Post Hoc Testi Sonuçları**

		İnternet Kullanım Süresi	Ortalama Farkı	se	p
İnternet Bağımlılığı	1 saatten az	1-3 saat*	-,33356*	,06209	,000*
		4-5 saat*	-,54882*	,08316	,000*
		6 saat üzeri*	-,64649*	,10558	,000*
	1-3 saat	1 saatten az*	,33356*	,06209	,000*
		4-5 saat*	-,21526*	,07344	,024*
		6 saat üzeri*	-,31293*	,09811	,016*
	4-5 saat	1 saatten az*	,54882*	,08316	,000*
		1-3 saat*	,21526*	,07344	,024*
		6 saat üzeri	-,09767	,11263	,948
	6 saat üzeri	1 saatten az*	,64649*	,10558	,000*
		1-3 saat*	,31293*	,09811	,016*
		4-5 saat	,09767	,11263	,948
Yoksunluk Boyutu	1 saatten az	1-3 saat*	-,41826*	,08570	,000*
		4-5 saat*	-,71510*	,11421	,000*
		6 saat üzeri*	-,62143*	,16761	,003*
	1-3 saat	1 saatten az*	,41826*	,08570	,000*
		4-5 saat*	-,29684*	,10042	,022*
		6 saat üzeri	-,20317	,15854	,752
	4-5 saat	1 saatten az*	,71510*	,11421	,000*
		1-3 saat*	,29684*	,10042	,022*
		6 saat üzeri	,09367	,17559	,996
	6 saat üzeri	1 saatten az*	,62143*	,16761	,003*
		1-3 saat	,20317	,15854	,752
		4-5 saat	-,09367	,17559	,996

	İnternet Kullanım Süresi	Ortalama Farkı	se	p	
İşlevsellikte Bozulma Boyutu	1 saatten az	1-3 saat*	-,35741*	,08012	,000*
		4-5 saat*	-,55741*	,10721	,000*
		6 saat üzeri*	-,82619*	,14588	,000*
	1-3 saat	1 saatten az*	,35741*	,08012	,000*
		4-5 saat	-,20000	,09429	,197
		6 saat üzeri*	-,46878*	,13666	,008*
	4-5 saat	1 saatten az*	,55741*	,10721	,000*
		1-3 saat	,20000	,09429	,197
		6 saat üzeri	-,26878	,15412	,417
	6 saat üzeri	1 saatten az*	,82619*	,14588	,000*
		1-3 saat*	,46878*	,13666	,008*
		4-5 saat	,26878	,15412	,417
Sosyal İzolasyon Boyutu	1 saatten az	1-3 saat*	-,22500*	,06467	,005*
		4-5 saat*	-,37393*	,07787	,000*
		6 saat üzeri*	-,49184*	,09471	,000*
	1-3 saat	1 saatten az*	,22500*	,06467	,005*
		4-5 saat	-,14894	,06398	,121
		6 saat üzeri*	-,26684*	,08366	,015*
	4-5 saat	1 saatten az*	,37393*	,07787	,000*
		1-3 saat	,14894	,06398	,121
		6 saat üzeri	-,11790	,09423	,766
	6 saat üzeri	1 saatten az*	,49184*	,09471	,000*
		1-3 saat*	,26684*	,08366	,015*
		4-5 saat	,11790	,09423	,766

\*p<0.05

**Tablo 15** internet kullanım sürelerinin çoklu karşılaştırma test sonuçlarını içermektedir. Test sonuçlarına göre; “1 saatten az” internet kullanan katılımcıların internet bağımlılığı puanları ile “1-3 saat”, “4-5 saat” ve “6 saat ve üzeri” internet kullanan katılımcıların puanları arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde “1-3 saat” internet kullanan katılımcıların internet bağımlılığı puanları ile “1 saatten az”, “4-5 saat” ve “6 saat ve üzeri” internet kullanan katılımcıların puanları arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.



Alt boyutlardan yoksunluk boyutuna göre bakıldığında; “1 saatten az” internet kullanan katılımcıların yoksunluk puanları ile “1-3 saat”, “4-5 saat” ve “6 saat ve üzeri” internet kullanan katılımcıların puanları arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. “1-3 saat” internet kullanan katılımcıların yoksunluk puanları ile “1 saatten az”, “4-5 saat” internet kullanan katılımcıların puanları arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. İşlevsellikte bozulma boyutuna göre bakıldığında; “1 saatten az” internet kullanan katılımcıların işlevsellikte bozulma puanları ile “1-3 saat”, “4-5 saat” ve “6 saat ve üzeri” internet kullanan katılımcıların puanları arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde “1-3 saat” internet kullanan katılımcıların işlevsellikte bozulma puanları ile “1 saatten az”, “6 saat ve üzeri” internet kullanan katılımcıların puanları arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Sosyal izolasyon boyutuna göre bakıldığında; “1 saatten az” internet kullanan katılımcıların sosyal izolasyon puanları ile “1-3 saat”, “4-5 saat” ve “6 saat ve üzeri” internet kullanan katılımcıların puanları arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde “1-3 saat” internet kullanan katılımcıların sosyal izolasyon puanları ile “1 saatten az”, “6 saat ve üzeri” internet kullanan katılımcıların puanları arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.

Özetle, **Tablo 15**'te bulunan değerler dikkate alındığında; anlamlı farklılıkların bulunduğu gruplar arasında; uzun süreli internet kullanan katılımcıların daha kısa süreli internet kullanan katılımcılara göre internet bağımlılığı, yoksunluk, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilmektedir.

**Tablo 16 İnternet Kullanım Amaçlarının İnternet Bağımlılığını Yordama Durumunu Belirlemeye Yönelik Uygulanan Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

		Unstandar dized $\beta$	se	$\beta$	t	p
İnternet Bağımlılığı	Sabit (Constant)	1,424	,116		12,257	,000
	Sosyal Medya	,188	,081	,122	2,321	,021*
	Alışveriş	,067	,060	,059	1,124	,262
	Oyun	,142	,075	,102	1,903	,058
	Sohbet	,168	,062	,143	2,717	,007**
	İddia/ Bahis	-,046	,385	-,006	-,121	,904
	Haber Takibi	,117	,058	,107	2,004	,046*
	Kişisel Gelişim	,002	,070	,002	,030	,976
	Bilgi Edinme	-,018	,058	-,016	-,308	,758
	Dizi/ Film	,190	,062	,163	3,081	,002**
		<b>R<sup>2</sup>= .061</b>	<b>Adjusted R<sup>2</sup> = .038</b>	<b>F= 2.654</b>	<b>df=9</b>	<b>p=.005</b>
Yoksunluk Boyutu	Sabit (Constant)	1,603	,156		10,279	,000
	Sosyal Medya	,233	,109	,112	2,149	,032*
	Alışveriş	,153	,080	,100	1,908	,057
	Oyun	,157	,100	,083	1,571	,117
	Sohbet	,199	,083	,126	2,408	,017*
	İddia/ Bahis	-,055	,517	-,005	-,106	,915
	Haber Takibi	,120	,078	,081	1,526	,128
	Kişisel Gelişim	-,002	,094	-,001	-,022	,982
	Bilgi Edinme	-,002	,078	-,001	-,021	,983
	Dizi/ Film	,351	,083	,223	4,244	,000*
		<b>R<sup>2</sup>= .075</b>	<b>Adjusted R<sup>2</sup> = .052</b>	<b>F= 3.293</b>	<b>df=9</b>	<b>p=.001</b>
İşlevsellikte Bozulma Boyutu	Sabit (Constant)	1,334	,148		8,993	,000
	Sosyal Medya	,215	,103	,111	2,082	,038
	Alışveriş	,000	,076	,000	-,005	,996
	Oyun	,141	,095	,080	1,481	,140
	Sohbet	,155	,079	,105	1,971	,049
	İddia/ Bahis	-,144	,491	-,015	-,293	,770
Haber Takibi	,114	,075	,083	1,532	,126	

	<b>Kişisel Gelişim</b>	,018	,089	,011	,203	,839
	<b>Bilgi Edinme</b>	-,039	,074	-,028	-,527	,598
	<b>Dizi/ Film</b>	,127	,079	,087	1,612	,108
		<b>R<sup>2</sup>= .033</b>	<b>Adjusted R<sup>2</sup> = .009</b>	<b>F= 1.372</b>	<b>df=9</b>	<b>p=.199</b>
	<b>Sabit (Constant)</b>	1,247	,105		11,837	,000
	<b>Sosyal Medya</b>	,099	,073	,072	1,356	,176
	<b>Alışveriş</b>	,003	,054	,003	,048	,962
	<b>Oyun</b>	,121	,068	,097	1,788	,075
<b>Sosyal</b>	<b>Sohbet</b>	,133	,056	,127	2,377	,018
<b>İzolasyon</b>	<b>İddia/ Bahis</b>	,049	,349	,007	,141	,888
<b>Boyutu</b>	<b>Haber Takibi</b>	,116	,053	,118	2,190	,029
	<b>Kişisel Gelişim</b>	-,006	,063	-,005	-,090	,928
	<b>Bilgi Edinme</b>	-,023	,053	-,023	-,435	,664
	<b>Dizi/ Film</b>	,014	,056	,013	,249	,804
		<b>R<sup>2</sup>= .036</b>	<b>Adjusted R<sup>2</sup> = .012</b>	<b>F= 1.501</b>	<b>df=9</b>	<b>p=.146</b>

\*p<0.05 \*\*p<0.01 (Değişkenler kukla [dummy] değişkene dönüştürülmüştür)

Katılımcılardan interneti en yoğun kullanım amaçlarından en az 1, en fazla 4 seçenek işaretlemeleri istenmiştir. Çoklu işaretleme yapılması sebebiyle; internet kullanım amaçlarının internet bağımlılığını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda; internetin “sosyal medya”, “sohbet”, “haber takibi” ve “dizi-film” amacıyla kullanımının internet bağımlılığını anlamlı ve pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Alt boyutlara göre bakıldığında ise; internetin “sosyal medya”, “sohbet” ve “dizi film” amacıyla kullanımının yoksunluk düzeyini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Öte yandan; işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon boyutları için kurulan modelin anlamsız olduğu tespit edilmiştir (p>0.05).

## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, çalışmanın amacı doğrultusunda belirlenmiş olan problem ve alt problemlerin analiz sonuçları sıralanmış ve bu doğrultuda çözüm önerileri sunulmuştur.

#### 5.1. Araştırmanın Problemine İlişkin Sonuç ve Tartışma

Teknolojinin günlük yaşamda önemli bir yer edinmesiyle beraber farklı disiplinlerde de çalışmalara konu olmaya başlayan internet bağımlılığının evlilik ilişkisindeki rolü oldukça yeni çalışılmaya başlanmıştır. Bu alandaki boşlukları hedefleyen bu çalışmada internet bağımlılığı ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide iletişim becerilerinin aracı rolü incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda; 377 evli katılımcıya ulaşılmış ve katılımcılara sosyo demografik özelliklerini ve internet kullarımlarına ilişkin bilgileri belirlemek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, internet bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla “İnternet Bağımlılık Ölçeği”, evlilik uyumlarını belirlemek amacıyla “Evlilikte Uyum Ölçeği” ve iletişim becerilerini belirlemek amacıyla “İletişim Becerileri Ölçeği” uygulanmıştır. Ölçeklerden ve kişisel bilgi formundan elde edilen veriler doğrultusunda uygun istatistiksel analiz yöntemleri kullanılarak araştırma sonuçları yorumlanmıştır.

Araştırmada sırasıyla “internet bağımlılığı ile evlilik uyumu”; “internet bağımlılığı ile iletişim becerileri” ve “evlilik uyumu ile iletişim becerileri” arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. İnternet bağımlılığı ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı düzeyde; internet bağımlılığı ile iletişim becerileri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde; evlilik uyumu ile iletişim becerileri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Bu üç değişkenin karşılıklı olarak

birbirleri ile ilişkili olduğu görülmüş ve iletişim becerilerinin internet bağımlılığı ile evlilik uyumu ilişkisindeki aracı rolü incelenmiştir. Analiz sonucunda, istatistiksel olarak anlamlı bulgulara rastlanmıştır. İletişim becerilerinin internet bağımlılığı ile evlilik uyumu ilişkisinde anlamlı bir değişken olduğu ve bu ilişkideki dolaylı etkinin doğrudan etkiye göre daha güçlü olduğu belirlenmiştir. Paralel biçimde ulusal ve uluslararası yazında internet bağımlılığı ve evlilik / aile ilişkisini inceleyen birçok çalışma bu bulguyu destekler niteliktedir.

Kraut ve diğerleri (1998) internet bağımlılığının evli bireylerin eşlerine ayırdıkları zamanı ve ilgiyi azalttığını, bu bireylerin zamanla eşleriyle vakit geçirmek yerine çevrimiçi olmayı tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Bu durum karşı tarafın reddedilmiş ve yalnız hissetmesine sebep olarak çiftlerin ilişki kalitesini düşürmektedir. Benzer şekilde, Nie ve Erbring (2000), internette daha fazla zaman harcayan kişilerin aileleri ve arkadaşları ile daha az zaman harcadıklarını belirtmiştir.

Rajaei ve Heidari (2017) çalışmaları sonucunda “internet bağımlılığı ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki; internet bağımlılığı ile evlilik çatışması arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki” bulmuştur. Benzer biçimde Aziz, Sallehuddin, Hassan ve Buhari (2016) çalışmaları sonucunda, internet bağımlılığı ile evlilik doyumunun boş zaman etkinlikleri, uyuşmazlık çözümü gibi birtakım bileşenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Bir başka çalışmada Yang ve diğerleri (2016) 17-23 yaş aralığında bulunan 450 genç yetişkin katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında, ebeveynlerin evlilik çatışmaları ile genç yetişkinlerin internet bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mesch (2006) 12-18 yaş aralığında bulunan 396 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmasında, internet kullanımı ile aileyle geçirilen zaman ve aile çatışması arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma neticesinde, internet kullanım sıklığı ile aileyle geçirilen zaman arasında negatif yönde bir ilişki, internet kullanım sıklığı ile aile çatışması arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır.

Yukarıdaki çalışmalardan farklı olarak deneysel çalışmasında Borelli (2015) eşlerin birlikte oldukları saatler içerisinde iki saat akıllı telefonlarını kapatmaları durumunda, kurdukları iletişimin artacağını ve buna bağlı olarak evlilik uyumlarının artacağını varsayarak 20'si deney grubunda 8'si kontrol grubunda olan 28 katılımcı ile çalışmasını gerçekleştirmiştir. 2 haftalık süreç sonrasında Borelli'nin (2015) hipotezi kısmen desteklenerek, kontrol grubu dahil olmak üzere her iki grubun da evlilik uyumu puanları artış göstermiştir. Borelli (2015) bu durumu katılımcı sayısının yetersiz olmasına bağlamıştır. Ayrıca Borelli (2015) katılımcıların evlilik uyumu ve akıllı telefon alışkanlıklarının ön test anketi yoluyla incelenmesinin, eşlerde konuya ilişkin farkındalık yarattığını ve bu farkındalık sebebiyle kontrol grubunda da evlilik uyumu düzeyinin artış göstermiş olabileceğini ifade etmiştir.

Doğrudan internet bağımlılığı ve evlilik uyumu ilişkisini betimsel türde inceleyen yurt içinde rastlanan tek çalışma Candemir'in (2017) çalışması olmuştur. Candemir (2017), 348 evli bireyle "problemlili internet kullanımı, evlilik uyumu, eş tükenmişliği ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi" arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda; "problemlili internet kullanımı ile eş tükenmişliği"; "evlilik uyumu ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi" arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki saptamıştır.

Ulusal yazında yer alan Aktay (2017)'in 18-45 yaş arasında bulunan katılımcılarla gerçekleştirdiği çalışmasında çalışan evli erkek bireylerde sosyal medya (facebook ve twitter) kullanımının evlilik doyumu ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma neticesinde sosyal medya kullanan katılımcıların yaşam kalitesi ve evlilik doyumu puanları kullanmayan katılımcılara oranla daha düşük bulunmuştur.

Yukarıda özetlendiği üzere bu çalışmaların bulguları evlilik / aile ilişkilerinde internetin önemli bir açıklayıcı değişken olduğunu gösterir niteliktedir. Ancak incelenen çalışmalarda yurt içinde yapılan çalışmaların sayıca oldukça az olduğu ve internet bağımlılığı ile evlilik uyumu ilişkisinde iletişim becerilerinin yanı sıra bu ilişkide yer alan olası aracı değişkenlerin ele alınmadığı görülmüştür.

## 5.2. Araştırmanın Alt Problemlerine İlişkin Sonuç ve Tartışma

Bireylerin internet bağımlılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek, çalışmanın alt amaçları arasında bulunmaktadır. Bu sebeple katılımcıların internet bağımlılıklarının sırasıyla cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, çalışılan işin türü, algılanan sosyo-ekonomik düzey, evlilik süresi, çocuk sahibi olma durumu, internet kullanım süresi ve internet kullanım amacı değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı uygun istatistiksel yöntemler ile incelenmiştir ve aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

**Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde;** internet bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Erkek katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri kadın katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu alanda mevcut olan birçok çalışmayı destekler niteliktedir. Alaçam (2012); Bölükbaş (2003); Ceyhan (2016); Chak ve Leung (2004); Cömert ve Ögel (2009); Çelik ve Odacı (2012); Dinicola (2004); Durak-Batıgün ve Kılıç (2011); Frangos, Fragkos ve Kiohos (2010); Huang ve diğerleri (2009); Kıyıcı (2018); Morahan-Martin ve Schumacher (2000); Mottram ve Fleming (2009); Mythily, Qiu ve Winslow (2008); Odacı ve Kalkan (2010); Özçınar (2011) farklı yaş ve meslek grubundan katılımcılarla gerçekleştirdikleri çalışmalarında erkeklerin internet bağımlılık düzeylerinin kadınlara oranla anlamlı olarak daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Sırakaya ve Seferoğlu (2013) öğretmen adaylarıyla yaptıkları çalışmalarında erkeklerin kadınlara oranla internet bağımlılığına daha yatkın olduklarını ve internetin olumsuz sonuçlarından daha fazla etkilendiklerini ifade etmişlerdir.

Alanda internet bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı çalışmalar da bulunmaktadır. Ayas ve Horzum (2013); Balcı ve Gülnar (2009); Jang, Hwang ve Choi (2008); Kim ve diğerleri (2006); Orhan ve Akkoyunlu (2004); Pawlak (2002) çalışmalarında internet bağımlılığının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığını saptamışlardır. Cinsiyetin internet bağımlılığı ile ilişkili bir değişken olmadığı sonucuna ulaşan bu çalışmaların ortak özelliklerine bakıldığında; çalışmaların genel olarak ergen katılımcılarla gerçekleştirildiği görülmektedir. Sayıca az olsa da internet bağımlılığının erkeklere oranla kadınlarda

daha yüksek bulunduğu çalışmalara rastlamak mümkündür. Doğan, Işıklar ve Eroğlu (2008) internet bağımlılığı düzeylerinin kadın ve erkek katılımcılarda anlamlı olarak farklılaşmadığını, ancak kadınların erkeklere göre internetin zararlı sonuçlarından daha fazla etkilendiklerini bulmuşlardır.

Birçok çalışmada internet bağımlılığının erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek saptanmasında, toplumsal yapının, kültürel faktörlerin ve cinsiyetçi yaklaşımların etkili olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada katılımcıların evli bireylerden oluşması bu düşüncüyü destekler niteliktedir. Çocuk bakımı, ev işi gibi evliliğe dair sorumlulukların dağılımında kadınların erkeklere oranla daha aktif rol üstlenmesinin, internet kullanımı gibi aktivitelere erkekler kadar zaman ayıramamalarına sebep olduğu düşünülmektedir.

**Yaş değişkenine göre incelendiğinde;** katılımcıların yaşlarının internet bağımlılığını anlamlı ve negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Bu sonuca göre; 20-45 yaş aralığında bulunan katılımcılarla gerçekleştirilen bu çalışmada genç katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin ileri yaştaki katılımcılara göre daha yüksek olduğu söylenebilmektedir. Alanda internet bağımlılığını yaşa göre inceleyen çalışmalarda farklı sonuçlara rastlamak mümkündür. Bu çalışmaların bir kısmında araştırmanın bulgusuna paralel olarak yaşın internet bağımlılığını belirleyici bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır Bakken, Wenzel, Gotestam, Johansson ve Oren (2009); Bölükbaş (2003); Griffiths (1996) ve Khazaal ve diğerleri (2008) internet bağımlılığının genç bireylerde ileri yaştaki bireylere göre daha yüksek düzeyde olduğunu ifade etmişlerdir. Alanda internet bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmaların genç bireyler üzerinde yoğunlaşmasında bu bulgunun etkili olduğu düşünülmektedir.

Alaçam (2012), Şahin (2011); Şaşmaz ve diğerleri (2013) çalışmalarında yaşın internet bağımlılığı ile ilişkili bir değişken olmadığını saptamışlardır. Yaşın internet bağımlılığı ile ilişkisinin belirlenmesine yönelik yapılan çalışmalarda elde edilen farklı bulgularda, örneklem grubunun yaş dağılımının etkili olduğu düşünülmektedir. Genel olarak çalışma grubunun yaş dağılımının dar bir aralığa sahip olduğu çalışmalarda; yaşın internet bağımlılığını belirleyici bir değişken olmadığı bulunmuştur. Bu



çalışmada elde edilen bulgu, geniş yaş aralığına sahip çalışma grupları ile oluşturulan yeni araştırmalarla desteklenmelidir.

**Eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde;** internet bağımlılığının eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Üniversite mezunu katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri, ilk/ortaöğretim mezunu katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Alanda internet bağımlılığı ile ilgili araştırmaların çalışma grupları çoğunlukla tek bir eğitim seviyesindeki katılımcılardan oluşmaktadır. Alaçam (2012), Balcı ve Gülnar (2009), Balkan (2011), Ceyhan (2011), Çakır-Balta ve Horzum (2008); Çavuş, Bünyamin ve Tuncer (2016) Kır ve Sulak (2014), Özcan ve Buzlu (2007) üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığını incelerken Dinç (2017), Dinicola (2004), Kim ve diğerleri (2006), Yang ve Tung (2007), Yıldız (2010), Zorbaz (2013) lise öğrencilerinde internet bağımlılığını araştırmışlardır. Bu durum katılımcıların eğitim durumuna göre internet bağımlılıklarının farklılaşp farklılaşmadığını tartışmayı zorlaştırmaktadır. Ancak sayıca az olsa da farklı eğitim düzeyindeki bireylerden oluşturulan çalışmalar da mevcuttur. Bakken ve diğerleri (2009), 16-79 yaş aralığında bulunan bireylerle yaptıkları çalışmalarında; internet bağımlılığı riskinin en fazla üniversite eğitim düzeyinde olduğunu belirtmişlerdir. Kıyığı (2018) çalışmasında; lisans öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin ön lisans ve lisansüstü öğrencilere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bu çalışmalar araştırmannın bulgusu ile paralellik göstermektedir.

**Çalışma durumu değişkenine göre incelendiğinde;** internet bağımlılığının çalışma durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Çalışanların internet bağımlılık düzeyleri çalışmayanlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların çalışma durumuna göre dağılımı incelendiğinde 362 katılımcının çalıştığı, 65 katılımcının ise çalışmadığı görülmektedir. Katılımcıların çalışma durumuna göre dağılımının dengeli olduğu yeni araştırmalarla, bu bulgunun tutarlılığı incelenmelidir. Az sayıda çalışmada “çalışma durumu” incelenmiş olmakla birlikte bu çalışmadan farklı olarak Diba (2017) İstanbul’da 150 evli birey ile gerçekleştirdiği çalışmasında çalışmayanların internet bağımlılığının çalışanlara oranla daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Bunun dışında çalışma durumuna göre internet bağımlılığını inceleyen bir

çalışmaya rastlanmamıştır.

**Çalışılan işin türü değişkenine göre incelendiğinde;** internet bağımlılığının, çalışılan işin türüne göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır. Alanda bu bulguyla ilgili değerlendirme yapılacak çalışmaya rastlanmamıştır. İnternet bağımlılığının katılımcıların işine ya da mesleğine göre anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

**Algılanan sosyo ekonomik düzey değişkenine göre incelendiğinde;** internet bağımlılığının algılanan SED'e göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Çakır-Balta ve Horzum'un (2008); Zorbaz'ın (2013); Reyhanlıoğlu'nun (2015) çalışmaları bu bulguyu destekler niteliktedir. Bununla birlikte alandaki birçok çalışma bu bulgudan farklı olarak internet bağımlılığının sosyo ekonomik düzeyle ilişkili olduğunu ve internet bağımlılığının üst gelirli gruplarda alt gelirli gruplara göre daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Bayraktar (2001), Ceyhan (2016), Durak-Batıgün ve Kılıç (2011) Özer (2013); Park ve diğerleri (2008); Sevindik (2011); Yıldız (2010) çalışmalarında sosyo ekonomik düzeyi yüksek bireylerde internet bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu bulguların internete erişim olanağının ücret karşılığında sağlanması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Özellikle geçmişte internete erişim maliyetin yüksek olması, internetin ortalamasının üstünde gelir seviyesine sahip bireyler tarafından daha fazla kullanılmasına sebep olduğu düşünülmektedir. İnternete erişimin ucuzlaması ve kolaylaşmasıyla birlikte internet bağımlılığının sosyo ekonomik düzey ile ilişkisinin değişeceği tahmin edilmektedir.

**Evlilik süresi değişkenine göre incelendiğinde;** evlilik süresinin internet bağımlılığını negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Alanda bu bulguyu değerlendirecek sınırlı sayıda çalışma mevcuttur. Candemir (2017) çalışmasında internet bağımlılığı ile evlilik süresi arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını saptamıştır. Yakın zamanda gerçekleşen Candemir'in (2017) çalışmasındaki evlilik süresine ilişkin bulgunun, bu çalışmadaki bulgu ile paralellik göstermemesinin olası sebepleri değerlendirilmiş ve Candemir'in (2017) katılımcıların evlilik sürelerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formunda evlilik süresi sorusuna

verilecek cevabı kategorilendirdiği görülmüştür. Bu çalışmada katılımcıların evlilik süresini belirlemek amacıyla açık uçlu soru yöneltilmiş ve evlilik süresi sürekli değişken olarak uygun analiz yöntemi ile değerlendirilmiştir. İki çalışmadaki farklı bulgunun sebebinin analiz yöntemi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Alanda yapılacak yeni araştırmalarla bu bulgu değerlendirilmelidir.

**Çocuk sahibi olma durumuna göre incelendiğinde;** internet bağımlılığının çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Çocuğu olmayan katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri çocuğu olan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Candemir (2017) çalışmasında evli bireylerin internet bağımlılığının çocuk sayısına göre farklılaşmadığını saptamıştır. Bu çalışmada katılımcılardan elde edilen veriler “çocuğu olanlar” ve “çocuğu olmayanlar” şeklinde iki kategoriye ayrılıp analiz edilirken; Candemir’in (2017) çalışmasında “çocuğu olmayanlar”, “1 çocuğu olanlar”, “2 çocuğu olanlar”, “3+ çocuğu olanlar” şeklinde dört kategoriye ayrılarak analiz edilmiştir. İki çalışmadaki farklı bulgunun sebebinin analiz yöntemi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Alanda yapılacak yeni araştırmalarla bu bulgu değerlendirilmelidir.

**İnternet kullanım süresi değişkenine göre incelendiğinde;** internet bağımlılığının internet kullanım süresine göre anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinde genel olarak yüksek internet kullanım süreleri ile düşük internet kullanım süreleri arasında anlamlı farklılar belirlenmiştir. “1 saatten az” internet kullanan katılımcıların en düşük bağımlılık puanına sahip olduğu, “6 saat ve üzeri” internet kullanan katılımcıların ise en yüksek bağımlılık puanına sahip olduğu görülmüştür. Her ne kadar doğrusal olarak internet kullanım süresi arttıkça bağımlılık oranının artış gösterdiği söylenemese de yüksek internet kullanım sürelerinin daha fazla bağımlılık riski taşıdığını söylemek mümkündür. Alanda bu bulguyu destekleyecek birçok çalışma mevcuttur. Balkan (2011); Durak-Batıgün (2011); Ergin (2013); Khazaal ve diğerleri (2008); Kır ve Sulak (2014); Reyhanlıoğlu (2015); Tsai ve Lin (2001); Turan (2015) çalışmalarında internet bağımlılığı ile internet kullanım süresinin ilişkili olduğunu saptamış ve uzun süreli internet kullanan bireylerde internet bağımlılığı riskinin interneti kısa süreli kullanan bireylere göre

daha fazla olduğunu belirtmişlerdir.

Balcı ve Gülnar (2009) çalışmalarında; internet bağımlılarını bağımlı olmayanlardan ayıran en güçlü iki değişkeninin sırasıyla internet kullanım süresi ve internete duyulan güven olduğunu bulmuşlardır. Cömert ve Ögel (2009) internet bağımlıları ile ilgili olarak gözlenen en yaygın özelliğin internette planlanan süreden daha uzun süre vakit geçirmek olduğunu belirtmişlerdir. Young (1996), internet bağımlılarının haftada ortalama 39+ saat internette vakit geçirdiklerini belirtirken; Dinicola (2004); bu süreyi 25+ saat; Yang ve Tung (2004) ise 21+ saat olarak ifade etmişlerdir.

**İnternet kullanım amacı değişkenine göre incelendiğinde;** internetin “sosyal medya”, “sohbet” dizi/film” ve “haber takibi” ve amacıyla kullanımının, internet bağımlılığını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Alanda internetin kullanım amacının internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunu destekleyen çalışmalar mevcuttur.

Young (1998), internet bağımlılığının oluşmasında internette gerçekleştirilen aktivitenin önemli bir belirleyici olduğunu savunmuştur. Benzer şekilde Chou, Condron ve Belland (2005) internetin tek başına bağımlılık yaratma potansiyelinin bulunmadığını ancak interneti sosyal medya, alışveriş gibi belirli bir amaca yönelik kullanmanın bağımlılık riski oluşturduğunu ifade etmişlerdir.

Turan’ın (2015); üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında, interneti “sosyal medya” amacıyla kullanan katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri, interneti diğer kullanım amaçlarına göre kullanan katılımcılardan daha yüksek saptanmıştır. Benzer şekilde Reyhanlıoğlu (2015), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında “sosyal ağ sitelerini” sıklıkla kullanan ve kullanmayan katılımcılar arasında anlamlı bir ilişki saptamış, sosyal ağ sitelerini sıklıkla kullananların kullanmayanlara oranla internet bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Durak-Batıgün (2011), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında internet bağımlılığı ile internet kullanım amacı arasında anlamlı bir ilişki saptamış ve internet bağımlısı bireylerin interneti daha çok eğlence ve etkileşim amacıyla kullandıklarını ifade etmiştir. Benzer şekilde Çelik ve Odacı (2012); internet bağımlılığının internet kullanım amacına göre farklılaştığını saptamış, interneti eğlence ve iletişim amacıyla kullananların internet bağımlılık düzeylerinin, eğitim amaçlı kullananlara göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Özcan ve Buzlu (2007) gerçekleştirdikleri çalışmalarında öğrencilerin interneti “bilgi edinme” veya “araştırma” amacından çok eğlence amacıyla kullandıklarını saptamış ve internet bağımlılık düzeyleri yüksek öğrencilerin internette daha çok “chat” yaptıklarını, “oyun” oynadıklarını ve “müzik” dinlediklerini ifade etmiştir. Balcı ve Gülnar (2009) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarında katılımcıların interneti kullanım amaçlarına göre internet bağımlılık düzeylerinin farklılaştığını saptamış, interneti “oyun oynamak” ve “sörf yapmak” amacıyla kullanan katılımcıların internet bağımlılık düzeylerinin diğer amaçlarla kullanan katılımcılara göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

### 5.3. Öneriler

- İnternet bağımlılığı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada evren İstanbul ili ile ve 377 katılımcı ile sınırlandırılmıştır. Aynı veya benzer konunun daha büyük örneklem grubu ile çalışılmasının daha verimli sonuçlar ortaya çıkaracağı düşünülmektedir. Ayrıca konunun belirli bir il ile sınırlandırılmadan ülke kapsamında çalışılması, bölgeler arasında kıyaslama yapabilmeyi sağması açısından önemli olacaktır.
- Bu araştırmada katılımcıların internet bağımlılığını belirlemek amacıyla Türkçe geliştirilmiş olması sebebiyle Günüş ve Kayri (2010) tarafından geliştirilen “İnternet Bağımlılık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin orijinali genç bireyler ile geliştirilmiştir. Bu araştırmada yetişkin bireylere uygulanacak olması sebebiyle ölçeğe ilişkin ön çalışma yapılmıştır. Ancak katılımcılardan gelen geri bildirimler doğrultusunda ölçeğin yetişkin bireyler için uyarlanması

ve zamanla gelişen teknolojiye göre bazı maddelerinin uyarlanması gerekliliği anlaşılmıştır. Türkiye’de hem genç hem yetişkin bireyler için geliştirilecek, güncel teknolojik gelişmelere uygun ölçeklerin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

- Bu araştırmada internet bağımlılığı ile evlilik uyumu ilişkisinde iletişim becerilerinin aracı rolü incelenmiştir. İnternet bağımlılığı ve evlilik uyumu ile ilişkili olabilecek problem çözme, yaşam doyumu gibi değişkenlerin aracı rolü incelenerek bu alandaki araştırmalara katkı sağlanabilir.
- Bu araştırmada katılımcılara günlük internet kullanma süreleri kategorilendirilerek sorulmuştur. Katılımcıların kullanım sürelerinde alt ve üst limiti görmelerinin verdikleri cevabı etkilediği düşünülmektedir. Bu sebeple yapılacak benzer çalışmalarda, kullanım süresi gibi bilgilerin kategorilendirilmeden sorulması önerilmektedir.
- Bu araştırmada katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri birtakım sosyo-demografik özelliklerine göre değerlendirilmiştir.. İnternet bağımlılığının bireyler üzerinde yarattığı olumsuz etkileri daha iyi belirleyebilmek amacıyla; “bağımlı” ve “bağımlı olmayan” iki ayrı grup ile çalışma yapılması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Aktay, S. (2017). Çalışan Evli Erkek Bireylerde Sosyal Medya (Facebook Ve Twitter) Kullanımının Evlilik Doyumu ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alaçam, H. (2012). Denizli Bölgesi Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Görülme Sıklığı Ve Yetişkin Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu İle İlişkisi. *Uzmanlık Tezi*. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı.
- Antle, B., Frey, S., Sar, B., Barbee, A., & Van-Zyl, M. (2010). An Examination of Attitudes and Outcomes. . *Training The Child Welfare Workforce in Healthy Couple Relationships: Children and Youth Services Review*, 223-230.
- Arcan, K., & Yüce, Ç. B. (2016). İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Psiko-Sosyal Değişkenler: Aleksitimi Açısından Bir Değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77), 46-56.
- Arısoy, O. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches in Psychiatry*, 1, 55-67.
- Ayas, T., & Horzum, M. (2013). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ve Aile İnternet Tutumu. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 46-57.
- Aycanoğlu, C., & Ünsal, G. (2017). Bağlanma Tarzları ve İnternet Bağımlılığının Evlilik Uyumuna Etkisi. *Hemşirelik Akademik Araştırma Dergisi*, 3(3), 163-168.

- Aziz, N. N., Sallehuddin, I. S., Hassan, N. A., & Buhari, N. (2016). Disconnected Marriage, Connected Internet: Exploring the Internet Addiction Among Married Men and Women in Selangor, Malaysia. *Journal of Education and Social Sciences*, 5(2), 157-165.
- Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Gøteskam, K. G., Johanson, A., & Øren, A. (2009). Internet Addiction Among Norwegian Adults: A Stratified Probability Sample Study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50, 121-127.
- Balcı, Ş., & Gülnar, B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı Ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.
- Balkan, E. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bilgisayar-İnternet Bağımlılığı ve Aile Fonksiyonları Arasındaki İlişki. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 6(1).
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, And Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Başerer, Z. (2014). Öğrencilerin İnterneti ve Sosyal Paylaşım Sitelerini Kullanma Durumlarına Göre İletişim Becerileri ve Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bayraktar, F. (2001). İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü. *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3).



- Borrelli, J. S. (2015). Exploring the Influence of Smartphone Technology within the Context of Marriage: An Intervention Study. *Doctor of Psychology*. Newberg: George Fox University Department of Clinical Psychology.
- Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(3), 235-247.
- Bölükbaş, K. (2003). İnternet Kafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği. *Yüksek Lisans Tezi*. Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Brey, P. (2006). Evaluating the Social and Cultural Implications of the Internet. *Computers and Society*, 36(3), 41-48.
- Candemir-Karaburç, G. (2017). Evli Bireylerin Problemlı İnternet Kullanımı, Evlilik Uyumu, Eş Tükenmişliğı ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılanma Düzeylerinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Caplan, S. E. (2007). Relations Among Loneliness, Social anxiety, and Problematic Internet Use. *Cyber Psycehology & Behavior*, 2(10), 234–242.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: İnternet Bağımlılığı. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*(22), 83-98.
- Cerf, V. G., & Kahn, R. (1974). A Protocol for Packet Network Interconnection. *IEEE Transactions on Communications*, 22(5).
- Ceyhan, A. A. (2011). İnternet Kullanma Temel Nedenlerine Göre Üniversite Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımı ve Algıladıkları İletişim Beceri Düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 59-77.

- Ceyhan, E. (2016). İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Duygusal Düzenlemeyle İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Chak, K., & Leung, L. (2004). Shyness and Locus of Control as Predictors of Internet Addiction and Internet Use. *Cyber Psychology & Behavior*, 7(5), 559-570.
- Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. C. (2005). A Review Of The Research On Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Cohen-Almagor, R. (2011). Internet History. *International Journal of Technoethics*, 2(2), 45-64.
- Cömert, I., & Ögel, K. (2009). İstanbul Örneğinde İnternet Ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı Ve Farklı Etkenlerle İlişkisi: Türkiye Klinikleri . *Journal Of Forensic Medicine*, 6(1), 9-16 .
- Çakır-Balta, Ö., & Horzum, M. B. (2008). Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205.
- Çalapkulu, Ç. (2015). Kişilerarası İletişim Sürecinde Romantik Eşlerde İletişimötesi İletişim Aktörlerinin Kullanımı: Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Öğrencileri Örneği. *Doktora Tezi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çavuş, S., Bünyamin, A., & Tuncer, M. (2016). Bilgisayar Oyunları ve Bağımlılık:Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*.

- Çelik, Ç. B., & Odacı, H. (2012). Kendilik Algısı Ve Benlik Saygısının Problemlili İnternet Kullanımını Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *E-Journal Of New World Sciences Academy*, 7(1), 433-441.
- Çetin Gündüz, H., Ekşioğlu, S., & Tarhan, S. (2017). Problematic Internet Usage: Personality Traits, Gender, Age and Effect of Dispositional Hope Level. *Eurasian Journal of Educational Research*, 70, 57-82.
- Davis, R. A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Demiray, Ö. (2006). Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Diyarbakır: Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Diba, P. (2017). Evli Çiftlerin Sosyal Fobi ve İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, .
- Dinç, M. (2015). Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Dinç, M. (2017). Lise Öğrencilerinde Özgül İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Mizaç Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Doktora Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dinicola, D. (2004). Pathological Internet Use Among College Students: The Prevalence of Pathological Internet Use and Its Correlates. *Doctoral Dissertation*. United State Of America: Ohio University.
- Doğan, H., Işıklar, A., & Eroğlu, S. E. (2008). Ergenlerin Problemlili İnternet Kullanımının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 106-124.

- Doruk, D. (2007). Öğrenme İsteksizliğinin İnternet Kullanımıyla İlişkilendirilmesi (Ergen Boyutunda). *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dökmen, Ü. (2009). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Durak Batıgün, A., & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 213-219.
- Durak Batıgün, A., & Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Egger, O., & Rauterberg, M. (1996). Internet Behaviour and Addiction. *Master's Thesis, Work & Organisational Psychology Unit (IFAP)*. Zürih: Swiss Federal Institute of Technology (ETH).
- Ekşi, F. (2012). Narsistik Kişilik Özelliklerinin İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalığı Yordama Düzeyinin Yol Analizi ile İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(3), 1683-1706.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & 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. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(1), 53-83.

- Ergin, A., Uzun, S. U., & Bozkurt, A. İ. (2013). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve Etkileyen Etmenler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 6(3), 134-142.
- Ergin, D. Y. (1994). Örneklem Türleri. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6, 91-102.
- Frangos, C. C., C., F. K., & Kiohos, A. P. (2010). Internet Addiction Among Greek University Students: Demographic Associations With The Phenomenon, Using the Greek Version of Young's Internet Addiction Test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3(1), 49-74.
- Freeston, M. H., & Plechaty, M. (1997). Reconsideration of the Locke-Wallace Marital Adjustment Test: Is It Still Relevant For The 1990's? *Psychological Reports*, 81, 419-434.
- Gönenç, E. Ö. (2003). İnternet ve Türkiye'deki Gelişimi. *İletişim Fakültesi Dergisi*(16), 87-98.
- Gönül, A. S. (2002). Patolojik İnternet Kullanımı. *Yeni Symposium*, 40(3), 105-110.
- Griffiths, M. (1996). Behavioural Addiction: An Issue for Everybody? *The Journal of Workplace Learning*, 8(3), 19-25.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence. *Cyberpsychology & Behavior*, 3(2), 211-218.
- Güçdemir, Y. (2003). Bilgisayar Ağları İnternetin Gelişimi ve Bilgi Kirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*(17), 371-378.

- Günüç, S. (2009). İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Günüç, S., & Kayri, M. (2010). Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220-232.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, moderation, and Conditional Process Analysis*. New York: The Guilford Press.
- Huang, R., Lu, Z., Liu, J., You, Y., Pan, Z., Wei, Z., . . . Wang, Z. (2009). Features and Predictors of Problematic Internet Use in Chinese College Students. *Behaviour & Information Technology*, 28(5), 485-490.
- Hunt, R. A. (1978). The Effect of İtem Weighting on The Locke-Wallace Marital Adjustment Scale. *Journal of Marriage And Family*, 40, 249-256.
- Jang, K., Hwang, S., & Choi, J. (2008). Internet Addiction And Psychiatric Symptoms Among Korean Adolescents. *Journal Of School Health*, 78(3), 165-171.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi - Kavramlar-İlkeler-Teknikler*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Khazaal, Y., Billieux, J., Thorens, G., Khan, R., Louati, Y., Scarlatti, E. T., . . . Zullino, D. (2008). French Validation Of The İnternet Addiction Test. *Cyber Psychology & Behavior*, 11(6), 703-706.
- Khazaal, Y., Xirossavidou, C., Khan, R., Edel, Y., Zebouni, F., & Zullino, D. (2012). Cognitive-Behavioral Treatments for “Internet Addiction”. *The Open Addiction Journal*, 1(5), 30-35.

- Kim, K., Ryu, E., Chon, M., Yeun, E., Choi, S., Seo, J., & Nam, B. (2006). Internet Addiction in Korean Adolescents and Its Relation to Depression and Suicidal Ideation: A Questionnaire Survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185-192.
- Kır, İ., & Sulak, Ş. (2014). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51), 150-167.
- Kıyıcı, E. (2018). Üsküdar Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Öfke Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koç, M. (2011). Internet Addiction and Psychopatology. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(1), 143-148.
- Korkut, F. (1996). İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışmaları. *Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 18-23.
- Korkut-Owen, F., & Bugay, A. (2014). İletişim Becerileri Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 51-64.
- Korkut-Owen, F., & Demirbaş-Çelik, N. (2017). İletişim Becerileri Ölçeği-Yetişkin Formu Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Yayınlanmamış Çalışma*.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031.

- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Üniversite Öğrencileri ve Ergenlerde Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 69-76.
- Lin, M., Ko, H., & Wu, J. (2011). Prevalence and Psychosocial Risk Factors Associated with Internet Addiction in A Nationally Representative Sample of College Students in Taiwan. *Cyberpsychology Behavior And Social Networking*, 8(2), 230- 241.
- Locke, H., & Wallace, K. (1959). Short Marital-Adjustment and Prediction Tests: Their Reliability and Validity. *Marriage And Family Living*, 21(3), 251–255.
- Mesch, G. (tarih yok). Family Relations and the Internet: Exploring a Family Boundaries Approach. *Journal of Family Communication*, 6, 119-138.
- Mitchell, P. (2000). *Internet Addiction: Genuine Diagnosis or Not?* Nisan 2018 tarihinde Feature / The Lancet: <http://drdanvelea.fr/wp-content/uploads/2017/03/Internet-Addiction-Lancet-2000.pdf> adresinden alındı
- Mojaz, Z. H., Zoghi-Paydar, M. R., & Ebrahimi, M. E. (2005). The Relationship Between the Internet Addiction and the Use of Facebook with Marital Satisfaction and Emotional Divorce Among Married University Students. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 5(3), 709-717.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.
- Mottram, J. A., & Fleming, J. F. (2009). Extraversion, İmpulsivity, And Online Group Membership As Predictors Of Problematic İnternet Use. *Cyber Psychology & Behavior*, 12(3), 319-321.



- Mythily, S., Qiu, S., & Winslow, M. (2008). Prevalence And Correlates Of Excessive Internet Use Among Youth In Singapore. *The Annals, Academy Of Medicine*, 37(1), 9-14.
- Nie, N. H., & Erbring, L. (2000). Internet And Society. *A Preliminary Report*. Stanford Institute for the Quantitative Study Of Society.
- Odabaşıoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y., & Pektaş, Ö. (2007). On Olguluk Bir Seri ile İnternet Bağımlılığı Klinik Görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 8, 46-51.
- Odacı, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet Use, Loneliness And Dating Anxiety Among Young Adult University Students. *Computers & Education*, 55, 1091-1097.
- Orhan, F., & Akkoyunlu, B. (2004). İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Kullanımları Üzerine Bir Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 107-116.
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özcan, N. K., & Buzlu, S. (2007). Internet Use and its Relation with the Psychosocial Situation for a Sample of University Students. *CyberPsychology & Behavior*, 10(6), 767-772.
- Özçınar, Z. (2011). The Relationship Between Internet Addiction And Communication, Educational And Physical Problems Of Adolescents in North Cyprus. *Australian Journal Of Guidance And Counselling*, 21(1), 22-32.
- Özer, S. (2013). Problemlı İnternet Kullanımının Benlik Saygısı Ve Özne İy Oluş İle Açıklanabilirliği. *Yüksek Lisans Tezi*. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Park, S., Kim, J., & Cho, C. (2008). Prevalence of Internet Addiction and Correlations with Family Factors Among South Korean Adolescents. *Adolescence*, 43(172), 895-909.
- Pawlak, C. (2002). Correlates of Internet Use and Addiction in Adolescents Dissertation. Abstracts International Section A . *Humanities & Social Sciences*, 63(5), 1727.
- Rajaei, M. S., & Heidari, H. (2017). Rajaei MS, Heidari H. Relationship Between Internet Addiction and Marital Satisfaction and Disaffection in Married Students of Islamic Azad University, Khomeini Shahr Branch in 2015. *Community Health Journal*, 11(1), 69-77.
- Reyhanlıoğlu, E. N. (2015). Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin İnternete Bağımlılık Düzeyleri ile Sıkıntıya Dayanma Başaııkma Stratejileri, Kişilik Özellikleri ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sevindik, F. (2011). Fırat Üniversitesi Öğrencilerinin Prtoblemlı İnternet Kullanımı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi. *Doktora Tezi*. Malatya: İnçnü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sırakaya, M., & Seferoğlu, S. S. (2013). Öğretmen Adaylarının Problemlı İnternet Kullanımlarının İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(1), 356-368.
- Storaasli, R. D., & Markman, H. J. (1990). Relationship Problems in the Early Stages of Marriage: A Longitudinal Investigation. *Journal of Family Psychology*, 4(1), 80-98.

- Suler, J. (1996). *Internet Addiction Support Group / Is There Truth in Jest?* Nisan 2018 tarihinde John Suler's The Psychology of Cyberspace: <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html> adresinden alındı
- Suler, J. (1999). To Get What You Need Healthy and Pathological Internet Use. *CyberPsychology and Behavior*(2), 385-394.
- Sümbüloğlu, V., & Sümbüloğlu, K. (2005). *Klinik ve Saha Araştırmalarında Örneklem Yöntemleri ve Örneklem Büyüklüğü*. Ankara: Alp Ofset ve Matbaacılık Ltd.
- Şahin, M. (2011). İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahinkaya, R. (1975). *Psiko-Sosyal Yönleriyle Aile*. Ankara: Kardeş Basımevi.
- Şaşmaz, T., Öner, S., Kurt, A. O., Yapıcı, G., Yazıcı, A. E., Buğdaycı, R., & Şiş, M. (2014). Prevalence and Risk Factors of Internet Addiction in High School Students. *European Journal of Public Health*, 24(1), 15-20.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur, M. (2010). İnternet Bağımlılığı Ve Bilişsel Davranışçı Terapi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 261-268.
- T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü. (2008). İnternet Kullanımı ve Aile Araştırması. Ankara.
- Tarhan, N., & Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık: Sanal veya Gerçek*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarı Cömert, I., & Ögel, K. (2009). İstanbul Örnekleminde İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı ve Farklı Etkenlerle İlişkisi. *Türkiye Klinikleri Journal of Forensic Medicine*, 6(1), 9-16.

- Thurlow, C., Lengel, L., & Tomic, A. (2004). *Computer Mediated Communication: Social Interaction and the Internet*. London: Sage Publications.
- Toprak-Derici, H. (2018). Evli Çiftlerde Facebook ve Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Çatışma Çözüm Stilleri Ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tsai, C., & Lin, S. S. (2001). Analysis Of Attitudes Toward Computer Networks And İnternet Addiction Of Taiwanese Adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 373-376.
- Turan, R. T. (2015). Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörler. *Uzmanlık Tezi*. Ankara: Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Turnalar Kurtaran, G. (2008). İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin (EUÖ) Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *3P Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Tutarel-Kışlak, Ş., & Göztepe, I. (2012). Öz Duygu Dışavurumu, Empati, Depresyon ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 27-46.
- Türk Dil Kurumu [TDK]. (2006). *Güncel Türkçe Sözlük*. Şubat 2018 tarihinde [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&kelime=İLETİŞİM](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=İLETİŞİM) adresinden alındı

- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2005). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*. Nisan 2018 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=1> adresinden alındı
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2008). *Uluslararası Standart Meslek Sınıflaması (ISCO-08)*. Temmuz 2018 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr/microveri/hhbtka2015/turkce/metaveri/siiniiflamalar/index.html> adresinden alındı
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2017). *Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları*. Nisan 2018 tarihinde <https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?locale=tr> Erişim Tarihi: 10.01.2018 adresinden alındı
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2017). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*. Ocak 2018 tarihinde [http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt\\_id=1028](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028) adresinden alındı
- Weiser, E. B. (2001). The Functions of Internet Use and Their Social and Psychological Consequences. *CyberPsychology & Behavior*, 4(6), 723-743.
- Whang, L. S., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet Over-Users' Psychological Profiles: a Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6(2), 143-150.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik Uyumu ile Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.
- Yalçın-Irmak, A., & Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe Formunun Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16(1), 10-18.

- Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet Addicts and Non-addicts in Taiwanese High School. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96.
- Yang, X., Zhu, L., Chen, Q., Song, P., & Wang, Z. (2016). Parent Marital Conflict and Internet Addiction Among Chinese College Students: The Mediating Role of Father-Child, Mother-Child, and Peer Attachment. *Computers in Human Behavior*, 59, 221-229.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yıldız, I. (2010). Lise Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1997). What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use. *105th Annual Conference of the American Psychological Association*. Chicago.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*. New York: John Wiley & Sons.
- Young, K. S. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. *Innovations in Clinical Practice*, 17, 19-31.
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.

- Young, K. S. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.
- Young, K. S., Griffin-Shelley, E., Cooper, A., O'mara, J., & Buchanan, J. (2000). Online Infidelity: A New Dimension in Couple Relationships with Implications for Evaluation and Treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 7, 59-74.
- Young, K. S., Pistner, M., O' Mara, J., & Buchanan, J. (2000). Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the Millennium. *Cyber Psychology and Behavior*, 3(5), 475-479.
- Zhang, H., Spinrad, T. L., Eisenberg, N., Luo, Y., & Wang, Z. (2017). Young Adults' Internet Addiction: Prediction by the Interaction of Parental Marital Conflict and Respiratory Sinus Arrhythmia. *International Journal of Psychophysiology*, 120, 148-156.
- Zorbaz, O. (2013). Lise Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü .

## EKLER

### EK-1 “İnternet Bağımlılık Ölçeği” Kullanım İzni

türkan batur

Ölçek İzin Talebi

Kime: selimgunuc@yyu.edu.tr, selimgunuc@hotmail.com

26 Ekim 2017 22:58

TB

Sayın Yrd. Doç. Dr. Selim Günüş,

Dokuz Eylül Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı anabilim dalında yüksek lisans öğrencisiyim. "İnternet Bağımlılığının Evlilik Uyumuna Etkisi"ni araştırmak istiyorum. Bu bağlamda "İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" adlı çalışmanızda geliştirmiş olduğunuz "İnternet Bağımlılık Ölçeği"ni izniniz olursa tez çalışmamda kullanmak istiyorum. Olumlu cevabınızı heyecanla bekliyorum,

İyi çalışmalar diliyorum.

Saygılarımla,

Türkan Batur Başar

Selim Günüş

Ynt: Ölçek İzin Talebi

Kime: türkan batur

26 Ekim 2017 23:00

SG

Merhaba ,

Kullanabilirsiniz

İyi çalışmalar

**Doç. Dr. Selim GÜNÜŞ**

Siber Psikoloji ve Teknoloji Entegrasyonu  
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi  
Yüzüncü Yıl Üniversitesi

**Associate Professor Selim GUNUC**

Cyber Psychology and Technology Integration  
Department of Computer Education and Instructional Technologies  
Yuzuncu Yil University, Turkey

[türkan batur adlı kişiye alt metnin Daha Fazlasını Gör](#)



Hacettene2010



## EK-2 “Evlilikte Uyum Ölçeği” Kullanım İzni

Gönderilen - Google Posta Kutusunda Bulunanlar

**türkan batur** 4 Kasım 2017 00:16 TB

Ölçek Kullanım İzni Hk.  
Kime: kislak@ankara.edu.tr, sennurkislak@hotmail.com

Sayın Prof. Dr. Şennur Tutarel-Kışlak,

Dokuz Eylül Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı anabilim dalında yüksek lisans öğrencisiyim. "İnternet Bağımlılığının Evlilik Uyumuna Etkisi"ni araştırmak istiyorum. Bu bağlamda Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığınız "Evlilik Uyum Ölçeğini" izniniz olursa tez çalışmamda kullanmak istiyorum. Cevabınız olumlu olursa, sorularla birlikte ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını tarafıma yollayabilerseniz çok sevinirim. Zaman ayırdığınız için şimdiden teşekkürlerimi sunar,

İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

Türkan Batur Başar

Page 1

**sennur tk** 5 Kasım 2017 13:48 ST

Ynt: Ölçek Kullanım İzni Hk.  
Kime: türkan batur

Merhaba,  
Ekte makale ve ölçek yer alıyor. Puanlama için makalenin tümünü okumanız gerekiyor.  
Kolay gelsin.  
Şennur Kışlak

Prof.Dr.Şennur Tutarel Kışlak  
Ankara Üniversitesi  
DTCF Psikoloji Bölümü  
Klinik Psikoloji Anabilim Dalı  
Sıhhiye-Ankara  
0312 310 32 80/1401

## EK-3 “İletişim Becerileri Ölçeği” Kullanım İzni

Gönderilen - Google Posta Kutusunda Bulunanlar

türkan batur 9 Şubat 2018 13:15 TB

Ölçek Kullanma İzni  
Kime: Fidan KORKUT

Sayın Prof. Dr. Fidan KORKUT OWEN

Dokuz Eylül Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı anabilim dalında yüksek lisans öğrencisiyim. "İnternet Bağımlılığının Evlilik Uyumuna Etkisi ve İletişim Becerilerinin Bu İlişkideki Aracı Rolü"nü araştırmak istiyorum. Bu bağlamda; geliştirmiş olduğunuz "İletişim Becerileri Ölçeğini" izniniz olursa tez çalışmamda kullanmak istiyorum. Cevabınız olumlu olursa, sorularla birlikte ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını tarafıma yollayabilerseniz çok minnettar olurum. Zaman ayırdığınız için şimdiden teşekkürlerimi sunar,

İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,  
Türkan Batur Başar

Fidan KORKUT 9 Şubat 2018 21:28 FK



Ynt: Ölçek Kullanma İzni  
Kime: türkan batur, Bilgi: nur.celik@alanya.edu.tr

Merhaba Türkan

İletişim konusunda ilgilenmene sevindim. Ölçeği çalışmada elbette kullanabilirsin. Evlilik uyumundan söz ettiğine göre yetişkinlerle çalışacaksın. Ölçeğin yetişkin formu (Korkut-Owen ve Demirbaş-Çelik 2017), lise ve üniversite öğrencilerinkinden farklı bir yapı gösterdiği için sana o haline ilişkin psikometrik bilgileri, ölçeği ve anahtarı iletiyorum. Ölçekle ilgili kuramsal bilgileri Korkut-Owen ve Bugay, (2014) diye araştırdığında ulaşacağın makaleden edinebilirsin. Başka sorun olması halinde bana yazabilirsin. Kolaylıklar dilerim.

Fidan Korkut Owen

türkan batur adlı kişiye ait metnin Daha Fazlasını Gör

 İBÖ-Yetişkin formu...ri.docx  İletişim Beceril...ri.docx

### EK-4 İnternet Bağımlılık Ölçeği

Aşağıdaki her bir maddeyi okuyarak, size en uygun gelen ifadeyi işaretleyiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.İnternet kullanmadığım zaman kendimi gergin/huzursuz hissederim.					
2.İnternet kullanmak isteyip de kullanmadığım zaman sinirli/öfkeli olurum					
3.İnternet bağlantısı koparsa ya da yavaşlarsa sinirlenirim/öfkelenirim.					
4.İnternet kullandığım zamanlarda hiç olmadığım kadar mutlu/huzurlu olurum.					
5.Kendimi endişeli ya da sıkıntılı hissettiğim zamanlarda internet kullanmak beni rahatlatır.					
6.Birileri beni internetin başından kaldırırsa sinirlenirim.					
7.Sorularımdan kaçmak için internet kullanmaya yönelirim.					
8.İnternete, planladığım zamanda giremezsem sinirlenirim.					
9.Çevremde birileri varken, yalnız kalıp, internete girmeyi isterim.					
10.İnterneti kullanmadığım zamanlarda internete girmek için sabırsızlanırım.					
11.Gittiğim yerlerde internet bağlantısı ararım.					
12.İnternet kullanmamı sınırlamakta ya da kontrol etmekte güçlük çekerim.					
13.Sabah uyandığımda ilk aklıma gelen internete girmek olur.					
14.İnternette her defasında, bir öncekinden daha uzun süre kalmak isterim.					
15.İnternette planladığımdan daha uzun süre kalırım.					
16.İnternet kullanmadığım zamanlarda bile interneti düşünürüm.					
17 İnternette iken acıktığımı, susadığımı hissetmem ya da farkına varmam.					
18.İnternette daha fazla zaman geçirmek için başka planlarımı iptal ederim.					
19.İstedğim zaman internetin başından kalkamam.					

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
20.Ailem (eşim, annem, babam vs.) beni çağırrsa dahi internetin başından kalkmam.					
21.İnternet kullanabilmek için uykumdan ödün veririm.					
22.İnternet kullanmamdan dolayı ailem (eşim, annem, babam vs.) ile sorunlar yaşarım.					
23.Arkadaşlarım beni çağırrsa dahi internetin başından kalkmam.					
24.İnternet kullanmamdan dolayı başka etkinliklere (spor, sinema, kitap okuma vb.) ilgim azalır.					
25.İnternet kullanmamdan dolayı ev/iş/okul sorumluluklarımı yerine getiremem ya da ihmal ederim					
26.Çevremdekiler (ailem, arkadaşlarım vs.) internette harcadığım zamandan dolayı şikayet eder.					
27.İnternet kullanmamdan dolayı ailem (eşim, annem, babam vs.) ile daha az zaman geçiririm.					
28. İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile daha az zaman geçiririm.					
29.İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile sorunlar yaşarım.					
30.İnternet ortamında edindiğim arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlarıma tercih ederim.					
31.Gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla dışarıda görüşmek yerine internette görüşmeyi tercih ederim.					
32.Arkadaşlarımı internetten edinirim.					
33.İnternet benim en iyi arkadaşımdır.					
34.İnternetsiz bir yaşam bana anlamsız/boş gelir.					
35 İnternet kullanmamdan dolayı yüz yüze iletişimde zorluk yaşarım.					

## EK-5 Evlilikte Uyum Ölçeği

1. Aşağıdaki tabloyu kullanarak, bütün yönleri ile evliliğinizdeki mutluluk düzeyini en iyi temsil ettiğine inandığınız noktayı daire içine alınız. Ortadaki 'mutlu' sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil eder ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliği çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliği çok mutlu küçük bir azınlığı temsil etmektedir.

\* \* \* \* \*

Çok Mutsuz

Mutlu

Çok Mutlu

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

	Hiçbir zaman anlaşamayız	Hemen hemen hiçbir zaman anlaşamayız	Sıklıkla anlaşamayız	Ara sıra anlaşamadığımız olur	Hiçbir zaman anlaşamayız	Hemen hemen hiçbir zaman anlaşamayız
2. Aile bütçesini idare etme						
3. Boş zaman etkinlikleri						
4. Duyguların ifadesi						
5. Arkadaşlar						
6. Cinsel ilişkiler						
7. Toplumsal kurallara uyma(doğru, iyi veya uygun davranış)						
8. Yaşam felsefesi						
9. Eşin akrabalarıyla anlaşma						

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabın yanındaki kutucuğu ( X ) şeklinde işaretleyiniz.

### 10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle;

- ( ) Erkeğin susması ile sonuçlanır.  
 ( ) Kadının susması ile sonuçlanır.  
 ( ) Karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır.

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

( )Hepsini ( )Bazılarını ( )Çok azını ( )Hiç birini

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

( )Dışarıda bir şeyler yapmayı ( )Evde oturmayı

**\*Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini yapmayı tercih eder?**

( )Dışarıda bir şeyler yapmayı ( )Evde oturmayı

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

( )Sık sık ( )Arada sırada ( )Çok seyrek ( )Hiçbir zaman

**14. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz;**

( )Aynı kişiyle evlenirdiniz ( )Farklı bir kişiyle evlenirdiniz ( )Hiç evlenmezsiniz

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

( )Hemen hemen hiçbir zaman ( )Nadiren ( )Çoğu konularda ( )Her konuda

### EK-6 İletişim Becerileri Ölçeği-Yetişkin Formu

Aşağıda sunulan ifadeleri, o ifadelerle ilgili genelde kendinizi nasıl bulduğunuzu düşünerek okuyunuz. İlişkilerimizdeki özelliklerimiz elbette kiminle, hangi koşullarda, ne zaman ilişkide bulunduğumuza bağlı olarak farklılıklar göstermektedir. O nedenle ifadeleri genelde gösterdiğiniz tepkilere göre değerlendiriniz. Lütfen hiç bir ifadeyi boş bırakmayınız.	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1. İnsanları oldukları gibi kabul ederim.					
2. Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim.					
3. Başkalarını önyargısız dinlerim.					
4. Yaşadığım olaylardaki duygularımı sözlerimle ve beden dilimle başkalarına iletebilirim.					
5. Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım.					
6. Birisi ile iletişim içindeyken sakini bir ses tonuyla konuşurum.					
7. İnsanlara yakın ilgi duyarım.					
8. Diğer insanlarla kolaylıkla sohbet başlatabilirim.					
9. İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onlara zaman ayırırım.					
10. Konuşurken söylediklerimle beden dilimin uyuşmasına dikkat ederim.					
11. Birini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım.					
12. Konuşmaları dinlerken, içerikle yüz ifadesinin ya da beden duruşunun uyumuna dikkat ederim.					
13. Benimle herhangi bir konuda konuşmayı istemeyen birisini konuşmaya zorlamam.					
14. Başkalarına içtenlikle iltifat ederim.					
15. Başkaları konuşurken yanıt vermeden önce onların sözlerini bitirmelerini beklerim.					
16. Birileriyle konuşurken onları rahatsız edebilecek kadar yakınlarında olmamaya özen gösteririm.					
17. Duygularımı rahatlıkla dile getirebilirim.					
18. Birisini dinlerken söylenenlerin altında yatan duyguları anlayabilirim.					
19. Yüz yüze olmasak da konuştuğum kişinin duygusunu ses tonundan anlayabilirim.					

	<b>Hiçbir zaman</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Bazen</b>	<b>Sıklıkla</b>	<b>Her zaman</b>
20. Düşüncelerimi sözel olarak ifade edebilirim.					
21. Birisiyle konuşurken ona yanıt vermeden önce onu doğru anlayıp anlamadığımı yoklarım.					
22. Yazışırken seçilen sözcüklerin de önemli olduğunu aklımda tutarım.					
23. Karşımdakini dinlerken onu anladığımı uygun bir dille ifade ederim					
24. Birisine bir öneride bulunmadan önce, onun öneri vermeme isteyip istemediğine dikkat ederim.					
25. Eğer karşımdakinin işine yarayacaksa yaşadığım benzer deneyimleri onunla paylaşıyorum.					



### EK-7 Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı, Bu araştırma, Dokuz Eylül Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı anabilim dalında yürütülen yüksek lisans tezi kapsamında; evli bireylerin internet kullanımları ve aile yaşamları hakkında bilgi edinmek amacıyla planlanmıştır. Anket sorularına verdiğiniz cevaplar gizli tutulacaktır. Cevaplar bireysel değerlendirme amacı taşımamaktadır. Bu sebeple anket formuna isminizi yazmayınız. Araştırma sonuçlarının güvenilir olması, verdiğiniz cevapların içtenliğine ve doğruluğuna bağlıdır. Lütfen cevapsız soru bırakmayınız. Kıymetli zamanınızı ayırıp desteğinizi sunduğunuz için sonsuz teşekkürler.

“Türkan Batur Başar”

#### Demografik Bilgiler

1. Yaşınız:.....
2. Yaşadığınız Şehir: .....
3. Medeni Durumunuz: ( ) Evli ( ) Bekar
4. Eşinizle Kaç Yaşında Evlendiniz:.....
5. Eşinizle Nasıl Evlendiniz?  
 Görücü usulü (Hiç tanımadan veya çok az tanıyarak)  
 Hem görücü usulü hem anlaşarak  
 Severek, anlaşarak
6. Çocuğunuz Var mı? ( ) Var ( ) Yok
7. Eğitim Durumunuz: ( ) Okur Yazar ( ) İlköğretim Mezunu  
 Lise Mezunu ( ) Üniversite Mezunu
8. Herhangi Bir İşte Çalışıyor musunuz? ( ) Evet ( ) Hayır
9. Çalışıyorsanız İşiniz / Mesleğiniz: .....
10. Gelir Düzeyi Açısından Eşinizle Birlikte Kendinizi Nasıl Tanımlarsınız?  
 Düşük Gelirli ( ) Orta Gelirli ( ) Yüksek Gelirli

#### İnternet Kullanımına İlişkin Bilgiler

11. İnterneti Genellikle Hangi Araçla Kullanırsınız?  
 Cep Telefonu ( ) Ev Bilgisayarı ( ) Tablet ( ) İş Bilgisayarı
12. İşiniz/Mesleğiniz Dışında” Günde Toplam Kaç Saat İnternet Kullanırsınız?  
 1 Saatten Az ( ) 1-3 Saat ( ) 4-5 Saat ( ) 6 Saat ve Üstü
13. İşiniz/Mesleğiniz Dışında” Günlük Hayatınızda İnterneti “Çoğunlukla” Hangi Amaç İçin Kullanırsınız  
 Sosyal Medya ( ) Alışveriş ( ) Oyun ( ) Sohbet  
 İddia / Bahis ( ) Haber Takibi ( ) Kişisel Gelişim ( ) Bilgi Edinme  
 Dizi / Film ( ) Diğer (Belirtin).....



DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU



Tarih: 25/10/2018

Tez Başlığı:

**İNTERNET BAĞIMLILIĞININ EVLİLİK İLİŞKİSİ ÜZERİNE ETKİSİ**

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 86 sayfalık kısmına ilişkin, 25/10/2018 tarihinde **tez danışmanım tarafından** Dokuz Eylül Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın sağladığı İntihal Tespit Programından (Turnitin-Tez İntihal Analiz Programı) aşağıda belirtilen **filtreleme tiplerinden biri** (uygun olanı işaretleyiniz) uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin **benzerlik oranı % 10** dur.

- <http://www.kutuphane.deu.edu.tr/turnitin-tez-intihal-analiz-programi/> adresindeki Tez İntihal Analiz Programı Kullanım Kılavuzunu okudum

Filtreleme Tipi 1(Maksimum %15)

Filtreleme Tipi 2(Maksimum %30)

<input checked="" type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, <input checked="" type="checkbox"/> Kaynakça hariç, <input checked="" type="checkbox"/> Alıntılar dâhil, <input type="checkbox"/> Altı (6) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç.	<input type="checkbox"/> Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, <input type="checkbox"/> Kaynakça dâhil, <input type="checkbox"/> Alıntılar dâhil.
EK 1- İntihal Tespit Programı Raporu İLK SAYFA Çıktısı. <input type="checkbox"/>	
EK 2- İntihal Tespit Programı Raporu (Tümü) Cd içinde. <input type="checkbox"/>	

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esasları'nı inceledim ve yukarıda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Adı Soyadı : Türkan Batur Başar  
Öğrenci No : 2012950126  
Anabilim Dalı : AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI  
Programı : AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI  
Statüsü : Yüksek Lisans  Doktora

ÖĞRENCİ

Türkan BATUR BAŞAR

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Alev GİRLİ

**Açıklamalar**

1: Bu formu teslim etmeden önce sizden istenen bilgileri uygun kutucuğu (  ) işaretleyerek doldurunuz.

Kullanıcı şifre vb. konusunda sorun yaşanması durumunda Üniversitemiz Merkez Kütüphanesinde bulunan Turnitin yetkilisine (Ali Taş Tel: +90 (232) 3018026 veya [ali.tas@deu.edu.tr](mailto:ali.tas@deu.edu.tr)) başvurunuz.

2: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu" formu tezin ciltlenmiş ve elektronik nüshalarının içerisinde ekler kısmında yer alır.

3: Tez savunmasında düzeltme alınması durumunda bu form güncellenerek yeniden hazırlanır.

4: Turnitin-Tez İntihal Analiz Programına yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak **tez başlığının tamamı**, Yazar Adı (author's first name) olarak **öğrencinin adı**, Yazar Soyadı (author's last name) olarak **öğrencinin soyadı** bilgisini yazınız.