



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İSTANBUL'DA SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE BAĞLANMA STİLLERİ  
İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Hülya ÖZGÜR

TEZ DANIŞMANI

Prof. Dr. Muzaffer ÇETİNGÜÇ

İstanbul, 2019

**T.C.**  
**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**İSTANBUL'DA SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE BAĞLANMA STİLLERİ**  
**İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**Hülya ÖZGÜR**

**174102056**

**TEZ DANIŞMANI**

**Prof. Dr. Muzaffer ÇETİNGÜÇ**

**İstanbul, 2019**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 174102056
Öğrenci Adı Soyadı	: Hülya Özgür
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Muzaffer Çetingüç
Tezin Başlığı	: İstanbul'da Sosyal Medya Bağımlılığı İle Bağlanma Stilleri İlişkisinin İncelenmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 23/05/2019	Saati	: 11:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi. <input type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile <b>REDDEDİLMİŞTİR.</b>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Prof. Dr. Muzaffer Çetingüç	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Ünübol	
Üye	Doç.Dr. Korkut Ulucan	

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “İstanbul'da Sosyal Medya Bağımlılığı İle Bağlanma Stilleri İlişkisinin İncelenmesi" adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

.../.../.....

## ÖNSÖZ

Gelişen dünya ile birlikte hızla hayatımıza giren ve internet kullanımı ve mobil iletişim araçlarının bir araya gelmesiyle kullanımı gün geçtikçe artan sosyal medya araçları insanların hayatında önemli bir yere sahiptir. Yeniçağın vazgeçilmezi olarak tanımlanabilen sosyal medya kavramı beraberinde de birçok sorunu getirmiştir. Bu sebepten dolayı sosyal medya kullanımının hızla artmasının altında yatan faktörlerin belirlenmesi önemlidir. Ülkemizde her yaşta kişinin sosyal medya hesaplarını kullandığı bilinmektedir. Bu da sosyal medya kullanımının altında yatan faktörlerin belirlenmesinin önemini artırmaktadır. Bu tez çalışmasında, temel olarak bireylerin bağlanma stillerinin ve sosyodemografik faktörlerin sosyal medya kullanımında etkisi olup olmadığının araştırılmasına öncelik verilmiştir.

Tez çalışmasının planlanmasında, araştırmanın yapılma sürecinde, araştırmanın yürütülme ve araştırmanın başından sonuna kadar olan tüm süreçlerinde katkılarını esirgemeyen, her soru sorulduğunda özenle ve hızlı bir şekilde cevabını veren, gerek yüz yüze gerekse elektronik olarak zamanını ayıran Tez Danışmanım Prof. Dr. Muzaffer ÇETİNGÜÇ, saygı değer hocalarım Doç. Dr. Feride Gökben HIZLI SAYAR ve Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL'a teşekkürlerimi bir borç bilir ve tüm şükranlarımı sunarım.

Bununla birlikte dört yıllık lisans eğitimim ve iki yıllık yüksek lisans eğitimim boyunca yanımda olan ve bana sorularım olduğunda özenle cevap veren ve değerli bilgilerini bana sunan bütün hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecinin yürütülmesinde bana yardım eden bütün tanıdıklarına, arkadaşlarıma ve yakınlarıma, ayrıca verilerin toplanmasında yardımcı olan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Son olarak da, bana olan sevgilerini hiç eksik etmeyen, her zaman yanımda olan, yaptıklarıma ve kararlarıma saygı gösteren ve destekleyen ailemin her üyesine tek tek sonsuz minnet ve teşekkürü bir borç bilirim.

Hülya ÖZGÜR

İSTANBUL, 2019

## ÖZET

ÖZGÜR, Hülya, Yüksek Lisans, İstanbul, 2019

### İstanbul'da Sosyal Medya Bağımlılığı İle Bağlanma Stilleri İlişkisinin İncelenmesi

Sosyal medya günümüzde her yaştaki kişinin kullandığı ve zaman geçtikçe kullanımı artan bir iletişim aracıdır. Bu araştırma "Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası" olarak oluşturulmuş bir çalışmanın kollarından olan İstanbul ili ve sosyal medya bağımlılığı kavramlarını içermektedir. Bu çalışmada temel olarak, sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki ile eğitim, yaş, cinsiyet, medeni durum ve çocuk sayısı gibi değişkenlerle olan ilişkisi araştırılmaktadır.

Araştırmaya İstanbul ilinden 1995 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin %49'u kadın (n= 994), %50'si erkektir (n= 1000). Örneklemdeki yaş ortalaması 30,25'tir. Araştırmada kullanılan ölçüm araçları olarak Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Davranış Etkileme Yüğü Formu ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) kullanılmıştır.

Araştırmada sosyal medya bağımlılığının etkisinin yaş ve cinsiyet faktörlerine bakılarak değerlendirilmesinde Bağımsız Örneklem T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Sosyal medya ile bağlanma stilleri, yaş, eğitim, cinsiyet, medeni durum ve çocuk sayısı değişkenlerine yönelik Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Ayrıca, Sosyal Medya Davranışının Etki Yüğü gruplarının değerlendirilmesinde ANOVA kullanılmıştır. Araştırmanın değerlendirilmesinde SPSS 21 programı kullanılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre, sosyodemografik form değişkenlerinden yaş, eğitim durumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında lineer regresyon analizine göre negatif ve anlamlı düzeyde yordama vardır. Cinsiyet, medeni durum ve çocuk sayısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında lineer regresyon analizine göre istatistiksel anlamda yordama bulunmamaktadır. Kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı yordama olduğu araştırmanın diğer bulguları arasındadır. Yapılan bağımsız örneklem T Test sonucuna göre kadınların erkeklerden daha yüksek sosyal medya bağımlılığı puanlarına sahiptir.

Araştırmanın sonuçlarına göre bağlanma şekilleri ile sosyal medya bağımlılığının ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Bu sonuçtan hareketle, sosyal medya bağımlılığın tedavisinde bağlanma stilleri faktörü de göz önünde bulundurulmalıdır.

**Anahtar Sözcükler:** *Sosyal medya, sosyal medya bağımlılığı, bağlanma, kaçınan bağlanma, kaygılı bağlanma.*



## ABSTRACT

ÖZGÜR, Hülya, Yüksek Lisans, İstanbul, 2019

### **An Investigation of the Relationship Between Social Media Addiction and Attachment Styles in Istanbul**

Today, social media is a communication tool that is used by people of all ages and it is increasingly used as time goes by. This study is called "Map of Turkey Addiction and Mental Health", one of the study's arm formed in Istanbul province and it includes the concept of social media addiction. In this study, the relationship between social media addiction and attachment styles and their relationship with variables such as education, age, gender, marital status and number of children are investigated.

A total of 1995 people from Istanbul participated in the study. 49% of the participants were female (n = 994) and 50% were male (n = 1000). The mean age of the sample was 30.25. Socio-Demographic Information Form, Behavior Influence Load Form and Experiences in Close Relationships-II (YİYE-II) were used as measurement tools.

In the study, Independent Sample T Test and One-Way Variance Analysis (ANOVA) were used to evaluate the effect of social media dependency on age and gender factors. Linear regression analysis was performed for social media, attachment styles, age, education, gender, marital status and number of children. In addition, ANOVA was used to evaluate the Impact Load groups of Social Media Behavior. SPSS 21 program was used to evaluate the research.

According to the findings of the study, there is a negative and significant predictor of socio-demographic form variables according to the linear regression analysis between age, education and social media dependence. Gender, marital status, and number of children and social media dependence were not statistically different by linear regression analysis. The other findings of the study are that there is a positive and significant predictor between avoidant attachment and anxious attachment and social media addiction. According to the independent sample T Test results, women have higher social media addiction scores than men.



Based on the results of the study, it is thought that there is a relationship between attachment styles and social media dependence. Based on this result, the attachment styles factor should be taken into consideration in the treatment of social media addiction.

**Key Words:** *Social media, social media addiction, attachment, avoidant attachment, anxious attachment.*



# İÇİNDEKİLER

Sayfa:

<b>YEMİN METNİ</b> .....	<b>i</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vii</b>
<b>KISALTMALAR VE SİMGELER</b> .....	<b>x</b>
<b>TABLolar VE ŞEKİLLER DİZİNİ</b> .....	<b>xi</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM – GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Konusu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	2
1.3. Araştırmanın Önemi .....	2
1.4. Hipotezler .....	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	3
1.6. Tanımlamalar .....	3
<b>İKİNCİ BÖLÜM – GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>5</b>
2.1. Sosyal Medya Kullanımı .....	5
2.1.1. Tarihçesi, Tanımı ve Özellikleri .....	7
2.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı .....	12
2.1.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımı ve Tarihçesi .....	13
2.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanı Kriterleri .....	15
2.1.5. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri .....	18

2.1.6.	Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkili Kavramlar.....	20
2.2.	Bağlanma .....	20
2.2.1.	Bağlanma Kuramının Tanımı ve Tarihiçesi.....	21
2.2.2.	Bağlanma Kuramı ve Stilleri .....	23
2.2.3.	Bağlanma Stillerine Etki Eden Faktörler.....	26
2.2.4.	Bağlanma Stillerinin Bağımlılıklarla Olan İlişkisi .....	28
2.2.5.	Bağlanma Stillerinin Sosyal Medya Bağımlılığıyla Olan İlişkisi .....	29
2.2.6.	Bağlanma Stilleri ile ilgili Değerlendirme Ölçekleri.....	30
2.3.	İstanbul İli Özellikleri.....	31
2.3.1.	İstanbul İlindeki Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Stilleri ile ilgili Epidemiyolojik Çalışmalar .....	31
2.3.2.	Sosyal Medya Bağımlılığı ile Yapılmış Çalışmalar.....	32
2.3.3.	İstanbul İlindeki Sosyal Medya Kullanımı ve Bağlanma Özellikleri.....	35
2.3.4.	İstanbul İlindeki Sosyal Medya Kullanımı ve Psikopatolojik Özellikleri Üzerine Araştırmalar.....	38
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM –YÖNTEM .....</b>		<b>40</b>
3.1.	Araştırmanın Amacı.....	40
3.2.	Araştırma Evreni ve Örneklemi.....	40
3.2.1	Bağımlı Ve Bağımsız Değişkenler.....	41
3.3.	Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları .....	41
3.3.1.	Sosyodemografik Veri Formu.....	42
3.3.2	Davranış Etkileme Yüğü Formu.....	42
3.3.3.	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II).....	42
3.4.	Verilerin Toplanması ve Prosedür.....	43

3.5. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi.....	44
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM – BULGULAR .....</b>	<b>45</b>
4.1. Sosyodemografik Form Bulguları.....	45
4.2. Sosyal Medya Davranışının Etki Yükünün Değerlendirilmesi.....	47
4.3. YİYE-II Envanterinin Değerlendirilmesi .....	49
4.4. Yaş ve Cinsiyet Değişkenlerine göre Sosyal Medya Bağımlılığının Değerlendirilmesi.....	51
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM - TARTIŞMA .....</b>	<b>53</b>
5.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Önemi.....	53
5.2. Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya İlişkisinin Yorumu.....	55
5.3. Eğitim ve Sosyal Medya İlişkisinin Yorumu.....	56
5.4. Yaş ve Sosyal Medya İlişkisinin Yorumu.....	57
5.5. Cinsiyet ve Sosyal Medya İlişkisinin Yorumu.....	57
5.6. Medeni Durum ve Sosyal Medya İlişkisinin Yorumu.....	59
5.7. Çocuk Sayısı ve Sosyal Medya İlişkisinin Yorumu.....	59
<b>ALTINCI BÖLÜM – SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>61</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>63</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>74</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>75</b>

## KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ

### Kısaltmalar ve Simgeler

DSM - IV : Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı 4

DSM-V: Ruhsal Bozuklukların Tanımsal ve Sayısal El Kitabı 5

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

YİYE-I : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I

YİYE-II : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

TURBAHAR : Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası

vb.: Ve benzeri

ark.: Arkadaşları

N : Örneklem/gruptaki örneklem sayısı

% : Yüzde

AO : Ortalama

S : Standart sapma

sd: Standart sapma

SH: Standart Hata

t : T-testi puanı

F : ANOVA puanı

$\eta^2$ : Etki büyüklüğü

## ŞEKİLER VE TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Eğitim Değişkeni için Sosyodemografik Form Verileri.....	45
Tablo 2. Cinsiyet Değişkeni için Sosyodemografik Form Verileri.....	45
Tablo 3. Medeni Durum Değişkeni için Sosyodemografik Form Verileri.....	46
Tablo 4. Çocuk Sayısı Değişkeni için Sosyodemografik Form Verileri.....	46
Tablo 5. Yaş Değişkeni için Sosyodemografik Form Verileri.....	47
Tablo 6. Yiye-II Kaçınan Bağlanma için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri .....	47
Tablo 7. Yiye-II Kaçınan Bağlanma için Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi.....	48
Tablo 8. Yiye-II Kaygılı Bağlanma için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri.....	48
Tablo 9. Yiye-II Kaygılı Bağlanma için Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi.....	48
Tablo 10. Eğitim Değişkeni için Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi.....	49
Tablo 11. Cinsiyet Değişkeni için Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi.....	49
Tablo 12. Medeni Durum Değişkeni için Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi.....	50
Tablo 13. Çocuk Sayısı Değişkeni için Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi.....	50
Tablo 14. Yaş Değişkeni için Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi.....	50
Tablo 15. Yiye-II Kaçınan Bağlanma Değişkeni için Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi.....	51
Tablo 16. Yiye-II Kaygılı Bağlanma Değişkeni için Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi.....	51
Tablo 17. Yaş için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri.....	52
Tablo 18. Yaş için Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi.....	52
Tablo 19. Cinsiyete Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Puanları için Bağımsız Örneklem t-Testi.....	52

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1. Araştırmanın Konusu

Sosyal medya günümüzün gelişen ve yaygınlaşan en önemli yapıtaşlarından biridir. İnsanlara yeni bir iletişim teknolojisi olarak sunulan sosyal medya; kişilere sanal dünya ve gerçek dünya arasında bir pencere görevi üstlenmektedir. Sosyal medya araçları olarak; telefon, tablet ve bilgisayarları örnek olarak verilebilir. İnsanların en çok kullandığı sosyal medya türleri başında Instagram, Facebook, Twitter, Snapchat vb. gelir. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu'nun açıklamasına göre; Google, Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest, Foursquare, Snapchat vb. uygulamalardaki sosyal medya kullanım yaşı 13 olarak belirlenmiştir. Diğer bir yandan internet kullanımının 3 yaşa kadar düştüğü veriler arasında yer almaktadır.

Sosyal medya, bağlanma özellikleri üzerinden incelendiğinde; bağlanma stillerine bakılması gerekmektedir. Bağlanma anne karnından birlikte başlayan bakım verici ile birlikte bakım verilen bireyin tutumlarını ve davranış özelliklerinin incelendiği bir bütündür. Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978)'a göre bağlanma türleri; kaçınan bağlanma, kaygılı/dirençli bağlanma ve güvenli bağlanma olarak üçe ayrılmıştır. Bu üç farklı bağlanma türünün kişide farklı özelliklere sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca, farklı bağlanma stillerinin daha sonraki dönemlerdeki ilişkileri de etkilediği literatürdeki çalışmalarda yer almaktadır. Bu sebeplerden dolayı bağlanma türleri aslında toplumda önemli bir yere sahip olmaktadır.

Bağlanma tiplerinin sosyal medya bağımlılığında ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Buna bağlı olarak kişilerin sosyal medya bağımlılığının altında yatan temel nedenlerinden biri olarak kişinin ne şekilde bağlandığı olarak düşünülmektedir. Bu amaçla literatürde çalışmalar yapılmış ve çeşitli önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Oldmeadow, Quinn ve Kowert (2013)'in çalışmasında sosyal yeteneklerin, Facebook kullanımı ve bağlanma stilleriyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda yapılan çalışmada, fazla bağlanma anksiyetesi olanların diğer katılımcılara göre Facebook'u daha fazla kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. "Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Profili Çalışması"nın içinde yer alan araştırmanın konusu temelde sosyal medya bağımlılığının altında yatan nedenlerin bağlanma türleri bağlamında incelenmesidir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırma TURBAHAR çalışmasında İstanbul ilinde taranacak olan bireylerde Bağımlılık yükü formunda Sosyal medya bağımlılığı olan kişilerin bağımlılık özellikleriyle bağlanma stillerinin ilişkisinin incelenmesini amaçlamaktadır. TURBAHAR içindeki bu araştırmanın temel olarak sosyal medya bağımlılığının katılımcıların sosyo-demografik bilgilerinin kapsamında incelenmesi de araştırmanın amaçlarından biridir. Katılımcıların eğitim, yaş, medeni durum, cinsiyet gibi demografik değişkenlerinin sosyal medya davranış yükü formundaki sonuçlarla ilişkisinin sonuçlarının değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

## **1.3. Araştırmanın Önemi**

Sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma türlerinin değerlendirilmesi önemli bir nitelik taşımaktadır. Sosyal medyanın bağımlılığının araştırılması ve özellikle katılımcıların sosyo-demografik bilgilerinin de değerlendirilmesi önemlidir. Araştırmanın daha geniş kişilere ulaşması ve katılımcı sayısının fazla olması araştırmanın önemini artırmaktadır. İstanbul'daki çeşitli bölgelerdeki kişilerin katılımıyla oluşturulmuştur. Ayrıca literatürde sosyal medya bağımlılığı çalışılan epidemiyolojik çalışmalar da son derece azdır. Bu nedenle bu çalışmanın gerek kişi sayısı olarak, gerek araştırmanın kapsamı olarak dikkat çekecek niteliktedir.

Sosyal medya bağımlılığının araştırılması literatürde önemli bir nitelik taşımaktadır. We are social (2018) web sitesi tarafından her yıl hazırlanan sosyal medya kullanım oranı araştırması "Digital in 2018 in Western Asia" şeklinde yayınlanmıştır. Buradaki verilere göre; 81 milyon olan Türkiye nüfusunun; 54.3 milyon internet kullanıcısı, 51 milyon aktif sosyal medya kullanıcısı ve 44 milyon aktif mobil sosyal medya kullanıcısı olarak yer almaktadır. Bu oranlara bakarak Türkiye nüfusunun %50'sinden fazlasının sosyal medya kullandığı sonucuna ulaşılabilir. İnsanların günde ortalama 7 saat internette olduğu ve bu kullanımın 3 saate yakınının sosyal medya kullanımı ile geçtiği alınan istatistikler arasındadır. Sosyal medya, günlük hayatın büyük bir bölümünü kapsamaktadır. Sosyal medya konusu literatürde birçok araştırmaya konu olmuştur.



## 1.4. Hipotezler

Araştırmanın hipotezleri aşağıda listelenmiştir.

- H1: İstanbul ilinde sosyal medya bağımlılığı özellikleri, sosyo-demografik özelliklerden cinsiyete göre farklılık göstermektedir.
- H2: İstanbul ilinde sosyal medya bağımlılığı özellikleri, sosyo-demografik özelliklerden medeni duruma göre farklılık göstermektedir.
- H3: İstanbul ilinde sosyal medya bağımlılığı özellikleri, sosyo-demografik özelliklerden eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir.
- H4: İstanbul ilinde sosyal medya bağımlılığı özellikleri, sosyo-demografik özelliklerden yaşa göre farklılık göstermektedir.
- H5: İstanbul ilinde sosyal medya bağımlılığı özellikleri, sosyo-demografik özelliklerden kişilerin sahip olduğu çocuk sayısına göre farklılık göstermektedir.
- H6: Sosyal medya bağımlılığı ile kişilerin bağlanma şekilleri arasında ilişki vardır.
- H7: Sosyal medya bağımlılığı ile kişilerin kaygılı bağlanma şekilleri arasında ilişki vardır.
- H8: Sosyal medya bağımlılığı ile kişilerin kaçınan bağlanma şekilleri arasında ilişki vardır.

## 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın verileri İstanbul'da ikamet eden ve yaşları 18 ile 81 yaş arasında değişen 1995 kişi ile sınırlıdır. Araştırmanın verileri sosyodemografik form ve kullanılan ölçme araçları ile sınırlılık göstermektedir. 18 yaşının üstünde olma, gönüllü olma, anketlerin doldurulmasına engel herhangi bir probleminin olmaması kişilerin katılımı için temel kriterlerdir. Ayrıca, ulaşılabilirlik ilkesine göre İstanbul'da oturan ve ikamet eden kişilerden veri elde edilmiştir. Tek bir zamanda yapılan uygulamadan elde edilen kesitsel veri kullanıldığı için boylamsal araştırma desenine göre sınırlıdır. Araştırmada tabakalı küme örnekleme yaklaşımı kullanılmıştır.

## 1.6. Tanımlamalar

Araştırma içinde yer alan kavramlar aşağıdaki gibidir.

**Sosyal Medya:** Sosyal medya internet araçlarının en önemlilerinden biridir. Sosyal medya, insanların kendilerini ifade etme fırsatı bulmalarını ve diğer kişilerle interaktif halde kalmalarını sağlayan; üretkenlik ve tüketim faaliyetlerini kapsayan bir sanal medya türüdür (İşlek, 2012).

**Bağımlılık:** Bağımlılık bir kişiye, nesneye veya bir özelliğe karşı duyulan önlenemez bir istektir. Bağımlılık sebep, süreç ve sonuç gibi çok boyutu etkiler. İnternet, alkol, kumar, madde bağımlılıkları gibi bağımlılık çeşitleri vardır. DSM V'e göre kişinin bağımlı olarak tanımlanabilmesi için kişide bulunması gereken belli başlı tanı kriterleri vardır.

**Sosyal Medya Bağımlılığı:** Sosyal medyanın ve internetin oldukça fazla kullanılması ve insanlara olan sonuçlarının kötü olması ile kullanıcıların haftanın 8 ila 22 saatini internet veya sosyal medyada geçirmesi bağımlılık olarak tanımlanabilir (Şahin ve Yağcı, 2017).

**Bağlanma:** Kişilerin erken dönemlerindeki bakım veren ve bebek arasındaki ilişkinin oluşumundaki bağı temel alan (Bowlby, 1982) ve daha sonra kişinin hayatındaki ilişkilerini de bu yönde paralel gitmesini sağlayan bir ilişki türüdür.

**Kaygılı Bağlanma:** Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından yapılan deney sonucu kavramları ortaya çıkarılan ve bakım veren kişiden ayrıldıktan sonra çocukta kaygı, endişe gibi haller yaratan bir bağlanma türüdür.

**Kaçınan Bağlanma:** "Yabancı Durum" deneyiyle birlikte ortaya çıkan kavramlardandır. Çocuk, bakım veren kişi yanından ayrılınca tepki vermemekte ve ortamdaki kaçınmaktadır (Ainsworth vd.1978). Bakım veren kişi odaya girdiğinde ise ona bakmamaktadır. Bu bağlanma çeşidi ilişkilerden kaçınmaktadır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### GENEL BİLGİLER

#### 2. Kuramsal Çerçeve ile İlgili Çalışmalar

Günümüzde medya oldukça yaygın halde kullanılmaktadır. İnsanların çoğu medya ve kitle iletişim araçlarını, özellikle de telefonları sıklıkla kullanmaktadır. Bununla birlikte, insanların kullanım oranlarının fazla olmasından dolayı sosyal medya ve internet insan hayatında önemli bir yere sahiptir. Sosyal medya ve bağlanma stilleri ilişkisini incelerken sosyal medya, sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma türleri kavramlarını ayrı olarak incelemek gerekmektedir.

#### 2.1. Sosyal Medya Kullanımı

Yeniçağın kitle iletişim araçlarından en önemlisi olan internet, her insanın hayatında kullandığı ve olmazsa olmazları arasında yer almaktadır. İnternet araçlarının temelleri yeni medyaya dayanmaktadır. Bu yeni medyanın ise üç temel özelliği olduğu düşünülmektedir: eşzamanlılık, kitlesizleştirme ve etkileşim. Alıcı ve vericinin birbirinden etkilenmesine etkileşim, çoğunluk içinde bireye özel iletilerin yapılabilmesi kitlesizleştirme ve bireyin istediği zaman mesaj gönderip mesaj alması da eşzamanlılıktır (Geray, 2013). Bu özelliklerden en önemlisi etkileşimdir. Etkileşim insan hayatının olmazsa olmazlarından biridir. Aydoğan ve Kırık' a göre (2012), geleneksel medyada kişi pasifken, yeni medyada aktif duruma gelmiş böylece kişi etkileşim haline geçmiştir. Bunun oluşumundaki en büyük etken ise internetin varlığıdır.

Teknolojinin yaygın hale gelmesi ile beraber insanlar çok kısa zamanda çok fazla kişiyle iletişim kurmaya başladı ve internet teknolojisi farklı boyutlara sahip olarak; insanları tüketicilikten üreticiliğe doğru ilerletti. Bununla birlikte kişiler sosyal medya araçlarını üretmeye ve kendilerine sunulan imkanları geliştirmeye başladılar. Elektronik posta yazma, blog sayfası oluşturma, internette içerik oluşturma ve web sayfası tasarlama gibi birçok üretken fikirlere adımlar atıldı ve mobil cihazların yaygınlaşmasıyla birlikte sosyal medya önemli bir ortam olmuştur (Oğuz, 2016). Mobil cihazların kapsama alanları gün geçtikçe artmış ve internet ve sosyal medya daha yaygın biçimde kullanılmaya başlanmıştır. Sosyal medya kullanımı insanlar arasında önemli bir yere sahiptir. Bu sebepten dolayı kullanımının incelenmesi önemlidir. Burada temel olan insanların sosyal medya kullanımlarını anlamak ve amaçlarını çözümleyebilmektir.

Kapsama alanı giderek artan mobil ağlar ve internet kullanımı ile birlikte, sosyal medya insanların hayatında önemli bir yere sahip olmuştur. Geniş ve derlenmiş tanımıyla; sosyal medya kişilerin profil oluşturmasını, bu profillerin yarı açık, açık ve kapalı olmasını içeren, kişilerarası iletişimi etkileyen ve güçlendiren, sanal ortama dayalı ve günümüzde en çok tercih edilen iletişim araçlarından biridir (Gümüş ve ark., 2017). İnternet kullanımının gün geçtikçe artmasından dolayı sosyal medya da insanların hayatına hızlı bir biçimde girmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu (2018) verilerine göre, Türkiye'deki ailelerin internet erişimi %83,8'dir. Bu oran çok büyük bir orana denk gelmektedir ve her geçen sene bu oranda artış gözlemlenmektedir.

Makineleşmenin ve mekanikleşmenin hızlanması ile birlikte, insanlar kendilerini, duygularını, hayallerini ifade edebilmek, yalnızlık hislerini giderebilmek adına sosyal ağları kullanarak kendilerine yeni bir kapı açmışlardır. Bu alanda yapılan araştırmalarda sosyal ağları kullananların başında gençlerin geldiği görülmektedir (Doğan, ve Karakaş, 2016). Genç nüfusun sosyal medyayı kullanmaya daha yatkın olduğu düşünülmektedir. Genç nüfus sosyal medyayı daha çok akranları ile iletişim ve bilgi paylaşma alanında kullanması ile birlikte, medyanın etkileşim rolünün olduğu görülmektedir. Diğer bir yandan sosyal medya, araştırma ve alışveriş yapma gibi alanlarda da kullanılmaktadır. Buradan bakıldığında sosyal medyanın çok fonksiyonu olduğu düşünülebilir.

Sosyal medya bir medya türü olmasına rağmen, geleneksel medyadan daha farklı olduğu görülmektedir. Bu noktada ortaya çıkan en büyük farklılığı ise kendi içeriğini oluşturabilmesi, içeriklere yorumların yapılabilmesi ve bu içeriklere diğer yorumcuların etki edebilmesidir (Solmaz ve ark., 2013). Sosyal medya içinde insanlara birçok imkan tanır. İnsanlar bu imkanları kullanarak üretkenliğini güçlendirebilir. Etkileşim halinde bulunmak da bu üretkenliği artırabilmektedir.

Sosyal medyanın en temelinde "bilgi" vardır. Bilgiyi oluşturmak, üretmek, paylaşmak ve yaratmak, sosyal medyanın olmazsa olmazlarından olduğu gibi; insanların en temel duygu ve düşüncelerinin temelinde de bu vardır. Örneğin, bir kişi yediği yemeği nerede yediğini, o yemeğin nasıl yapıldığını, tadının nasıl olduğunu vb. bilgileri sosyal medya yardımıyla diğer kişilerle paylaşabilir. Buradan hareketle paylaşım sitelerinde bu bilgi yayılarak diğer insanlara da ulaşır. Diğer insanlar da bu restorana gidip bu yemeği denemiş olur ve düşüncelerini paylaşırlar. Böylece bilgi hem iletilmiş olur hem de etkileşim halinde olur.

Sosyal medyadaki bilgi süreğen bir bilgidir. İnsanlar bu bilgiyi istedikleri zaman kullanabilir. Solmaz ve arkadaşlarına göre (2013) sosyal medyanın temel kavramları bulunmaktadır: katılımcılar, açıklık, konuşma, toplum, bağlantılılık. Katılımcılar; sosyal medyayı hareketlendiren her bilgiye katılım, düşünce ve yorumunu katan kişilerdir. Açıklık; sosyal medyanın bilgi ve yoruma açık olmasıdır. Burada önemli olan sosyal medya kurallarına uygun paylaşımların yapılmasıdır. Konuşma; sosyal medyanın kişilerin aralarında iletişimine olanak sağlamasıdır. Konuşmanın varlığı, sosyal medyanın geleneksel medyadan farklılaşmasını sağlayan özelliklerinden biridir. Toplum; insanların sosyal medyanın içinde olan her şeyin çeşitli toplumlarda paylaşılma olanağı bulabilmesidir. Bağlantılılık ise; sosyal medyada olan bilginin diğer sosyal medya araçlarında kolaylıkla paylaşılabilmesidir. Örneğin, bir internet sitesinde paylaşılan bir haberin diğer internet sitesinde paylaşılması, bağlantılılık kavramının aktif olmasından kaynaklanmaktadır.

Sosyal medyanın özelliklerinin bir kısmı özetlenmiştir. Sosyal medya ile ilgili bir temel nokta ise; sosyal medyanın insanlarda oluşturduğu bağımlılık durumudur. Bağımlılık kısaca; bir kişiye, nesneye veya bir özelliğe karşı duyulan önlenemez bir istektir. İnternet bağımlılığı olarak karşımıza çıkmaktadır (Taş ve Öztosun, 2018). Sosyal medya internetin olmazsa olmaz bir parçasıdır. Bu sebepten dolayı, sosyal medya bağımlılığında söz edilebilir. Sosyal medya bağımlılığı önemli bir problem teşkil etmektedir. Bu yüzden sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan birçok araştırma vardır. Çalışmanın bu kısmında temel olarak; sosyal medyanın tanımı, tarihçesi ve sosyal medya bağımlılığının özellikleri incelenecektir.

### **2.1.1. Tarihçesi, Tanımı ve Özellikleri**

Sosyal medyanın tarihine bakıldığında, öncelikli olarak yeni medyanın kavramı, tarihi ve özelliklerinin incelenmesi önemlidir. Sosyal medya kavramı, yeni medyadan bağımsız bir kavram değildir. Yeni medya teknolojisi, medyanın teknolojisinin ilerlemesi ve bilgisayarın ortaya çıkışı ile birlikte harmanlanarak meydana gelmiştir. Charles Babbage ve Louis Daguerra'ın icatlarıyla birlikte başlayan süreç 20.yy'ın ilk yarısında modern dijital bilgisayarın icadıyla birlikte medya verisinin çeşitli formlarla sayısal dataya çevrilmesi ile birlikte yeni medya kavramı ortaya çıkmıştır (Başlar, 2013). Medya bir anlatım aracıdır. İnsanların bir mesajı bir gruba iletmesini sağlamak amacıyla oluşturulmuştur.

Medya geleneksel medya ve yeni medya olarak ikiye ayrılmıştır. Geleneksel medya; gazete ve dergi gibi basılı olan materyaller ile televizyon, radyo ve telefon gibi iletişim araçlarını da içine alan, medyanın zamanla gelişmesi ve değişmesi ile birlikte ortaya çıkan bir kavramdır. Bilgisayarların gelişmesi ve çeşitli bilgi teknolojilerinin ortaya çıkması ile birlikte yeni medya kavramı da ortaya çıkmıştır (İşlek, 2012). Medyanın oluşumunda ve ayrılmasında en büyük etki teknolojideki gelişmelerin varlığıdır.

Sosyal medyanın oluşumundaki temel yapıtaşı internetin varlığıdır. İnternetin tarihine ve gelişimine bakıldığında; internet 1980'li yıllarda ortaya çıkmış ve insanların hizmetine sunulmuştur. Büyük kitlelerin iletişimini kolay hale getiren internet, her toplumda farklı şekilde algılanmıştır. Toplumların özellikleri internetin özelliklerine eklenmiş ve her toplum interneti farklı amaçlarla kullanmıştır. Gelişmiş ülkelerde internetin kullanım amaçlarından en önemlisi gelişim göstermek ve ilerlemek iken; gelişmemiş ülkelerde insanların birçoğu interneti eğlence amaçlı olarak kullanmaktadır (Solmaz vd. , 2013). İnternet sunduğu imkanlarıyla birlikte; geleneksel medyadan ayrılmıştır. İnternetin gelişim halinde olan ve birçok insanın aktif bir biçimde kullandığı, aralarında iletişim kurdukları ve etkileşim halinde oldukları bir ortamdır. İnternetin ortaya çıkışından itibaren insanlar elektronik ortamın her türlü faaliyetinden yararlanmaktadır.

İnternetin ortaya çıkışı ve insanlara sağladığı imkan ve olanaklarla birlikte, sosyal medyanın temelleri de atılmaya başlanmıştır. Sosyal ağların 1990ların ikinci yarısından itibaren oluşmaya başlamış ve web tabanlı sosyal ağların bir araya gelmesi ile birlikte sosyal medyanın gelişimi ve ilerlemesi güçlendirilmiştir (İşlek, 2012). Sosyal ağ; kişilerin belirli sınırlar içinde profil oluşturmalarına yarayan, kullanıcıları listeleyebilmesine ve aralarında dolaşmasını sağlayan web tabanlı hizmetlerin tümüne verilen addır. Bu web tabanlı siteler temel olarak sosyal ağda arkadaşlık edinmeyi sağlayan yapılar olmuştur (Büyüksener, 2009). Yapılan araştırmaların çoğunda, internet kullanımının en üst kısmında sosyal ağ kullanımının geldiği görülmektedir.

Sosyal ağlar; genel sosyal ağlar, profesyonel sosyal ağlar ve niche sosyal ağlar olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Genel sosyal ağlar; her kullanıcının kullanımına açık olan, herkesin üye olabileceği ve her kitleye hitap eden sitelerdir. Bunlara örnek olarak Facebook gibi siteler verilebilir. Profesyonel sosyal ağlar; iş hayatını takip etmek ve gelişmeleri profesyoneller tarafından paylaşmak amacıyla kurulan sosyal ağlardır. Bunlara örnek olarak LinkedIn gibi siteler verilebilir. Niche sosyal ağ siteleri; belirli bir kitleye

hitap eden, kullanıcı sayısı diğerlerine göre daha az olan ve belirli bir ilgi alanına yönelik olan sitelerdir. Acedemia.edu gibi siteler bunlara örnek olarak gösterilebilir (İşlek, 2012). Sosyal ağların genel olarak site temelli oluşumlarla ortaya çıktığı görülmektedir.

Sosyal ağların türlerine bakıldığında; bloglar, sosyal ağlar, wikiler, forumlar, wordpress ve podcastler karşımıza çıkar. Bloglar; yorumların yapılabildiği ve görüntülenebildiği, kişilerin gönderi paylaştığı sitelerdir. Forumlar; belirli bir alanın paylaşıldığı, konular ve konu başlıkları içinde yorumların yapıldığı alanlardır. Wikiler; kullanıcıların hızlı ve kolay bir şekilde içerik eklemesini sağlayan bilgi paylaşım yerleridir. Wordpress; kullanıcının ücretsiz bir şekilde internet sitesi kurmasını, içinde blog gibi gönderiler oluşturmasını ve diğer kullanıcıların sitelerinin takibini sağlayan bir sistemdir. Podcastler; çeşitli yayınların bilgisayar, MP3, cep telefonu gibi aygıtlara yüklenmesinin sağlandığı iletişim araçlarıdır. Sosyal ağlar; Facebook, Twitter, Instagram vb. gibi insanların bir araya gelerek interaktif bir şekilde katılım sağladıkları ağlardır ( Keskin ve Baş, 2015). Facebook, LinkedIn, Twitter ve Instagram gibi sosyal ağ sitelerinin oluşumu ve gelişimi ile birlikte insanların daha aktif bir şekilde sosyal medyaya katılımı sağlanmıştır. Sosyal ağların gelişmesi ve ilerlemesinde; her yerden kolayca bağlanılabilmesi, internet hızındaki artış ve internete olan güvenin artması gibi faktörlerin etkili olduğu görülebilir.

**Sosyal medya:** Teknoloji, medya ve kullanıcıyı birleştiren, birbiriyle etkileşimini sağlayan, aynı zamanda kullanıcı, toplum, içerik, haberleşme vb. eylemlerin ve kavramların iletişimini sağlayan bir oluşumdur. Sosyal medya temel olarak kullanıcıların içeriklerini kendilerinin ürettiği, içeriklere yorumlarda bulunduğu, medya boyutunun yeni medyanın temelinden, sosyal boyutunun ise internetin temelinden geldiği çok yönlü bir oluşumdur (İşlek, 2012). Webin gelişimi ve ilerlemesiyle birlikte, insanlar tek yönlü bilgi paylaşımı yaparken; sosyal medyanın gelişmesi ile birlikte çift yönlü bilgi paylaşımına yönelmişlerdir. Sosyal medyaya geçişte kullanılan en temel sosyal ağlara bloglar örnek verilebilir. Sosyal medyanın temelinde kullanıcıların fikirlerini sunması ve konulara yorumlar yapması vardır (Eren ve Aydın, 2014). Sosyal medya ile birlikte ortaya çıkan sosyal ağların en çok bilinen ve kullanılan türleri Facebook, Twitter ve Instagram'dır.

**Facebook:** Harvard Üniversitesi öğrencileri tarafından 2004 yılında kurulan, başlangıçta okullar tarafından kullanılan ve 500 milyondan fazla kullanıcısı olan; insanların okul arkadaşlarını bulmayı, onlarla iletişim kurabilmesini sağlayan, daha sonralarda ise arkadaşlık kurma olanağı sağlayan bir paylaşım sitesidir (Solmaz vd. ,

2013). Kullanıcılar, telefon, bilgisayar, tablet vb. ortamlardan Facebook'a erişim sağlayabilmekte ve artan gelişimlerle birlikte kullanıcı sayısında da artış gözlemlenmektedir. Facebook; kullanıcıların müzik, video ve fotoğraf paylaşmasını, arkadaşlıklar edinmesini, diğer kullanıcılarla birlikte oyunlar oynamasını, ilgi alanlarını paylaşmasını ve etkinliklere katılmasını sağlayan, bunları yaparken kullanıcılardan hiçbir ücret almayan bir oluşumdur. WeareSocial web sitesinin 2018 verilerine göre; Türkiye, Facebook kullanıcı sayısı 51 milyon ile dünya sıralamasında 9. sırada yer almaktadır. Bu kullanıcıların %63'ü erkek, %37'si ise kadındır.

**Instagram:** 2010 yılında ücretsiz bir uygulama olarak kurulmuştur. 2012 yılında Facebook tarafından satın alınmıştır. Kuruluşundaki amacı temelinde fotoğraf paylaşmak olarak kurulan uygulama, kişiler tarafından popüler bir uygulama haline gelmiştir. Canlı yayın, hikayeler, fotoğraflar, direkt mesaj ve etiketleme gibi özellikleri vardır (İnanç ve Yağlıcı, 2018). Instagram uygulamasının aktif kullanılması ve görselliğinden dolayı özellikle satış alanında kullanılmasına etki etmiştir. WeareSocial web sitesinin 2018 verilerine göre; Türkiye'de Instagram kullanıcı sayısı 33 milyondur. Bu kullanıcıların %41'i kadın, %59'u ise erkektir. Instagramı en aktif kullanan grup ise genç gruptur.

**Twitter:** 2006 yılında kullanıcılara açılan, insanların 140 karakterle cümle paylaşımında bulunmasını sağlayan ve her 140 karakteri aşmayan söz diziminin "tweet" olarak tanımlandığı, bilgi paylaşımı sağlayan, kişilerle sohbet özelliği gibi çeşitli özellikleri bulunan bir sosyal ağıdır (Solmaz vd. , 2013). Twitter, kişilerin 140 karakterlik sınırlamada birçok bilgi paylaşmasına kapı açmaktadır. Twitter kurulduğunda ilk olarak şirket içi mesajlaşma ve haberleşme ağı olarak kullanılmaya başlamış, daha sonralarda ise tüm kullanıcılara açık hale gelerek dünyada çok fazla kullanıcısı olan bir oluşum haline gelmiştir (İşlek, 2012). WeareSocial web sitesinin 2018 verilerine göre; Türkiye'deki Twitter kullanımı, Facebook ve Instagram kullanımından sonra gelmektedir.

Sosyal medyanın araçları zaman geçtikçe hızlı bir şekilde gelişmektedir ve "dijital yerliler" olarak söz edilen yeni nesil de bu sosyal medya araçlarını sık kullanmaktadır (Kocadere ve Aşkar, 2013). Sosyal medyanın özellikle gençler tarafından sıklıkla kullanıldığı ve gençlerin yeni insanlarla tanışma, kendilerini paylaşma vb. alanlarda sıklıkla paylaşım yapmaları araştırmalara konu olmuştur ( Hacıfendioğlu, 2010). Sosyal medyanın kişilere ve sektörlerle çok büyük etkileri olduğu görülmektedir. Sosyal medyanın kullanım alanları da zamanla kullanıcılar tarafından değişmektedir. Araştırmalara göre,



insanlar sosyal medyada paylaşılan ürünlerden etkilenmektedir ve buna bakılarak pazarlama sektörü de sosyal medyanın bu etkisinden yararlanmaya yönelmiştir ( Keskin ve Baş, 2015). Bu durumdan hareketle sosyal medyanın insanların yaşamında büyük bir etkisi olduğu söylenebilir.

Sosyal medya bireylere zaman ve mekandan bağımsız olarak sosyalleşme imkanı sağlamaktadır. Bu özellik sayesinde, bireyler birbirleriyle sanal ortamlarda hem zaman hem de mekandan bakımından engele uğramadan iletişim kurmaktadır (Karagülle ve Çaycı, 2014). Sosyal medyanın daha önce tanımlanan 5 temel özelliği olan katılım, açıklık, karşılıklı konuşma, topluluk ve bağlantılı olma, kullanıcıların sosyal medyayı aktif halde kullanımlarını artırmaktadır. Kullanıcıların sosyal medya araçlarını kullanım oranları her sene artmaktadır. Belirli uygulamaların üst sıralarda yer alması, onların çeşitli özelliklerinin kullanıcılar tarafından beğenilip tavsiye edilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Son dönemlerde sosyal medya ile birlikte artan çift yönlü olan süreç, bir yandan şeffaf bilgiyi elde etme alanında iyi yönde olmasına rağmen; her türlü bilgiye erişimin ve farklı niyetleri olan kişilerin de katılımıyla sosyal medya toplumu için bir tehlike arz etmektedir (Eren ve Aydın, 2014). Sosyal medya temelinde kişilerin bir araya gelip bilgi paylaşımında bulunması yatar. Bu özellikten yola çıkarak; sosyal medyada bilgi iletirken kullanıcıların sonuçlarını düşünmesi ve dikkatli bir biçimde paylaşması gerekir. Kişilerin kendini anlatmasında ve kendilerini paylaşmasında en önemli yer olan sosyal medya, aynı zamanda kişilik özelliklerini de desteklemektedir (Oğuz, 2016). Özellikle, Facebook ve Instagram gibi kişilerin ön planda olmasını sağlayan uygulamalar insanlardaki narsistik kişilik özelliklerinin araştırılmasında önemli olabilir.

Sosyal medyanın insanlar üzerinde harekete geçirici bir etkisi vardır. Bu gücün, dünyanın birçok yerinde örnekleri vardır. Avrupa'da Paris şehrinde polisten kaçan Kuzey Afrikalı gençlerin elektrik akımına kapılarak ölmesinin ardından ülkede şehir bazında yapılan isyanlar sosyal medya tarafından yönetilmiştir. Ortadoğu'da Arap Baharı hareketlerinin yayılmasında ve desteklenmesinde de sosyal medyanın etkisinden söz edilebilir (Eren ve Aydın, 2014). Sosyal medyanın harekete geçirici etkisinin bilincinde olan devlet sistemleri, sosyal medyayı aktif halde kullanmış ve halka ulaşmada temel bir araç olmasını sağlamışlardır. Tarhan'ın (2012) araştırmasında belediyelerin aktif bir şekilde sosyal medyayı kullandığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca, Solmaz ve Görkemli'ye (2012)

göre, yerel yönetimlerin sosyal medya ile birlikte halkla iletişim kurduğu ve halktan geri dönütlerin de sosyal medya ile sağlandığı önemlidir. Buradan hareketle sosyal medyanın etkili bir olgu olarak kullanıldığı görülebilir.

### **2.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı**

İnternetin bulunmasından sosyal ağların oluşumuna ve gelişmesine kadar insanoğlu, birçok değişimden geçmiştir. İnternetin insanların yaşamında çok önemli yer kaplaması ile birlikte, kişilerin internette geçirdikleri zaman gün geçtikçe artmaya başlamıştır. Kişiler arasında internetin kullanım alanları ve amacı farklı olmakla birlikte, bu kullanımların tek bir ortak yönü vardır; o da internet kullanım zamanının artmasıdır. İnternet kullanıcıları, internet kullanımının zamanla artmasına bağlı olarak, çeşitli etkiler, farklılıklar göstermeye başlamışlardır.

Sosyal olgularda görülen nicelikteki artışın niteliği de etkilediği ve internet kullanımındaki bu artışın, kişilerin ilişkilerinde de farklılıklar yaşamasına neden olduğu gözlemlenebilir (Sezerel ve Gökbulut, 2015). İnternetin yaşamı kolaylaştırması ile birlikte insanlar için çeşitli problemler yaratmakta olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. İnternetin yarattığı problemlerin ortaya çıkması ile birlikte, çeşitli kavramlar ortaya çıkmaya başlamıştır: bilgisayar bağımlılığı, internet bağımlılığı, aşırı internet kullanımı, uygun olmayan internet kullanımı vb. İnternet bağımlılığı, diğer alkol, kumar, madde bağımlılıkları gibi, ciddi sonuçları olan bir bağımlılık çeşididir. İnternetin kullanımında bağımlılık adını alabilmesi için iki temel soruya bakmak gerekmektedir: internetin kullanım süresi ve interneti kullanma nedeni. Bu sorular temelde internet bağımlılığı ile ilgili ipucu verebilmektedir.

İnsanların çevrede var olmak temelini alan istekleri ve amaçları, teknoloji geliştikçe farklı bir boyuta gelmiştir. "Sosyal medyada görünür olmak" adı verilen temel istek ve amaç, insanların zamanla internet kullanımında artış gözlemlenmesine neden olmuştur. Bu istek ve amacın temelinde sosyalleşme isteğinin yattığı görülebilir (Eraslan-Uludağ, 2013). Sosyal ağların, insanlardaki bu istekle birlikte geliştiği ve Facebook, Twitter ve Instagram gibi kullanıcıların diğer kullanıcılarla iletişimini sağlayan uygulamaların ortaya çıkışını, gelişmesini ve popüler hale gelmesini sağlamıştır.

Sosyal medya araçlarının ortaya çıkışı ve varlığı ile birlikte, kişilerin sosyal medya kullanım oranlarında artış gözlemlenmiştir. Sosyalleşmek kavramının temel alınmasıyla

sosyal medyanın temellerinde yatan hızlı ve kolay şekilde diğer kişilerle iletişim kurma özelliği, insanların sosyal medyayı kullanımlarında yükselmenin iki temel nedenidir. Sosyal medyanın kişiye getirdiği kazançlarla birlikte fazla kullanımın da verdiği zararlar önemlidir. Siberzorbalık, depresyon, sosyal anksiyete ve bağımlılık gibi durumlar sosyal medyanın insana verdiği zararlardan bazılarıdır. Ayrıca, sosyal medya kullanımının çocukların özgüvenleri üzerinde etkisi olduğu düşünülebilir (Greer, 2018). Sosyal medyanın tüm yaş gruplarında etkilerini ve bu etkilerin araştırılması gerekir.

İnternet kullanımı ve sosyal medyanın ortaya çıkışı, araştırmacıları da etkilemiş ve kişilerin sosyal medya kullanım özellikleri hakkında çok fazla çalışma yapılmıştır. Sosyal medyanın kullanımını ve önemini anlamak için yapılan çalışmaları ve sonuçlarını incelemek önemlidir. Erciyes Üniversitesi'nde üniversite öğrencileriyle yapılan kapsamlı bir çalışmada, öğrencilerin internet ve sosyal medyayı aktif halde kullandığı ve Youtube, Facebook ve Twitter'ın en çok kullandıkları sosyal ağlar olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Koçer, 2012). Araştırmada gençler arasında kullanım sıklığında yaş, cinsiyet ve üniversite bölümü gibi farklılıkların olmadığı ve gençlerin sıklıkla sosyal medya ve interneti kullandıkları önemli sonuçlardan bazılarıdır.

Sosyal medya kullanım amaçlarının belirlendiği diğer bir araştırma ise; Anadolu Üniversitesi'ndeki öğrencilerin internet araçlarını kullanma durumlarına ve kullanım sıklıklarına bakılmış; cinsiyet ve yaş değişkenleriyle internet kullanımı arasında bir farklılık olmadığına sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, öğrencilerin ortalama 5-6 saatlerini internet kullanımına ayırdıkları ve en çok kullandıkları sosyal ağın Facebook olduğu görülmüştür (Aydın, 2016). Örnek olarak verilen çalışmalara bakıldığında önemli bir ortak sonucun; kişilerin sosyal medyayı aktif ve uzun zaman kullandıkları görülmüştür. Bu sebepten dolayı sosyal medya bağımlılığı kavramı araştırılması gereken önemli bir kavramdır.

### **2.1.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımı ve Tarihçesi**

İnternetin dünyamıza girmesi ile birlikte, gün geçtikçe ilerleyen sosyal ağların sonucunda insan hayatında birtakım değişiklikler meydana gelmiştir. Bu değişikliklerin insanların hayatında duygu ve düşüncelerini etkilediği çalışmalarla desteklenen bulgulardandır. Gün geçtikçe insanlar telefonlarına daha bağımlı hale gelmişler ve bunun sonucunda "internet bağımlılığı" ve "sosyal medya bağımlılığı" kavramları ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmalara göre sosyal medyanın ve internetin oldukça fazla

kullanılması ve insanlara olan sonuçlarının kötü olması ile kullanıcıların haftanın 8 ila 22 saatini internet veya sosyal medyada geçirmesi bağımlılık olarak tanımlanabilir (Şahin ve Yağcı, 2017). Sosyal medya kullanımının incelenmesi bağımlılık olarak değerlendirilmesinde önemli bir nitelik taşımaktadır.

İnternet veya sosyal medya bağımlılığının tarihine bakıldığında; bu alana yönelik araştırmaların ve çözüm önerilerinin "internet bağımlılığı" kavramının tanımlanmasının ardından başlamıştır. Golberg'in 1996 yılında yaptığı çalışmalarının ardından "internet bağımlılığı" kavramını DSM'deki madde bağımlılığı ölçütlerine göre tanımlamıştır. İnternet bağımlılığı kavramı; internetin aşırı veya kontrolsüz kullanımına bağlı olarak kullanıcılardaki sağlığın ve düşünme şekillerinin bozulmasını temel alır. İnternet bağımlılığını tanımlarken iki temel değişken göze çarpmaktadır. İnternet kullanım süresi ve internetin kullanım nedenleri şeklinde görülen değişkenler, bağımlılığın temelinde yatarken; aynı zamanda yapılan araştırmalara da konu olmuşlardır (Sezerel ve Gökbulut, 2015). İnternetin kullanımının ne kadar süreyle olduğu ve internetin ne amaçla kullanıldığı internet bağımlılığının oluşmasındaki yapıtaşlarındandır. Artan internet kullanım süresi ile birlikte, araştırmacılar devreye girmiş ve bu ortamın insanlar üzerindeki etkisini sorgulamaya başlamıştır. Bu araştırmaların bir kısmının kullanıcıların yaşamlarına etkisi olmadığını gösterse de; önemli bir çoğunluğun ise kişilerin hayatında önemli bir rol oynadığını ve günlük fonksiyonlarını bozduğunu göstermiştir (Işık, 2007). Bu sebepten dolayı, kullanıcıların günlük hayatlarındaki internet kullanımının amaçları ve sürelerinin takibi önemlidir.

İnternet bağımlılığı en kısa tanımıyla insanların problemleri bir şekilde interneti kullanması ve bu kullanımı kontrol edememesi, bununla birlikte hayatında duygusal durumları kontrol edememesi ve günlük hayattaki işlevselliğinin bozulmasıdır (Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold ve Stein, 2003). Bağımlılık kavramını tanımlarken dikkat edilmesi gereken en önemli kriter ise işlevselliğin bozulup bozulmadığına bakılmasıdır. Kişinin günlük hayattaki işlevselliğini devam ettirebildiği durumlarda, bağımlılık kavramının araştırılması ve sonuçlarına ulaşılması önemlidir.

Sosyal medya kişilere hızlı dönüt verme ile kullanıcıların memnuniyetini almaktadır. Fakat sosyal medyanın kontrol edilememesi ve önlenememesi ile birlikte kişilerin hayatlarına olan olumsuz etkileri de göz ardı edilmemelidir (Vural ve Bat, 2010). Sosyal medya bağımlılığının tanımı ve özelliklerinin ardından en önemli durum, tanı

kriterlerinin incelenmesidir. İnternet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığının tanı kriterleri ilişkilidir.

İnternet ve sosyal medya bağımlılığının yaygınlığı kısa geçmişine rağmen önemli bir yüzdeye sahiptir. Kişilerin özel, iş ve kişisel durumlarında değişimler yaşamaları bağımlılığı daha önemli hale getirmiştir. Gorritz'e göre (2018), internet bağımlılığı ergenlerdeki depresyon, anksiyete, günlük işlevsellikte aksama gibi hem fonksiyonel işlevleri hem de ruhsal durumları etkileyebilmektedir. Ayrıca kişiler bu sebepten dolayı danışmanlık servislerinden de yardım almaktadırlar. Bu bağımlılığın çözümlemesinde bilişsel davranışçı terapi etkili bir terapidir (Şenormancı, Konkan ve Sungur, 2010). Daha iyi anlaşılması için daha çok çalışma yapılması gereklidir. İnternet bağımlılığının 2000li yıllarda varlığı tartışılırken günümüzde artık terapi yöntemleri tartışılmaktadır. Bu da onun önemini gösterir niteliktedir.

#### **2.1.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Tanı Kriterleri**

İnternet bağımlılığının tanımı ve tarihçesi ile birlikte, internet bağımlılığının tanı kriterlerinin açıklanması önemlidir. Bağımlılığın bu kriterlerle birlikte ölçüleceği ve tedavisinin bu kriterlere bakılarak gerçekleştirileceği için, kriterlerin detaylı bir şekilde değerlendirilmesi önemlidir. İnternet kullanımına engel olunamaması, internet kullanılmadığı zaman aşırı yoksunluk hissedilmesi, bununla birlikte kişinin kişilik özelliklerine değişme ve sinirlilik, saldırganlık gibi durumlarda artış ve günlük yaşamdaki işlevsellikte bozulmalar; okula ve işe gidememe gibi kriterler internet bağımlılığı tanı kriterleri arasındadır. Daha detaylı inceleme için; tanı kriterlerinde DSM IV, Young, Goldberg ve Suler'in "İnternet Bağımlılığı" tanı kriterleri değerlendirilecektir.

Young' a göre (1996), internet bağımlılığının daha önceki ölçütleri daha çok madde bağımlılığına benzemektedir; yani kimyasal bağımlılıkların tanı kriterleriyle yakın şekilde olmaktadır. Fakat, internet bağımlılığının daha çok davranışsal bağımlılıklar gibi düşünülmesi gerekmektedir. Bu sebepten dolayı, internet bağımlılığının kumar bağımlılığı ölçütlerine daha yakın olması gerektiği düşünülmektedir. Young'ın tanı kriterlerine bakıldığında;

1. İnternetle ilgili düşüncelerde aşırı uğraş,
2. İnternet kullanımını bırakmaya, kontrol etmeye veya azaltmaya yönelik girişimlerin başarısız olması,

3. İnternetin doyumuna ulaşmak için daha fazla internet kullanımının olması,
4. İnterneti kullanmadan önce planlanan zamandan daha uzun süre internette kalma,
5. Aşırı internet kullanımı nedeniyle günlük işlevsellikte bozulma, okul, iş, aile çevresinde bozulmalar, eğitim ve kariyer gibi alanlarda fırsatları kaybetme,
6. İnternetin kullanımının azaltılması veya kesilmesi durumunda duygudurumda değişmeler; çökkünlük, sinirlilik, huzursuzluk ya da irritabilite,
7. Olumsuz duygulardan kaçmak için internetin kullanımı ya da internetle ilişkili problemlerden kaçmak için internetin kullanımı,
8. Kişinin ailesine, terapistine ya da başkalarına internet kullanım süresi ile ilgili yalan söylemesi.

Young'a göre, kullanıcının bu tanı ölçütlerinden 5 tanesini tecrübe etmesi durumunda kişi bağımlı olarak nitelenmektedir. Literatürde de Young'ın oluşturduğu tanı kriterlerini kullanan birçok araştırmacı vardır. Young'ın kriterleri incelendiğinde temel olarak günlük işlevsellikte bozulma ve kişilerin modlarını çökkün olması göze çarpar.

Goldberg'e göre (1996), madde bağımlılığı ölçütlerine yakın bir şekilde tanımlanan internet bağımlılığı, 12 aylık süre içinde aşağıda tanımlanacak olan maddelerden 3'ü ve daha fazlasını içeren ve herhangi bir dönemde karşıya çıkan ve klinik olarak belirgin sıkıntılara ve bozulmaya yol açması gerekir. Goldberg'in tanı kriterleri:

1. Aşağıdaki seçeneklerden biriyle açıklanan toleransın gelişimi:
  - a. İstenen düzeyde keyif alınabilmesi için önemli miktarda artan internet kullanım süresi
  - b. Devamlı olarak aynı sürede internet kullanımı olmasına rağmen alınan keyifte azalma olması
2. İnternet kullanımının planlandığından daha uzun süreler olması
3. Aşağıda belirtilen şekilde yoksunluk gelişmesi;

Ağır ve uzun süreli internet kullanımından sonra en az 2 maddenin gün içinde ortaya çıkması ve kullanıcıların günlük işlevselliğinde sıkıntılar yaşaması;

1. Psikomotor ajitasyon
  2. İnternette neler olduğu ile ilgili düşünceler
  3. Bunaltı
  4. İnternet hakkında hayaller ve fanteziler kurma
  5. İsteyerek ya da istemsiz olarak tuşlara basma hareketi yapma
  6. Sıkıntılı ve stres yaratan durumlardan kurtulmak için internete ya da benzeri uygulamalara bağlanma
4. İnternet dışındaki internetle ilgili olan eylemlere çok fazla zaman ayırma
5. Önemli mesleki ve toplumsal etkinlikleri ya da boş zaman etkinliklerini, fazla internet kullanımı sebebiyle bırakma veya azaltma
6. İnternet kullanımını bırakma veya azaltma için istek, fakat boşa çıkan uğraşların olması
7. Yukarıda belirtilen ve kişi tarafından bilinen bütün sorunlara rağmen internet kullanımının devam etmesi.

Diğer bir tanı ayırımına bakılınca, Suler'in (1999) oluşturduğu tanı kriterleri 8 temel özellik üzerinde toplanmaktadır:

1. İnternetin etkinliğinin karşıladığı ihtiyaçların sayısı ve türü; buradaki temel etken kullanıcıların ihtiyaçlarının sayısı arttıkça, internetin kullanımının önemi de artar.
2. Karşılanmamış ihtiyaçların altında yatan yoksunluk derecesi; burada önemli olan yapılamayan ihtiyaçlar bastırıldıkça, internetin daha çok önemi artar ve buna bağlı olarak kişi daha çok interneti kullanmak isteyebilir.
3. İnternetin kullanıcının gerçek hayattaki işlevselliğe etkisi; internetin günlük hayattaki işlevselliği bozması ile birlikte ortaya çıkan durumlardır.
4. Bunaltıya dair kişisel duygular; internet kullanımı ile birlikte gelen ve kişinin karakterinde olan değişikliklerdir: depresyon, sinirlilik vb.
5. İnternetin aktivitesinin çeşidi; kullanıcı internetteki hangi etkinliği kullanıyorsa ve bu etkinlik ne kadar çeşitliyse, o derecede ona bağlanır ve kullanmak ister.
6. Gereksinimlerle ilgili bilinç düzeyindeki farkındalık; kişi başka istek ve ihtiyaçlarını internet ile birlikte karşılamak ister, örneğin; kişi yalnızdır ve bu yalnızlığını internette arkadaşlar edinerek tamamlamak ister.

7. Gerçek ve sanal yaşam arasındaki dengeyi kurma ve birleştirme; burada kişinin kendi günlük yaşamıyla internet hayatındaki yaşamı birleştirmesi ve dengelemesi gerekir.
8. Deneyim ve dahil olma süreci; internet hayatını deneyimleyen kişilerin günlük hayattan uzaklaşarak sanal hayata yaklaşması ile birlikte daha internetin çekiciliğinin kaybolduğu kişi tarafından düşünülür.

Dsm IV'te internet bağımlılığı için tanı ölçütleri ve kriterleri tanımlaması bulunmamaktadır. DSM IV'te bağımlılık için verilen tanı ölçütlerinin internet bağımlılığı için olmadığı, kimyasal bağımlılıkları içerdiği görülmektedir. DSM IV'te verilen davranışsal bağımlılıkları dürtü kontrol bozuklukları olarak tanımlanmıştır. Öte yandan bakıldığında; en son çıkan tanı ölçütleri kitabı olan DSM V te internet bağımlılığı kavramı kabul edilmemiştir. Bu kavram yerine "İnternette Oyun Bağımlılığı" şeklinde daraltılmış ve pornografi ve sosyal ağ bağımlılığı gibi kavramlar da tanı kitabında bulunmamıştır (Love Jr, 2014). Bu durumdan hareketle sosyal medya bağımlılığını incelerken yukarıda gösterilen tanı kriterleri önemlidir.

Sosyal medya bağımlılığının tanı ve kriterleri literatürde mevcut değildir. Bu sebepten dolayı sosyal medyanın internetin bir parçası olduğu için internet bağımlılığının kriterleri detaylı bir şekilde incelenmiştir. Bağımlılık hakkında literatürde çok çeşitli şeyler söylenmektedir. Ancak, diğer tanılarla internet bağımlılığının komorbid halde olması önemlidir (Carlisle, Carlisle, Polychronopoulos, Goodman-Scott ve Kirk-Jenkins, 2016). Burada temel olarak internetin tanı kriterlerin incelenmesi; buna bağlı olarak nedenlerinin bulunması ve sosyal medya bağımlılığının tedavisinde kullanılması önemlidir.

### **2.1.5. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri**

Sosyal medya gün geçtikçe kullanımı artan ve halk arasında yaygın olarak kullanılan bir iletişim aracıdır. Sosyal medya kişilere sanal bir dünya açmaktadır ve bu sebepten dolayı kullanıcılar gün geçtikçe gerçek dünyadan uzaklaşmaktadır. Kullanıcılar zamanla sosyal dünyadan uzaklaşır ve sosyal medya nedeniyle sosyal temas yok olur. İnsanların temel gereksinimi olan iletişim sosyal medya ile birlikte farklı bir boyut alır ve zamanla gerçek iletişim kaybolur (İpek, 2012). Sosyal medya bağımlılığının tanımı, tarihi ve tanı kriterleri incelenmesi ile birlikte, bu bağımlılığın altında yatan nedenler de bağımlılığın araştırılmasında ve tedavisinde önemlidir.



İnternet ve sosyal medya bağımlılığı temelinde bireysel mutluluk keşfiyle ilgilidir. Mutluluğun bileşenleri olarak haz, bağlanma ve anlamlı yaşam deneyimleri bu bağımlılığın temelinde rol oynar. İnternet kullanımının sebeplerinden biri de buradan yola çıkarak, kişilerin içlerindeki yalnızlık duygusunun giderilmesi ve kişisel haz isteğinin karşılanmasıdır (Sezerel ve Gökbulut, 2015). Yaşamlarında sosyal çevresinden yeterli destek alamayan kişilerin ilişkileri sosyal medyada aradığı ve bu şekilde bağımlı olduğu düşünülmektedir.

Toplumdaki genç kişilerin internette daha fazla vakit geçirmelerinin sebebinin ise kişisel olarak aidiyet ve toplumla ilişki kurma ihtiyaçlarının karşılanma isteğidir (Doğan ve Karakaş, 2016). Bu aidiyet, toplumla ilişki kurma ve bağlantılı olma istekleri sosyal medyayı daha fonksiyonlu hale getirmiştir. Gençler sosyal medya oyunlarında daha fazla vakit geçirmeye başlamışlardır. Bu oyunlar, kullanıcılarına konuşma odalarında istediklerini dile getirebilme, diğer kullanıcılarla tartışabilme ve bilgi edinme olanağı verir (İpek, 2012). Bu kişiler dünyanın dört bir yanından bir araya gelir ve kendi sanal topluluklarını oluştururlar. Bu sanal topluluklar kişilerin hem ait olma ihtiyacını karşılarlarken hem de daha fazla kişiyle iletişim kurma isteğini destekler.

Sosyal ağların oluşmasında ve kullanılmasında genel olarak üç temel maddeden bahsedilebilir. Bunlar aynı zamanda sosyal medyanın kullanımının nedenleridir. Bu maddelere bakıldığında; kullanıcının hareketi, aynı şeylerin sevilmesi ve çevredir (Vural ve Bat, 2010). Sosyal medya kullanıcılarının bir hareketi arkadaşının da hareketini etkiler. Örneğin, bir kişi bir sosyal medya uygulamasını beğendiğinde diğer arkadaşına tavsiye eder ve bununla birlikte diğer arkadaş da bu uygulamayı kullanır. Buna ek olarak, kullanıcıların aynı şeyleri sevmesi ile birlikte o uygulamaların sayısı sosyal medyada giderek artar. Kişi çeşitliliği sevmesi ile birlikte onlara uygun olan sosyal medyayı kullanmaya başlar. Burada kendi ilgi alanlarını seven insanlarla sosyal medyada iyi anlaşması ve kullanıcılarla benzer davranışlar göstermesi önemlidir. Çevre de sosyal medyada önemli bir bağlantıdır. Kullanıcının çevresi de sosyal medyayı kullanım amacını ve kullanım süresini etkiler.

Diğer bir yandan internet ve sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasındaki neden, aslında sosyal medyanın kendisine değil sosyal medyadaki içeriğe ve fonksiyonlara olan bağımlılıktır. Kişiler, sosyal medya ortamının içine girdikçe kendileri için aldıkları haz miktarı artacak ve sosyal medyada daha aktif kalır hale gelecekler. Daha sonrasında

ise, sosyal medya bağımlılığı denilen kavram ortaya çıkacaktır. Literatürde de sosyal medya kullanımını araştıran çalışmalar bulunmaktadır. Facebook kullanımı üzerine Karakoç ve Gülsünler'in (2012) yaptıkları bir araştırmada Konya ilinde kişilerle anket çalışması yürütülmüş ve kişilerin sosyal medya kullanımları, kullanım sıklıkları ve nedenleri araştırılmıştır. Ayrıca özellikle ergenlerdeki internet ve sosyal medya kullanım oranlarının artmasına da dikkat çekilmiştir. Ergenlerdeki internet bağımlılığı bir risk faktörü olarak görülmektedir. Özellikle düşük özgüvenin bu bağımlılıkta risk faktörü olduğu ve bunun üzerinde literatürde araştırmalar yapıldığı bilinmektedir (Yıldırım, Sevinçer, Kandeğer ve Afacan, 2018). Kişilerde sosyal medya bağımlılığının en önemli nedeni, kişinin kendi içinde yatan ve gereksinimi olduğunu düşündüğü duygulardır.

### **2.1.6. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkili Kavramlar**

Sosyal medya ile ilişkili kavramlara bakıldığında, internet kullanımı karşımıza çıkar. İnternet kullanımı tarihinde de görüldüğü gibi sosyal medya ile iç içe olan bir kavramdır. Sosyal medyanın tarihi ve gelişimi internetin gelişimi ile paralel bir şekilde gitmektedir. Sosyal medya ile karşımıza çıkan diğer bir kavram ise, sosyal medya ile iç içe olan sosyal ağlar kavramıdır. Sosyal ağların tanımı, ayrımı ve türleri sosyal medyanın tanımı bölümünde tanımlanmıştır. Ayrıca, sosyal medya ile özdeşleşen popüler sosyal medya uygulamaları da araştırmaların temellerinde kullanıldığı için açıklanmıştır. Bu uygulamalar Facebook, Twitter ve Instagramdır. Adı geçen uygulamalar dışında birçok popüler uygulama da bulunmaktadır.

### **2.2. Bağlanma Kuramı**

Kişilerin hayatlarının ilk dönemlerinde anneyle veya bakım veren adımı verdiğimiz kişiyle olan ilişkilerinin, daha sonra yaşamlarındaki kişilerle olan ilişkilerine benzer özellikler göstermesini temel alan ve bu ilişkileri incelenmesini sağlayan temel kavram bağlanmadır. Bağlanma, günümüzde ilişkilerin temellerini oluşturan, kişilerin hem sosyal hem de romantik ilişkilerini etkileyen bir yapıdır. Kişilerin ilk yaşam deneyimlerinde bakım veren kişiye güvenli bağlanamaması ile birlikte tüm yaşam deneyimlerini bu şekilde öğrendiği için daha sonraki ilişkilerinde de kişi bu şekilde bağlanır. Bağlanma kuramını incelemek ve anlamak önemli bir niteliğe sahiptir.

Bağlanma kuramı, araştırmacılara kişinin gelecekteki depresyonu, düşük benlik saygısı, kişilerle olan düzensiz ilişkileri gibi olguları anlamaya ışık tutar. Ayrıca, güvensiz

bağlanmanın kişilere hayatları boyunca psikopatolojik rahatsızlıklar oluşması riskini artırdığı da düşünülmektedir (Keskin ve Gümüş, 2017). Bağlanma kuramı temel olarak, kişilerin kişilik özelliklerini belirlemede, karakterlerini açıklamada, yaşamları boyunca sahip olabilecekleri muhtemel ilişki türlerinin tahmininde ve psikolojik olarak nelerden etkilenebileceklerinin bulgusunda etkilidir.

Bağlanma kuramının temelinde yatan ilişkinin, çocuğun kendini güvende hissetmesini, temel ihtiyaçlarının karşılanması ve bakım veren kişiyle kurduğu ilişkinin ve duygusal yakınlığın ne derece olduğu ile ilgilidir. Duygusal yakınlık bekleyen ve ilk dönemlerini yaşayan kişi; bebek, bu ihtiyaçların karşılanması durumuna bağlı olarak zaman içinde belli bir bağlanma stili geliştirir. Daha sonralarda ise kişi geliştikçe tüm dünyayı bu erken dönemde yaşadığı ilişkiye benzer nitelikte gibi algılayacaktır (Çalışır, 2009). Yetişkinlik döneminde de bu bağlanma stilinin örüntülerini gösterecektir. Hatta son zamanlardaki çalışmalar yaşlılık bağlanma stilleri üzerine olmaya başlamıştır. Günümüzde bağlanma ile ilgili oldukça fazla çalışma bulunmaktadır. Buradan hareketle bağlanma kuramının tanımı, tarihi ve bağlanma türlerinin açıklanması önemlidir.

### **2.2.1. Bağlanma Kuramının Tanımı ve Tarihçesi**

Kişilerin hayatında büyük etkisi ve önemi olan bağlanma temelde bakım veren ve bebek arasında başlayan ve çocukluk döneminde de devam eden, çocuğun bakım veren kişiye yakınlık arayışı ve bakım verenle olan ilişkisini şekillendiren bir özellik olarak literatürde görülmektedir. Bağlanma özelliği hayat boyu devam eden ve daha sonraki yaşam dönemlerinde kişinin karşısına çıkan yapıtaşlarından biridir. Bağlanma kuramının doğasında; anne-çocuk ilişkisini temel alma vardır. Bu bakımdan, bu ilişkideki yetersizlikler ve aksaklıklar bağlanmanın doğasını etkileyecek ve daha sonraki ilişkilerin yapısını da etkileyecektir (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011). Çocuğun anne veya bakım veren kişi ile olan ilişkisinin türü ve boyutuna göre değişme göstermektedir. Eksik veya bozuk bir bağlanma süreci kişinin daha sonraki bağlanma boyutunu da etkileyebilir.

Bebekler emekleyip harekete başlamalarından itibaren tehlikelerle yüzleşmişler ve bu tehlikelerle yüzleşirken bakım veren kişilere ihtiyaç duymuşlardır. Gün geçtikçe bakım veren kişilerin tepkilerine göre kendilerine güvenli bir üs olarak seçmişler ve bundan sonraki ilişki yapılarını da bu düzene bağlı olarak kurmaya başlamışlardır. Ebeveynlerden gelen bağlanma stilleri, kişilerin gelişimlerinde çok önemli rol oynamaktadır. Kişilerin okula giderken, kişilik oluşumlarında, sosyal davranışlarında ve kişilerle olan ilişkilerinde

bağlanma stillerinin önemi vardır (Adler, 2017). Bebeklikten başlayarak yaşlılık dönemine kadar olan zaman dilimlerindeki sosyal ilişkilerin temelinde, bebeklikten gelen o güvenli üs arayışına bakım verenin verdiği tepkinin var olduğu düşünülmektedir.

Kişilerin çocukluk dönemindeki ebeveyn veya bakım veren kişi ile olan ilişkisinin daha sonraki dönemlerle de ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Bağlanma ile ilgili yapılan çalışmalar önceleri çocukluk ve bebeklik dönemine odaklanırken, bu sebepten dolayı yetişkinlik dönemine yönelik çalışmalar da yapılmaya başlanmıştır. Main, Kaplan ve Cassidy yetişkin bağlanma stillerini ilk kez incelemeye alan kişilerdir (Çalışır, 2009). Yaptıkları çalışmadan hareketle YBG, Yetişkin Bağlanma Görüşmesi adını verdikleri bir ölçek geliştirmişlerdir (Main, 1996). Yetişkin bağlanma stillerini de dört temel kavramda toplamışlardır: güvenli, saplantılı, kayıtsız ve çözümlenmemiş (dezorganize).

Bağlanma türlerinin içeriklerine bakıldığında, kaygı ve kaçınma gibi iki alt boyutu önemlidir. Kaygı boyutuna bakıldığında, temelde sosyal destek arama, sürekli destek ve dayanak isteği, aşırı yakınlık kurma isteği, yakın olmaya çalışırken aynı zamanda diğerleri tarafından reddedilme korkusunu içerdiği görülür. Kaçınma boyutuna bakıldığında ise, her türlü yakınlıktan ve samimi ilişkiler kurma durumundan kaçınma ve kimseden sosyal destek istememe gibi durumları içerdiği görülür (Kırimer, Akça ve Sümer, 2014). Literatürde kaygı ve kaçınma düzenlerine göre bağlanma türleri çeşitli isimler almıştır.

Bağlanma kuramı kişilerin duygusal hayatlarını anlamada, kendi kişisel hayatlarının ve kişilik oluşumlarının temellerine bakmada aynı zamanda bireysel farklılıkları çözme ve tanımlamada temel olarak kullanılan bir kuramdır. Bağlanma kuramının etkisi yaşam boyunca kişilerin hayatlarında devam etmekte, sosyal ve romantik ilişkilerini de etkilemektedir (Sümer, 2006). Bağlanmanın davranışsa örüntüleri yaşam boyunca kişinin hayatında devam eder. Bu davranış örüntüsüne hem kişinin diğer kişilerle bağlanma ilişkisi hem de kişinin yetiştirildiği kültür etki eder.

Yapılan araştırmalara göre kaçınan bağlanma boyutunun daha çok bilişsel boyutlara etki ederken, saplantılı bağlanmanın daha çok duygusal ve sosyal boyutlarla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bartholomew ve Horowitz (1991)'de bağlanma modelini iki boyut üzerinden sunarak dört temel kategori üzerinde durmuşlardır. Daha sonraki yıllarda ise benlik modelini temsil eden en iyi boyutun kaygı boyutu; başkalarının ise kaçınma boyutu ile ölçüldüğü savunulmuş ve yapılan ölçeklerin en temelinde kaygı ve kaçınmanın yattığı yapılan araştırmalarla sonuçlara ulaşmıştır (Boyacıoğlu ve Sümer,

2011). Bağlanma stillerinin her biri farklı şekilde duygulanım, duygu, davranış ve tehditlere karşı verilen tepkileri içermektedir.

Bağlanmanın tarihine bakıldığında, daha çok Bowlby'nin bağlanma kuramları ve bağlanma stillerinin ayrımı ile Ainsworth'un çalışmaları karşımıza çıkmaktadır. Bowlby (1982), anne ve bebek arasındaki ilişkiyi korunması üzerine bir bağlanma sistemi geliştirildiği ve bu bağlanma kuramının yakınlık, güvenli sığınak ve güvenli üs kavramlarını temel alan üç işlevinin bulunduğunu söylemektedir. Bebek tehlikede hissettiği durumlarda anne veya bakım veren kişiyi kendine yakın olmasını istemektedir. Bebek yeni yerler veya durumlar keşfederken bir durumla karşı karşıya kaldığında bakım veren kişiyi güvenli bir üs olarak seçer ve bebek çevreyi keşfederken dönebileceği güvenli bir sığınak olur (Doğan, 2016). Buradaki temel etmen bakım veren kişinin bebeğin bu ihtiyaçlarını ne derece karşıladığıdır. Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall'in (1978) yapmış olduğu araştırma "Yabancı Durum Deneyi" olarak literatürde yer almıştır. Bu çalışmada temel olarak uygulanan deneyde anne (bakım veren) ve bebeğin yer aldığı bir oda bulunmuştur. Burada yapılan çalışmalar çeşitli şekildedir. Bu oda bebekler için daha önce görmedikleri bir mekandır ve anneleri ile birlikte bu mekana girmişlerdir. Bebek ve anne bir süre kaldıktan sonra yanlarına bir araştırmacı da katılmıştır. Bu araştırmacı bebek için bir yabancıdır. Anne bir süre sonra dışarı çıkmıştır ve çocuk yabancı ile baş başa kalmıştır. Bu deneyin sonuçlarından hareketle çeşitli bağlanma stillerini de ortaya çıkarmışlardır.

### **2.2.2. Bağlanma Kuramı ve Stilleri**

Bağlanma kuramı özelliklerine bakıldığında, iki tip bağlanma kuramı modeli temel olarak karşıya gelir: Bowlby'nin modeli ve Ainsworth ve arkadaşlarının modeli. Bu iki model bağlanma kuramı ve türleri ile ilgili çalışmalar yapmış ve bağlanma türlerini kategorilere ayırmıştır. Literatürdeki araştırmalarda özellikle Bowlby'nin bağlanma kuramının araştırmaları ve bağlanma türleri ile ilgili bilgiler kullanılır.

Bowlby (1982), Freud'un kavramlarından biri olan erken bağlanma ve sevgi ilişkisinin kişinin hayatı boyunca sürdüğünü temel alarak; her insanın duygusal ihtiyacını karşılamak için diğer kişilerle duygusal bağlar kurmaya ihtiyacı olduğunu savunmuştur. Bu kuramda temel olarak, bebeğin bakım veren kişiyle olan ilişkisinin, bu kişiye nasıl bağlandığının ve bu kişiden ne derece uzak kaldığının kişinin daha sonraki yaşamındaki ilişki örüntülerini de etkilediği varsayılmıştır. Bu bağlanma özellikleri dikkate alınarak bağlanma türleri geliştirilmiştir. Bowlby'nin kuramının temel niteliklerinde; bebeklerin

onlara bakım veren kişilerle nasıl bağlandığı ve bakım veren kişilere karşı nasıl ayrılık kaygısı yaşadıklarını göstermektedir.

Bowlby'ye göre; bebek bakım veren kişiden ayrı düştüğünde belli bir tepki vermeye başlar. Bu tepki kaygı ile birlikte olan duygusal bir tepkidir. Ağlama, şiddet gösterme, bağırma gibi tepkiler gösterebilir. Bebeklerin geliştirdiği bu davranış örüntülerine göre Bowlby bebekler üzerinden bağlanma türlerini tanımlamıştır. Bu bağlanma türleri çocukluktan başlayarak erişkin dönemlerdeki ilişkilerine kadar devamlılık gösterir. Buna göre ayrılma kaygısını da temel alan Bowlby'nin bağlanma türleri incelendiğinde; güvenli bağlanma ve güvensiz bağlanma olarak ikiye ayrılır. Güvenli bağlanan çocuk bakım veren ile iyi geçinir. Bakım veren kişiye duyduğu güven dengeli bir seviyededir. Gittiği ortamda huysuzluk yapmaz ve keyif alır. Güvensiz bağlanma ise kaygılı ve kaçınan bağlanma olarak ikiye ayrılır. Kaygılı bağlanan çocuk bakım verenle vakit geçirmek ister; fakat her an bulunduğu ortamdan gidecek diye kaygılanır ve gittiği zaman da şiddetli tepki verir. Kaçınan bağlanan çocuk ise bakım veren kişiye karşı hep yakın olmayan duygu ve davranışlara sahiptir.

Ainsworth ve arkadaşları (1978) "Yabancı Durum" adını verdikleri ve 12-60 aylık çocuklarla birlikte bakım veren kişileri içeren bir deney gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırma bir odada geçmektedir. Çocuk ve bakım veren kişi bir odaya alınmış ve bir süre sonra bu odaya farklı bir kişi girmiştir. Belirli bir süre sonra ise bakım veren kişi odadan çıkmış ve çocuk yabancı kişi ile baş başa kalmıştır. Bu süre zarfında çocuklar ya hiç tepki vermemiş ya da duygusal veya fiziksel olarak tepkiler vermiştir. Daha sonrasında bakım veren odaya girmiş ve bakım veren kişiye olan tepkisi incelenmiştir. Bu tepkiler bir araya getirilerek bağlanma modelleri oluşturulmuştur. Bağlanma türlerini iki temel soru üzerinden oluşturmuştur. Bu sorular: "Çocuk bakım veren kişiden ayrıldığında ne tepkisi ne oluyor?" ve "Çocuk bakım veren kişiyle tekrar bir araya geldiğinde tepkisi ne oluyor?". Ainsworth ve arkadaşlarının bağlanma türleri incelendiğinde:

**Güvenli Bağlanma:** Güvenli bağlanma türünde çocuklar bakım veren kişi odadan ayrıldığında herhangi bir negatif duygu yaşamazlar. Çocukta korku, üzüntü, endişe gibi duygular bulunmadığı gibi, bakım veren kişi ile tekrar bir araya geldiklerinde de o kişiye bir tepki vermezler. Ayrıca bakım veren kişinin bulunmadığı o süre boyunca güvenle odayı incelerler. Bakım veren kişinin onları bırakmayacaklarını bildikleri için aslında çocuklar tepki vermeyerek güvenle oyunlarını ve yaptıkları etkinlikleri yapmaya devam ederler.

Güvenli bağlanma temelde bir kişiden ayrıldığında onun tekrar döneceğini, hiçbir şekilde onları yarı yolda bırakmayacağını bilmektir. Güvenli bağlanan çocukların annelerinin, çocuklarının ne istediklerini bildikleri ve çocuklarını anladıkları görülür. Güvenli bağlanan kişiler olumlu olumsuz bütün tehditlere ve duygulara açıktır. Tehditle karşı karşıya geldiklerinde bakım veren kişiyi güvenli bir üs olarak kullanmaktadırlar (Doğan, 2016). Bu en sağlıklı bağlanma şeklidir. Güvenli bağlanan kişiler ileriki zamanlarda da bu güvenli bağlanma örüntüsünü sosyal ve aile yaşamlarında da devam ettirir.

**Güvensiz Bağlanma:** Güvensiz bağlanma temelde kaygı ve korkuyla oluşan bağlanma çeşididir. Güvenli bağlanma gibi sağlıklı olan bir bağlanma çeşidi değildir. Kişinin karakterinde önemli etkiler yapar ve daha sonraki yaşamında sorunlar yaşamasına neden olur. İki temel çeşidi vardır. Bunlar kaygılı ve kaçınan bağlanmadır.

**Kaçınan Bağlanma:** Bu bağlanma çeşidinde, çocuk bakım veren ile ayrıldığında herhangi bir tepki vermemektedir. Bakım veren kişi tekrar odaya girdiğinde ise onu dikkate almamaktadır. Temel olarak bu bağlanma çeşidinde kaçınmalar geliştirdiği görülmektedir. Çocuk bakım veren kişi ile ayrıldığında hiçbir şekilde yaptığı etkinliği bırakmadığı ve kişi odaya girdiğinde bakım veren kişiye bakmadığı görülmüştür. Kaçınan bağlanan çocukların bakım verenlerinin soğuk ve duyarsız kişiler olduğu da çalışmanın bulguları arasındadır. Bu grup bağlanan kişilerin diğer kişilerle olan ilişkilerini de bu şekilde sürdürdükleri ve ilişkilerinin yüzeysel şekilde olduğu görülmektedir.

**Kaygılı Bağlanma:** Temelinde ayrılma kaygısının yattığı bu bağlanma stilinde, bakım veren kişinin odadan ayrılması ile birlikte çocuk çeşitli tepkiler vermeye başlar. Bu tepkiler hem fiziksel hem de duygusal tepkiler olabilir. Çocuk bakım veren kişiden ayrıldığında, odaya alışmada güçlük çekebilir. Yaşadığı ayrılık kaygısı o kadar fazladır ki bakım veren kişi odaya girdiği zaman çocuğun duygusal ve fiziksel tepkisi uzun süre devam edebilir. Bu bağlanma çeşidinin temelinde korku ve kaygı gibi duygular vardır. Kaygılı bağlanan çocuklar, bakım verenin duygusunu da kavrayıp yansıtabilirler. Bakım veren kişi çocuklar için güvensiz bir üstür. Bu bağlanma stilini taşıyan çocukların bakım veren kişilerinin çocuklara olan tepkilerinin net olmadığı ve değişkenlik gösterdiği çalışmanın bulguları arasındadır. Kaygılı bağlanan kişilerin daha sonraki dönemlerindeki ilişkilerinde de ayrılma kaygısı geliştirdikleri, romantik ilişkileri bitirmekten korktukları görülmektedir.

Her bağlanma türünün aslında farklı şekilde duygusal, fiziksel ve düşünsel tepkileri vardır. Bağlanma özelliklerine bakıldığında; kişinin ilk dönemlerindeki bakım veren kişi ile kurduğu ilişki daha sonraki dönemlerde kişinin hem psikolojik hem de sosyal hayatını etkiler (Atak ve Taştan, 2012). Bu bağlanma türleri kişilerin hayatları boyunca olan ilişkilerinde de hayatlarını etkiler. Yetişkin bağlanma türleri ile ilgili yapılmış çalışmalar da vardır. Bartholomew ve Horowitz'e göre (1991), 4 temel yetişkin bağlanma türleri vardır: güvenli, korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma. Güvenli bağlanmada kişi kendine karşı olumlu duyguları vardır ve aynı zamanda sosyal hayatında da olumlu ilişkiler içindedir. Korkulu bağlanmada kişi ne kendisini ne de başkasına karşı bir güven inancı yoktur ve kimseye bağlanamazlar. Bu kişiler genelde yalnız yaşarlar. Saplantılı bağlanmada kişi sosyal yaşamındaki kişilere olumlu özelliklere sahipken kendilerini beğenmeyip sürekli özelliklerini değiştirmeye karşı düşüncelerle hayatlarını devam ettirirler. Kayıtsız bağlanmada kişi, saplantılı bağlanmanın tam tersi olarak, kendisine karşı mükemmel duygular içindeyken başkalarını küçümsemeye kadar gidebilecek bir davranış örüntüsüne sahiptir.

Türkiye'deki ana-babalık ve yetiştirme tarzı literatürüne bakıldığında diğer ülkelerden farklılık gösterir. Anne-babadan gelen sevgi, şefkat, sıcaklık ve ilginin olumlu olduğu; baskıcı ailelerden gelen çocukların ise daha sağlıksız özellikler taşıdığı ve baskıcı özelliklerin taşıdığı çocuk yetiştirme tarzında akademik ve sosyal yaşantılarda gerilemeler olduğu söylenebilir (Sümer, Gündoğdu Aktürk, ve Helvacı, 2010). Türkiye'de anne-babadan gelen olumlu özelliklerle birlikte çocukların güvenli bağlandıkları ve bununla birlikte akademik, sosyal ve kişisel hayatlarında da olumlu özellikler taşıyan bireyler olduğu görülmektedir.

### **2.2.3. Bağlanma Stillerine Etki Eden Faktörler**

Kişilerin bağlanma türlerine etki eden durumlar incelendiğinde ilk olarak karşımıza Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) deneyi çıkar. Bu deneydeki bebeğin yaşadığı durumlar göz önünde bulundurulurken; bebeğin etrafı ne derece keşfettiği, annenin ayrılmasına tepkisi, yabancı araştırmacıya olan tepkisi ve annenin geri döndüğünde anneye verdiği tepki maddeleri tek tek incelenmiştir. Bu faktörlere bakarak bağlanma türleri oluşturulmuştur.

Bağlanmayı etkileyen faktörlerden biri de kültür yapısıdır. Her toplumun kültürünün farklı olması ile birlikte ebeveynliğe bakış açıları ve çocuk yetiştirme türleri de



farklıdır (Durgel ve Yagmurlu, 2014). Bu anlamda bakıldığında bireylerin kültür özelliklerinin farklı olması bakım verenin bebekle olan ilişkisini de etkiler ve bağlanma türlerinin değişmesinde katkıda bulunur. Kişilerin bağlanma stilleri aynı zamanda dönemlere göre de şekillenebilir. Ergenlik döneminde ebeveynlerin çocuğa karşı olan durum ve tavırları değiştikçe, çocuğun da bağlanma örüntüsü değişebilir (Keskin ve Çam, 2008). Ergenlik dönemi aslında bağlanma için bir geçiş dönemidir. Bu dönemde çocuk bağlanma figürüne yani bakım verene daha az bağlanmak için çaba sarf eder. Ebeveynlerinden uzaklaşan çocuk, aslında içsel olarak hala anne ve babasına bağlı haldedir (Doğan, 2016). Buradan hareketle kişinin geçtiği dönemlerin bağlanma figürlerinin oluşumunda etkili olduğu söylenebilir.

Gençlik ve ergenlik dönemlerinden sonra da ergenlikteki kişilik oluşumunun oturması ile birlikte, bağlanma türü de ona göre şekil alır. Daha sonraki erişkinlik dönemlerinde ise, çocukluk, gençlik ve ergenlik dönemlerinde oluşturduğu bağlanma örüntüsü ile devam eder (Türe, 2013). Bu bağlamda erişkin bağlanma türleri ile ilgili literatürde de çalışmalar yapılmıştır. Kişilerin içsel çalışma modellerini yani bağlanma ve düşünce modellerinin tümünü hem zamanla hem de kişilerle olan ilişkileriyle oluşturmuştur. Bu özellik kişinin hem sosyal hem de duygusal hayatını düzenlemesine yardımcı olmuştur (Oral ve Sahin, 2008). Bağlanmayı etkileyen faktörler arasında kişinin geçirdiği dönemler ve zaman vardır.

Bağlanma, kişilerin bazı duygularının temelini oluşturmaktadır. Bu duygular mutluluk gibi olumlu, kaygı gibi olumsuz duygular da olabilir. Aynı zamanda kişinin güven duygusunun da temellerini oluşturmaktadır. Kişinin erken dönemlerinde bakım veren kişiyle olan bağlanma durumu aslında hem etkilenen hem de etkileyen bir konumdadır. Bağlanmanın en temel etkilediği faktör ise kişinin kendi hayatı ve sosyal deneyimleridir. Bağlanma aynı zamanda kişinin kimlik gelişiminde de önemli bir rol oynar. Yapılan araştırmalar da bu savı destekler niteliktedir. Atak (2011) 'de yaptığı ve birinci ve ikinci sınıf öğrencilerini ve anne-babaya bağlanmalarını inceleyen araştırmada, araştırmanın bulgularını anne ve babaya güvenli bağlanmanın kimlik gelişimini kolaylaştırdığı şeklinde yorumlamıştır. Kimliğin kazanılmasını etkileyen en temel özelliklerden biri bağlanma ve erken dönemde bakım verenle olan ilişki durumudur.

#### 2.2.4. Bağlanma Stillerinin Bağımlılıklarla Olan İlişki

Bağlanma kuramının temelinde bakım veren ve diğer kişilerle olan ilişkiler yer almaktadır. Daha sonrasına bakıldığında, bağlanma türleri ve kişilik örüntülerinde önemli bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir. Bağımlılık kısaca; bir kişinin bir nesneye olan yakınlığından ve durumundan vazgeçememesidir. Bağlanmanın bağımlılıkla olan ilişkisi incelendiğinde, birbirlerine yakın olan iki tanım görülmektedir. Bu sebeple ilişkinin incelenmesi önemlidir.

İnternet bağımlılığı kişinin interneti aşırı kullanması olarak tanımlanır ve kişinin duygusal durumunda değişmeler; yoksunluk, aşırı sinirlilik vb. ve aile ilişkilerinde bozulmalarla sonuçlanabilir (Arısoy, 2009). Bağımlılık bu bağlamda oldukça önemli ve sorun teşkil eden bir durum olarak göze çarpmaktadır. Bağlanma özelliklerine bakıldığında bağımlılıkla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Bağımlılık davranışsal problemleri içerse de aynı zamanda psikolojik problemleri de içerir. Bağımlılık sadece internet bağımlılığı olarak değil, cep telefonu bağımlılığı da bağımlılık kapsamına girer ve bu konuda yapılmış olan çalışmalar da vardır (Şata ve Karip, 2017). Burada önemli olan bağımlılık kavramını ve özelliklerini anlamaktır. Thorberg ve Lyvers'in (2006) yapmış olduğu bir diğer çalışmada, bağımlılık tedavi programlarını araştırmışlar ve bağımlı olmayan gruplarla karşılaştırma yapmışlardır. Bu araştırmanın sonucuna göre bağımlı olan grubun bağımlı olmayan gruba göre daha yüksek seviyede güvensiz bağlanma oranı olduğu görülmüştür. Bağımlılık özelliklerini incelerken bağlanma kuramının temelini bakarak ikisinin özelliklerini temel almak önemlidir.

Bağımlılık hem psikolojik hem de sosyal bir konudur. Bir nesneye karşı olan aşırı düşkünlük olarak tanımlanması ile birlikte sosyal hayatı etkilemektedir. Bağımlılık aynı zamanda teknolojik bağımlılık olarak da araştırmacıların literatürüne konu olmuştur (Fidan, 2018). Teknoloji ile birlikte kişilerin sosyal iletişimleri azalmakta ve insanlar teknoloji ile iç içe geçmektedir. Kişilerin bağımlılık kriterlerine uygun olması için duygusal değişim, belirginlik, tekrarlama belirtileri, çatışma, uzaklaşım ve tolerans gibi belirtileri olması gerekmektedir. Bağımlılık tanısı konulduğunda kişiye bağlanma türlerini incelemek ve kişilerin bağlanma özellikleriyle bağımlılık düzeylerini araştırmak önemli olabilir.

### 2.2.5. Bağlanma Stillerinin Sosyal Medya Bağımlılığıyla Olan İlişki

Bağlanma ve bağımlılık incelendiğinde temel özellikler göze çarpmaktadır. Bağımlılığın bir türü olan sosyal medya özellikleri ve bağlanma özellikleri incelenebilir. Bu amaçla literatürdeki çalışmalara da bakmak önemlidir. Literatürdeki çalışmalarda öncelikle sosyal medya türlerinin incelenmesi ve bulguların ilişki özelliklerini oluşturmada kullanılması da geliştirilmesi gereken faktörlerdendir.

Sosyal medya ve bağımlılığın araştırıldığı bir çalışmada; Facebook kullananlar ve bağımlılık ilişkileri incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, yüksek seviyede bağlanma kaygısı yaşayanlar olumsuz duygular hissettiklerinde Facebook'u daha sık kullanmakta ve Facebook'ta olan kişilerin kendilerini nasıl gördükleri hakkında düşüncelidirler. Diğer bir yandan, yüksek çekingen bağımlılıkları olan kişilerin Facebook'u daha az kullandıkları ve Facebook hakkında olumlu düşüncelerinin olmadığı görülmüştür (Oldmeadow ve ark., 2013). Bu araştırmadan hareketle sosyal medya ile bağlanma stilleri arasında ilişki olduğu görülebilir. Güvensiz bağlanan kişilerin güvenli bağlanan kişilere göre, Facebook'ta daha fazla kendilerini daha fazla paylaştıkları düşünülmektedir (Adler, 2017). Çünkü güvensiz bağlanan kişilerin Facebook'u kullanma oranları güvenli bağlananlara göre daha fazla olduğu araştırmalarla desteklenmektedir.

Sosyal medya ve bağlanma ile ilgili yetişkin kullanıcılarda yapılan çalışmalar olduğu gibi, ergenler kullanıcılar arasında da çalışmalar yer almaktadır. Yapılan çalışmalardaki sonuçlara göre kaçınan bağlanan kişilerde problemlili Facebook kullanımı görülmektedir. Ayrıca, Facebook kullanımları ve bağlanma stilleri incelendiğinde, daha farklı ilişki özellikleri de görülmektedir (McNamara, 2018). Sosyal medya bağımlılığı; kişilik özellikleri, bağlanma özellikleri ve kişilerarası ilişkilerle ilişkilidir. Kişiler sosyal medya yardımıyla kişilik özelliklerini göstererek ve aynı zamanda gizleyerek sanal medyada yerlerini alırlar.

Bağlanma özellikleri ve sosyal medya kullanımları ilişkili olduğu düşünülmektedir. Sosyal medya kullanımı ve her yaşta olan kullanım özelliklerinin incelenmesi önemlidir. Sosyal medya ve bağlanma özellikleri ile yapılan diğer bir araştırmada ise kaygılı ve kaçınan bağlanan kişilerde kişilerle yüz yüze görüşmek istenmemesinden dolayı sosyal medyanın daha sık kullanıldığı ve bu yolla kişilerle iletişim kurulduğu sonucu oluşmuştur (Nitzberg ve Farber, 2013; Rolincik, 2016). Sosyal medyanın bağımlılığının veya

kullanımının yorumlanmasında, bağlanma stilleri ile olan düşüncelerde araştırmacıların hipotezlerini doğrulanmasının olduğu gözlenmiştir.

Güvenli bağlanma özelliklerine bakıldığında, güvenli bağlanan kişilerin sosyal medyayı daha az kullandığı düşünölmektedir. Güvenli bağlanan kişilerin gerçek hayatta daha çok sosyalleştiği ve bu sebepten dolayı, kişilerin sosyal medya kullanımlarının az olduğu savı vardır. Diğer bir yandan, literatürdeki bazı araştırmalarda güvenli bağlanan kişilerin de sosyal medyayı fazla kullandıkları görüşleri vardır (Lin, 2015). Farklı bağlanma stilleri ile ilgili farklı araştırmalar yapılmıştır ve bu çalışmalar üzerine farklı sonuçlar bulunmuştur.

Literatürde bağlanma özellikleri ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili oldukça çalışma göze çarpar. Morsümböl'ün (2014) Türkiye'de gerçekleştirdiği ve internet bağımlılığı üzerine olan bir çalışmada ise internet bağımlılığı ve güvensiz bağlanmanın ilişkili olduğu bulgular arasındadır. Ayrıca, Greer'e göre (2018), güvenli bağlanma özellikleri sosyal medya etkilerini ve davranışlarını anlamada en önemli bağlanma çeşididir. Bu vurgulamadan hareketle sosyal medya özelliklerini ve bağımlılığını anlamada her bağlanma türünün özelliklerinin detaylı bir şekilde açıklanarak bağımlılığa olan etkisinin görülmesi önemlidir.

Sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma özelliklerini içeren araştırmalara bakıldığında, genel olarak bağlanma özelliklerinin sosyal medya kullanımlarını etkilediği ve aynı zamanda kişilerin sosyal medya kullanım özelliklerini de etkilediği görölmüştür. Bu düşünceden yola çıkarak, farklı bağlanma stillerinin sosyal medya kullanım oranları ve sosyal medya kullanım nedenlerinin farklı olduğu ve bağlanma özellikleri ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili araştırmaların devamının olmasının önemi düşünölmür.

#### **2.2.6. Bağlanma Stilleri ile ilgili Değerlendirme Ölçekleri**

Bağlanma türleri ve özellikleri açıklandığında, kişilerin karakterlerini ve sosyal ilişkilerinin düzenini anlamak için kişinin hangi bağlanma türüne ait olduğuna dair araştırma yapılması önemlidir. Bağlanma türlerinin belirlenmesinin kişinin psikopatolojik gelişimi ve sosyal hayatındaki ilişkileriyle olan düzeninde büyük etkisi vardır. Bu nedenlerden dolayı bağlanma ölçeklerinin geliştirilmesi önemlidir. Bağlanma stillerinin tanımlanması ile ilgili oluşturulan Yiye 1 ve Yiye 2 ölçeklerinin tanımlaması ölçekler kısmında yapılmıştır.

Bağlanma kuramındaki bağlanma anne ve bebeğin oluşturduğu ilişki evrenseldir ve normatif bir süreçtir. Tüm bebeklerde bakım verene karşı yakınlık kurma amacı vardır. Bağlanma yokluğunda olumsuz duygular ortaya çıkmaktadır (Şahin, ve Yaka, 2010). Birçok araştırmanın temelinde bağlanmanın kişilerin psikopatolojik özelliklerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda ülkemizde de bağlanma stilleri için pek çok ölçek kullanılmaktadır. Şahin ve Yaka (2010) ölçekler Yiye I ölçeği ve psikopatolojik özellikleri araştırmasında incelemiştir.

### **2.3. İstanbul İli Özellikleri**

İstanbul ilinin coğrafyası ve özellikleri dikkatli şekilde incelendiğinde; literatürde sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılmış birçok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalar her yaş grubunda ayrı ayrı incelenmiş ve bulguları ile sosyal medya bağımlılığı ile ilgili bilgilere sahip olunmuştur. Ayrıca, İstanbul ili Türkiye'nin nüfus bakımından en kalabalık ilidir. Her geçen yıl oldukça fazla göç almaktadır. Bununla birlikte, hemen hemen her ilden göç alması ile Türkiye'nin her bölgesini içermesi açısından önemli bir yere sahiptir. Bu sebepten dolayı literatürde İstanbul ilinde yapılmış çok fazla çalışma vardır. Bağlanma türleri açısından incelendiğinde literatürde İstanbul'da gerçekleştirilen çalışma sayısı ve niteliği fazladır. Bağlanma ve internet bağımlılığı alanında da İstanbul ilinde yapılmış olan çalışma sayısı da fazladır. Bu çalışmaların incelenmesi ve literatürdeki yeri, araştırma için önemli niteliktedir.

#### **2.3.1. İstanbul İlindeki Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Stilleri ile ilgili Epidemiyolojik Çalışmalar**

İstanbul ili ile ilgili literatürdeki epidemiyolojik çalışmalara bakıldığında az sayıda çalışma bulunması ve bunun eksikliğinin olması önemli bir bulgudur. Aynı zamanda bu çalışmanın tanımı ve önemi açısından önemli niteliğe sahiptir. Epidemiyolojik çalışmaların varlığı ve önemi genel toplumun araştırılması ve önemi açısından gereklidir. İstanbul ilindeki sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma stillerinin araştırmaları detaylı biçimde incelenecektir.

Lise öğrencilerinin internet kullanım özelliklerinin incelendiği bir araştırmada, internetin kullanımının cinsiyet, sınıf ve lisenin türüne göre değişip değişmediği ölçülmüştür (Akar, 2017). 2012-2013 eğitim yılında İstanbul ilindeki kamu liselerinde öğrenim gören öğrenciler internet kullanım amaçları ölçeğiyle hipotezler ölçülmüştür. Bu

araştırmanın sonuçlarına göre kızların erkeklerden daha fazla interneti kullandığı, lise türüne göre internet kullanımının farklılaştığı ve akşam saatleri ve geceleri daha fazla internet kullanımı olduğu görülmüştür.

İnternet bağımlılığının incelendiği bir araştırmada; üniversite öğrencileri katılımcı olarak kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre internet bağımlılığının kişinin kimlik özelliklerini etkilediği görülmüştür (Morsünbül, 2014). İnternet kullanımının incelendiği vakıf üniversitesinde gerçekleşen diğer bir araştırmada Arcan ve Yüce (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada internet kullanımıyla internet bağımlılığının ilişkili olduğu ve bağımlılığın yüksek olduğu kişilerin sosyal desteklerinin düşük olduğu sonuçları bulunmuştur. Artan internet kullanım süresinin internet bağımlılığı ve kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Sosyal medya özellikleri ve kullanım alanlarının incelendiği bir araştırmada, ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medya kullanım amaçları belirlenmiştir. Araştırmanın Eskişehir'deki okullarda geçtiği ve amaçları arasında ölçek geliştirmek olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın sonucunda Eren (2014) tarafından sosyal medya kullanım amaçları ölçeği geliştirilmiştir. Sosyal medya ve bağlanma ile ilgili epidemiyolojik çalışmaların azlığı, bu çalışmaları daha önemli hale getirmektedir.

### **2.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Yapılmış Çalışmalar**

Sosyal medya bağımlılığı dünya için büyük bir önem taşımaktadır. Geçen günlerle birlikte, internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı düzeyi artmaktadır. Bu bağımlılığın psikolojik ve sosyal sonuçlarının olduğu düşünülmektedir. Sosyal medya bağımlılığının bu derece önemli olmasından dolayı bu alanda yapılan çalışmaların incelenmesi önemlidir.

Akdeniz (2018) in okul ortamındaki ergenlerle İstanbul'daki ortaokul ve liselerde gerçekleştirdiği bir çalışmada, internet bağımlılığı, kişilik özellikleri ve bağlanma özellikleri ile ilgili çalışılmıştır. Bu çalışmanın içeriğinde; ebeveynlere güvensiz bağlanan bireylerin, ebeveynlerin internet kullanımına müdahalesini bir saldırı olarak algılayan; güvenli bağlanan kişilerin ise böyle bir durum göstermedikleri görülmüştür. İnternet bağımlısı olan çocukların aynı zamanda ebeveynlere bağlanma kaliteleri de düşüktür. Bağlanma düzeyi ve kalitesi arttıkça bağımlılık seviyesi düşebilir. Bu kişilerdeki ebeveyn ilişkilerini geliştirmek ileri dönemde terapinin başarı oranını artırabilir.

Ortaokulların 5. 6. 7. ve 8. sınıflarındaki öğrencilerin katıldığı, öğrencilerin sosyal medya kullanım amaçlarının ölçüldüğü ve ebeveynlerinin de çocuklara karşı olan tutumlarını ölçmeyi temel alan Okumuş ve Parlar'ın (2018) yapmış olduğu çalışma İstanbul'un Üsküdar semtinde gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmaya 1097 öğrenci katılmıştır ve farklı gelir düzeylerine sahiptirler. Öğrencilerin internet kullanım sürelerinin %33'ünün sosyal medyada geçirdiği ve %83'ünün mobil cihazları kullandığı araştırmanın bulguları arasındadır. Araştırmanın sonuçlarına göre sosyal medya kullanımının aile iletişimini etkilemediği gözlemlenmiştir. Uzun süreli internet kullanımının bağımlılık etkisi yarattığı araştırmalar arasındadır. Bu bulgudan hareketle, sosyal medya kullanım süreleri arttığında iletişimin ne derece etkileneceği düşünülmelidir.

İstanbul ve Ankara'da gerçekleştirilen devlet üniversitesi öğrencilerinin katılımıyla gerçekleşen internetin kullanım amaçlarının ve bağımlılık düzeylerinin incelendiği çalışmaya, üniversitelerin çeşitli fakültelerinden 1198 öğrenci katılmıştır. Temel olarak kişilerin psikolojik özellikleri, kişilik özellikleri ve psikopatolojik özellikleri üzerinde durulmuştur. Ayrıca kişilerin sosyal desteklerinin de belirlenmesi sağlanmıştır (Batıgün ve Kılıç, 2011). Bu araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin %20'sinin internet bağımlısı olarak görülmüş ve erkeklerin internet bağımlılığının ise kadınlardan daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın şaşırtıcı bir sonucu ise ekonomik düzeyi yüksek olan kişilerin internete daha fazla bağımlı halde olduklarıdır.

Cevher (2016) sosyal medya kullanımı ve doyumları amaç alan bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışma İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi öğrencilerini kapsamaktadır. Bu araştırmanın sonucuna göre 6 farklı doyum kategorisi ortaya çıkmıştır: boş zaman eğlence, sosyal etkileşim, bilgilenme, sosyal kaçış, gözetim ve ifade ve ekonomik fayda motivasyonu. Bu gruplardaki kişilerin kullanım oranları da incelenmiş ve sosyal medya kullanım amaçları ile kullanım süreleri ilişkilendirilmiştir. Bu çalışma da sosyal medyanın niteliğini belirlemeye yönelik bir çalışmadır.

Üniversite öğrencilerinin katıldığı İstanbul ilinde Gemici-Ünsal (2015) tarafından bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın amaçları arasında problemlili internet kullanıcılarını belirlemek, nasıl bir profil sergilediğini çözümllemek, bu kullanıma etki eden faktörleri bulmak ve psikososyal faktörlerin nasıl etkilediğini görmek vardır. Araştırmanın sonuçlarına göre, internet bağımlılığını cinsiyet, gelir düzeyi, medeni hal, akademik düzeyi gibi faktörler etkilemezken; yaş, sürekli görüştüğü arkadaş ortamının varlığı

etkilemektedir. Araştırmanın önemli bir bulgusu ise yalnızlık ve internet bağımlılığının istatistiksel olarak anlamlı olduğudur.

Akçin'in (2015) İstanbul'daki devlet okullarında gerçekleştirdiği, öğretmenlerin öğrencilerin internet kullanımı ile ilgili düşüncelerini gösteren çalışmada, internet etiği ölçeği kullanılmıştır. Bu çalışmada internet etiği ölçeğinin geliştirilmesi ve güvenilirliğinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Araştırma kategorilere ayrılmış ve detaylı ölçüm gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre internetin sosyal amaçlı kullanılması göze çarpmaktadır.

İstanbul Üniversitesi Uzaktan Öğretim öğrencilerinin katıldığı, sosyal medya alışkanlıklarının belirlendiği Tufan (2013) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada internet kullanımı ve beklentiler üzerine çalışılmıştır. Çalışma hem anket hem de görüşme teknikleriyle yürütülmüştür. Öğrencilerin sosyal medya uygulamaları ve sosyal ağları kullanmaları ve bunlarla olan uyumun yüksek olduğu araştırmanın bulguları arasındadır. Ayrıca, Parlar'ın (2016) İstanbul ilinin Ümraniye ilçesindeki okullardaki öğretmenlerle yaptığı çalışmada elde edilen en önemli sonucun öğretmenlerdeki sosyal medya kullanımının çok fazla olduğu görülmektedir.

İlkin ve arkadaşlarının (2016) çalışmasında fen bilimleri ve sosyal bilimlerde okuyanların internete bakış açısı araştırılmıştır. Araştırma İstanbul Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde okuyan öğrencilerini kapsamaktadır. Araştırmanın bulguları arasında; internetin meslek hayatlarında faydalı olduğu fakat Bilgi Teknolojileri adı altında verilen eğitimlerin yetersiz olduğunu düşünmektedir.

Bilişim sektöründe çalışanların sosyal medya davranışlarını incelemek üzere oluşturulan bir çalışmada, İstanbul ve Ankara illerinden 5 ayrı firma katılmıştır. Kullanıcıların verdiği cevaplar analiz edilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre sosyal medyanın kişilerin satın alma davranışlarını etkilediği görülmüştür (Gümüş ve ark., 2017). Sosyal medyanın kişilerin davranışlarını ve ilgi alanlarını etkilediği söylenebilir.

Balcı ve Koçak'ın (2017) 500 katılımcıyla yüz yüze gerçekleştirdikleri çalışmada; üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve sosyal medya kullanımları incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre; kişilerin yaşam doyum düzeyleri ile internet ve sosyal medya kullanım düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğu ve bunların birbirlerini



etkilediği düşünülmektedir. Kişilerin boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla sosyal medyayı kullandıkları düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığı ve kişilikle ilgili özelliklerin incelendiği çalışmalarda "Sosyal ağ" kuramı adı verilen bir görüş birliğinde oldukları görülür. Bu temelde kişilik özellikleriyle sosyal ilişkilerde davranış ve davranışın motivasyonunu belirleyen bir faktör olduğunu bildirir (Batıgün ve Kılıç, 2011). Dışa dönükler iletişim başlatmayı severken; içe dönük bireyler çok zorlanırlar.

Bağımlılıkla ilgili yapılan bir çalışmada, öğrencilerin medyaya bağımlılık profilleri çıkarılmıştır (Küçükkurt ve ark., 2009). Bu araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin medyaya özellikle araçsal anlamda bağımlı oldukları görülmüştür. Sorulan sorular arasında interneti kullanım sıklıkları ve haberleri nereden aldıkları da vardır.

Sosyal medya, internet bağımlılığının bir dalı gibidir. Sanal toleransı olmayan, sosyal medyada çok fazla kalan insanların sosyal medya bağımlısı olarak nitelendirilebileceği düşünülebilir. Sosyal medya ve doyumla ilgili yapılan bir çalışmanın sonucuna göre, sosyal medya ve hayat doyumunda negatif bir ilişki bulunmaktadır (Sahin, 2017). Ayrıca, sosyal medya bağımlılığının seviyeleri ve hayat doyumunu arasında da bir ilişki bulunmuştur. İpek'in (2012) yapmış olduğu sosyal medyadaki oyunları inceleyen bir çalışmada, sosyal medyadaki oyunların gerçek hayatla iç içe olmasından dolayı kişileri kendine bağladığı ve bağımlılık yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Görsel imajların ve oyun içi sanal iletişimlerin kişilerin kullanımını artırdığı düşünülmektedir.

### **2.3.3. İstanbul İlindeki Sosyal Medya Kullanımı ve Bağlanma Özellikleri**

İstanbul ilindeki sosyal medya bağımlılığı ve bu bağımlılığın etkileri görülmektedir. İstanbul'daki kişilerin bağlanma özellikleri ve sosyal medya bağımlılığının birlikte incelenmesi ve literatürdeki çalışmaların incelenmesi önemlidir. Sosyal medya bağımlılığı ile birlikte öncelikli olarak internet bağımlılığı ve problemlili internet kullanımı kavramları ile bağlanma modellerinin incelenmesi, ayrıca bağlanma modelleri ile kişilik ve sosyal özelliklerin incelenmesi İstanbul ilindeki bağlanma stillerinin anlamlandırılması için önemli niteliğe sahiptir.

Problemlili cep telefonu sorunu, yaşam doyumunu ve bağlanma stillerinin incelendiği üniversite öğrencilerine uygulanan bir çalışmada temel amaç cep telefonu kullanımı ve bağlanma stilleri arasında bir ilişki olup olmadığının belirlenmesidir (Hızarcı, 2018). Bu

araştırmanın sonuçları arasında; problemlili cep telefonu kullanım seviyesi yüksek olan bireylerin kaygılı bağlanma türüne sahip olduğu ve yaşam doyum düzeylerinin ise düşük seviyede olduğu; aynı zamanda da sanal dünyada olan gelişmeleri kaçırma korkusu olduğu vardır.

Spesifik olarak sosyal medya türlerinden Facebook, bağlanma türleri ve ilişki doyumunun incelendiği Elmas'ın araştırmasına (2017), 20-40 yaş arası 336 kişi katılmıştır. Araştırmada Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YIYE II) ve ilişki doyumunu ölçeceği kullanılmıştır. Bağlanma stilleri ve Facebook kullanımının ilişkili olması ve özellikle kaçınan bağlanma türü ile Facebook kullanımının ilişkisi araştırmanın sonuçları arasındadır.

Dinç'in (2017) gerçekleştirmiş olduğu lise öğrencilerindeki internet bağımlılığı ve bağlanma stillerini ölçen araştırmasına İstanbul'daki liselerden 79 öğrenci katılmıştır. Bu araştırmada internet bağımlılığı ve özgül internet bağımlılığı, internet bağımlılığı ve bağlanma stilleri ve internet bağımlılığı ve karakter, huy ve mizaç özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre bağlanma türleri ile internetin bağımlılığı arasında internetin alt türlerinden bazılarında geçerli olan bir ilişki vardır. Bu araştırma internetin alt dallarını da bağlanma ile karşılaştırdığı için bağlanma türleri ve internet bağımlılığını incelenmesi için önemlidir.

Bağlanma türleri ve internet bağımlılığını inceleyen pek çok çalışma mevcuttur. Lise öğrencilerinin bağlanma modelleri ve internet bağımlılığı ilişkisi araştırmacılar için önemli bir konu oluşturmaktadır. Güneş'in (2016), internet bağımlılığı ve bağlanma stillerinin özelliklerini incelediği araştırmasına İstanbul'da Küçükçekmece ilçesindeki liselerdeki öğrenciler katılmıştır. Bu araştırmanın analizlerinin sonuçlarına göre internet kullanımı ve bağımlılığıyla bağlanma stilleri arasında ilişki olduğu görülmektedir.

Gültekin ve Arıcıoğlu'nun (2017) bağlanma türleri ile ilgili gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, bağlanma stilleri ve sosyal bağlılık arasındaki ilişki incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 337 üniversite öğrencisi katılmış ve araştırmanın sonucuna göre güvenli bağlanma stiliyle sosyal bağlılık olumlu yönde; korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleriyle negatif yönde bir ilişkiye sahiptir. Buradan hareketle, bağlanma stilleri incelendiğinde güvensiz bağlanan türlerde sosyal bağlılık ters yönde bir ilişki gösterdiği düşünülmektedir.

İlköğretim öğrencilerinin benlik değerlendirmesi ve bağlanma özelliklerinin incelendiği bir çalışmaya göre, ebeveynlere güvenli bağlanan öğrencilerin benlik alanlarının değerlendirmesi olumlu, kaygılarının ise düşük olduğu bulunmuştur (Sümer ve Şendağ, 2009). Ayrıca bağlanma, kaygı ve benlik değerlendirmelerinin birbirlerini etkileyen değişkenler olduğu da çalışmanın sonuçları arasındadır. Bağlanmanın kişinin diğer özelliklerini de etkilediği görülmektedir. Güvenli bağlanma stilinin kişinin özellikleriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir.

İstanbul ilinde ortaokul 6. sınıf öğrencileriyle okul başarısı, algılanan özgüven ve bağlanma düzeyleriyle ilgili bir çalışma yapılmıştır. Araştırmaya 2002-2003 yıllarında 6.sınıfta olan 9 okuldan rastgele seçilen 421 öğrenci katılmıştır. Araştırmada "Ebeveyne Bağlanma Ölçeği"nin güvenilirlik ve geçerliliği ölçülmüştür (Türkkan, 2004). Araştırmanın incelenmesinde anne ve babaların çalışma durumları ve buna bağlı olarak öğrencilerin bağlanma düzeyleri arasında farklılık olduğu görülmüştür. Ayrıca, anne ve babaya bağlanma düzeyleri yükseldikçe benlik kavramının da yükseldiği araştırmanın bulguları arasındadır. Bağlanmanın akademik başarı ile de ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Yeditepe Üniversitesi'ndeki 420 lisans öğrencisiyle gerçekleştirilen bir çalışmada; öğrencilerin kaygı düzeyleri ile diğer faktörlerin bağlanma stilleri ile ilişkisi incelenmiştir (Pekin, 2017). Araştırmanın sonuçlarına göre, öğrencilerdeki bağlanma düzeylerinin cinsiyet alanında incelemesine bakılınca; erkeklerin kadınlara göre güvenli bağlanma stilinde bağlandıkları bulunmuştur. Ayrıca, yaş değişkeni ile olan incelemede korkulu bağlanma stilindeki öğrencilerde farklılık gösterdiği, aynı zamanda farklı bölümlerde okuyan öğrencilerin korkulu bağlanma stillerinin de anlamlı farklılık gösterdiği araştırmanın sonuçları arasındadır. Bu çalışmadan hareketle, bağlanma stilleri ile çeşitli faktörlerin ilişkili olduğu söylenebilir.

Ergenlerin internet kullanımı ve bağlanma stillerinin incelendiği bir çalışma Kaçar (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada "Problemlı İnternet Kullanımı" ölçeği ve "İlişki Ölçekleri Anketi" kullanılmıştır. Çalışmaya liselerde okuyan 576 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre güvensiz bağlanma modelleriyle problemlı internet kullanımı arasında pozitif ilişkinin olduğu ve güvensiz bağlanma modellerinin alt dalları ile internetin kullanım değişkenleri arasında da pozitif ilişkinin varlığı görülmüştür. Problemlı internet kullanımı ve bağlanma türleri arasında, özellikle güvensiz bağlanma stillerinde, anlamlı derecede ilişki olduğu düşünülmektedir.

Durak'ın (2017) yetişkin bağlanma şekilleri ve belirtiler üzerine yapmış olduğu çalışma İstanbul ve Ankara illerine yapılmıştır. Bu çalışmada gebelikte ve gebelik sonrasındaki annelerin benlik saygısı, depresif belirtiler ve duygu düzenlemeleri ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Durak'a göre daha önceki çalışmalarda güvensiz bağlanma ve düşük öz benlik saygısının daha sonrasında depresyona neden olduğu bulguları vardır. Buradan hareketle çalışma iki grup arasında karşılaştırmalı bir şekilde incelenmiştir. Son 30 ay içinde çocuk doğurmuş olan anneler ve doğurmamış olan anneler üzere katılımcılar iki gruba ayrılmıştır. Araştırmada YİYE-II bağlanma envanteri ve diğer envanterler kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre son 30 ay içinde çocuk doğurmuş anneler duygu düzenlemede güçlük çekmekte ve aynı zamanda depresif belirtiler göstermekte; güvensiz bağlanma stillerinin de duygu düzenlemede etkisi olduğu düşünülmektedir.

İstanbul özellikleri çalışmalarda detaylı olarak incelenmiştir. Türkiye'nin genel olarak bölge bazlı araştırmasına bakılarak diğer illerle ilgili bulgulara da varılabilir. Doğan'ın (2016) Türkiye profilinde bağlanmayı incelediği çalışmasında; anne ve baba bağlanma ilişkisi ile bölgelerle olarak farklılıklar olup olmadığına bakılmıştır. Araştırma sonucuna göre, öğrencilerin bağlanma ölçeklerinde aldıkları puanlar bölgeler dağılımında önemli derecede farklılıklara ulaşılmıştır. Özellikle Doğu Anadolu, Karadeniz ve İç Anadolu Bölgelerinde öğrencilerin bağlanma düzeylerinde geri kalan bölgelere göre yükselme vardır. Aynı zamanda cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında; kız öğrencilerin bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlar erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Bağlanma stilleri ile ilgili İstanbul ilinde pek çok farklı türde (ilköğretim, lise, üniversite vb.) araştırmalar yapıldığı ve araştırmaların sonuçlarının birbirlerine yakın olduğu görülmektedir.

#### **2.3.4. İstanbul İlindeki Sosyal Medya Kullanımı ve Psikopatolojik Özellikleri Üzerine Araştırmalar**

İstanbul ilinde yapılan çalışmalardaki psikopatolojik özelliklere bakıldığında; sosyal medyayı fazla kullanmanın kişilerin psikopatolojik özelliklerini etkilediği görülmektedir. Bu araştırmalardaki psikopatolojik özellikleri anlamak ve incelemek önemlidir. Bu özelliklerden hareketle hem bağlanma türleri hem de sosyal medya bağımlılığı alanlarında yapılacak olan çalışmalardaki problemleri anlamak ve daha sonrasındaki psikolojik desteğin yol haritasını çizmek önemlidir.

14-16 yaş düzeyindeki ergenlerle yapılan bir çalışmada, ruhsal sorunlar ve internet bağımlılığı düzeyleri incelenmiştir. Bu araştırma İstanbul ilinde gerçekleşmiş ve 4 ortaokul ve 5 lise katılmıştır. Yapılan ölçeklerle birlikte kişilerin ruhsal sorunlarıyla çeşitli birimlere başvurması ile internet bağımlılığı arasında önemli ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Akdeniz, 2018). Ergenlerdeki internet kullanımı bağımlılığı ve özelliklerin belirlenmesi ve üzerine çalışılması önemlidir. Sorunlu internet kullanımının kişilerin psikopatolojik özelliklerini etkilediği düşünülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığında da incelenen, İstanbul ve Ankara'da üniversitede okuyan öğrencilerle Batıgün ve Kılıç'ın (2011) yaptığı çalışmada, sosyal medya ve kişilik özellikleri ile psikopatolojik özellikleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında ise uzun süreli internet kullanımının nörotizm, düşük özdenetim, anksiyete ve somatizasyonu etkilediği görülmüştür.

Ceyhan'ın (2008) yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin problemleri internet kullanımı düzeyi ve psikolojik semptomlarının incelemesi bulunmaktadır. Araştırmaya 437 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçları arasında; erkeklerin kızlardan daha yüksek düzeyde problemleri internet kullanımı olduğu ve psikolojik semptomların düzeyi arttıkça problemleri internet kullanım düzeyinin de arttığı vardır.

Okumuş ve Parlar'a (2018) göre, sosyal medya alanı ebeveynler tarafından kontrol edilemez. Bu sebepten dolayı kısıtlama ve kontrol isteyen bir alandır. Ailelerin kontrolünün olmaması ile beraber sosyal medya çocuğa sosyal olmayı öğretirken aslında asosyal davranmayı ve psikolojik sorunların oluşmasını öğretir.

Çalışır'ın (2009) yetişkin bağlanma kuramları ve depresyonla ilgili yazmış olduğu derleme makalesinde, farklı bağlanma modellerine sahip olan bireylerin farklı huy, mizaç ve karakter özelliklerine sahip olduğundan söz edilmektedir. Buradan hareketle, kişilerin karakter özelliklerinin belirlenmesinde bağlanma modellerinin de etkisi olduğundan söz edilebilir. Bağlanma türlerinin psikopatolojik semptomlarla da ilişkisi olduğu düşünülebilir. Çalışır'ın makalesinde (2009) duygulanım tepkileri ve bağlanma modelleri arasında ilişki olduğu ve depresyon gibi olabilesi olan psikopatolojiler hakkında bağlanma türlerinin belirleyici niteliği olduğu söylenmektedir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada Türkiye'nin İstanbul ilindeki kişilerin bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada, bağlanma stilleri incelenerek (kaygılı-kaçıngan bağlanma) kişilerdeki sosyal medya bağımlılık düzeylerinin incelenmesi ve bununla birlikte cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi vb. sosyodemografik bilgilerin ilişkisinin araştırılması düşünülmüştür. İstanbul ilindeki kişilerin bağlanma stillerinin bulunması ve sosyal medya bağımlılığının altında yatan nedenlerin daha sonraki çalışmalarda incelenmesi önemlidir.

#### 3.2. Araştırma Evreni ve Örneklemi

##### Evren

Bu araştırma TURBAHAR çalışması kapsamında yürütülmüştür. TURBAHAR'ın örneklem tasarımı ve büyüklüğü, Türkiye Geneli, ve 9 Demografik Bölge (Akdeniz, Ege, Batı Karadeniz, Doğu Karadeniz, Doğu Anadolu, İç Anadolu, Batı Marmara, Doğu Marmara, İstanbul) için analiz yapmaya imkan vermektedir. TURBAHAR'ın örneklem seçiminde ağırlıklı olarak tabakalı küme örnekleme yaklaşımı kullanılmıştır. Örneklem İstanbul ilinde ikamet eden kişilerin katılımı üzerinden planlanmıştır. Tüm çalışma için, her bölgeden en az 200 en çok 2000 kişi dahil edilmiştir. Araştırmada dahil edilen kriterler; 18 yaşının üstünde olma, gönüllü olma, anketlerin doldurulmasına engel herhangi bir probleminin olmamasıdır. Araştırma için, nüfus yoğunluğunun fazla olduğu bölgelerden daha fazla örneklem seçilmiştir.

##### Örneklem

TURBAHAR çalışmasına dahil olan katılımcılardan 9 bölge arasında olan İstanbul ili içerisinde yaşayan 1995 kişi çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Toplam örneklemin %49'u kadın (n= 994 ), %50'si erkektir (n= 1000 ). Araştırmadaki örneklemin yaş ortalaması 30,25'tir. Eğitim seviyesi bakımından örneklemin %9,77 'si yüksek lisans, %58,77'si üniversite, %20,91'i lise, %6'sı ortaokul, %3,61'i ilkokul, %0,85'i okuryazar ve %0,05'i okuryazar değildir. Medeni durum bakımından örneklemin %32,49'u evli, %63,84'ü bekar ve %3,66'sı ise ayrılmıştır.

Örneklemedeki katılımcıların %72,13'ü hiç çocuğu olmayan, %11,02'si 1 çocuğu olan, %12,53'ü 2 çocuğu olan, %3,35'i 3 çocuğu olan, %0,55'i 4 çocuğu olan, %0,20'si 5 çocuğu olan, %0,05'i 6 çocuğu olan, %0,10'u 7 çocuğu olan ve %0,05'i 8 çocuğu olan kişilerdir. Katılımcıların yaşadığı hanedeki kişi sayılarına bakıldığında, %0,95'i tek, %5,41'i 1 kişi ile birlikte, %18,79'u 2 kişi ile birlikte, %27,26'sı 3 kişi ile birlikte, %28,97'si 4 kişi ile birlikte, %11,87'si 5 kişi ile birlikte, %3,95'i 6 kişi ile birlikte, %1,50'si 7 kişi ile birlikte ve %1,25'i 8 kişi ile birlikte yaşamaktadır. Hanedeki çalışan sayısına bakıldığında; %5,16'sında hiç kimsenin çalışmadığı, %31,54'inde 1 kişinin çalıştığı, %44,48'inde 2 kişinin çalıştığı, %14,54'ünde 3 kişinin çalıştığı, %3,56'sında 4 kişinin çalıştığı, %0,50'sinde 5 kişinin çalıştığı, %0,15'inde 6 kişinin çalıştığı ve %0,05'sinde 8 kişinin çalıştığı görülmektedir.

### **3.2.1 Bağımlı Ve Bağımsız Değişkenler**

Bu çalışmada temel hipotezde sosyal medya bağımlılığı ve diğer değişkenlerle olan etkisi araştırılmaktadır. Bu duruma bakarak çalışmadaki bağımsız değişkenler ölçümde kullanılan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II(YİYE-II) içinde olan kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma, sosyodemografik bilgilerde bulunan; cinsiyet, eğitim, yaş, medeni durum, çocuk sayısı gibi değişkenler araştırmanın bağımsız değişkenleridir. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise Davranış Yükü Formu'nda yer alan puanların hesaplanmasıyla oluşturulan sosyal medya bağımlılığı puanlarıdır.

### **3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada, istenilen verilerin toplanmasında demografik bilgilere ilişkin soruların olduğu araştırmacı tarafından hazırlanmış Sosyo Demografik Bilgi Formu, Davranış Etkileme Yükü Formu ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) ölçekleri kullanılmıştır. Bütün katılımcılar, kendilerine verilen kitapçığın ilk sayfasında yer alan, gönüllülük esasına göre çalışmaya katıldıklarını beyan ettikleri bir bilgilendirilmiş onam formu imzalamışlardır. Katılımcıların imzaladıkları bilgilendirilmiş onam formunda çalışmanın kısaca açıklanmış amacına yer verilmiştir. Ayrıca, katılımcıların ölçek ve anketleri cevaplamaları istenmiştir. Araştırmanın tamamıyla gönüllülük esasına dayandığı ve katılımcıların istedikleri zaman araştırmayı bırakma hakkına sahip oldukları söylenmiştir.

### **3.3.1. Sosyodemografik Veri Formu**

Katılımcıların demografik özelliklerini ve profilini çizmeyi temel alan bir formdur. İçeriğinde yaş, eğitim, medeni durum, cinsiyet, çocuk sayısı, çalışan sayısı, sigara, alkol, madde kullanım özellikleri, psikiyatri tedavisi başvuru öyküleri, silah bulundurma ve engel durumları gibi sorularını içermektedir. Bu form toplamda 18 maddeden oluşmaktadır. Formda temel olarak kişilerin okul durumları, yaşları ve medeni durumları ele alınmıştır.

### **3.3.2 Davranış Etkileme Yüğü Formu**

Bu form, davranışsal bağımlılıkta görülen ortak belirtilerden yararlanılarak oluşturulmuştur. Bağımlılık ile ilgili yapılan birçok çalışmada, bir davranışsal bağımlılığın, kişinin yaşamının merkezinde olduğu, duygusal değişimlerde tetiklendiğı, yapılan davranışın giderek artan derecede yaşamının içerisinde olduğu, yapamadığında duygusal bir gerginliğe neden olduğu, kendisine sosyal ve iş hayatında negatif(olumsuz) olarak etki gösterdiği ve kişi bu davranışı azalttığında tekrar geri dönebildiğı ve nüks ettiği gösterilmiştir. Bu özellikler baz alınarak, Kumar, Alışveriş, Sosyal Medya, Yeme, Oyun ve Cinsel yönelimli olan davranışların etki gücünü 11 likert'li (0-10) bir değerlendirmeyle ölçülebilmesine imkan tanıyacak bir anket hazırlanmıştır.

Bu anket, bu davranışların kişinin hayatına davranışsal bağımlılık ölçütleri kapsamında ne kadar etki ettiğini ölçmeyi amaçlamaktadır. Her bir soru, doğrudan davranışın olumsuz bağımlılık ölçütlerini sormakta, bu ölçütlerden herhangi bir puan alan kişide, kişiye ekstra bir yük getirdiğı şeklinde düşünülmektedir. Ayrıca bağımlılık puanlanırken; "0-hiç yaşamıyorum", "5-orta düzeyde yaşıyorum" ve "10- Tam olarak bu şekilde yaşıyorum" şeklinde değerlendirilmektedir. Bu form kısaca bağımlılığın kendisini ve düzeyini ölçen bir formdur.

### **3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)**

Bu form en başında karşımıza Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-I olarak oluşturulan envanterin revize edilmiş hali olarak ortaya çıkmaktadır. Araştırmalarda YİYE-I sık kullanılan bir ölçek niteliğı göstermiştir (Şahin ve Yaka, 2010). Temelde bağlanma konusunu yakın ilişkilerle ilgili durumları temel olarak değerlendirme amacını içermektedir. YİYE ölçeğinin Türkiye'de kullanılması adına pek çok çalışma yapılmıştır. Sümer (2006) araştırmasında YİYE ve görüşme tekniğine dayalı ölçümlerin



değerlendirmesini ve karşılaştırmasını yapmıştır. Araştırmanın sonucuna göre YİYE'nin Türkiye'deki araştırmalarda kullanılmasının güvenli olduğunu söylemiştir.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) olan ve YİYE-I'in düzenlenmiş hali olan ve araştırmada kullanılan bu form, temelinde kaygılı ve kaçınan bağlanma özelliklerini ölçen bir bağlanma ölçeğidir. Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılmıştır. Bu ölçek 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 18 maddesi kaygılı bağlanma, diğer 18 maddesiye kaçınmacı bağlanma seviyelerini ölçmektedir. Bu formda, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma boyutları ölçeklerden alınan puanlarla birlikte gruplanarak ölçülmektedir. Bağlanma kaygısı ve bağlanmadan kaçınma boyutlarını temel almıştır.

Ölçekte iki temel boyut vardır. Bu iki boyutta da yüksek puan alanlar o boyuttaki bağlanma özelliklerine karşılık gelmektedirler. Ölçekte maddeler 7'li likert kullanılarak cevaplanabilir. 1 puan "hiç katılmıyorum" cevabına karşılık gelirken, 7 puan "tamamen katılıyorum" cevabına karşılık gelmektedir. Ayrıca YİYE-II kullanılarak araştırmalarda hazırlanan bir başka ölçekler de bulunmaktadır. YİYE-II ölçeği ve orta çocukluk özelliklerinden yararlanarak Türkçe'ye uyarlanan Kırımer, Akça ve Sümer'in (2014) hazırladığı bir ölçek de kullanılmaktadır. YİYE-II ölçeği birçok araştırmada ve birçok ölçeğin de geliştirilmesinde kullanılmaktadır.

#### **3.4. Verilerin Toplanması ve Prosedür**

Araştırmadaki katılımcılar okullar, belediye binaları, özel şirketler gibi çeşitli çalışma alanları ve muhtarlık, ortak kamu alanları, kurslar, yardım dernekleri gibi kamu alanlarındaki bireylerden seçilmiştir. Bu çalışma İstanbul ilindeki katılımcıların değerlendirilmesini kapsamaktadır. Potansiyel katılımcılara araştırmanın tanıtılmasının akabinde araştırma amacının açıklanması ile katılımında bulunmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. 18 yaş ve üzerinde olan bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Bilgilendirilmiş gönüllü formunun imzalanmasının ardından katılımcılara içerisinde veri toplama araçlarının bulunduğu kitapçık haline getirilmiş anketler teslim edilmiştir. Gönüllüler anketleri bireysel olarak doldurup araştırmacıya geri teslim etmişlerdir. Ölçeklerle ilgili yönergeler hem sözel olarak hem de yazılı olarak verilmiştir. Uygulama esnasında yardım isteyen gönüllülerin soruları yanıtlanmıştır. Anketlerin doldurulması ortalama 45 dakika almıştır. Uygulamanın uzun sürmesi ve katılımcıların yoğun çalışma ortamlarında cevaplandırmaya zaman ayırmalarından yola çıkarak katılımcılara ölçeklerin doldurulması

için herhangi bir zaman sınırlaması getirilmemiştir. Katılımcılar uygulamanın ardından bilgilendirilmişlerdir ve ileride araştırmaya dair akıllarında oluşabilecek sorular için ulaşabilmeleri amacıyla araştırmacının ad soyad, e-mail adresi gibi bilgileri paylaşılmıştır. Çalışmanın Etik Kurulu Onayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurul'dan alınmıştır.

Çalışma Temmuz 2018 tarihinde başlamıştır. Verilerin toplanması ve veri girişleri Ekim 2018 tarihinde tamamlanmıştır. Tüm verilerin girişleri daha önceden hazırlanmış ve dağıtılmış Excell şablonlarına yapılmıştır. Bütün veriler SPSS 21 Programına yüklenmiş ve verileri analize tabii tutulmuştur.

### **3.5. Verilerin Değerlendirilmesi ve Analizi**

Çalışmanı verileri Excell'e girildikten sonra SPSS-21 kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmadaki ölçekler, sosyal medya bağımlılığı için Davranış Etkileme Yüğü Formu ve YİYE-II'nin ayrı ayrı değerlendirilmesi sağlanmıştır. Ayrıca sosyodemografik formdaki verilerin değerlendirmesi de SPSS-21 programı ile yapılmıştır.

**Sosyal Medya Bağımlılığı**, Davranış Etkileme Yüğü Formu'ndan alınan verilere göre değerlendirilmiştir. Öncelikle Davranış Etkileme Yüğü Formu'ndan hiç puan almayan katılımcılar ve herhangi bir puan alanlar olarak ikiye ayrılmıştır. Bu ikiye ayırmadan sonra, herhangi bir puan alanların puanlarının medyan(ortanca) değerleri hesaplandıktan sonra düşük ve yüksek olarak ikiye ayrılmıştır. Bununla birlikte Sosyal Medya Davranışının Etki Yüğü üç temel gruba ayrılmıştır. Daha sonrasında gruplar arasındaki farkın analizinde Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi kullanılmıştır.

Sosyal Medya bağımlılığı özelliğine etki edebileceği düşünülen eğitim, cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı ve yaş değişkenleri ve çalışmada kullanılan YİYE-II ölçeğinin ilişki büyüklüklerini tahmin edebilmek için Lineer Regresyon yapılmıştır. Bağımsız değişkenler ve ölçeklerden alınan toplam ve alt ölçek puanları modele dahil edilmiştir. P değeri 0,05 'in altında olan değerler, bağımsız risk faktörü olarak kabul edilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 4.1. Sosyodemografik Form Bulguları

Katılımcıların profillerini oluşturmak ve daha fazla bilgilenecek amacıyla sosyodemografik form verileri ile ilgili verileri, yüzdeleri ve grup ayrımlarının bu bölümde paylaşılması amaçlanmıştır. Eğitim, cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı ve yaş değişkenleri detaylı incelenmiştir.

#### Eğitim

Tablo 1: *Eğitim Değişkeni için Sosyodemografik Form Verileri*

Eğitim Durumu	Değer	Yüzde
Okur Yazar Değil	1	0.05015
Okur Yazar	17	0.852558
İlkokul	72	3.610832
Ortaokul	120	6.018054
Lise	417	20.91274
Üniversite	1172	58.77633
Yüksek Lisans	195	9.779338

Tablo 1'e göre örneklemdaki katılımcıların eğitim seviyesi bakımından örneklemin %9.77 'si yüksek lisans, %58.77'si üniversite, %20.91'i lise, %6'sı ortaokul, %3.61'i ilkokul, %0.85'i okuryazardır ve %0.05'i okuryazar değildir.

#### Cinsiyet

Tablo 2: *Cinsiyet Değişkeni için Sosyodemografik Form Verileri*

Cinsiyet	Sayı	Yüzde
Erkek	1000	50.12531328
Kadın	994	49.8245614
Kayıp	1	0.050125313

Tablo 2'ye göre, toplam örneklemin %49'u kadın (n= 994 ), %50'si erkektir (n= 1000) ve 1 kişinin ise cinsiyeti bilinmemektedir.

## Medeni Durum

Tablo 3: *Medeni Durum Değişkeni için Sosyodemografik Form Verileri*

Medeni Durum	Değer	Yüzde
Evli	648	32.49749
Bekar	1273	63.84152
Ayrılmış	73	3.660983
Kayıp	1	

Tablo 3'e göre medeni durum bakımından örneklemin %32.49'u evli, %63.84'ü bekar ve %3.66'sı ise ayrılmıştır.

## Çocuk sayısı

Tablo 4: *Çocuk Sayısı Değişkeni için Sosyodemografik Form Verileri*

Çocuk sayısı	Kişi	Yüzde
0	1439	72.13033
1	220	11.02757
2	250	12.53133
3	67	3.358396
4	11	0.551378
5	4	0.200501
6	1	0.050125
8	2	0.100251
7	1	0.050125

Tablo 4'e bakıldığında katılımcıların çocuk sayıları incelenmektedir. Buna göre katılımcıların %72.13'ü hiç çocuğu olmayan, %11.02'si 1 çocuğu olan, %12.53'ü 2 çocuğu olan, %3.35'i 3 çocuğu olan, %0.55'i 4 çocuğu olan, %0.20'si 5 çocuğu olan, %0.05'i 6 çocuğu olan, %0.10'u 7 çocuğu olan ve %0.05'i 8 çocuğu olan kişilerdir.

## Yaş

Tablo 5: Yaş Değişkeni için Sosyodemografik Form Verileri

Yaş Grubu	Sayısı	Yüzde
18-23	494	24.84909
24-29	706	35.51308
30-38	451	22.68612
39+	337	16.95171

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların %24.84'ü 18-23 yaş arasında, %35.51'i 24-29 yaş arasında, %22.68'i 30-38 yaş arasında ve %16.95'i 30 yaş ve daha fazla yaş arasındadır. Ayrıca, araştırmadaki örneklemin yaş ortalaması 30.25'tir.

### 4.2. Sosyal Medya Davranışının Etki Yükünün Değerlendirilmesi

Bu bölümde sosyal medya davranışının ayrıldığı üç temel grubun değerlendirilmesi ve YİYE-II envanteri ile ilişkisinin analizi yapılmıştır. Bu gruplar hiç puan almayan, düşük puan alan ve yüksek puan alan gruplar olarak ayrılmışlardır. Grupların analizi tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile yapılmıştır.

Tablo 6: Yiye-II Kaçınan Bağlanma için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri

Sosyal medya bağımlılık grupları	N	AO	S	SH
Yok	145	3.2162	1.24910	.10373
Düşük	974	3.0597	1.07941	.03459
Yüksek	876	3.4202	.97551	.03296
Toplam	1995	3.2293	1.06249	.02379

Tablo 7: *Yiye-II Kaçınan Bağlanma için Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi*

	<i>KT</i>	<i>sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	$\eta^2$
Gruplar içi	59.976	2	29.988	27.264	.000	0.02
Gruplar arası	2191.018	1992	1.100			
Toplam	2250.994	1994				

Tablo 6 ve Tablo 7'den de görüldüğü gibi, katılımcıların kaçınan bağlanma stillerinde ve sosyal medya bağımlılığı için ayrıldığı gruplarının ortalamalarında anlamlı bir fark vardır [ $F(2,1992)=27.264$ ,  $p=.000$ ]. Sosyal meydanın hangi gruplarında fark olduğunu incelemek için yapılan Tukey HSD testi sonucunda, sosyal medya bağımlılığı yüksek düzeyde olan grubun düşük olan gruba göre kaçınan bağlanmadan daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu bulunmuştur.

Tablo 8: *Yiye-II Kaygılı Bağlanma için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri*

Sosyal medya bağımlılık grupları	<i>N</i>	<i>AO</i>	<i>S</i>	<i>SH</i>
Yok	145	3.1731	1.03426	.08589
Düşük	974	3.1723	0.94997	.03044
Yüksek	876	3.6052	1.03088	.03483
Toplam	1995	3.3625	1.01494	.02272

Tablo 9: *Yiye-II Kaygılı Bağlanma için Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi*

	<i>KT</i>	<i>sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>	$\eta^2$
Gruplar içi	92.021	2	46.011	46.715	.000	0.04
Gruplar arası	1961.988	1992	.985			
Toplam	2054.010	1994				

Tablo 8 ve Tablo 9'dan da görüldüğü gibi, katılımcıların kaygılı bağlanma stillerinde ve sosyal medya bağımlılığı için ayrıldığı gruplarının ortalamalarında anlamlı

bir fark vardır [F(2,1992)=46.715, p=.000]. Sosyal meydanın hangi gruplarında fark olduğunu incelemek için yapılan Tukey HSD testi sonucunda, sosyal medya bağımlılığı yüksek düzeyde olan grubun düşük olan gruba ve hiç olmayan gruba göre kaygılı bağlanmadan daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu bulunmuştur.

### 4.3. YİYE-II Envanterinin Değerlendirilmesi

Bu bölümde sosyal medya bağımlılığı ve YİYE-II envanterinin değerlendirilmesi yapılmıştır. İstanbul ilindeki sosyal medya bağımlılığı sosyodemografik formdaki değişkenlerle birlikte incelenmiştir. Bulgular için doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

#### Eğitim

Tablo 10: Eğitim Değişkeni için Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi

Model	B	SH	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>
(Sabit)	17.851	3.601		4.957	.000	.099
Eğitim	-.788	.393	-.047	-2.003	.045	

Tablo 10'da da görüldüğü gibi, eğitim ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili analizin sonuçlara bakıldığında; "eğitim" değişkeninin İstanbul ilinde yaşayan kişilerdeki sosyal medya bağımlılığını negatif ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür [ $\beta = -.047$ , R<sup>2</sup> = .099].

#### Cinsiyet

Tablo 11: Cinsiyet Değişkeni için Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi

Model	B	SH	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>
(Sabit)	17.851	3.601		4.957	.000	.099
Cinsiyet	1.184	.678	.037	1.745	.081	

Tablo 11'den de görüldüğü gibi, cinsiyet ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili analizin sonuçlara bakıldığında; "cinsiyet" değişkeninin İstanbul ilinde yaşayan kişilerdeki sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür [p>0.05].

## Medeni Durum

Tablo 12: *Medeni Durum Değişkeni için Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi*

Model	B	SH	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>
(Sabit)	17.851	3.601		4.957	.000	.099
Medeni Durum	.105	.774	.004	.136	.892	

Tablo 12'den de görüldüğü gibi, medeni durum ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili analizin sonuçlara bakıldığında; "medeni durum" değişkeninin İstanbul ilinde yaşayan kişilerdeki sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür [p>0.05].

## Çocuk Sayısı

Tablo 13: *Çocuk Sayısı Değişkeni için Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi*

Model	B	SH	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>
(Sabit)	17.851	3.601		4.957	.000	.099
Çocuk sayısı	-.691	.532	-.042	-1.299	.194	

Tablo 13'den de görüldüğü gibi, çocuk sayısı ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili analizin sonuçlara bakıldığında; "çocuk sayısı" değişkeninin İstanbul ilinde yaşayan kişilerdeki sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür [p>0.05].

## Yaş

Tablo 14: *Yaş Değişkeni için Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi*

Model	B	SH	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>
(Sabit)	17.851	3.601		4.957	.000	.099
Yaş	-.251	.047	-.153	-5.289	.000	

Tablo 14'ten de görüldüğü gibi, yaş ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili analizin sonuçlara bakıldığında; "yaş" değişkeninin İstanbul ilinde yaşayan kişilerdeki sosyal medya bağımlılığını negatif ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür [ $\beta$ = -.153, R<sup>2</sup>= .099].



## Yiye-II Kaçınan Bağlanma

Tablo 15: Yiye-II Kaçınan Bağlanma Değişkeni için Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi

Model	B	SH	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>
(Sabit)	17.851	3.601		4.957	.000	.099
YİYE Kaçınma	1.233	.336	.083	3.668	.000	

Tablo 15'ten de görüldüğü gibi, kaçınan bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili analizin sonuçlara bakıldığında; "Yiye Kaçınma" değişkeninin İstanbul ilinde yaşayan kişilerdeki sosyal medya bağımlılığını pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür [ $\beta = .083$ ,  $R^2 = .099$ ].

## Yiye-II Kaygılı Bağlanma

Tablo 16: Yiye-II Kaygılı Bağlanma Değişkeni için Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi

Model	B	SH	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>
(Sabit)	17.851	3.601		4.957	.000	.099
YİYE Kaygılı	2.962	.351	.190	8.449	.000	

Tablo 16'dan da görüldüğü gibi, kaygılı bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili analizin sonuçlara bakıldığında; "yiye kaygılı" değişkeninin İstanbul ilinde yaşayan kişilerdeki sosyal medya bağımlılığını pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür [ $\beta = .190$ ,  $R^2 = .099$ ].

## 4.4. Yaş ve Cinsiyet Değişkenlerine göre Sosyal Medya Bağımlılığının Değerlendirilmesi

Sosyal medya bağımlılığının etkisinin yaş ve cinsiyet faktörlerine bakılarak değerlendirilmesi Bağımsız Örneklem T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile gerçekleştirilmiştir. Testlerin bulguları aşağıda verilen tablolarda yer almaktadır.

Tablo 17: Yaş için Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri

Yaş	N	AO	S	SH
18-23	494	25.9211	16.90613	.76064
24-29	706	22.0127	15.99827	.60210
30-38	451	19.6120	14.11029	.66443
39'dan fazla	337	15.6499	13.74066	.74850
Toplam	1988	21.3607	15.82056	.35482

Tablo 18: Yaş için Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi

	KT	sd	KO	F	P	$\eta^2$
Gruplar içi	22943.820	3	7647.940	31.986	.000	0.04
Gruplar arası	474382.584	1984	239.104			
Toplam	497326.404	1987				

Tablo 17 ve Tablo 18'den de görüldüğü gibi, katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ve yaş için ayrıldığı gruplarının ortalamalarında anlamlı bir fark vardır [ $F(3,1984)=31.986$ ,  $p=.000$ ]. Sosyal medya bağımlılığının yaş değişkeninin hangi gruplarında fark olduğunu incelemek için yapılan Tukey HSD testi sonucunda, 18-23, 24-29, 30-39 ve 39 ve daha fazla gruplarının birbirlerinden anlamlı farklılıkları olduğu bulunmuştur. 18-23 yaş grubunun ortalamasının 24-29, 30-39 ve 39 ve daha fazla yaş grubundan daha yüksek ortalamasına sahip olduğu ve her yaş grubunun sosyal medya bağımlılık puanının bir öncekinden daha az olduğu bulunmuştur.

Tablo 19: Cinsiyete Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Puanları için Bağımsız Örneklem t-Testi

Cinsiyet	N	AO	S	t	sd	p	$\eta^2$
Erkek	1000	20.5980	15.27939	-2.058	1992	.040	0.002
Kadın	994	22.0563	16.34315	-2.058	1992	.040	

Tablo 19'dan da görüldüğü gibi kadınlar ( $X=22.05$ ,  $S=16.34$ ), erkeklere ( $X=20.59$ ,  $S=15.27$ ) göre anlamlı derecede daha yüksek sosyal medya bağımlılığı puanlarına sahiptir ( $t(1992)=-2.058$ ,  $p=.040$ ,  $\eta^2=0.002$ ). Bununla birlikte cinsiyet sosyal medya bağımlılığı üzerinde düşük bir etkiye sahiptir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

#### 5.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Önemi

İnternet bağımlılığı ile ilgili literatürde oldukça çalışma yer almaktadır. Bu araştırmaların oldukça büyük bir bölümü internetin kişilerin psikolojik davranışları üzerindeki etkileri üzerinde durmaktadır. Buna bağlı olarak internet bağımlılığı hastalığı denmekte ve tedavilerine yönelik reçeteler hazırlanmaktadır (Işık, 2007). Bu durumdan yola çıkarak internet ve sosyal medya bağımlılığı altında yapılan çalışmaların önemli ölçüde etkiye sahip olduğu düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağımlılıkla ilgili etkisinin incelendiği bir çalışmada bu bağımlılıkları %25 olarak sosyal bağımlılığı anlamlı seviyede yordadığı ve açıklanmasında en önemli olanların internet ve sosyal medya bağımlılığı olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Savcı ve Aysan, 2017). Bu anlamda bağımlılık seviyelerinin önemli olduğu söylenebilir. 2013 ve 2016 yılları arasında Erciyes Üniversitesi öğrencileri arasında internet bağımlılığı ile ilgili bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmanın bulgularına göre internet bağımlılığının yıllar geçtikçe arttığı ve özellikle sosyal medya kullanımının %39'dan %60'a yükselmiştir (Durmuş, Günay, Yıldız, Timur, Balcı ve Karaca, 2018). Bu çalışmadan hareketle internet bağımlılığı içinde olan sosyal medya bağımlılığının yıllar geçtikçe düzeyinin arttığı söylenebilmektedir. Yıllar geçtikçe oranların artmasındaki temel etken olarak; sosyal medya bağımlılığının öneminden söz edilebilir. Bununla birlikte, Çakmak'ın (2018) Aksaray Üniversitesi'ndeki öğrencilerle yapmış olduğu benliği konu alan çalışmasında, Facebook'un öğrenciler tarafından kullanıldığını fakat internetin genel olarak daha fazla kullanıldığını bulgularına ulaşılmıştır. Burada temel olarak sosyal medya kullanımının ve oranının yıllar geçtikçe artmasıyla birlikte sosyal medyanın bağımlılığının incelenmesinin öneminden söz edilebilir.

Sosyal ilişkinin kurulamaması ile birlikte insanlardaki sonuç yalnızlık kavramı üzerinde olacaktır. Yalnızlıktan kurtulmak için bireyler çeşitli başa çıkma yöntemleri üretirler ve kurulan mesajlaşma ve iletişim sistemleri bu başa çıkma yöntemlerindedir (Turan, 2018). Buna bakarak insanların sosyal medya kullanımlarının fazla olmasının nedeni olarak temelde yalnız hissetme duygusu ve sosyal ilişki kurulamaması gösterilebilir. İzmir ilindeki liselerde yapılan bir çalışmaya göre, sosyal destek boyutları ve

internet bağımlılığı düşük düzeyde anlamlıdır (Esen, 2010). Sosyal destek ve internet bağımlılığının etkileri hakkında düşünülmesi gerekir. Ayrıca, Gezgin ve Sen'in çalışmasında (2012), kişilik yapıları ve Facebook kullanımı incelenmiş ve içe dönük kişilerin daha az kullandığı ve yalnız hissedenlerin ise sanal topluluklara katılmak için kullandığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Yalnız hissetme ve sosyal destek görememe temelde sosyal medya bağımlılığını yordayıcı etkenler olarak görülmektedir. Bu amaçla bağlanma kategorileri üzerine bu çalışmada durulmuş ve kişilerin bağlanma düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki temel olarak incelenmiştir.

Dağtaş ve Yıldırım (2015) Anadolu Üniversitesi öğrencileriyle medya ve sosyal ağların kullanımı üzerine bir çalışma yapmıştır. Araştırmada nitel çözümleme yönteminden yararlanılmış ve öğrencilerle daha ayrıntılı görüşmeler yapılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin verilerine göre; sosyal ağ kullanımında bireylerin olduğundan farklı gösterme durumu olduğu, bunun eleştirildiği ve eleştirilmesine rağmen yapıldığı görülmüştür. Öğrencilerin farklı kişilerle bir araya gelmek için sosyal ağları kullandığı ve bu sosyal ağlardan başlıcalarının Facebook, Twitter gibi siteler olduğu öğrencilerden alınan cevaplar arasındadır. Kişilerden alınan sonuçlara göre internetin insanları kötü etkilediği görülmektedir. Ayrıca, Görmez ve Örengül'ün (2017) çocuklar ve aileleriyle yapmış oldukları bir çalışmanın sonuçlarına göre elektronik medya kullanımının çocuklarda ruhsal bozuklukların bildirilmesine sebep olduğu düşünülmektedir. Ruhsal bozuklukları engellemek amaçlı olarak, anne ve babaların çocukların elektronik medya kullanımını sınırlandırması konusunda eğitici bilgiler de verilebilir.

Sosyal medya bağımlılığının çeşitli kavramlar üzerinde de farklı etkileri görülmektedir. Şahin ve Açar'ın (2017) Kırklareli'deki hastanelerde sağlık personelleriyle yaptıkları internet bağımlılığını bulgulayan bir çalışmada vatandaşlık kavramı üzerinde durulmuştur. İnternet bağımlılığının vatandaşlık davranışını olumsuz yönde etkilediği araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır. Sosyal medya araçlarının ve öneminin ölçüldüğü bir çalışma Ondokuz Mayıs Üniversitesi'ndeki öğrencilere görüşmelerden oluşmaktadır. Görüşmenin sonuçlarına göre sosyal medyanın kullanımının kişiler üzerinde önemli etkileri olduğu görülür (Bekdemir ve Tağrikulu, 2018). Bu araştırmaların tümünden yola çıkarak, sosyal medya bağımlılığının ve değişkenlerinin incelenmesinin öneminden söz edilebilir. Bu amaçla çalışmamızda bağlanma stilleri, eğitim, yaş, cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı ve sosyal medya davranış yükü formu arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

## 5.2.Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya İlişkisinin Yorumu

Bağlanma stilleri ile internet, mobil ve sosyal medya bağımlılığının ilişkisinden söz edilmektedir. Bu bağımlılıkların altında yatan temel neden olarak bağlanma stilleri, sosyal ilişki isteği ve yalnızlıktan korkma olarak literatürde birçok araştırma yapılmıştır. Bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığının ölçülmesi adına araştırmada Regresyon analizi yapılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile kaçınan ve kaygılı bağlanma arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu araştırmamızın sonuçlarından biridir. Bağlanma ile ilgili yapılan diğer Tek Yönlü Varyans analizinde ise yüksek düzeyde kaygılı bağlanan grubun düşük düzeyde kaygılı bağlanan ve hiç kaygılı bağlanmayan gruba göre sosyal medya davranış yükü formundan daha yüksek puanlar aldığı; yüksek düzeyde kaçınan bağlanan grubun düşük düzeyde kaçınan bağlanan gruba göre sosyal medya davranış yükü formundan daha yüksek puanlar aldığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Bağlanma modellerinin psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu yapılan çalışmalardan da bilinmektedir. Aydın'a (2016) göre bağlanma türleri ile psikopatoloji arasında bir ilişki ve bağlanma modellerinin anksiyete, depresif bozukluklar, davranış bozuklukları gibi psikolojik sorunlarla ilişkisi vardır. Modeller incelendiğinde güvensiz bağlanma modellerinin güvenli modele göre psikopatolojik sorunlar içerdiği görülmektedir. Bağlanma modellerinin bağımlılıklarla da ilişkili olduğu aynı zamanda çalışmaya konu olan sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma modelleri arasında ilişki olduğu düşünülmektedir. Araştırma bulguları, araştırmamızdaki temel düşünceleri destekler niteliktedir. Araştırma sonuçlarının incelenmesi için literatürdeki çalışmalara da bakılması gerekir.

Ceyhan'ın (2016) yapmış olduğu çalışmasında Batman Üniversitesi'ndeki öğrencilerine internet bağımlılığı ve bağlanma stilleri ile ilgili ölçekler verilmiştir. Bu araştırmadaki sonuçlara göre korkulu ve saplantılı bağlanan kişilerin güvenli bağlananlara göre interneti daha fazla kullandığı ve internet bağımlılığı düzeyinin fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca korkulu bağlananların kaçınan bağlananlara göre interneti daha fazla kullandıkları da görülmektedir. Korkulu ve saplantılı bağlanan kişilerdeki duygu düzenlemenin güçleştiği ve sosyal iletişim kaygısının da artış gösterdiği önemli bulgulardandır. Bu araştırmadaki sonuçlara bakarak sosyal medya ve bağlanma stillerinin incelendiği TURBAHAR İstanbul ili araştırmasında, korkulu ve kaçınan bağlanma düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin de arttığı sonuçlarına

varılmaktadır. Ceyhan'ın bağlanma modellerini incelediği çalışması bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Eroğlu-Akın (2011) çalışmasında bağlanma stilleri ve sosyal ağların kullanımları incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçları anne-baba eğitim, cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre bağlanma stillerinin internet kullanım süreleriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın bağlanma stilleri ve internet süreleri ile ilgili bulgusu da araştırmamızın bulgularının önemini destekler niteliktedir.

Morsünbül (2014) internet kullanımı üzerine üniversite öğrencilerine yapmış olduğu bir çalışmada, katılımcıların %20'ye yakınının internet bağımlısı olarak tanımlanabileceği bulgusuna ulaşmıştır. Ayrıca, bu çalışmada kişilerin kimlik stilleri de incelenmiş kaçınmacı ve saplantılı kimlik stillerinde olanların internet bağımlılığını pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç da çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Literatürde sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma türlerinin ilişkisi ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır.

### **5.3. Eğitim ve Sosyal Medya İlişkisinin Yorumu**

Eğitim ve sosyal medya bağımlılığının ilişkisine bakıldığında, sosyal medya kullanımının en çok gençlerde yaygın olduğu TÜİK verileri arasındadır. Ayrıca literatürde yapılan birçok çalışmanın da özellikle genç nüfus üzerinde yapılmış olduğu bilinmektedir. Sosyal medya kullanım yaş ortalamasının da düşük olduğu bilinmektedir. Bu sebepten dolayı araştırmanın bulguları arasında olan sosyal medya ile eğitim arasında negatif ve anlamlı bir yordama olması araştırmaların bulgularını destekler niteliktedir. Eğitim alanındaki çalışmalar daha çok birebir anne ve baba eğitim düzeyleri ile ilgili çalışmalar yapılmıştır (Gemici-Ünsal, 2015). Katılımcıların eğitim düzeylerinin incelenmesi ve sosyal medya kullanımlarının ilişkisinin ölçülmesi, sosyal medya bağımlılığının nedenlerinin araştırılmasında önemli bir niteliğe sahiptir.

TURBAHAR araştırmamızın İstanbul ilindeki bulgulara göre sosyal medya davranış yükü formu ile eğitim arasında negatif yönlü ve anlamlı bir yordama ilişkisi vardır. Buna bakarak kişilerin eğitim seviyeleri arttıkça sosyal medyayı kullanımının ve bağımlılığın azaldığı da söylenebilir. Özellikle birebir eğitim durumu ve sosyal medya bağımlılığının incelendiği çalışmalardan ziyade literatürdeki araştırmalar daha çok "İlkokul

öğrencilerinde sosyal medya kullanımı", "Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı" şeklindedir. Diğer bir yandan da literatürde fark olmadığını söyleyen çalışmalar da vardır. Facebook ve eğitim düzeylerinin kullanım motivasyonunun incelendiği bir çalışmada eğitim düzeyleri ve Facebook kullanımı arasında bir farklılık görülmemiştir (Karakoç ve Gülsünler, 2012). Eğitim düzeyleri ve sosyal medya bağımlılığı detaylı bir şekilde incelenmelidir. Eğitimin sosyal medya bağımlılığında etkili bir unsur olduğu düşünülmekte ve bununla ilgili çalışmaların geliştirilmesi önerilmektedir.

#### **5.4.Yaş ve Sosyal Medya İlişkisinin Yorumu**

TURBAHAR çalışmasında ise bulunan sonuçlara göre yaş ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif bir yordama özelliği görülmektedir. Yaş arttıkça sosyal medya kullanım miktarı azalmaktadır. Aynı zamanda TÜİK verilerine göre internet kullanımının en yüksek olduğu yaş oranının 16-24 yaş olarak verilmesi de bu bulgunun geçerliliğini artırmaktadır. Yapılan çalışmalar genellikle bu yaş aralığında seyretmektedir. 18-24 yaş gençlerin katıldığı bir araştırmada, gençlerin internetten olumsuz yönde etkilendikleri sonuçlarına ulaşılmıştır (Aydoğdu, 2003). Ayrıca internet ve yaş değişkenlerini de inceleyen birçok çalışma vardır (Hizarcı, 2018; Dinç, 2017; Akdeniz, 2018; Aydın, 2016). Ayrıca burada yabancı çalışmaların da incelenmesi gerekir.

İnternet bağımlılığı ve yaş değişkeninin incelenip ölçüldüğü çalışmalarda birebir ilişki bulunamasa da alt dalları arasında ilişkilerin olduğunu söyleyen çalışmalar da vardır. Dinç'in (2017) araştırmasında lise öğrencilerinin internet kullanımları incelenmiş ve yaş faktörünün diğer değişkenlerle birlikte bağımlılığı etkilemediği ancak internetin bazı alt dallarında ise anlamlı biçimde yordadığı araştırmanın bulguları arasındadır. Bu araştırmanın bulgularıyla TURBAHAR araştırmamızın yaş ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir yordama olduğu bulgusu destekler niteliktedir.

İnternet, sosyal medya ve mobil telefon bağımlılığı ile yaş değişkeninin arasında ilişki bulunmadığını söyleyen çalışmalar da vardır. Ceyhan'ın (2018) çalışmasında regresyon analizi sonucunda yaş ve gelir durumlarının internet kullanımı ile ilgili yordama özelliğine sahip olmadığı bulunmuştur. Fakat bu internet kullanımı ile ilgili bir çalışmadır. Ayrıca Koçer'in (2012) araştırmasında gençler arasında kullanım sıklığında yaş, cinsiyet ve üniversite bölümleri arasında ilişki olmadığı ve değişmediği bulguları vardır. Ancak literatürdeki çalışmalar daha çok belli bir kesiti inceler niteliktedir. Bu sebeple daha geniş yaş aralığında olan çalışmaların bulguları daha sağlıklı niteliktedir.

## 5.5. Cinsiyet ve Sosyal Medya İlişkisinin Yorumu

TURBAHAR çalışmasının İstanbul bölümündeki analizlere bakılarak, kadınların erkeklerden daha fazla sosyal medya bağımlılığı puanına sahip olduğu fakat yapılan analizde sosyal medya ile cinsiyet arasında bir regresyon ilişkisi bulunmadığı görülmüştür. Fidan'ın (2018) yapmış olduğu çalışmasında telefon ve mobil bağımlılıklar üzerine durmuştur. Bu çalışmada Burdur, Antalya ve Isparta illerinde firma çalışanlarını hedef olarak almıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre çalışan kadınlarda bağımlılık düzeyinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Fakat yaş ve gelir düzeyine göre değişim göstermediği sonuçlar arasındadır. Buradan hareketle bu çalışmaya benzer özellikler taşıdığı ve Fidan'ın mobil bağımlılıkla ilgili çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ile uyumlu sonuçları olduğu görülmektedir.

Sosyal medya ve öğrencilerin tutumlarının ilişkisinin incelendiği bir çalışmada (Alican, 2013), öğrencilerin sosyal medyaya olan tutumlarının olumlu olduğu, erkeklerin kızlara göre daha olumlu tutumlarla sosyal medyaya baktıkları görülmüştür. Kızların sosyal medyaya daha bağımlı olduğu ancak erkeklerin tutumlarının kızlara göre daha olumlu olduğu araştırmanın sonuçları arasındadır. Sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet değişkeninin incelendiği çalışmalar literatürde önemli yere sahiptir. Bu çalışmaların bazıları kadınların erkeklerden daha fazla sosyal medya kullandığını gösterirken; bazıları da erkeklerin kadınlardan daha fazla sosyal medya kullandığının sonuçlarına ulaşmaktadır.

Sosyal medyanın erkeklerin kadınlardan daha fazla kullanımının olduğunun çalışmalarına bakılacak olursa, belli başlı çalışmalar incelenebilir. Ceyhan (2018) yaptığı araştırmasında ise erkeklerin kadınlara göre daha fazla internet kullanımı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Fakat çalışmadaki önemli bir faktör ise Ceyhan'ın internet bağımlılığı grubundaki erkek sayısının kadınların sayısından daha fazla olduğu cinsiyetin eşitlenip analizin bir daha yapılması gerektiği düşünülmektedir. Gruplar eşitlendiğinde cinsiyetle ilgili çalışmanın sonucunun farklı olabileceği düşünülmektedir.

Say ve Batıgün'ün çalışmasına göre (2016), problemlili internet kullanımına sahip bireylerin günde 3 saat internet kullanımı olduğu, erkeklerin kadınlara oranla daha çok problemlili internet kullanımı olduğu ve olumsuz anne-baba ilişkisinin internet kullanımını etkilediği sonuçlarına ulaşılmıştır. Çalışmadaki erkeklerin kadınlara göre daha fazla problemlili internet kullanımı olduğu sonucu bu araştırmanın sonuçlarıyla uyumlu olmasa da bu çalışmadaki kadın erkek sayılarının eşitliğinin sağlanarak tekrar çalışma yapılması



durumunda sonuçların tekrar kontrol edilmesi gerekir. İnternet kullanımının kişilik özellikleri, psikolojik özellikler ve sosyal destek ile ilgili ilişkilerinin incelendiği bir çalışmada erkeklerin internet bağımlılığı puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Batıgün ve Kılıç, 2011). Ayrıca, Kaya'nın (2017) yapmış olduğu araştırmasında Facebook kullanımı ve cinsiyet değişkeni incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda erkeklerin kadınlardan daha fazla Facebook kullanımı olduğu görülmüştür. Araştırmanın diğer bulgularında ise erkeklerin Facebook'u narsistik ihtiyaçlarını karşılamak için kullandıkları görülmüştür. Cinsiyet özellikleri ve sosyal medya kullanımının literatürde önemli bir yere sahip olduğu ve çalışmalardaki cinsiyet eşitliğinin sağlanarak daha sağlıklı sonuçlara sahip olunabileceği düşünülmektedir.

### **5.6. Medeni Durum ve Sosyal Medya İlişkisinin Yorumu**

Araştırmada medeni durumun sosyal medya kullanımını yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet olarak kadınlar erkeklerden daha fazla sosyal medya bağımlılığı puanı olsa da, medeni durum olarak evli, bekar veya dul olmanın sosyal medya bağımlılığıyla bir ilişkisi olmadığı düşünülmektedir. Yapılan incelemeler sonucunda medeni durum ve sosyal medya davranış yükü formunun regresyon analizinde anlamlı bir yordaması olmadığı görülmektedir. Fakat, bu grupların sosyal medya bağımlılık gruplarıyla karşılaştırılmasının sağlanabilmesi ile oluşturulacak sonuçların incelenmesi de önemli bir niteliktedir.

Medeni durum ve sosyal medya bağımlılığının yordamaması ve ilişki olmaması konusunda; literatürde de yapılmış çalışmalar vardır. Karakoç ve Gülsünler'in (2012) çalışmasında Facebook kullanım motivasyonları ve medeni durum arasında bir farklılık olmadığı araştırmanın bulguları arasındadır. Öte yandan, sosyal medya tüketim davranışları ve medeni durum arasındaki farklılaşmayı gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Gümüş vd. ,2017).

### **5.7. Çocuk Sayısı ve Sosyal Medya İlişkisinin Yorumu**

Araştırmanın regresyon analizi kısmında kişilerin kaç çocuğu olduğunun sosyal medya bağımlılığı faktörünü yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda yapılan araştırmalar bulunmamaktadır. Kişilerin çocuk sayısının sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili olan bir kavram olarak düşünülmemektedir. Anne ve babanın sosyal medya kullanımı ile çocuk sayısı arasında bir ilişki olduğu konusunda yapılan çalışmalar da

bulunmamaktadır. Araştırmaların genel odak noktası anne-baba ve çocuk ilişkileri ve sosyal medya bağımlılığıdır. Bu anlamda "Çocuk sayısı anne-baba ilişkilerinde etkili midir?" öncelikle bu soru sorulmalı ve bunun sonucundaki sosyal medya bağımlılığının etkili olup olmayacağı tekrar incelenmelidir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma kent merkezlerinde yürütülmüştür. Bu nedenle toplum ortalamasından daha yüksek bir eğitim düzeyine sahip örneklem ile çalışılmıştır. Araştırmanın yaş ortalaması da genç bir nüfusu temsil ettiğini göstermektedir. Kırsal kesime de ulaşılması, daha dengeli yaş dağılımı sağlayan örneklem ile çalışılması sonuçlarda farklılık yaratabilir. Ayrıca çalışmada özbildirime dayalı ölçekler kullanılmıştır. Klinik gözlem ve görüşme ile yapılacak değerlendirmeler daha sağlıklı olabilir.



## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Teknoloji çağı olarak tanımlanan yaşadığımız dönemde teknolojinin gelişmesi ve internet kullanımının yaygınlaşması ile birlikte, insanlar teknolojik bağımlılıklara daha da çok yaklaşmışlardır. İnternet bağımlılığı ile başlayan bu sistem, sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı gibi bağımlılıklarla devam etmiştir. Sosyal medya bağımlılığı çağımızın en vazgeçilmez bağımlılıklarından biridir. Bu nedenden dolayı bu bağımlılığının özelliklerini ve sebeplerini anlamak önemlidir. Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma türlerinin ilişkileri araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçları incelenirse:

Araştırmanın "H1: İstanbul ilinde sosyal medya bağımlılığı özellikleri, sosyo-demografik özelliklerden cinsiyete göre farklılık göstermektedir." hipotezini incelemek için cinsiyet ve sosyal medya davranış yükü formu arasında yapılan regresyon analizi sonucuna göre anlamlı bir yordama görülmemiştir. Fakat yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi sonuçlarına göre kadınlar erkeklerden sosyal medya davranış yükü formundan daha fazla puan almışlardır. Bu sonuçlarla birlikte H1 hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırmanın regresyon sonuçlarına göre medeni durum ve sosyal medya davranış yükü formu arasında anlamlı bir yordama olmadığı görülmektedir. Bu sebeple, "H2: İstanbul ilinde sosyal medya bağımlılığı özellikleri, sosyo-demografik özelliklerden medeni duruma göre farklılık göstermektedir." hipotezi kabul edilmemiştir.

Araştırmanın regresyon sonuçlarına göre eğitim durumu ve sosyal medya davranış yükü formu arasında negatif yönlü ve anlamlı yordama görülmektedir. Bu sonuçla birlikte "H3: İstanbul ilinde sosyal medya bağımlılığı özellikleri, sosyo-demografik özelliklerden eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir." hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırmanın tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre katılımcıların yaşı ve sosyal medya davranış yükü formundaki puanlarına göre incelendiğinde yaş arttıkça bağımlılık puanlarının azaldığı görülmektedir. Aynı zamanda, araştırmanın regresyon sonuçlarına göre katılımcıların yaşları ve sosyal medya davranış yükü formu arasında negatif yönlü ve anlamlı yordama görülmektedir. Bu sonuçlardan dolayı "H4: İstanbul ilinde sosyal medya bağımlılığı özellikleri, sosyo-demografik özelliklerden yaşa göre farklılık göstermektedir." hipotezi kabul edilmiştir.

"H5: İstanbul ilinde sosyal medya bağımlılığı özellikleri, sosyo-demografik özelliklerden kişilerin sahip olduğu çocuk sayısına göre farklılık göstermektedir." hipotezinin incelenmiş olduğu ve yapılan analizlerle yordama sağlanmadığı da sonuçlar arasındadır.

Araştırmanın tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve regresyon analizi sonuçlarına göre araştırmanın "H6: Sosyal medya bağımlılığı ile kişilerin bağlanma şekilleri arasında ilişki vardır." hipotezi kısmi olarak kabul edilmiştir. Araştırmada güvenli bağlanma ölçeğini içermediği için bağlanmanın güvenli bağlanma kısmını içermemektedir. Bu nedenden dolayı H6 hipotezi tam olarak ölçülememiştir.

Araştırmanın tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre katılımcıların kaygılı bağlanma ve sosyal medya davranış yükü formundaki puanlarına göre incelendiğinde kaygılı bağlanma puanı yüksek olan grubun bağımlılık puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre " H7: Sosyal medya bağımlılığı ile kişilerin kaygılı bağlanma şekilleri arasında ilişki vardır." hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırmanın tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre katılımcıların kaçınan bağlanma ve sosyal medya davranış yükü formundaki puanlarına göre incelendiğinde kaçınan bağlanma puanı yüksek olan grubun bağımlılık puanlarının düşük olan gruba göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre "H8: Sosyal medya bağımlılığı ile kişilerin kaçınan bağlanma şekilleri arasında ilişki vardır." hipotezi kabul edilmiştir.

Tüm sonuçlar dikkate alındığında, daha sonraki araştırmalarda bu bağlanma türlerinin sosyal medya bağımlılığının fazla olmasının altında yatan temel etkenlere odaklanarak daha detaylı araştırmaların yapılması önerilmektedir. Anne ve babaların temel özelliklerinin detaylı bir şekilde değerlendirilmesi ve daha sonraki terapi modellerinde bunların dikkate alınarak kişilerin tedavilerine önem verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Kişilerin güvensiz bağlanmalarının bağımlılıklara etkisinin olduğu düşünüldüğünden ebeveynlerin güvenli bağlanmaya yönelik eğitimler alması desteklenmektedir.

## KAYNAKÇA

- Adler, N. (2017). *Who posts selfies and why?: personality, attachment style, and mentalization as predictors of selfie posting on social media*( Doktora Tezi), The City University of New York, Newyork.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., ve Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange stituation. *Hillsdale, NJ: Erlbaum*.
- Akar, F. (2017). Purposes and characteristics of internet use of adolescents. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 7(2), 257-286.
- Akçin, R. (2015). *Öğretmen algılarına göre öğrencilerin uygun olmayan internet kullanımları( İstanbul ili örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Akdeniz, B. (2018). *14-16 yaş aralığındaki ergenlerin bağlanma stilleri, gözlerden zihin okuma becerileri ve ruhsal sorunları ile internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: İstanbul ili örneği* ( Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Alican, C. (2013). Ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya kullanımına ilişkin tutumları: Ürgüp örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(35), 1-14.
- Arcan, K., ve Yüce, Ç. B. (2016). İnternet bağımlılığı ve ilişkili psiko-sosyal değişkenler: aleksitimi açısından bir değerlendirme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77), 46-56.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi/internet addiction and its treatment. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Atak, H. (2011). Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1),163-213.
- Atak, H., ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Aydın, İ. E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu üniversitesi örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 373-386.

- Aydoğan, F., ve Kırık, A. M. (2012). Alternatif medya olarak yeni medya. *Akdeniz İletişim*, (18), 60-63.
- Aydoğdu, C. (2003). *Televizyon ve Bilgisayarın 18- 24 Yaş Gençler Üzerindeki Psikolojik Etkileri: Hendek Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Balcı, Ş., ve Koçak, M. C. (2017). Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı*,34-45.
- Bartholomew, K., ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Başlar, G. (2013). Yeni medyanın gelişimi ve dijitalleşen kapitalizm. *Akademik Bilişim*.
- Batıgün, A. D., ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Bekdemir, Ü., ve Tağrikulu, P. (2018). The Academic and Social Effects of Using Social Media on University Students. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 316-348.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678.
- Boyacıoğlu, İ., ve Sümer, N. (2011). Bağlanma boyutları, otobiyografik bellek ve geçmişi kabul etme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 105-118.
- Büyüksener, E. (2009). Türkiye’de sosyal ağların yeri ve sosyal medyaya bakış. XIV. *Türkiye’de İnternet Konferansı*.
- Carlisle, K. L., Carlisle, R. M., Polychronopoulos, G. B., Goodman-Scott, E., ve Kirk-Jenkins, A. (2016). Exploring Internet addiction as a process addiction. *Journal of Mental Health Counseling*, 38(2), 170-182.
- Cevher, R. (2016). *Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında ilahiyat fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanımına yönelik bir araştırma: İstanbul üniversitesi örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

- Ceyhan, A.A. (2008). Predictors of problematic internet use on Turkish university students, *CyberPsychology & Behavior*, 11 (3); 363-366.
- Ceyhan, E. (2016) . *İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri ve duygu düzenlemeyle ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Çakmak, V. (2018). Online Benlik Sunumu ve Narsisizm Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *AJIT-e: Online Academic Journal of Information Technology*, 9(30),138-150.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(3), 240-255.
- Dağtaş, E., ve Yıldırım, O. (2015). İnternet ve sosyal ağlar dolayımı gündelik yaşam pratikleri: anadolu üniversitesi öğrencileri üzerine mikro alan araştırması. *Folklor/edebiyat*, 21(83), 149-180.
- Digital in 2018: World's internet users pass the 4 billion mark - We Are Social. (2018, January 30). <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018> sitesinden 17 Ağustos 2018 tarihinde indirilmiştir.
- Dinç, M. (2017). *Lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve mizaç özellikleri açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, T. (2016). Ergenlerde Ana-Babaya Bağlanma: Türkiye Profili. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 8(4), 406-419.
- Doğan, U., ve Karakaş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71.
- Durak, H. (2017). *Yetişkin bağlanma biçimleri; benlik saygısı; duygu düzenleme ve depresif belirtiler: Ankara ve İstanbul'da peripartum/ postpartum döneminde olan ve olmayan kadınlar arasında bir karşılaştırma / Adult attachment styles; affect regulation; self esteem and depressive symptoms: a comparison of peripartum/postpartum and non peripartum/ postpartum women in Ankara and İstanbul* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Durgel, E., ve Yağmurlu, B. (2014). Türk göçmen ailelerde sosyalleştirme hedefleri ve ana babalık: okul öncesi döneme detaylı bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(34), 3-12.
- Durmuş, H., Günay, O., Yıldız, S., Timur, A., Balcı, E., ve Karaca, S. (2018). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve üniversite yaşamı boyunca değişimi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 383-389.
- Elmas, E. (2017). *Love in the digital age: an investigation of attachment styles, relationship satisfaction and partner-related facebook use* (Yüksek Lisans Tezi). Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eraslan-Uludağ, R. (2013). Sosyal medya her an ve her yerde görünür olmak. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 3(4), 29-37.
- Eren, E. Ş. (2014). Sosyal medya kullanım amaçları ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı kişisel değişkenlere göre incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(4), 230-243.
- Eren, V., ve Aydın, A. (2014). Sosyal medyanın kamuoyu oluşturmadaki rolü ve muhtemel riskler. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014(3), 197-205.
- Eroğlu- Akın, R.S. (2011). *Ergenlerde bağlanma stilleri, internet sosyal iletişim ağlarının kullanımı ve iletişim becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi* (Doktora Tezi). DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Fidan, H. (2018). İşyerlerinde Mobil Telefon Kullanım ve Bağımlılık Düzeyleri: Kamu ve Özel Sektör Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *Business and Economics Research Journal*, 9(2), 431-448.
- Gemici-Ünsal, Ş. (2015). *İstanbul'daki dört vakıf üniversitesi öğrencilerinin internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Geray, H. (2003). *İletişim ve teknoloji: uluslararası birikim düzeninde yeni medya politikaları*. Ütopya Yayınevi.



- Gezgin, U. B., ve Sen, N. Y. (2012). " Keep in e-touch": personality and facebook use. *Akdeniz İletisim*, (18), 124-127.
- Gorritz, F. B. (2018). *The Effects of Internet Addiction and Concurrent Psychosocial Problems on the Daily Functioning and Wellness of Teenagers* (Doctoral dissertation). Brenau University, Gainesville.
- Görmez, V., ve Örengül, A. C. (2017). DEHB’li çocuk ve ergenlerin elektronik medya kullanımını açısından değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(5), 495-502.
- Greer, D. C. (2018). *Screen media, prosocial behavior, and aggression: does attachment moderate effects of exposure* (Doktora Tezi), Alliant International University, California.
- Gültekin, F., ve Arıcıoğlu, A. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve sosyal bağlılık ilişkisi/Attachment styles and social connectedness of university students. *Journal of Education*, 7(2), 373-384.
- Gümüş, S., Ağlaç, M., Erdem, B., ve Öner, G. (2017). Bilgi teknolojileri sektöründe çalışanların satın alma davranışlarına sosyal medyanın etkisi. *TURAN: Stratejik Araştırmalar Merkezi*, 9(33), 361-371.
- Güneş, Y. (2016). *İnternet bağımlılığının yordanmasında bağlanma stilleri ve iletişim becerileri / The attachment styles and communication skills as predictors of internet addiction* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hacıfendioğlu, Ş. (2010). Sosyal paylaşım sitelerinde üye bağlılığı üzerine bir araştırma. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(20), 56-71.
- Hızarcı, Ö.(2018). *Problemlili cep telefonu kullanımı, sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK), yaşam doyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin demografik değişkenler açısından incelenmesi (Üsküdar üniversitesi- yüksek lisans öğrencileri örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Işık, U. (2007). *Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı* (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- İlkin, E. E., Kartal, E., ve Gülseçen, S. (2016). Fen bilimleri ve sosyal bilimler alanlarındaki öğrencilerin eğitimde bilgi teknolojilerine bakış açısı: İstanbul üniversitesi incelemesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(3), 1-15.
- İnanç, A. S., ve Yağlıcı, M. (2018).Mahrem mekanlarını reklam alanına dönüştüren kadınlar:instagram'ın yemek fenomenleri üzerine bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 166-180.
- İpek, S. (2012). Sosyal medya oyunlarında gerçeklik olgusunun yön değiştirmesi:smeet oyunu örneği. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 1(3), 56-88.
- İşlek, M. S. (2012). *Sosyal medyanın tüketici davranışlarına etkileri Türkiye'deki sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma*. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Karagülle, A. E., ve Çaycı, B. (2014). Ağ toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 4(1), 1-9.
- Karakoç, E., ve Gülsünler, M. (2012). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında facebook: konya üzerine bir araştırma. *Akdeniz İletişim*, (18), 42-45.
- Kaya, L. (2017). *Üniversite öğrencilerinde narsisistik eğilimler, bağlanma stilleri ve sosyal medya kullanımı* (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Keskin, G., ve Çam, O. (2008). Ergenlerin ruhsal durumları ve anne baba tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi/Relationship between mental health, parental attitude and attachment style in adolescence. *Anadolu psikiyatri dergisi*, 9(3), 139.
- Keskin, G., ve Gümüş, A. B. (2017). Alkol ve madde bağımlılarında depresif belirtiler ve depresif belirtilerle ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(2), 124-135.

- Keskin, S., ve Baş, M. (2015). Sosyal medyanın tüketicilerini davranışları üzerine etkisinin belirlenmesi. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 17(3), 51-69.
- Kırımer, F., Akça, E., ve Sümer, N. (2014). Orta çocuklukta anneye kaygılı ve kaçınan bağlanma: yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II orta çocukluk dönemi ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17(33), 45-57.
- Kocadere, S. A., ve Aşkar, P. (2013). Contributions and Usage Frequencies of Social Media Tools: Teaching Practice Example1. *Elementary Education Online*, 12(4), 1120-1132.
- Kaçar, S. (2017). *Ergenlerin problemlili internet kullanımının bağlanma stilleri ve bazı sosyo-değışkenler açısından incelenmesi / The examination of problematic internet usage on adolescents in terms of attachment styles and some socio-variables* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koçer, M. (2012). Erciyes üniversitesi öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları. *Akdeniz İletişim*, (18), 70-83.
- Küçükkurt, M., Hazar, Ç. M., Çetin, M., ve Topbaş, H. (2009). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı perspektifinden üniversite öğrencilerinin medyaya bakışı. *Selçuk Üniversite İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(1), 37-50.
- Lin, J. (2015). The role of attachment style in Facebook use and social capital: Evidence from university students and a national sample. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18, 173-180.
- Love Jr, T. T. L. (2014). *An investigation into the potential for the inclusion of Internet Addiction with subtypes as a behavioral addiction in the revised DSM-5* (Doctoral dissertation). California Southern University, California.
- Main, M. (1996). Introduction to the special section on attachment and psychopathology: 2. Overview of the field of attachment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(2), 237-243.

- McNamara, C. (2018). *A quantitative examination of social media effects on teens and young adults* (Doktora Tezi) California Southern University, California.
- Morsünbül, Ü. (2014). Ergenlik döneminde internet bağımlılığı: kimlik stilleri ve seçeneklerin saplantılı araştırılması ile ilişkileri/Internet addiction in adolescence period: its relations with identity style and ruminative exploration. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 77-83.
- Nitzberg, G., ve Farber, B. (2013). Putting up emotional (Facebook) walls? Attachment status and emerging adults' experiences of social networking sites. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 1183-1190.
- Oğuz, T. (2016). Çağdaş narkisisos' lar: facebook kullanım alışkanlıkları ve narsisizm. *Selçuk İletişim*, 9 (2), 51- 68.
- Okumuş, V., ve Parlar, H. (2018). Çocukların sosyal medya kullanım amaçları ve ebeveyn tutumları. *Istanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33), 357-368.
- Oldmeadow, J. A., Quinn, S., ve Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1142-1149.
- Oral, N., ve Şahin, N. H. (2008). Yeme tutum bozukluğunun kişilerarası şemalar, bağlanma, kişilerarası ilişki tarzları ve öfke ile ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 37-48.
- Parlar, H. (2016). Sınıf öğretmenlerinin kritik ve analitik düşünme becerilerinin- eğilimlerinin incelemesi: İstanbul Ümraniye örneği. *Istanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimleri Dergisi*, 1(29), 45-72.
- Pekin, Z. (2017). *Examining the predictive roles of university students' attachment styles, subjective well-being and locus of control levels on their social appearance anxiety levels / Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, öznel iyi oluş ve kontrol odağı düzeylerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri üzerindeki yordayıcı rollerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Rolincik, J. A. (2016). *The effect of attachment style, age and year of initial facebook membership on the relationship between frequency of facebook likes and mood* (Doctoral dissertation), William James College, Massachusetts.
- Savcı, M., ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam*, 30(3), 202-216.
- Say, G., ve Batıgün, A. D. (2016). Problemlerli internet kullanımı ile ebeveyn-ergen ilişki niteliği, yalnızlık, öfke ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi/The assessment of the relationship between problematic internet use and parent-adolescent relationship quality, loneliness, anger, and problem solving skills. *Düşünen Adam*, 29(4), 324-334.
- Sezerel, H., ve Gökbulut, Ö. Ö.(2015). İnternet bğımlılığı ve süreçsel drama: bir bağımlılığın önlenebilir gelişimi. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 10(1), 103-116.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., ve Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and anxiety*, 17(4), 207-216.
- Solmaz, B., ve Görkemli, H. N. (2012). Büyükşehir belediyeleri ve sosyal medya kullanımı. *Akdeniz İletişim*, (18), 9-20.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., ve Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya Kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(4), 23-32.
- Suler, J. R. (1999). To get what you need: healthy and pathological Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 385-393.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21(57), 1-22.
- Sümer, N., Gündoğdu Aktürk, E., ve Helvacı, E. (2010). Anne-baba tutum ve davranışlarının psikolojik etkileri: Türkiye’de yapılan çalışmalara toplu bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(25), 42-59.

- Sümer, N., ve Şendağ, M. A. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 86-101.
- Şahin, C. (2017). The predictive level of social media addiction for life satisfaction: a study on university students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 16(4), 120-125.
- Şahin, C., ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 14(1), 523-538.
- Şahin, N. H., ve Yaka, A. I. (2010). Yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinin (YIYE-I), kendilik algısı, olumsuz otomatik düşünceler ve psikopatolojik belirtiler bağlamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(26), 64-76.
- Şahin, S., ve Açar, V. (2017). İnternet bağımlılığı ve örgütsel vatandaşlık davranışı: hastanelerde uygulanan bir araştırma. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 13(5), 1094-1103.
- Şata, M., ve Karip, F. (2017). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği-kısa versiyonunun ergenler için Türk kültürüne uyarlanması. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 6(4), 426-440.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., ve Sungur, M. Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 261-268.
- Tarhan, A. (2012). Büyükşehir belediyelerinin sosyal medya uygulamalarına halkla ilişkiler modellerinden bakmak. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 35, 79-101.
- Taş, B., ve Öztosun, A. (2018). Predictability of internet addiction with adolescent perception of social support and ostracism experiences. *TOJET-The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(4),32-41.
- Thorberg, F. A., ve Lyvers, M. (2006). Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities. *Addictive Behaviors*, 31(4), 732-737.

- Tufan, F. (2013). *İnternet kullanım alışkanlıkları kapsamında uzaktan yüksek öğretim: İstanbul üniversitesi örneği* (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turan, Y. (2018)Yalnızlıkla başa çıkma: yalnızlık, dini başa çıkma, dindarlık, hayat memnuniyeti ve sosyal medya kullanımı. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22(1), 395-434.
- TÜİK. (2015). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. Ankara.
- Türe, H. (2013). Tıp fakültesi öğrencilerinde sosyal anksiyete düzeyini etkileyen etkenler, anne-babaya bağlanma ve yetişkin bağlanma biçimleri. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14(4),310-317.
- Türktaş, Ş. (2004). *İstanbul ili 6. sınıf öğrencilerinin aileye bağlanma düzeyleri ile algılanan özgüvenleri ve okul başarıları arasındaki ilişkiler / The relationship between 6th grade students' level of parent attachment, perceived self-concept and academic achievement in İstanbul* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Vural, Z.B. A., ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya:ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yasar University*, 5(20), 3348- 3382.
- Yıldırım, M. S., Sevinçer, G. M., Kandeğer, A., ve Afacan, C. (2018). Investigation of the relationship between risk of Internet addiction, food addiction, and self-esteem in high school students. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 31(2), 187-194.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3), 237-244.

## ÖZGEÇMİŞ

2016 Bahçeşehir Üniversitesi  
Fen Edebiyat Fakültesi  
Psikoloji Bölümü

2017 Üsküdar Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Fakültesi  
Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı

### İLETİŞİM BİLGİLERİ

Görev Yaptığı Kurum Özel Renk Özel Eğitim Kurumu  
Psikolog  
E-Posta [psk.hulyaozgur@gmail.com](mailto:psk.hulyaozgur@gmail.com)



## EKLER

### ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

#### TÜRKİYE BAĞIMLILIK VE RUH SAĞLIĞI HARİTASI PROJESİ BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ.

Sizi Üsküdar Üniversitesi tarafından yürütülen “TÜRKİYE BAĞIMLILIK VE RUH SAĞLIĞI HARİTASI PROJESİ” projesine davet ediyoruz. Bu projeye katılıp katılmama kararını vermeden önce, projenin neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bizimle **iletişime** geçebilirsiniz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Projeye **katılmama** veya katıldıktan sonra istediğiniz anda projeden **çıkma** hakkına sahipsiniz. Bu formlardan elde edilecek bilgiler bilimsel çalışma olarak değerlendirilip sizlere daha iyi hizmet vermek amacı ile kullanılacaktır.

#### Projeye İlgili Bilgiler:

##### a. Projenin Amacı:

• Yeme, Sosyal Medya, Kumar, Oyun, Alışveriş, Cinsellik/Porno Bağımlılığı, Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı, Mutluluk, Kişisel iyi oluş, Duygu düzenleme, Duygu Körlüğü, Bağlanma özelliklerini ve birbirleriyle olan ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

##### b. Projenin Nedeni:

Sahip olduğunuz yeteneklerinizin, özgür iradenizin, duygu kontrollerinizin, yaşamlarınızın içerisinde ki motivasyonlarınızın bir takım duygusal ve bilişsel bağımlılıklarınızla bölünmesinin hayatınıza yük getirmektedir. Bu nedenle sizlerin yaşamınızda ki bu unsurlarla ilgili mücadelenize bilimsel olarak katkı sağlanabilmesi için, hayatlarınıza hangi ölçüde etki ettiğinin bulunabilmesi gerekir.

##### c. Projenin Öngörülen Süreçleri:

Projemizde, hedef gruplarımıza verilen yukarıda sayılan özellikler için uyarlanmış ölçekler sunulmuştur. Bu ölçeklerden alınan veriler, Üsküdar Üniversitesinde Klinik Psikoloji üzerine yüksek lisans eğitimi alan 120 öğrencinin Tez konularını oluşturacaktır. Vermiş olduğunuz veriler, istatistiksel olarak inceleniyor olacak, herhangi bir kimlik bilgisi analizlerde kullanılmayacaktır.

##### d. Katılması Beklenen Katılımcılar ve Sayıları:

Proje kapsamında Türkiye'nin 26 bölgesinden 24 bin katılımcıdan toplanacak olan veriler dahil edilecektir, Elde edilen veriler kasım ayının sonuna doğru analizleri tamamlanarak, yazım aşamasına geçilecektir.

##### e. Projenin Yapılacağı Yere ve İletişim

Bilgileri: Proje Üsküdar Üniversitesinde

yapılacaktır.

#### **Çalışmaya Katılım Onayı:**

Yukarıda yer alan ve projeden önce katılımcılara/gönüllülere verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkındaki yazılı açıklamanın tamamını okudum, anlamadığım kısımları iletişim bölümünden sorma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım. Bu koşullarda Bağımlılık projesine kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın çocuğumun ve kendimin sisteme dahil edilmesini istiyorum ve kabul ediyorum.

#### **SORU VE PROBLEMLER İÇİN BAŞVURULACAK KİŞİLER :**

Anketi uygulayan ve yaka kartına sahip klinik psikolog'dan detaylı bilgiyi öğrenebilirsiniz.

**Klinik Psikolog İsim Soyisim : Yer : İl**

**olarak Doldurulacak. : Görüşmenin**

**Bittiği Saat :**

Gönüllünün Başharfleri:

İmza:

Tarih:

Adres ve Telefon:

## Sosyodemografik Soru Formu

**Tarih:**

Görüşmeye başladığımız saati Aşağıya Lütfen Yazınız. Teşekkürler (Örn: 12:34 Şeklinde olacaktır)

**Görüşmeye Başlanan Saat: -----:-----**

1. **Cinsiyetiniz?** Kadın ( ) Erkek ( )

2. **Doğum yılınız: .....**

3. **Kaç kilosunuz? .....** Kg

4. **Boy uzunluğunuz nedir? .....** cm

5. **Eğitim durumunuz nedir?**

Okur Yazar değil ( ) Okur Yazar ( ) İlkokul

Mezunu ( ) Ortaokul Mezunu ( )

Lise Mezunu ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans ( )

5. **Medeni Durumunuz Nedir?**

Evli ( ) Bekar ( ) Ayrılmış (Boşanma yada Vefat ile) ( )

6. **Çocuğunuz var mı? Varsa kaç çocuğunuz var?**

0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ve daha fazla ( )

7. **Yılın büyük bölümünü geçirdiğiniz hanede kaç kişi yaşıyorsunuz?**

0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ve daha fazla ( )

8. **Yılın büyük bölümünü geçirdiğiniz hanede kaç kişi ücretli bir işte çalışıyor?**

0 ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ve daha fazla ( )

9. **Sigara kullanıyor musunuz?** Evet ( ) Hayır ( ) Bıraktım ( )

10. **Günde kaç adet sigara tüketiyorsunuz? Eğer Kullanmıyorsanız cevaplamayınız.**

0- 10 Tek ( ) 11- 20 Tek ( ) 21-40 Tek ( ) 41'dan Fazla ( )

**11. Kaç Yıldır Sigara Kullanıyorsunuz? (Yıl) Eğer Kullanmıyorsanız cevaplamayınız.**

0-5 Yıl ( ) 6-10 ( ) 11-15 ( ) 16- 20 ( ) 21 yıldan fazla ( )



**12. Alkol Kullanıyor musunuz?**

Evet ( ) Hayır( ) Bıraktım ( )

**13. Ne Sıklıkla Alkol Alıyorsunuz? Eğer Kullanmıyorsanız cevaplamayınız.**

Ayda 1-2 defa ( ) Haftada 1-2 defa ( ) Hemen hemen Hergün ( )

**14. Aşağıdaki Maddelerden Doktor Önerisi dışında düzenli olarak aldığınız/ denediğiniz maddeleri işaretleyiniz.**

- |              |                       |                |
|--------------|-----------------------|----------------|
| 1. Esrar ( ) | 4. Morfin ( )         | 7. Bozai ( )   |
| 2. Bali ( )  | 5. Kokain ( )         | 8. Eroin ( )   |
| 3. Tiner ( ) | 6. Meta-amfetamin ( ) | 9. Ekstazi ( ) |

**15. Hiç psikiyatriste gittiniz mi?**

Daha önce gitmiştim ( ) Halen Tedavi Görüyorum ( ) Hayır gitmedim ( )

**15. Ruhsatlı yada Ruhsatsız Silahınız var mı? ( )**

Silahım yok( ) Ruhsatlı Silahım Var ( ) Ruhsatsız Silahım Var ( )

**16. Günlük Yaşamda Kendinizi Güvende Hissetmek için Çantanızda/ Cebinizde/ Aracınızda bulundurduğunuz Aletler varsa işaretleyiniz. Birden Fazla Seçim Yapabilirsiniz. Eğer taşıyorsanız. Hiçbirini işaretleyiniz.**

Ateşli Silah ( ) Çakı/Bıçak ( ) Birber Gazı ( )

Elektirikli/Pilli bir cihaz ( ) Kesici/Delici Başka bir alet ( ) Hiçbiri ( )

**17. Vücudunuzda Herhangi bir engel var mıdır? Varsa aşağıda işaretleyiniz.**

Görme Engelli ( )

İşitme Engelli ( )

Zihinsel Engelli ( )

Ortopedik Engelli ( )

Kronik Hastalık ( )

Herhangi bir Engelim Yok ( )

## Davranış Etkileme Yüğü Formu

Aşağıda birçok kişinin günlük rutininin bir parçası olan alanlar vardır. Bu anketin amacı bu rutinlerinizin hayatınıza ne kadar etki ettiğini öğrenebilmektir. Herbir maddede bu alanların sizin yaşamınıza en yüksek seviyede ki etkilerini tanımlamaktadır. Sizden her bir alan için bu maddenin size ne kadar uyduğunu tespit etmenizi rica ediyoruz.

Lütfen her bir davranış için 0-Hiç yaşamıyorum  
5-Orta düzeyde yaşıyorum  
10-Tam olarak bu şekilde yaşıyorum.

Aşağıdaki Davranış Tanımları

**Kumar** (Herhangi bir kumarhanede Kumar Oynamak, / bahis oynamak / iddia veya at yarışı oynamak gibi konuları kapsar)

**Sosyal Medya** (Instagram, Facebook, Snapchat, Twitter, Youtube)

**Oyun** (Mobil Oyunlar, Playstation, Çevirim içi Oyunlar, Bilgisayar oyunları, Her türlü teknoloji alt yapısı olan oyunlar)

**Alışveriş** (Online, Mobil, yada Herhangi bir mağazada ürünlere bakmak, Sepete koymak, satın almak yada alınmasa bile alıp bırakmak için vakit harcamak)

**Yemek Yeme** (Herhangi bir Yiyecek türüne karşı olan ilgi, yada yemek yemeğin kendisine yönelik istek)

**Cinsellik/Porno** (Cinsel fantazi kurmak porno izlenmesi, masturbasyon, yada cinsel ilişkiye girmeye yönelik davranış)

Örnek

Kumar ( 0 - 1- 2- 3- 4- 5- 6- 7- 8- 9- 10)

1. Hayatımın Merkezinde olmaya başladı, sık sık aklıma geliyor ve sık sıkta yapıyorum/ kullanıyorum. Eğer yapamayacak ve kullanamayacak durumda olursam, ne zaman yapacağımı düşünüyorum. Ne zaman yapacağımı planlarsam biraz olsun rahatlıyorum. Ama bazen o kadar şiddetli bir istek oluyor ki, bir yol bulup yapıyorum/kullanıyorum, engelleyemiyorum.

**Kumar** ( 0 - 1- 2- 3- 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

**Alışveriş** ( 0 - 1- 2- 3- 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

**Sosyal Medya** ( 0 - 1- 2- 3- 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

**Yemek Yeme** ( 0 - 1- 2- 3- 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

**Oyun** ( 0 - 1- 2- 3- 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

**Cinsellik/Porno** ( 0 - 1- 2- 3- 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

2. Bazen canım sıkıldığında, bazen boşlukta, bazen mutluysen bile aklıma geliyor ve yapıyorum. Birçok kez sorunlarım arttığında isteğimin de arttığını görüyorum ve yapmazsam zihinim rahatlamıyor. Çoğu zaman yaptıktan sonra rahatlayıp, yapmam gereken işe odaklanabiliyorum. Sanki canlanıyorum.

<b>Kumar</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Alışveriş</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Sosyal Medya</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Yemek Yeme</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Oyun</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Cinsellik/Porno</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

3 Aynı oranda yapsam bile bazen o oran bana yetmeyebiliyor, daha fazla yapmam gerekiyor. Süre ve miktarı giderek arttırmak zorunda kalıyorum, yoksa rahatlamıyorum.

<b>Kumar</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Alışveriş</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Sosyal Medya</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Yemek Yeme</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Oyun</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Cinsellik/Porno</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

4 Yapmamın mümkün olmadığı bir yerde olduğumda, ya da kendimi engellemeye çalıştığımda, ya da biri benim bu sorunumu görüp engellediğinde, çok sıkıntı çekiyorum ve vücudumda da gerginliğimin belirtileri oluyor.

<b>Kumar</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Alışveriş</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Sosyal Medya</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Yemek Yeme</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Oyun</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Cinsellik/Porno</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

5. Yapıyor olmam benim çevremle ilgili sorunlar yaşamama neden oluyor, sosyallyaşamım zarar görebiliyor, işimi aksatabiliyorum. Bu konuda sık sık eleştiri alıyorum.

<b>Kumar</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Alışveriş</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Sosyal Medya</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Yemek Yeme</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Oyun</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Cinsellik/Porno</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)

6. Bu davranışı bıraksam da yeniden tetiklenebiliyor ve hiç bırakmamışım gibi yapmaya devam edebiliyorum.

<b>Kumar</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Alışveriş</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Sosyal Medya</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Yemek Yeme</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Oyun</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)
<b>Cinsellik/Porno</b>	( 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10)



(YIYE-II)

**Önemli Not:** Ölçek maddelerinin bazılarında “yakın olmak” veya “yakınlaşmak” ifadeleri geçmektedir. Bu ifadelerle kastedilen partnerinizle duygusal yakınlık kurmak, düşüncelerinizi veya başınızdaki geçenleri partnerinize açmak, partnerinize sarılmak ve benzeri davranışlardır. İlgili maddeler bu tanıma göre cevaplandırılır.

**Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir.** *Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız.* Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşılardaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	1	2	3	4	5	6	7
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.							
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.							
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.							
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.							
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.							
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.							
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemseyemediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.							
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.							
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.							
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.							

	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.							
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.							
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.							
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.							
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.							
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.							
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.							
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.							
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.							
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.							
21. Terk edilmekten pek korkmam.							
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir							
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.							
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.							
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler							
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.							
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.							
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.							

	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.							
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.							
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.							
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.							
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.							
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.							
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.							
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.							