



**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA
STİLLERİ, SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE
KOŞULLU ÖZ-DEĞER ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Mustafa BAYRAKTAR

Danışman
Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK

SAMSUN
2020

**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA
STİLLERİ, SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE
KOŞULLU ÖZ-DEĞER ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Mustafa BAYRAKTAR

Danışman
Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK

SAMSUN
2020

TELİF HAKKI

2547 Sayılı Yükseköğretim Kanunu Ek Madde 40 hükümleri çerçevesinde (Ek:22/2/2018-7100/10 md.) “*Lisansüstü tezler yetkili kurum ve kuruluşlar tarafından gizlilik kararı alınmadıkça, bilime katkı sağlamak amacıyla Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi tarafından elektronik ortamda erişime açılır.*”

Araştırmacılar tezlerin tamamı veya bir bölümünü yazarın izni olmadan ticari veya mali kazanç amaçlı kullanamaz, yayınlamaz, dağıtamaz ve kopyalayamaz. Ulusal Tez Merkezi Web Sayfasını kullanan araştırmacılar, tezlerden bilimsel etik ve atıf kuralları çerçevesinde yararlanırlar.

YAZARIN

Adı : Mustafa

Soyadı : BAYRAKTAR

Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Koşullu Öz-Değer Arasındaki İlişki

İngilizce Adı : The Relationship Between Attachment Styles, Social Media Addiction and Contingencies of Self Worth at University Students

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Mustafa BAYRAKTAR

İmza:

KABUL VE ONAY

Mustafa BAYRAKTAR tarafından hazırlanan “**Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Koşullu Öz-Değer Arasındaki İlişki**” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Ondokuz Mayıs Üniversitesi **Eğitim Bilimleri** Ana Bilim Dalı, **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı**’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Ondokuz Mayıs Üniversitesi)

Başkan: Prof. Dr. Müge YILMAZ

(Psikoloji, Gümüşhane Üniversitesi)

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Hatice EPLİ

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Ondokuz Mayıs Üniversitesi)

Üye: (Unvanı Adı Soyadı)

(Ana Bilim Dalı, Üniversite Adı)

Üye: (Unvanı Adı Soyadı)

(Ana Bilim Dalı, Üniversite Adı)

Bu tezin **Eğitim Bilimleri** Ana Bilim Dalı, **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı**’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Tarihi: __/__/__

Prof. Dr. Ali BOLAT

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

(İmza ve Mühür)



“Annem ve Babama”

TEŞEKKÜRLER

Bu çalışmanın yürütülmesi sırasında desteğini esirgemeyen danıőmanım Prof. Dr. Seher Balcı elik'e, yoğun çalıőmalarım boyunca bana motivasyon, güven ve mit verdikleri için annem Halise Bayraktar, babam Engin Bayraktar ve kardeőlerime, akademik alandan ve dolayısıyla da bu tezden vazgememem için beni ikna eden ve lisans eğitimde de üzerimde çok büyük etkileri olan Prof. Dr. Remzi Yavaő Kıncal'a, istatistik analizleri de dahil tezimle ilgili her türlü soruma cevap vermek için bana sürekli yardımları için Araő. Gör. Ragıp mit Yalçın'a ve çalıőmam sırasında küçük veya büyük yardımını esirgemeyen herkese teşekkür ederim.



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİ, SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE KOŞULLU ÖZ-DEĞER ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yüksek Lisans Tezi

Mustafa BAYRAKTAR

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Temmuz 2020

ÖZ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde üç boyutlu bağlanma stilleri ve koşullu öz-değerin sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile olan ilişkisi incelenmiştir. Dijitalleşme çağının bireyin yaşamını etkisi altına almasıyla teknolojinin olumsuz yanları yaygınlaşmıştır. Sosyal medyanın aşırı kullanımı da bağımlılığa yol açarak bireyin işlevselliğinin bozulmasına sebep olmaktadır. Bireyin yaşamını çok çeşitli alanlarda etkileyen sosyal medya bağımlılığı depresyon, yalnızlık, kaygı bozuklukları gibi psikolojik rahatsızlıkların yanı sıra aile, arkadaşlık ilişkileri ve akademik yaşamın da zarar görmesi gibi birçok sonuçları ortaya çıkarmaktadır. Sosyal medya bağımlılığının altında yatan çeşitli sebepler vardır. Bu sebepler; sosyal çevre ve öğrenme kaynaklı olabileceği gibi gelişimsel kaynaklı da olabilmektedir. Özellikle de bebeklik sürecinde oluşan bağlanma stili ile ergenlik dönemiyle beraber şekillenmeye başlayan koşullu öz-değer alanları bireyin gelişiminde kritik öneme sahiptir. Doğumdan itibaren ilk iki yıl anne ile bebek arasındaki ilişki ve iletişimin niteliğinden kaynaklanan bağlanma stili bireyin kendisine ve diğerlerine karşı olan güven duygusunu oluşturmada ve yaşamı boyunca etkili olmaktadır. Bireyin kendisine verdiği önemin ve değerın bazı koşullara göre değişmesi öz-değerin yapılandırıldığı alana göre farklılaşarak duygu, düşünce ve davranışlara yön vermektedir. Dolayısıyla bu araştırmada üniversite öğrencilerinde bebeklik döneminde oluşan bağlanma stilleri ile çocukluktan itibaren oluşan koşullu öz-değerin sosyal medya bağımlılığı ile olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Orta Karadeniz’de bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 817

üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Koşullu Öz-Değer Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizinde, bağımsız örneklem için t testi, korelasyon analizi ve bootstrap tekniğine dayalı aracılık rolü yöntemi kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinde koşullu öz-değer alanları ile sosyal medya bağımlılığı düzeyi arasında ilişki vardır. Bunun yanı sıra üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve koşullu öz-değer alanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılaşma göstermektedir. Son olarak yapılan bootstrap analizinde bağlanma stillerinden kaygılı/kararsız bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkide koşullu öz-değer alanlarından fiziksel görünüm ve onay almanın aracı rolde etkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler : Sosyal Medya Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri, Koşullu Öz-değer

Sayfa Sayısı : XVI + 116

Danışman : Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK

İkinci Danışman :

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES,
SOCIAL MEDIA ADDICTION AND CONTINGENCIES OF SELF
WORTH AT UNIVERSITY STUDENTS**

MS Thesis

Mustafa BAYRAKTAR

ONDOKUZ MAYIS UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

July 2020

ABSTRACT

In this study, three-dimensional attachment styles and the relation between conditional self-worth and social media addiction level of university students were examined. With the age of digitalization affecting life of the person became widespread the technology of negative sides. Excessive use of social media causing addiction is bring along impaired functionality of person. Social media addiction that affects the individual's life in a wide range of areas reveals many consequences such as depression, loneliness, anxiety disorders, as well as the loss of family, friendship relationships and academic life. There are several reasons behind social media addiction. This reasons; It can be either from a social environment and learning, or from a developmental source. Especially the attachment style formed during the infancy and the conditional self-worth fields that began to take shape with the adolescence period are critical in the development of the individual. The relationship between mother and baby in the first two years from birth and attachment style resulting from the quality of communication creates an individual's sense of trust towards her/himself and others and is effective throughout her/him life. Changing the importance and value given to the individual according to some conditions differentiates according to the area in which the self-worth is structured and directs emotions, thoughts and behaviors. Therefore, in this study, the relationship between the attachment styles that occurred during the infancy in university students and the conditional self-worth that emerged since childhood and the social media addiction were investigated. The sample of the study consists of 817 university students

studying in a public university in the Central Black Sea Region. Three-Dimensional Attachment Styles Scale, Conditional Self-Worth Scale and Social Media Addiction Scale were used as data collection tools. In data analysis were used for independent samples t test, correlation analysis and mediation role method based on bootstrap technique. There is a relationship between conditional self-worth fields and the level of social media addiction among university students. In addition, attachment styles and conditional self-worth areas in university students differ significantly by gender. In the last, bootstrap analysis, it has been revealed that the relationship between anxious/unstable attachment from attachment styles and the level of social media addiction has an effect on the mediating role of physical appearance and approval from conditional self-worth fields.

Key Words : Social Media Addiction, Attachment Styles, Contingencies of Self- Worth
Number of Pages : XVI + 116
Advisor : Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK
Co-advisor :

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI.....	II
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	III
KABUL VE ONAY	IV
TEŞEKKÜRLER	VI
ÖZ.....	VII
ABSTRACT.....	IX
İÇİNDEKİLER	XI
TABLolar LİSTESİ.....	XIV
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XV
SİMGELER VE KISALTMALAR	XVI
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
I. GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Problem Cümlesi	5
1.3 Alt Problemler	5
1.4 Denenceler	5
1.5 Sınırlılıklar	5
1.6 Sayıtlar	5
1.7 Tanımlar.....	6
1.8 Araştırmanın Amacı	6
1.9 Araştırmanın Önemi.....	7
İKİNCİ BÖLÜM	8
II. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1 Bağlanma Kuramı.....	8
2.1.1 Bağlanma Stilleri.....	17
2.1.2 Bağlanma ile İlgili Araştırmalar	21

2.1.3 Bağlanma ve Bağımlılık İlişkisi	24
2.2 Sosyal Medya	25
2.2.1 Sosyal Medya Kullanımının Yaygınlığı.....	29
2.2.2 Facebook	30
2.2.3 Twitter	31
2.2.4 Youtube	32
2.2.5 Instagram	34
2.2.6 WhatsApp	35
2.3 Sosyal Medya Bağımlılığı	35
2.3.1 Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı	38
2.3.2 Suskunluk Sarmalı Yaklaşımı.....	39
2.3.3 Sosyal Medya Bağımlılığı ve FOMO (Fear of Missing Out)	41
2.3.4 Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar	42
2.4 Koşullu Öz-Değer	45
2.4.1 Öz-Değer Alanlarının Yapılandırılması.....	51
2.4.2 Koşullu Öz-değer ile İlgili Araştırmalar	55
2.4.3 Koşullu Öz-Değer ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki.....	59
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	61
III. YÖNTEM	61
3.1 Araştırmanın Modeli	61
3.2 Evren ve Örneklem	61
3.3 Veri Toplama Araçları	63
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....	63
3.3.2 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği.....	63
3.3.3 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği.....	63
3.3.4 Koşullu Öz-değer Ölçeği.....	64
3.4 Verilerin Toplanması ve Analizi.....	64

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	67
IV. BULGULAR.....	67
4.1 Denence 1: Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve koşullu öz-değer alanları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır.....	67
4.2 Denence 2: Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkide koşullu öz-değer alanlarının aracı rolü vardır.....	68
BEŞİNCİ BÖLÜM	77
V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	77
5.1 Tartışma	77
5.1.1 Denence 1'ün Tartışma ve Yorumu	77
5.1.2 Denence 2'nin Tartışma ve Yorumu	80
5.2 Sonuç ve Öneriler	82
KAYNAKÇA	85
EKLER.....	108
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	108
Ek 2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	109
Ek 3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği.....	110
Ek 4. Koşullu Öz-Değer Ölçeği	111
Ek 5. Ölçek Uygulama İzinleri.....	113
Ek 6. Etik Kurul Onayı.....	114
ÖZGEÇMİŞ.....	115

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Öğrenim Gördükleri Fakülte Değişkenlerine Göre Betimleyici İstatistikleri.....	62
Tablo 2: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Koşullu Öz-değer Ölçeğinin Basıklık Çarpıklık Katsayıları	64
Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Koşullu Öz-Değer Alanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Yapılan Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Analizi Sonuçları.....	67
Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi Ve Koşullu Öz-Değer Alanları Korelasyon Tablosu.....	68
Tablo 5: Yol Analizi İçin Değişkenler Arasındaki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etki Değerleri.....	70
Tablo 6: Bağlanma Stilleri ile Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi Arasındaki İlişkide Koşullu Öz-Değer Alanlarının Aracı Rolünün Bootstrap Tekniğiyle İncelenmesi ...	75
Tablo 7: Kaygılı/Kararsız Bağlanma ve Onay Alma ile Fiziksel Görünümün Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi Üzerindeki Dolaylı Etkilerinin İncelenmesi.....	76

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Hedeflenen Model Diyagramı 69

Şekil 2: Bootstrap Tekniği Sonucunda Elde Edilen Model Diyagramı 76



SİMGELER VE KISALTMALAR

WHO World Health Organization

FOMO Fear of Missing Out



BİRİNCİ BÖLÜM

I. GİRİŞ

Araştırmanın birinci bölümünde problem durumu, problem cümlesi, alt problemler, denenceler, sayıtlılar, çalışmanın sınırlılıkları, araştırmanın önemi ve tanımlar bulunmaktadır.

1.1 Problem Durumu

İnsanların birbirleriyle kurduğu iletişimde güven önemli bir yere sahiptir. Bireyin kendisine ve başkalarına duyduğu güven hissi yaşamın ilk iki-üç yılı içerisinde anne veya bakım veren kişi ile olan iletişim aracılığıyla oluşmaktadır. Daha sonra bireyin yaşamında ve ilişkilerinde önem arz eden güven duygusu annenin bebeğiyle iletişimde, ona karşı davranışlarında, yakınlığında ve bebeğin ondan güç alarak kendisini ve çevresini keşfetmesinde önemli bir yere sahiptir. Erikson (1998) 'İnsanın Sekiz Çağı' adını verdiği psikososyal gelişim basamaklarında bebeklikteki 0-2 yaş arası döneme 'Temel güvene karşı güvensizlik' adını vermiştir (Akt. İnanç ve Yerlikaya, 2017). Bu dönemde bebeğin bakımını yürüten kişi onun ihtiyaçlarını düzenli olarak karşıladığı takdirde bebekte temel güven duygusu gelişecektir (Feist ve Feist, 2008). Bunun yanı sıra bireyin yaşamında çevresindeki insanlarla olan iletişiminin şemalarını belirleyen ise, anne ile bebek arasındaki bağıdır. Temel bakım veren konumunda olan anne, bebeğinin ihtiyaçlarını zamanında ve yeterli düzeyde karşıladığında bu bağ güçlenmektedir. Bowlby (2012)'ye göre kişinin başka bir bireyde yakınlık araması ve bunu sürdürmek istemesi bağlanma davranışı olarak tanımlanmaktadır. Bebek iki yaşına gelinceye kadar yoğun olarak görülen bu davranış örüntüsü anne ile bebek arasında karşılıklı bir etkileşime sahiptir. Dolayısıyla bağlanma, insanın gelişim süreci içerisinde kritik bir öneme sahiptir. Kaygı ya da korku hissettiğinde yanı başında onunla ilgilenen bir annenin varlığını hisseden bebek kendisinin değerli ve sevilebilir olduğunu anlamaya başlamaktadır. Zamanla kendisi ve diğerleri hakkında bilişsel şemalar da zihninde yer edinmektedir. Bu şemalar onun düşünce ve davranışlarında belirleyici role sahiptir. Doğumla

beraber başlayan süreçteki iletişim bireyin uyumunu etkileyerek yaşamı boyunca da etkisini sürdürmektedir (Bowlby, 2012).

Dünyaya gelişiyle beraber annesi ile önce jest, mimik ve dokunma ile daha sonra da ağlama ve gülmeye başlayan iletişim bebeğin ilk öğrenmelerini oluşturmaktadır. Öğrenilen bu tavır, tutum ve davranışlar bütün hayatı boyunca ihtiyaç duyacağı yeti olarak görülüp, sosyal bir varlık olmanın da temelini oluşturmaktadır. İnsanın sosyal yönü diğer insanların arasında bulunduğu değerlendirilebilen tarafıdır. Ancak iletişim teknolojilerinde kat edilen gelişmelerle birlikte artık sanal dünyalarda birbirlerinden kilometrelerce uzaktaki bireyler iletişim kurabilmektedir. Bu da sosyalleşmenin yeni bir boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır. Yüz yüze iletişimin yerini almaya aday olan bu boyut zamanla daha çok tercih edilir hale gelmeye başlamıştır. Ve böylece sosyalleşme farklı bir boyut kazanmıştır. İnsanlar internet üzerinden hemen hemen tamamı da sosyal medya uygulamalarıyla iletişim yolunu seçmektedir. İletişim kurmanın yanı sıra fotoğraf-video paylaşma, güncel haberleri takip etme, oyun oynama, bilgi edinme gibi çok farklı amaçlarla yaygınlaşan sosyal medya kullanımı kişinin gündelik ve akademik yaşamını, ilişkilerini ve sağlığını olumsuz olarak etkilediği için tartışmaya açık hale gelmiştir (Hawi ve Samaha, 2017).

Günümüzde toplumun büyük bir çoğunluğunu etkisi altına alan en önemli problem internet ve özellikle de sosyal medyanın kullanımının artmasıdır. Teknolojinin hızla gelişmesiyle hayatımıza olan etkileri de günden güne farklılaşmaktadır. Bilgisayar ve mobil cihazların yaygınlaşması ve kullanımı sanal bir dünya olan internet ile katlanarak artmaktadır. İnternet ilk zamanlar yalnızca iletişimi ve birtakım bilgi paylaşımını sağlarken şimdilerde sosyal medya sayesinde insanlara yepyeni bir dünyanın kapılarını açmaktadır. Sanal dünyada bambaşka kimliklere bürünen insanlar yaşamının büyük bir kısmını sosyal medya site ve uygulamalarının kullanımına ayırmaktadır. Bu durum beraberinde bazı sorunları da ortaya çıkarmaktadır. Günümüzde her yaştan bireyin karşılaştığı ve günlük işlevselliğin bozulmasına sebep olan faktörlerden biri olan internetin aşırı kullanımı (Gemmill ve Peterson, 2006) yaygın bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle teknolojinin yaygınlaşmasıyla da beraber gençlerde iletişimin çoğunluğunun internet ve sosyal medya üzerinden kurulduğu bilinmektedir. İnternetin her alanda aşırı kullanımı ve

sosyal medyanın giderek yaygınlaşarak gelişmesi de beraberinde sosyal medya bağımlılığı kavramını ortaya çıkarmıştır (Hawi ve Samaha, 2017). LaRose, Kim ve Peng (2010)'a göre sosyal medya bağımlılığı bireylerin yaşamını olumsuz yönde etkilemektedir. Özellikle gençler arasındaki kullanıcılar sosyal medya kullanımına gün içinde hiçbir ara vermeden devam etmektedir (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007). İletişimin sosyal ağlara kayması bireylerin daha çok kişiden etkilenmesine ve benlik saygısının düşmesine yol açmaktadır (Buote, Wood ve Pratt, 2009). Bu durum ise kişilerarasındaki ilişkileri, arkadaşlıkları ve duygusal düzenleme becerisini etkilemektedir (Bowlby, 2012). Böylelikle sosyal medya bağımlılığı yaşamda daha çok yer kaplamaya başladığından dolayı birçok soruna sebep olmaktadır (Moss, 2014).

Sosyal medya bağımlılığının etkisiyle kişilerarasındaki ilişkilerin bozulması ve benlik saygısının düşmesi toplumda birtakım sorunların yaşanmasına sebep olmaktadır (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007). Bu sorunlar, sosyal yönünü tamamıyla sanal alemde yaşayan bireyin fiziki çevresindeki arkadaşları, ailesi ve iş arkadaşlarıyla iletişimini aksatmaktadır (LaRose, Kim ve Peng, 2010). Bu durum öncelikle kişinin yalnızlaşmasına, zaman içerisinde toplumdan yalıtılmış hale gelmesine ve özgüven kaybı ile beraber diğer bireylere olan güvenin eksilmesine yol açmaktadır (Lee, 2017). Güven duygusu ve diğerleriyle olan olumlu ilişkiler kişinin değerli hissetmesine ve kendine daha çok saygı duymasına ön ayak olmaktadır. Kendini değerli hissetmek ya da kendine saygı duymak öz-değer kavramıyla açıklanmaktadır. Öz-değer sağlıklı bir kişilik yapısı ve ruh halinin en yaygın göstergelerinden biri olarak sayılmaktadır (Crocker, Luhtanen ve Sommers, 2004). Kişinin kendini olduğu gibi kabul etmesi, olumlu-olumsuz yanlarının farkında olması, sevilmeye ve sayılmaya değer biri olarak görmesi öz-değerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Crocker ve Wolfe (2001)'un ortaya attığı Koşullu Öz-Değer Modeline göre ise öz-değer belli alanlarda yapılandırılmakta ve bu alanlara göre şekillenmektedir. Bu modele göre bireyin belli alanlarda başarı ya da başarısızlık yaşaması ve o alana ait kendine koyduğu çita öz-değerini etkilemektedir. Diğer bir deyişle birey o alana dair çizdiği sınırı aşamadığında değersizlik hisleriyle karşı karşıya kalmaktadır (Çetin, Akın ve Eroğlu, 2011). Bazı insanlar için öz-değer/öz-saygı erdemli ve ahlaklı olmaya, diğerleri tarafından sevilmeye veya

kendine güvenmeye bağılı olabilir. Bütün bu alanlar o bireyin öz-değerinin koşulunu ortaya koymaktadır (Crocker, Luhtanen, Lynne Cooper ve Bouvrette, 2003). İlgili araştırmalar öz-değer ve benzer değişkenlerin bir kişilik özelliği olduğunu varsaymaktadır (H. Cheng ve Furnham, 2003; Davey, Eaker ve Walters, 2003). Oysa ki Crocker ve Wolfe (2001) öz-değerin kişilik üzerindeki etkisini anlamının yolunun onun hangi alanda yapılandırıldığını belirlemekten geçtiğini savunmaktadırlar. Dolayısıyla öz-değerin biliş, duygu ve davranışlarla doğrudan bağlantılı bir kavram olduğunu kabul etmek bireylerin yaşamındaki problemleri de anlamamıza ve bunlara çözüm üretmemize yardımcı olacaktır. Ancak problemi anlayabilmek ve çözümleyebilmek için yalnızca sonuçlarına odaklanmak hatalı değerlendirmelere yol açacaktır. Bu yüzden problemler ele alınırken sebepler ve sonuçlar birlikte incelenmelidir.

Psikoloji, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanı ile beşerî bilimlerin tamamında yoğun olarak problem ve kriz odaklı araştırmalar yürütölmektedir. Çalışmanın bağımlı değişkeni olan sosyal medya bağımlılığı son zamanlarda gittikçe artan şekilde araştırılmaya ve irdelenmeye başlanmıştır. Ancak güncel ve çok yaygın bir problem olan sosyal medya bağımlılığında gelişim dönemleri ve soruna sebep olan faktörlerin incelendiği araştırmalar (Gölcü, Balcı ve Arsal Gölcü, 2019; Ho, Lwin ve Lee, 2017; Ünlü, 2018) azınlıktadır. Özellikle depresyon, kaygı gibi psikolojik rahatsızlıklarla ilişkisi incelenen sosyal medya bağımlılığının daha çok sonuçları ele alınmış ancak önlenmesi amacıyla öncelikle kaynağının ve sebeplerinin neler olabileceği göz ardı edilmiştir. Bu çalışmada sonuçlardan ziyade sorunun öncesine ve neden olan kavramlara odaklanılmıştır. Böylece genç ve yetişkin bireylerin sosyal medyayı daha bilinçli kullanması ve bağımlılığın önüne geçilmesi sağlanabilecektir. Nitekim bu araştırmada üniversite öğrencilerinde bebeklik ve çocukluk yıllarında oluşan bağlanma stilleri ile ergenlik dönemiyle beraber oluşmaya başlayan öz-değerin yapılandırıldığı çeşitli alanların sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisi incelenmiş, kavramsal çerçeve ve yürütölen diğer çalışmalar kapsamında araştırılıp tartışılarak bağımlılığının önlenmesine katkı sağlanması hedeflenmiştir.

1.2 Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve koşullu öz-değer alanları ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3 Alt Problemler

Araştırmanın problemine dayalı olarak aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve koşullu öz-değer alanları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkide koşullu öz-değer alanlarının aracı rolü var mıdır?

1.4 Denenceler

1. Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve koşullu öz-değer alanları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır.
2. Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkide koşullu öz-değer alanlarının aracı rolü vardır.

1.5 Sınırlılıklar

1. Araştırmada elde edilen bulgular “Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği”, “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” ve “Koşullu Öz-Değer Ölçeği” ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın bulguları 2018-2019 eğitim öğretim döneminde Orta Karadeniz'deki bir devlet üniversitesindeki farklı fakültelerde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.

1.6 Sayılılar

1. Araştırmaya katılan kişiler ölçeklerdeki maddelere gönüllü, samimi ve yansız yanıtlar vermişlerdir.
2. Araştırmanın uygulandığı çalışma grubu evreni temsil eder niteliktedir.
3. Araştırmada kullanılan ölçekler hedeflenen nitelikleri ölçmektedir.
4. Araştırmada analiz için kullanılan istatistiksel teknikler amaca uygundur.

1.7 Tanımlar

Bağlanma: Doğumla birlikte başlayan ve iki yaşa kadar devam eden anne ile bebek arasındaki ilişkidir (Sayar ve Tüzün, 2006).

Sosyal Medya Bağımlılığı: Akıllı telefon, tablet ve bilgisayarlar aracılığıyla internet üzerinden ulaşılan arkadaşlık, mesajlaşma, fotoğraf/video paylaşımı veya oyun oynamak amaçlı kullanılan sitelerin kişinin yaşamında ilişkilerini, akademik başarısını ya da uyumunu bozacak şekilde aşırı kullanımıdır (Yavuz, 2019).

Koşullu Öz-değer: Bireyin kendine yönelik sevgisini içsel ya da dışsal birtakım şartlara bağlamasıdır (Crocker, 2002).

1.8 Araştırmanın Amacı

Toplumun bütün kesimlerini etkilemiş olsa da özellikle gençler ve genç yetişkinler üzerinde son yıllarda büyük bir tesire sahip olan sosyal medya uygulamaları hem boş zaman etkinliği hem de sosyalleşmenin yeni bir türü olarak kritik bir konuma sahiptir. İnternetin ve bilgisayar teknolojilerinin gelişip yaygınlaşması, özellikle cep telefonlarından internete erişimin önünün açılmasıyla birlikte sosyal medya hızla yayılmış ve büyük bir kitleyi etkilemeye başlamıştır (Barker, 2009; Ellison vd., 2007). Bu gelişimin insanların bilgiye daha çabuk ulaşması, daha kolay şekilde iletişim kurabilmesi ve sosyalleşebilmelerini sağlamasının yanı sıra bir takım olumsuz özellikleri de beraberinde getirmiştir. Bunlara örnek olarak hareketsiz bir yaşam tarzı, yüz yüze iletişimin fazlasıyla azalmış olması ve zamanı verimli kullanmanın kötü etkilenmesi sayılabilir. Sosyal medya ve internetin aşırı kullanımının ortaya çıkardığı bu zararlarla birlikte bağımlılığa sebep olması bireyleri doğrudan etkileyen sorunlardan biri haline gelmiştir. Depresyon, kaygı bozuklukları, yalnızlık ve sosyal kaygıya sebep olabileceği araştırmalarda (De Choudhury, Gamon, Counts ve Horvitz, 2013; Longstreet ve Brooks, 2017; Peper ve Harvey, 2018; Sheldon, 2008) ortaya konulan sosyal medya bağımlılığının çocukluk yaşantıları ve bireyin öz değeriyle de alakalı olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı, erken çocukluk yaşantılarında oluşan bağlanma stilleri ve kişinin öz-değerini yapılandırdığı alanlar ile sosyal medya bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkinin olup olmadığını, varsa bu ilişkinin niteliğini ortaya çıkarmaktır.

1.9 Araştırmanın Önemi

Sosyal medya bağımlılığı sorununun sonuçları ve diğer psikolojik bozukluklarla ilişkilerinin incelendiği çalışmalar (Asemah ve Edegoh, 2013; Caz ve Bardakçı, 2019; Demir ve Kumcağız, 2019; Kirschner ve Karpinski, 2010) yoğunlukta olsa da olası sebeplerine yönelik araştırma sayıca azınlıktadır. Gelişen teknolojilerle birlikte sosyal medyanın insan yaşamına daha çok yerleşeceği ve bambaşka şekillerde etkileyeceği düşünüldüğünde bağımlılıkların önlenmesi için araştırmanın sonuçlarının yol gösterici bir etkiye sahip olacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra Avrupa ve Amerika'da yıllar boyunca neredeyse her yönüyle incelenen koşullu öz-değer modelinin kişilik gelişimi, eğitimi-öğretim, meslek seçimi gibi hayati konuları ve ruhsal bozuklukların tedavi edilebilmesini etkilediği düşünüldüğünde araştırmanın bu yönüyle de önemi anlaşılmaktadır. İki bağımsız değişken olan bağlanma stilleri ve koşullu öz-değer ile gelişim basamaklarından bebeklik ve ergenlik döneminin nitelikli geçirilmesinin sosyal medya bağımlılığı düzeyi gibi güncel bir sorun üzerindeki etkisini ortaya koyacaktır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığını önlemede ve bağımlılıkla mücadelede bağlanma stilleri ile koşullu öz-değer alanlarının ortaya çıkarılmasının gençlere verilecek eğitimin niteliğini arttıracığı düşünülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

II. KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın ikinci bölümünde araştırmanın konusunu oluşturan kavramlara ilişkin kuramsal çerçeve oluşturulmuş ve ele alınan konuya yönelik yurt içi ve yurt dışında yürütülmüş çalışmalar ele alınmaktadır.

2.1 Bağlanma Kuramı

İlk olarak John Bowlby tarafından ortaya atılan bağlanma kuramı, neden bilimi olarak da bilinen etiyoloji, nesne ilişkileri kuramı ve psikodinamik yaklaşımların etkisiyle şekillenmiş bir kişilik gelişimi kuramıdır (Bretherton, 2000). Bowlby tarafından kuramın temelini atılmasında Harlow'un Rhesus Maymunlarıyla yaptığı deneyin etkisi büyüktür (Bowlby, 2012). Bu deneyde henüz iki haftalık annelerinden ayrılan yavru maymunlar biri yiyecek haznesine sahip telden, diğeri ise sıcak bir kumaşa sarılı iki anne maymun figürünün olduğu odaya bırakılmıştır. Yavru maymunlar yiyecek haznesi bulunan telden karınlarını doyursalar da zamanlarının çoğunu kumaştan yapılmış anne figürüne sarılmaya çalışarak geçirmişlerdir. Bowlby benzer bir durumun insan bebeklerinde de olduğunu fark etmiş ve anne-bebek arasındaki iletişim ve bağ üzerinde çalışmaya başlamıştır. İlk başlarda etologların kuşlar ve diğer memeli hayvanlar ile ilgili çalışmalarını incelemiştir. Daha sonra Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün çağrısıyla Londra'daki evsiz çocukların ruh sağlığı durumları ile ilgili bir çalışma yapan Bowlby, 'Kırkdört çocuk hırsız: Kişilikleri ve yaşamları' adlı makalesinde doğumdan itibaren anne yoksunluğu yaşamış çocukların suça daha meyilli olduklarını ortaya koymuştur (Hazan, Shaver ve Shaver, 1994). Bağlanma kuramının ortaya çıkışında etkili olan bu çalışmalar aynı dönemde yürütülen diğer araştırmalarla da paralel olarak devam etmiştir.

Bir başka araştırmada ise Ainsworth ve diğerleri (2015) 'yabancı ortam deneyi' adında yürütülen çalışma ile bağlanma kuramına katkıda bulunmuşlardır. Bu deneyde 12-18 aylık bebeklerin anneleri, çevreleri ve diğer yabancılarla etkileşimlerini incelemek adına bir oda tasarlanmıştır. Bebekler önce anneleriyle

birlikte daha sonra da yalnız başlarına bir yabancı ile aynı odada bırakılmış ve bebeklerin verecekleri tepkiler gözlemlenmiştir. Deney sonucunda üç farklı tepki şekli ortaya çıkmıştır. Bunlardan ilki güvenli bağlanma olarak isimlendirilmiştir. Güvenli bağlanan bebekler anneleri ile ayrılık yaşadıklarında az da olsa kaygı duyarlar ve yabancı kişi ile iletişime girmeye çalışırlar. Anneleri geri döndüğünde ise kaygıları geçerek sakinleşirler. İkinci tepki türü ise kaçınan bağlanma olarak adlandırılmıştır. Kaçınan bağlanan bebekler anneleri ile ayrılık yaşandığında çok fazla tepki göstermezler. Anneleri geri döndüğünde ise onunla temastan kaçınıp başka şeylerle ilgilenirler. Son tepki türü ise kaygılı-kararsız bağlanma olarak nitelendirilmiştir. Bu tarz bağlanan bebekler anneleri odadan ayrıldığında yoğun bir tepki ve kızgınlık gösterirler. Anneleri geri döndüğünde ise önce kızgınlıkları sürer sonrasında annelerine karşı ilgisiz bir tavır takınırlar. Bu deney sonucunda elde edilen bulgular bağlanmanın daha iyi anlaşılabilmesinde kritik bir konuma sahiptir. Bakım veren ile arasındaki iletişimin niteliği bebeğin tepkilerini belirlerlerken bir yandan da aralarında oluşan bir örüntü haline de gelmiştir.

Anne ile bebek arasında oluşan davranış örüntüsünü tanımlayan bağlanma, yaşamın ilk zamanlarında başlayan, çevreyle kurulan etkileşim sonucunda gelişen, duygusal yönü olan, karşılıklı ve olumlu bir ilişkinin varlığını ifade etmektedir. Ayrıca bebeğin bakım veren kişiyi arama ve yakınlık kurma arayışı ile kendini gösteren ve özellikle stres durumlarında belirgin hale gelen, devamlılığı olan bir bağ olarak da tanımlanmaktadır (Bowlby, 2012). Cassidy (1988)'e göre bağlanma, bağlanan bireyin kendisine ilişkin duygu ve inançlarının, sosyal beklentiler ve özsaygısının, bakım veren tarafından verilen yakınlık ve güvence hissi sayesinde oluştuğunu nitelendirmektedir. Ayrıca ona göre bağlanmanın, dört temel ögesi bulunmaktadır. Bunlar; 1) bakıcı gereksinimi, 2) sosyal benlik, 3) çevrenin rahatlığı ve 4) bebeğin kendine ilişkin inanç ve duygularıdır. Bireyin kendine ve başkalarına yönelik inancının temelinde yer alan bu dört temel öge birbiriyle bağlantılı şekilde doğumdan itibaren kişiliğin oluşumunda etkili rol oynamaktadır. Anne tarafından karşılanan güven ve güvenlik duygusu bebeğin dünyayı algılama biçimini şekillendirir (Sayar & Tüzün, 2006). Ayrıca ebeveyn ve çocuk arasında oluşan duygusal ve sosyal içerikli bir bağ olan bağlanma, ergenlik ve yetişkinlik yıllarında bireyin ilişkilerindeki örüntünün de en önemli belirleyicisidir (Muris & Maas, 2004). Tanımların ortak

noktaları bir araya getirildiğinde bebeğin güvenlik ve fizyolojik olarak temel ihtiyaçlarının karşılanması ve sonrasında sevgi ve ilgi görmesinin bağlanmada önemli yere sahip olduğu anlaşılmaktadır. Temel güven duygusunu oluşturan bağlanma anne ile bebek arasındaki ilişkinin türü, niteliği ve sürekliliğine bağlıdır. Özetle bağlanma, bebeğin kendisine en yakın durumdaki bakım veren kişiyle kurduğu iletişimde kullandığı, genellikle yaşamın ilk dokuz ayında ortaya çıkan ve gelişen davranışlar bütünüdür (Bowlby, 2012).

Bebek ve bakım veren kişi arasında ortaya çıkan davranışların bütünü olan bağlanma Bowlby (2013)'e göre esasında duygusal nitelikte bir bağdır. Ayrıca bu bağ rahatlık hissi, desteklenme ve güvenlik ihtiyacı gibi durumları da içerisinde barındırmaktadır. Bağlanmada yakınlığın kurulup sürdürülmesi bebeğin güvenli ve sevilebilir olduğu duygusunu beslerken, ilişkideki herhangi bir kesinti ya da ayrılık endişe ve korkuya yol açabilmektedir (Hazan vd., 1994). Bebekler için bağlanmada kritik nokta acıktığında, uykusu geldiğinde ya da başka herhangi bir ihtiyacında hissettiği kaygı ve korku gibi duyguların ortadan kaldırılması ve yaşadığı sıkıntının giderilmesidir. Anne bakımında güvenlik, beslenme gibi fizyolojik ihtiyaçlar bakımından muhtaç olan bebekler doğumdan itibaren de hayatta kalabilmek ve büyüyüp, gelişebilmek için içgüdüsel olarak bir başkasına ihtiyaç duyarlar. Diğer canlılara kıyasla ayakta durabilmek, yürümek gibi temel yetileri çok geç kazanması ve beslenmeye, güvenli ve sıcak bir yere olan gereksinimi bebeğin anne ya da bakım veren kişiye olan bağımlılık halini ortaya çıkarmaktadır. Bu bağımlılık hali bebeğin hayatta kalabilmesi için kendini büyüten kişi ile fiziksel ve duygusal bir bağ kurmasını gerektirir (Bowlby, 2012). Main ve Solomon (1990) bebeğin bağlanma sisteminin temel amacının her zaman güvenlik aramak olduğunu savunmaktadır. Bebeğin bu biyolojik yetersizlikleri göz önünde bulundurulduğunda bakım verene karşı bağlanmanın kaçınılmaz bir durum olduğu görülmektedir. Bowlby (2012) bağlanmayı bebeklerle anne-babaları ya da bakım veren kişi arasında kurulan, duygusal olarak olumlu ve yardım edici bir ilişki olarak tanımlamaktadır. Bebeğin yakınlık arama, bu yakınlığı kurma ve sürdürme ihtiyacı bağlanmanın temelini oluşturmaktadır. Anne ile iletişimde kritik rol oynayan emme, sokulma, uzanma, bakış, gülümseme ve ağlama gibi davranışlar ise bağlanmanın sürdürülmesinde önemlidir.

Bowlby (1982) bütün bu davranış ve tepkilerle oluşturulan bağlanmanın üç temel özelliği; yakınlığı koruma, güvence üssü ve güvenlik sığınağıdır (Akt. Hamarta, 2004). Yakınlığı koruma özelliğinin amacı, anneye ya da birincil bakım verene yakın olma ve onun varlığından haberdar olmaktır. Güvence üssü, bebeğin çevreyi keşfetmesi sırasında ve bağlanma dışı davranışlarda kendini iyi hissetmesi için bir yere bağlı kalmasıdır. Güvenlik sığınağı ise bu keşiften sonra destek bulmak, rahatlamak ve yeniden güvence sağlamak için dönülen yerdir. Sayar ve Tüzün (2006) ise bağlanmanın kilit noktasının bakım verenin bebeğine dış dünyayı inceleyebileceği ve gerektiğinde güvenlik ihtiyacını karşılayabileceği, geri dönüşler yapabileceği tehlikesiz bir ortam oluşturabilmesi olarak görmektedir. Yakınlığı koruma ihtiyacı bağlanmanın niteliğini belirleyen özellik olarak ortaya çıkmaktadır.

Bağlanmanın kurulması ve sürdürülmesi bu kadar kritik bir önem taşıırken bakım veren kişinin yanında olması yani yakınlığın korunması bebek için hayati önem taşımaktadır. Aslında bakım verenin bebeğin yanında bulunmaması durumu bağlanma ihtiyacını ortaya çıkarmakta ve bebeğin oluşturulan bağa olan bakışını da ortaya koymaktadır. Bowlby (2013) bebeğin anne yokluğuna verdiği tepkileri üç başlıkta incelemiştir. Bunlar; protesto, umutsuzluk ve kopma evreleridir. Protesto evresinde bebek anne ile ayrıldığında derin bir üzüntü hisseder ve bütün çabasını onu tekrar elde etmeye yöneltir. Umutsuzluk evresinde bebek aktif çabasını azaltır ve aralıklı şekilde ağlamaya başlar. Kopma evresinde ise çocuk annenin yokluğunu kabullenmiş gibidir ve başkalarıyla ilgilenmeye başlamaktadır. Bütün bu evreler anne bebeği ile ilgilenmeye başlayınca kadar sürmektedir. Sonuç olarak bağlanma hem içsel hem de dışsal koşulların etkisiyle oluşmaktadır. İçsel koşullar gelişimsel bakımdan doğuştan getirilirken dışsal koşullar çevre, bakım veren kişi ve fiziksel durumdan oluşabilmektedir.

Bowlby (2013) bağlanmanın gelişimsel bir kaynağa sahip olduğunu vurgularken aynı zamanda çevre ile kalıtımın bir etkileşiminden meydana geldiğini, çocuğun psikolojik, sosyal ve biyolojik kapasitesinin anne ile olan ilişkisinden ayrı düşünülmemeyeceğini ileri sürmektedir. Doğuştan getirilen bir hazırbulunuşluğa sahip olan bağlanma davranışı çevre ile şekillenerek ortaya çıkmaktadır. Doğumdan itibaren kendini koruma içgüdüsüne sahip olan bebek bununla birlikte çevresiyle de etkileşimde bulunarak anne ya da bakım veren ile yakınlaşmaktadır. Bebekler

yiyecek açlığı gibi aynı şekilde annenin varlığına ve sevgisine de ihtiyaç duymaktadır. Ayrıca annenin yokluğu bebekte şiddetli kayıp ve kızgınlık duygularını üretmektedir (Bowlby, 2012). Anne ya da bakım veren kişiye ulaşamadığında bağlanma sistemi kendiliğinden aktif olur. Bu tarz durumlarda bakım veren kişi durumun farkına varıp bebek ile temas kurup, onarıcı olduğunda bebeğin kaygısı azalır ve tekrardan güvenlik duygusu hissedilmeye başlanır. Ve bu şekilde bebek güven hissini geri kazanır. Güven hissini kazanılması yakınlık ve ilişkinin tutarlılığı ile sağlanmaktadır. Başka bir bireyde yakınlık arama ve bu yakınlığı sürdürme olarak da nitelendirilen bağlanma, gittikçe karmaşıklaşan bir sürü sistemden oluşmaktadır (Bowlby, 2012). Ainsworth ve Bell (1970)'e göre doğumdan itibaren ilk aylarda bu tür davranışlar refleks şeklinde ortaya çıkarken izleme hareketlerinden oluşmaktadır ayrıca ikinci ve üçüncü yıllarda ise belirli amaç ve planlar çerçevesinde organize olmaktadır (Akt. Bowlby, 2012). Bağlanma davranışı aynı ebeveynlik davranışı gibi sosyal davranış sınıfına dâhil edilmektedir. Anne ya da bakım veren kişi ile ilişkili durum ve ortamlarda gözlemlenen bağlanma, bebeğin hayatta kalabilmesi açısından kritik öneme sahiptir. Bowlby (1979)'a göre bebek benlik bütünlüğünü zedeleyebilecek bir tehdit unsuruyla karşılaştığı anda bağlanma ihtiyacı devreye girer bu sayede güven arayışıyla beraber bakım verene yönelme başlar (Akt. Keskin ve Çam, 2008). Bu güven arayışı bebeğin duygusal ve sosyal tepkilerini oluşturmaktadır.

Bowlby (2012)'ye göre bebeklerin sosyal tepkileri ilk başlarda hiçbir ayırım göstermemektedir. Gördükleri her yüze gülüp, her insanın arkasından ağlama tepkisini gösterebilirler. 3 ile 6 ay arasında ise bu gösterdikleri tepkileri daha yakınlarında bulunan daha az sayıdaki kişiye yönlendirmeye başlarlar. Bu kişilerin dışındaki yabancılardan ise tedirginlik duyarlar. Sonrasında ise bebekler daha aktif şekilde davranırlar, emekleme döneminde bağlanma kişisiyle yakın olmak için ekstra çaba sarf ederler. Ainsworth ve diğerleri (1978)'e göre bağlanma yaklaşık altıncı ayda herkeste mevcut duruma gelmektedir ve sadece anne ile kurulan genel iletişimde değil aynı zamanda gülümseme, sevinç çığılığı atma, ağlama, kızgınlık gibi duygu ve davranışlarla kendini göstermektedir (Akt. Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005). Bebek ve anne arasında adım adım gelişip büyüyen etkileşim, sadece karşılıklı olarak birbirlerine kattıklarının, özellikle de birinin diğerini etkilemesiyle

oluşan bir biçimin sonucudur. Cassidy (1982)'ye göre, bağlanmaya aracılık eden diğer davranış örüntüleri ise ağlama ve gülümseme, emme, bağırma, izleme ve yapışma, bebeğin anne ile olan yakınlığı olarak sayılmaktadır (Akt. Dönmez, 1994).

Anne ya da bakım verene karşı güçlü bir eğilime sahip olan bağlanma aynı zamanda sosyal gelişimi etkilemektedir (Keskin & Çam, 2008). Bebek doğduğunda bir beyaz sayfa olmaktan oldukça uzaktır. Tam aksine çok sayıda aktive olmaya hazır davranış sistemleriyle donanmış olmasının yanı sıra her sistem yeri ve zamanı geldiğinde belli uyarıcılar sayesinde görülmeye başlamaktadır (Bowlby, 2012). Bu sistemlerden biri olan bağlanma doğumdan itibaren altıncı aya kadar güçlü bir şekilde belirginleşmektedir. Bununla beraber anneye olan bağımlılık giderek zayıflamakta onun yerini bağlanma almaktadır (Bowlby, 2012).

Ainsworth (1982)'ye göre bağlanmada; 1) Annenin bebeği sararak gerginliğini giderebilmesi, 2) Anne ile bebek arasındaki yoğun ve sürekli devam eden fiziksel temas, 3) Bebeğin kendi eylemlerinden bir anlam çıkarabilecek kadar düzenlenmiş bir ortam önemli rol oynarken, bütün bunların sonucunda anne ile bebek karşılıklı olarak haz almaktadır (Akt. Hamarta, 2004). Bu karşılıklı etkileşim çeşitli biçimlerdeki farklı davranış örüntüleriyle tekrarlanarak güçlenmektedir. Bağlanmanın davranış örüntüleri şunlardır; anne ile etkileşimi ortaya çıkaran karşılama içeren davranış, etkileşimi devam ettiren ve annenin girişimlerine cevaben davranış, anne ile olan ayrılıklardan kaçınma davranışı, gergin ve kaygılı bir ayrılık sürecinden sonra anne ile yeniden bir araya gelme davranışı, bebeğin ortamı keşif davranışı ve geri çekilme davranışdır (Shaver ve Mikulincer, 2002). Anneye yönelme güdüsü, her bebekte doğuştan gelen bir özelliktir. Bu hareket 'birincil sevgi' olarak da tanımlanmaktadır. Anne de çocuğuna ilgi gösterme güdüsü taşır. Bu iki doğal güdü bebek ile anne arasında yoğun bir bağın oluşmasında etkilidir (Pines, 2004).

Bretherton (2000) bağlanma sistemini dört ana aşama ile ortaya koymuştur;

Bebeğin bakım veren kişi ile yakınlık araması ve bu yakınlığı sürdürme isteği,

- 1) Bebeğin ortamı keşfetme sırasında bakım veren kişiyi güvenli bir üs olarak kullanma çabası,

- 2) Bakım verenden ayrıldığında bir huzursuzluk yaşamaması ve bu ayrılığı protesto etmesi,
- 3) Tehlike hissettiği anda bakım verene geri dönerek onu güvenli bir sığınak olarak kullanması.

Bu dört aşama bağlanmanın temelini oluşturmaktadır. Bebeğin bakımını üstlenen ve ona ilgi gösteren bir anne bebeğin ihtiyacı olduğunda yanında olarak onun güven duygusunu karşılamaktadır. Ayrıca bu güven duygusu bebeğin etrafını keşfe çıkmasına yardımcı olmakta geri döndüğünde kendini huzurlu hissedeceği bir yerin bulunduğunu ona düşündürmektedir.

Ainsworth (1982)'ye göre bağlanma davranışının ortaya çıkması için kurulan ilişkideki bağın mekanik değil duygusal olması, bu bağın süreklilik taşıması, ayrılık yaşandığında bebekte stres ve kaygı belirtilerinin gözlemlenmesi, tekrar bir araya gelindiğinde huzur ve memnuniyet hissinin ortaya çıkması ve kayıp yaşandığında bebekte yas belirtilerinin görülmesi gerekmektedir. Her birey için yaşamda kurulan bağların ilki ve en önemlisi anne ile olan etkileşimdir. Bu etkileşimde annenin tutarlı ve sürekli tepkileri kadar yaşanan fiziki ve sosyal çevre de belirleyici bir etkiye sahiptir (Akt. Kart, 2002). Bağlanma, küçük yaşlarda başlayan, tesirini ileriki zamanlarda da devam ettiren bir sosyal davranış edinme yani genel anlamda sosyalleşme süreci olarak da tanımlanabilmektedir (Bahadır, 2006).

Bowlby (2013) üç çeşit uyarıcının bebek tarafından tehlike olarak algılandığını ve bağlanma davranışını ortaya çıkardığını söyler. Bunlar; bebeğin içsel durumu, bakım veren ya da annenin tutumu ve çevresel faktörlerdir. Main (1996) ise bağlanma sisteminin 'öncelikli hedefinin' her zaman güvenlik ihtiyacını karşılamak olduğunu belirtmektedir. Bu tanımlara bakıldığında kaygı veya endişe yaratıcı bir durumda bebeğin kendini koruma güdüsüyle beraber bağlanma davranışını aktif ettiği anlaşılmaktadır. En temel bağlanma figürü konumunda olan anne, bebeğin rahatlık ve güvenlik ihtiyacını giderebilmek için onunla uyumlu şekilde hareket edebilmeli ve yakınlık kurabilmeli ve temas ihtiyacını karşılayabilmelidir (Shaver, Schachner ve Mikulincer, 2005).

Bağlanma davranışının ortaya çıkması için gerekli bazı koşulların olması gereklidir. Bu koşullar şunlardır:

- a) Annenin konumu ve hareketleri;
Annenin varlığı, davranışları, yokluğu ve geri dönüşü
- b) Diğer kişiler;
Ortamdaki tanıdık ya da yabancı kişilerin olup olmaması
- c) İnsansız ortam;
Ortamın genel özellikleri ve yalnız kalma süresi
- d) Çocuğun durumu;
Karnının aç veya tok olması, uykusuz ya da yorgun oluşu, hasta veya sağlıklı oluşu (Bowlby, 2012).

Bakım veren ile bebek arasında doğumdan itibaren gelişen olumlu ya da olumsuz süreçler daha sonraki evrelerde bağlanma davranışlarını etkilemektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Annenin bebeği ile ilk teması onu güvende ve huzurlu hissettirebilmesi bağlanmanın oluşmasında önemlidir. İlerleyen dönemlerde çocuk büyüdükçe anneye olan fiziksel ve psikolojik bağını korumak ve kendi güvenliğini devam ettirmek için önce bilişsel sonrasında da davranışsal korunma yöntemleri geliştirir (Bowlby, 2012). Bağlanmayı sağlayan bazı davranış şekilleri iki ayrı grupta değerlendirilir; bunlardan ilki anneyi bebeğe getiren etki olarak sinyalleme davranışdır. Diğer ise bebeği anneye getiren etki olarak yaklaşma davranışı şeklinde tanımlanır. Bu iki davranış türü bağlanmanın karşılıklı yapısını ortaya koymaktadır. Farklı zamanlarda belirli davranış örüntüleriyle tekrarlanan bu sistem bağlanmanın sürekliliğini sağlamaktadır. Bağlanmanın tam olarak şekillenme süreci doğumdan itibaren iki ve üçüncü yıllara yayılmaktadır. Bu süreçte bağlanma örüntüsünü etkileyen diğer faktörler; annenin sosyal desteği, anne ile baba arasındaki iletişim, babanın aile içerisindeki geleneksel rolü ve kültürel farklılıklardır (Soysal vd., 2005).

Bowlby (2012) bağlanmanın doğuştan getirilen benzersiz genetik donanım ile içinde yaşanılan çevrenin etkileşiminden oluştuğunu ve bebeğin biyolojik, psikolojik ve sosyal kapasitesinin anne ile olan iletişiminde ayrı düşünülmemeyeceğini ileri sürmektedir. Güven duygusuyla beraber bebeğin genel kişilik özelliklerinin birçoğu da bu iletişimin sonucunda şekil almaktadır. Bebeğin sağlıklı ve uyumlu bir kişilik geliştirmesi için annenin tutum ve davranışları kritik öneme sahiptir. Ainsworth

(1982) ‘duyarlı’ olarak nitelendirdiği annenin tarifini şu şekilde yapmaktadır (Akt. Sümer, 2006):

- 1) Bebekten gelen işaret ve tepkileri dikkatli bir şekilde ve anlık olarak algılar.
- 2) Bu işaretleri bebeğin bakış açısından doğru şekilde yorumlar.
- 3) Bebeğin bu işaretlerine uygun şekilde tepki gösterir.

Bu özelliklere sahip olan annelerin bebeğiyle arasındaki bağlanma ilişkisinin daha sağlıklı ve tutarlı olduğu görülmektedir. Bu tarz bağlanmanın gerçekleşebilmesi için ise annenin sıcak, güvenilir ve duyarlı davranışlara sahip olması gerekmektedir.

Bakım veren ya da annenin çocuğuna karşı oluşturduğu tepkiler, onun yakınlık kurma isteğine verdiği davranış ve cevaplar çocukta ‘bilişsel temsiller’ olarak kodlanır. Bağlanma kuramında ise bu bilişsel temsiller ‘içsel çalışan modeller’ olarak ifade edilmektedir (Bowlby, 2012). İçsel çalışan modeller, bebeğin kendine ve başkalarına yönelik zihinsel bilişlerini oluşturur. Bu bilişler bakım veren konumundaki annenin davranış ve tutumlarıyla yakından alakalıdır. Bebeğin ihtiyaçları bakım veren kişi tarafından eksiksizce zamanında karşılanır, destekleyici ve olumlu davranışlar sergilerse bebekte bakım verene yönelik güvenilir, destekleyici ve ulaşılabilir olduğuna dair bilişsel temsiller oluşur. Ancak bakım veren kişi bebeğin ihtiyaçlarına ilgisiz kalır ve tutarsızca davranışlar gösterirse bebek kendini desteklenmeye ve sevmeye değer biri olarak görmez ve reddedilmiş duygusunu hisseder. İçsel çalışan modeller duygusal gelişime etkisinin yanı sıra bilişsel yönden de bireye etki etmektedir. Bebeğin gelecekte dikkatini yönlendireceği bilginin neler olacağına, çevresinde gelişen olayları algılama ve yorumlama şekline, ilerleyen zamanlarda hafızasında hangi olay ve durumları saklayacağına dair bilişleri de şekillendirmektedir (Brumariu ve Kerns, 2008).

Main, Kaplan ve Cassidy (1985)’e göre bağlanma ile ilişkili bilginin işlenip, organize edildiği bir grup kurallar olarak da tanımlanan içsel çalışan modeller, bebeğin kendine ve diğer bireylere yönelik beklenti, algı ve tutumlarını etkilemektedir (Akt. Hamarta, 2004). Bowlby (2012), bebeklerdeki içsel çalışan modelleri daha iyi açıklayabilmek amacıyla Piaget’in zihinsel gelişim teorisinden yararlanmıştır. Piaget, bebeklerin çevresinden etkilenecek, farklı ortam ve şartlara uyum

sağlayabileceklerini ve bunu davranışsal şemalar geliştirerek yapacaklarını belirtmektedir. Bowlby ise bu düşünceye dayanarak bebekte bağlanma figürü ile ilişkili bir takım bilişsel şemaların oluştuğunu ve bu şemaların zamanla genelleme yapılarak diğer bireylerle olan ilişkilere de aktarıldığını savunmaktadır. Ayrıca bu modeller zamanla gelişerek bağlanma ilişkisinin de tutarlı ve sürekli hale gelmesinde yardımcı olmaktadır. Bunun yanı sıra bireyin sahip olacağı bağlanma stilini belirlemede temel faktör olarak da kabul edilmektedir (Sarı, 2008).

Bowlby (1973)'e göre içsel çalışan modeller, bebeğin bakım verene ulaşılabilirliğini ve tepkisellik düzeyini tahmin etmede kullandığı bilişsel örüntülerdir (Akt. Morsünbül ve Çok, 2011). Bilgiyi işleme basamakları, öğrenme, seçici dikkat ve düşünceler üzerinde güçlü bir etkiye sahip olan içsel çalışan modeller kalıtımla birlikte nesilden nesle aktarılabilir (Bowlby, 2012). İçsel çalışan modellerin oluşmasında etkili olan bazı diğer faktörler ise anne ile bebeğin yakın ilişkisi, yeni bilgilerin zihinde kodlanıp yorumlanması, çevreye ve farklı ortamlara uyum sağlama isteği, temel bakım veren dışındaki diğer kişilerle olan iletişim şeklinde sıralanmaktadır. Hiyerarşik şekilde örgütlenmiş pek çok yapının bir araya gelmesinden oluşan içsel çalışan modeller, en basit düzeyde somut tecrübe kaynaklı şemalardan (“tehlike anında annem yanımda olur”) farklı etkileşimlerin birleşmesinden oluşan genel şemalara (“annem ihtiyacım olduğunda benimle ilgilenir”) doğru gelişip farklılaşmaktadır (Güngör, 2000). Bağlanma kişisi ve benlik ile alakalı içsel çalışan modeller bir kez oluşturulduğunda bilinçdışı düzeyde çalışma eğilimi gösterirler. Bu yüzden sonrasında yeni gelen bilgiler var olanlara eklendiği için bu modeller değişime karşı direnç göstermektedir (Bowlby, 2012). İçsel çalışan modelin olumlu ya da olumsuz olması, kişinin yakın ilişkilerindeki güven duygusunu, çevresini ne derece tutarlı algıladığını ve diğer bireyleri ne düzeyde değerli gördüğünü etkilemektedir (Pietromonaco ve Barrett, 2000).

2.1.1 Bağlanma Stilleri

Bakım veren ile bebek arasında kurulan iletişimin niteliği, bireysel farklılıklar ve çevrenin etkisi bağlanmanın kişiden kişiye değişebilir olmasına sebep olmuştur. Annenin tutumunun olumlu veya olumsuz olması, bebeğinin ihtiyaçlarına karşı duyarlılık düzeyi ve bağlanma ilişkisinden bebeğin aldığı doyumun düzeyi bağlanma

stilinin şekillenmesinde etkili olan faktörlerdir (Sümer ve Güngör, 1999). Bağlanma stili, bebeğin “bağlanma figürüne (bakım veren, anne) ihtiyacım olduğunda yanımda olacak mı?” sorusuna verebileceği üç muhtemel cevap olan evet, hayır ve belki sonucuna göre oluşmaktadır. Bu bakış açısıyla bakım veren konumundaki anne; genel olarak tutarlı ve olumlu bir yapıya, tutarlı ancak tepkisiz veya tamamen tutarsız tarzda tepkilere sahip olabilmektedir. Ainsworth ve diğerleri (1978)’e göre bu üç bakım veren tepki türünü bağlanma örüntüsü ile eşleştirmiştir (Akt. Bowlby (2012)). Anneden tutarlı ve olumlu tepkiler alan bebek güvenli bağlanma stiline sahip olmaktadır. İhtiyaç anında hazırda bulunan, çocuğu verdiği tepkilere duyarlı ve yakınlık arayışına cevap veren anne figürü güvenli bağlanma stilinin oluşmasında etkilidir. Güvenli bağlanan bebek anne ile ayrılık yaşadığında tepkisini gösterir ancak geri geldiğinde rahatlar ve onunla ilgilenmeye devam eder. Tutarlı şekilde ancak tepkisiz tutuma sahip annelerin bebekleri kaygılı/kararsız bağlanma stiline bürünmektedir. Kaygılı/kararsız bağlanan bebekler anne ile ayrılık yaşadıklarında önce aşırı tepki gösterirler ve kızgın görünürler daha sonra anne ile bir araya geldiklerinde onunla aşırı ilgili hale gelirler ve yanından ayrılmayı hiç istemezler. Kaçınan bağlanma stiline sahip bebekler endişe duyduğunda ve tehlike hissettiğinde annelerini yanlarında bulamayan gruptalardır. Bu yüzden anne ile ayrılık yaşadıklarında çok fazla tepki göstermez ve anne geri geldiğinde de onunla ilgilenmezler. Bağlanma stillerinin sınıflandırılmasında herhangi bir stile uygun olmayan kişiler için de dezorganize (düzensiz) grup denmektedir. Sonuç olarak anne ile kurulan ilişkide oluşturulan zihinsel şemalar zamanla kalıplaşarak kalıcı hale gelmeye başlamaktadır (Sümer ve Güngör, 1999).

Bowlby (2012) yaşamın ilk dönemlerinde oluşturulan bağlanma stillerinin içsel çalışan modeller sayesinde kalıcı hale geldiğini ve değişime karşı direnç gösterdiğini belirtmiştir. Diğer bir görüşe göre ise bakım veren kişinin davranışlarındaki süreklilik ve tutarlılık bağlanma stilinin kalıcı hale gelmesinde etkili olmaktadır (George ve Solomon, 1999; Zimmermann ve Becker-Stoll, 2002). Yapılan uzun dönemli çalışmalar bağlanma stilinin yaşam boyunca kalıcılıklarını koruduğunu ortaya koymaktadır. Scharfe ve Bartholomew (1994) yaptıkları çalışmada sekiz ay arayla aynı grubun bağlanma örüntülerini ölçmüşlerdir. Ve gruptaki bireylerin %60’ının bağlanma stilinin aynı kaldığını belirlemişlerdir. Kirkpatrick ve Hazan

(1994) ise boylamsal çalışmasında katılımcıların %70'inin 4 yıl süre zarfında yapılan iki ölçümde aynı bağlanma stiline sahip olduklarını belirlemiştir. Yapılan bu çalışmalar incelendiğinde bağlanma örüntüsünün ilk 2-3 yıl içerisinde kazanılmasıyla beraber uzun yıllar boyunca değişmeden devam ettiği ve kişinin sosyal ilişkilerinde olduğu kadar kendine ve diğer bireylere bakış açısında da etkisinin olduğu görülmektedir.

Bağlanmanın ömür boyu devam eden bir süreç olduğunun anlaşılması yetişkinlik dönemindeki bağlanma stillerinin araştırılması gereğini ortaya çıkarmıştır. Nitekim Bartholomew ve Horowitz (1991) bireyin kendine ve diğerlerine karşı değerlendirmelerinin merkezde olduğu “dörtlü bağlanma modeli”ni ortaya koymuştur. Bu modele göre bireyin kendine ve diğerlerine yönelik algıları olumlu ve olumsuz olarak değişmekte ve sonuçta güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olmak üzere dört farklı bağlanma stili oluşmaktadır. Olumlu benlik modeline sahip kişi özsaygısı yüksek ve sevilebilir olduğunu düşünen biridir. Benlik modelinin olumsuz olması ise düşük özsaygı ve sürekli başkalarından kabul görme beklentisini içermektedir. Başkaları modeli olumlu olan bireyler, diğerlerine güvenme ve onlardan destek görme ihtiyaçlarının farkındadır. Olumsuz başkaları modeli ise, diğerleriyle yakınlık kurmaktan kaçınma, onlara karşı kayıtsız olma ve ilişkilerle alakalı olumsuz beklentilere sahip olmak gibi davranış örüntülerini ortaya çıkarmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999). Bartholomew ve Horowitz (1991)'e göre yetişkin bağlanma stilleri dört boyutludur:

Güvenli Bağlanma: Bireyin benlik modeli ve başkalarına ilişkin algılarının ikisi birden olumlu ise, güvenli bağlanma stiline sahiptir. Bu bağlanma stiline sahip kişiler ikili ilişkilerinde güven duyma ve yakınlık kurma konularında sorun yaşamazken kendilerini de değerli bir birey olarak görürler (Bartholomew ve Shaver, 1998). Güvenli bağlanma, sevilebilir ve güvenilir biri olma ve diğer insanları kabul edici tutumu yansıtmaktadır. Güvenli bağlanan bireyler terk edilme kaygısı yaşamazlar hem yakınlık kurabilir hem de özerkliklerini ortaya koyabilirler.

Saplantılı Bağlanma: Kendine yönelik değerlendirmesi olumsuz olan ancak diğerlerini olumlu gören bireylerde bu bağlanma stili görülmektedir. Saplantılı bağlanan kişiler kendilerine güvenmedikleri için diğerlerinin onayını ve kabul

duygusunu aşırı önemserler (Bartholomew ve Shaver, 1998). Benlik modelinin olumsuz olması özgüven eksikliğinin yanı sıra değersizlik duygularını da ortaya çıkarmaktadır. Bu bağlanma stiline sahip kişiler yakın ilişkilerinde takıntılı davranışlar göstermektedir (Bahadır, 2006). Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerinden gerçekçi olmayan beklentilere sahiptir.

Kayıtsız Bağlanma: Olumlu benlik modeli ve olumsuz başkaları modelinin birleşiminden oluşan bu bağlanma stiline sahip bireyler, diğer kişilerle yakınlık kurmaktan kaçınırlar. Özerkliğe aşırı önem veren bu kişiler; başkalarına ihtiyaç duymayı ve yakın ilişkilerin önemine karşı çıkarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Benlik değerini korumanın yolunun diğer insanlarla ilişki kurmamaktan geçtiğini savunan kayıtsız bağlanan bireyler, bu şekilde davranarak kendilerini hayal kırıklığına uğramaktan koruduklarını düşünmektedirler (West ve George, 2002). Kayıtsız bağlanan bireyler yaşamlarını çoğunlukla işlerine ve hobilerine zaman ayırarak geçirirler (Bartholomew, 1990).

Korkulu Bağlanma: Olumsuz diğerleri ve olumsuz benlik modelinin birleşiminden oluşan bu bağlanma stili, reddedilme ve kaybetmenin acısını yaşamamak için diğer bireylerden kaçınırlar. Korkulu bağlanan bireyler güvenli bağlanan kişilerin tam tersi davranışlar sergilerler (Bartholomew ve Shaver, 1998). Bu bireyler kendilerini başkasının sevgisine layık olarak görmez, değersizlik duyguları içerisinde başkalarını da güvenilmez ve reddedici şekilde düşünürler.

Ainsworth ve diğerleri (1978) yetişkin bağlanma ilişkisinin, başkalarıyla kurulan ilişkilerdeki yeterlilik duygusunu sağladığını savunmaktadır. Weiss (1982)'ye göre yetişkinlikteki bağlanmanın davranışsal örüntüleri bebeklikte görülenlere benzerdir ve aynı şekilde yetişkin bireyler de stres yaşadıklarında bağlanma figürüne yakın olmayı tercih ederler. Bağlanma figürü varken huzur ve rahatlık artarken; onun yokluğunda veya ulaşılamaz olduğunda stres ortaya çıkmaktadır (Akt. Dönmez, 1994).

Main ve Goldwyn ise “Yetişkin Bağlanma Görüşmesi” şeklinde isimlendirdikleri bir görüşme tekniği geliştirmiştir (Akt. Uytun, Öztop ve Eşel, 2013). Bu görüşmenin amacı yetişkin bireylerin ebeveynlerine yönelik geliştirdikleri bağlanma stiline belirlemeye yöneliktir. Bu amaç doğrultusunda yetişkin bireylerin çocukluk

dönemlerine dair ebeveynleriyle olan ilişkileri ve onlardan ayrıldıklarında verdikleri tepkilerle alakalı bilgi toplanmıştır. Elde edilen bilgiler doğrultusunda Mary Main, Goldwyn ve Hesse (1998) yetişkinlerde üç farklı bağlanma stili kategorize etmiştir:

- a) Güvenli özerk bağlanma stili
- b) Kayıtsız ve endişeli olmak üzere iki alt daldan oluşan güvensiz bağlanma stili
- c) Çözumsuz/düzensiz bağlanma stili

Bağlanma figürüyle olan ilişkisini iyi olarak değerlendiren ve diğer bireylere yönelik tarafsız düşüncelere sahip olan kişiler güvenli özerk bağlanma stilini sahiptir. Bağlanma ilişkisi kurduğu kişileri düşünmeyen bireyler kayıtsız bağlanma stiline sahipken, ebeveynlerine yönelik hiçbir görüş bildiremeyecek kadar endişeli olan bireyler ise endişeli bağlanma stiline sahiptir. Bağlanma sürecine dair yaşanılmış bir takım travma geçmişine sahip bireyler çözumsuz/düzensiz bağlanma stiline sahiptir (Masterson, 2015).

Hazan ve Shaver (1987) Ainsworth ve Bowlby'nin bağlanma ile ilgili çalışmalarını genişleterek bağlanma stillerinin yetişkin romantik ilişkilerinde kendini gösterdiğini, bireylerin bağlanma stillerine uygun şekilde ilişkide var olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler kendilerine ve karşısındaki kişilere güvenirlere, ilişkilerinde mutludurlar ve eşlerine karşı toleransları yüksektir. Kaçınan bağlananlar ise yakınlık kurmak istemezler. İlişkide ne kendilerine ne de eşlerine güven duymazlar. Kararsız bağlanma stiline sahip bireyler tutarsız davranışları sebebiyle ilişkilerinde sorun yaşarlar. Ayrıca bu kişiler ebeveynleriyle olan ilişkilerini, bugün bile hala çözemedikleri ve sürekli taşıdıkları bir sorun olarak nitelendirmektedirler (Waters, Merrick, Treboux, Crowell ve Albersheim, 2000).

2.1.2 Bağlanma ile İlgili Araştırmalar

Subaşı ve Kazan (2020) çalışmalarında çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkin iletişimindeki etkisini incelemişlerdir. 324 Lisans mezunu bireyin katıldığı çalışmada, cinsiyet değişkenine göre ele alınan bağlanma stillerinden güvenli ve kaçınan bağlanma farklılık göstermezken, kadınlar erkeklere göre daha fazla kaygılı bağlanma stiline sahiptir. Yaş değişkenine göre bağlanma stilleri arasında anlamlı bir

farklılaşma görülmezken, eğitim düzeyi değişkenine göre ilköğretim ve lise mezunu olanlar üniversite mezunlarına göre daha fazla kaçınan bağlanma stilinde, üniversite mezunları ise ilköğretim ve lise mezunlarına göre daha fazla güvenli bağlanma stiline sahiptir. Kaygılı bağlanma stili ise eğitim düzeyine göre farklılaşma göstermemektedir. Yetişkin iletişim becerileriyle bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelendiğinde, zihinsel beceriler kaygılı ve kaçınan bağlanma stili ile negatif yönde ilişkilirken, güvenli bağlanma stili ile pozitif yönde ilişkilidir. Ayrıca kaçınan bağlanma stili duygusal beceriler ile pozitif, davranışsal beceriler ile negatif yönde ilişkilidir.

Koser ve Barut (2020) üniversite öğrencilerinde iletişim becerileri, problem çözme becerileri ve bağlanma stilleri ilişkisini incelemişlerdir. 300 üniversite öğrencisiyle yürütülen çalışmada, iletişim becerileri ile korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Problem çözme becerileri ile güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri pozitif yönde ilişkilirken, korkulu ve saplantılı bağlanma arasında ise ilişki bulunamamıştır. Cinsiyet değişkenine göre bağlanma stilleri ele alındığında, güvenli bağlanmada erkeklerin lehine, saplantılı bağlanmada ise kadınların lehine anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Baysal ve Özgenel (2019) ortaokul öğrencilerinde bağlanma stilleri ve öz-düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Özel ve devlet ortaokullarında öğrenim göre 374 öğrencinin katıldığı çalışmada, cinsiyet değişkenine göre bağlanma stilleri anlamlı farklılık göstermemektedir. Ayrıca bağlanma stilleri ile öz-düzenleme, arayış ve açık olma alt boyutları pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Suri, Garg ve Tholia (2019) yürüttükleri çalışmada üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, algılanan sosyal destek ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 256 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, bağlanma stilleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermezken, yalnızlık ile güvenli bağlanma stili negatif yönde, kaçınan ve kararsız bağlanma stilleri ise pozitif yönde ilişkilidir. Regresyon analizi sonuçlarına göre kaçınan ve kararsız bağlanma stilleri yalnızlığın güçlü yordayıcılarıdır.

Gültekin ve Arıcıoğlu (2017) çalışmalarında üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 337 katılımcının bulunduğu çalışmada, sosyal bağlılık ile güvenli bağlanma pozitif yönde, kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ise negatif yönde ilişkilidir. Ayrıca çoklu regresyon analizine göre bağlanma stilleri sosyal bağlılığa ilişkin toplam varyansın % 29'unu açıklamaktadır.

Ebrahimi, Amiri, Mohamodlou ve Rezapur (2017) yürüttükleri çalışmada bağlanma stilleri, ebeveyn tutumları ve depresyonu incelemişlerdir. 845 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, depresyon ile güvenli ve kararsız bağlanma stilleri negatif yönde ilişkili iken kaçınan bağlanma stili pozitif yönde ilişkilidir. Ayrıca güvenli bağlanma stili tutarlı ebeveyn tutumu ile pozitif yönde ilişkili iken otoriter ve hoşgörülü ebeveyn tutumlarıyla negatif yönde ilişkilidir. Kaçınan bağlanma stili ise tutarlı ebeveyn tutumuyla negatif yönde, otoriter ve hoşgörülü ebeveyn tutumlarıyla pozitif yönde ilişkilidir.

Savcı ve Aysan (2016) bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve duyguların internet bağımlılığını yordamadaki katkılarını incelemişlerdir. 14-19 yaş aralığındaki 2440 ergen katılımcının olduğu çalışmada, bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve duygu bağımsız değişkenlerinin internet bağımlılığındaki toplam varyansın % 19'unu açıkladığı saptanmıştır.

Karaşar (2014) çalışmasında öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 200 katılımcının olduğu çalışmada, cinsiyet değişkenine göre bağlanma stilleri ele alındığında güvenli bağlanmada erkeklerin, korkulu bağlanmada kadınların lehine anlamlı farklılık bulunurken, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre bağlanma stilleri anlamlı farklılık göstermezken, sosyoekonomik düzeyi düşük olan öğrenciler orta ve yüksek olanlara göre daha fazla saplantılı bağlanma stiline sahiptir.

Hamarta, Deniz ve Durmuşoğlu Saltalı (2009) çalışmalarında bağlanma stillerinin duygusal zekayı yordama gücünü incelemişlerdir. 463 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, güvenli bağlanma stili kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, stresle başa çıkma ve genel ruh durumu ile pozitif yönde ilişkilidir. Ayrıca bağlanma

stilleri duygusal zeka alt boyutlarından kişisel becerilerdeki toplam varyansın % 11.9'unu, kişilerarası becerilerin % 11.3'ünü, uyumluluk ve stresle başa çıkma alt boyutlarının % 7.3'ünü ve genel ruh durumu alt boyutundaki varyansın % 6'sını açıklamaktadır.

2.1.3 Bağlanma ve Bağımlılık İlişkisi

Bireyin bir nesne, kişi veya varlığa duyduğu önlenebilir istek ya da kişinin bir eylemi sürekli tekrarlamaya yönelik durdurmadığı davranışlar “bağımlılık” olarak tanımlanmaktadır (Çetinkaya, 2013). Bir diğer tanıma göre ise bağımlılık, gündelik işlevlerin yerine getirilebilmesi için bir maddeye fizyolojik ve psikolojik manada bağlanma şeklinde belirtilmiştir (Statt, 1998). Bağımlılıkta kullanılan maddeye duyulan ihtiyaç her kullanımla birlikte artmaktadır. Birey bağımlı haline geldiğinde ise o maddeyi kullanmayı bırakmamakta, her an onu düşünmektedir (Horzum, 2011: 58). Ayrıca bağımlılığın iki farklı boyutu vardır. Bunlardan ilki psikolojik boyuttur. Kişinin doğrudan ruh sağlığına etki eden, alışkanlık kavramıyla açıklanan, giderildiği zaman haz ve rahatlama duygusunun ortaya çıktığı boyuttur. Fiziksel bağımlılık boyutu ise kullanılan maddenin varlığına karşı fizyolojik bir istek duyma halini belirtir. Eğer madde alınmazsa vücut dengesi ve uyumu bozulur, kişide fiziksel bazı belirtiler gözlenir (Ögel, 2014). Önceleri bağımlılık kavramı alkol, sigara, uyuşturucu gibi maddeler ile ilişkilendirilirken teknolojinin gelişmesiyle beraber artık internet, oyun ve sosyal medya gibi farklı bağımlılık türleri ortaya çıkmıştır. Madde bağımlılığının vücuda yaptığı etkinin bir benzeri bu tür sanal bağımlılıklarda da görülmektedir. Kişinin beyindeki iletişim süreçlerini etkileyen, sinir hücrelerinin verileri iletme ve işleme biçimine müdahale eden maddeler gibi internet ve sosyal medya da bu şekilde tesir göstermektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2011).

Bir bağlanma bozukluğu olarak tanımlanan bağımlılık (Flores, 2001) sağlıklı bağlanma ilişkisi kurabilmede ve kişinin duygu düzenleme becerilerinde önemli bir konuma sahiptir. Ayrıca Sears (1972) (Akt. Bolbwy, 2012) bağlanmanın bir dürtü ifadesi şeklinde algılanan bağımlılık ile ilgili olduğunu savunmuştur. Nitekim ilk olarak Hazan ve Shaver (1987) çalışmalarında kaçınan bağlanan bireylerin alkol ve maddenin kötüye kullanımında risk altında olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunun sebebi olarak kaygılı ve kaçınan bağlananların küçük yaşlardan itibaren duygu

düzenleme becerisini kazanamamış olmaları düşünülmektedir (Sümer vd., 2009). Ayrıca stres ve olumsuz yaşam durumları karşısında sosyal destek mekanizmalarına sahip olmayan kişi, başkalarından kaçınıp sorunlarını bastıracağı için çözümü bağımlılık yapıcı maddelerde bulmaktadır. Yani bireyler bağımlılık maddesini güvenli üs olarak görmektedir. Bağlanma stilleriyle ilgili yapılan diğer çalışmalarda güvensiz bağlanma stili ile madde kötüye kullanımı arasında ilişki bulunmuştur (Kassel, Wardle ve Roberts, 2007; Massey, Compton ve Kaslow, 2014; Schindler vd., 2005). Güvenli bağlanma stili ise, bağımlılar arasında çok seyrek görünmektedir.

Cooper, Shaver ve Collins, (1998) ergenlerle yürüttükleri bir çalışmada, güvensiz bağlanma stiline sahip ergenlerin güvenli bağlananlara kıyasla daha yüksek düzeyde maddeye bulaşmış olduklarını belirlemiştir. Şenormancı ve diğerleri (2014) internet bağımlısı olanların daha fazla oranda kaygılı bağlandıklarını, Seo, Kang ve Yom (2009) ise internet bağımlılığı ile kaçınan bağlanma stili arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bütün bu çalışmalar bakım veren ile bebek arasında yaşamın ilk yıllarında kurulan yakınlık arama ve bunu sürdürme çabası şeklinde özetlenen bağlanma ile bağımlılık davranışının yakından ilişkili olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Fakat teknoloji bağımlılıklarının bir alt çeşidi olan internet bağımlılığıyla bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunsa da sosyal medya bağımlılığı düzeyi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin ele alınmadığı görülmektedir.

2.2 Sosyal Medya

Sosyal medya, kişilerin açık veya gizli bir profil oluşturup, iletişim kurmak istedikleri insanları listeledikleri ve diğer bireylerin paylaşımlarını gözlemleyebildikleri internet (web) ortamı sanal meca şeklide tanınmaktadır (Boyd ve Ellison, 2007). Ayrıca kullanıcılar sosyal medyada kendi duygu ve düşüncelerini, fotoğraf ve video gibi paylaşımlarını sergilediği ve diğer bireylerle etkileşim kurduğu ortamlardır. Diğer bir tanıma göre sosyal medya, kişilerin anlık duyguları ve fikirlerini açıkladıkları, hayatlarındaki ayrıntıları başkaları ile paylaşmak istedikleri internet üzerinden ulaşılan site ve uygulamalardır (Paul ve Dredze, 2011). Bütün bu tanımların ortak yanı sosyal medyanın kişiler arası etkileşim ve paylaşıma olanak tanıyan bir özelliğe sahip olmasıdır.

Mayfield (2008) sosyal medyanın en temel beş özelliğini şu şekilde sıralamıştır:

- 1) Katılım: Bir konu veya durumla ilgili herkesin o konuya katılabilmesi ve geri bildirim alabilmesinin teşviki sosyal medyanın katılım özelliği ile alakalıdır.
- 2) Topluluk: Farklı ilgi alanlarına yönelik ya da aynı amaç uğruna dünyanın her tarafından kişiler bir araya gelebilir ve sosyal medyada topluluk oluşturabilirler.
- 3) Açıklık: Sosyal medyada konu ne olursa olsun tüm kullanıcılar oylama yapabilir, başka oylamalara katılabilir, yorum yapıp değerlendirmelerde bulunabilir.
- 4) Bağlantılılık: Sosyal medya araçları birbirleriyle ve internet üzerindeki diğer site ve kaynaklarla bağlantı içerisindedir. Kişileri de birbirlerine bağlayan sosyal medya aidiyet hissini pekiştirmektedir.
- 5) Karşılıklı konuşma: Sosyal medya geleneksel medya araçlarının aksine tek yönlü bir iletişime değil karşılıklı etkileşim ve diyaloga açıktır.

Sıralanan bu beş özellik tüm sosyal medya platformlarının taşıdığı niteliklerdir. Ancak sosyal medya ortak özelliklere sahip olsa da içerik ve kullanım amaçları bakımından farklı alt dallara ayrılmaktadır. Bu alt dallar genel olarak şöyledir (Özutku vd., 2014):

- Sosyal Ağlar: MySpace, Facebook ve Bebo gibi profil oluşturulup paylaşım yapılabilen topluluklardır.
- Bloglar: Blogger, Wordpress gibi örnekleri olan kişilerin dijital bir günlük olarak kullandığı ancak çoğunlukla bir konu hakkında bilgi verme ve yorum yapma odaklı sitelerdir.
- Wiki: Wikispaces, Wikipedia gibi siteler kullanıcılara içerik ekleme veya var olan içeriği güncelleme olanağı tanıyan çevrimiçi sözlük veya ansiklopedilerdir.
- Forum: LiveJournal, Quora ve bbPress gibi örnekleri olan, belli konu başlıkları hakkında soru sorulup tartışmaların yapıldığı çevrimiçi topluluklardır.
- Mikroblog: Twitter ve Tumblr gibi anlık ve küçük bilgi paylaşımına imkân veren site veya uygulamalardır.

- Resim/video paylaşım ağı (içerik toplulukları): Youtube, Instagram, Snapchat ve Periscope gibi belirli türlerde video, ses ve fotoğrafın paylaşılabilirdiği aynı zamanda kişilerin canlı yayın yapabildikleri servislerdir.
- Anlık iletişim ağı: WhatsApp, BİP, Skype gibi örnekleri bulunan, internet tabanlı ve gerçek zamanlı belli kişi veya gruplarla sesli, yazılı veya görsel metin veya fotoğraf paylaşımına açık mesajlaşma uygulamalarıdır.

Kişinin duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarına cevap veren sosyal medya, yalnızlık hissini giderilmesi, sosyalleşebilmek, boş vakitleri değerlendirebilmek, karşı cinsten bireylerle iletişim kurmak gibi birçok konuda işleve sahip olduğundan gündelik yaşamın vazgeçilmez bir olgusu haline gelmiştir (Babacan, 2016). Sosyal medyanın psikolojik tatmin aracı olmasının sebepleri olarak şunlar sayılmaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2013):

- a) Sürükleyici özelliğe sahiptir.
- b) İçerik anlamında zenginliği ödüllendirici bir rol oynar.
- c) Kişiyi onaylayıcı özelliklere sahiptir.

Sosyal medyanın kullanıcılarına sağladığı olanaklar şu şekilde sıralanmaktadır (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007):

- Dijital bir profil oluşturabilmek,
- Online bir kimlik üzerinden sosyalleşebilmek,
- Duygu, düşünce ve yorum paylaşabilmek,
- Fotoğraf, video ve ses kaydı paylaşıp, diğer kişilerin paylaştıklarını görebilmek,
- Özel ilgi alanlarıyla alakalı kişilerle ve gruplarla bağlantı kurabilmek,
- Hızlıca ve kolay bir şekilde sesli, görüntülü ya da metin olarak iletişim kurabilmek,
- Kişiyi özel bir takipçi ve arkadaş listesi oluşturabilmek,
- Güncel bilgi ve haberlere anında ulaşabilmek gibi pek çok imkân sosyal medya platformları tarafından sağlanmaktadır.

Sosyal medyanın kullanım amaçları kişiden kişiye değişmektedir. Hazar (2011) sosyal medya kullanım amaçları olarak güncel bilgileri edinmek, haberleşebilmek,

eğlenceli vakit geçirmek, video, fotoğraf veya müzik paylaşmak, sanal ortamda oyun oynamak, para kazanmak şeklinde sıralamaktadır. Ayrıca genel anlamda bakıldığında yeni sosyal ilişkiler kurmak ve var olanları geliştirmek, yaşamdaki kişisel bilgileri paylaşmak ve benzer düşünce ve amaçlar etrafında toplanmış kişilerle bir araya gelmek sosyal medyanın kullanım amaçları olarak görülmektedir. Barker (2009) erkek ve kadınların birbirinden farklı motivasyon ve amaçlarla sosyal medya kullandıklarını ortaya atmıştır. Buna göre kadınlar daha çok gruplara üye olmak ve eğlenceli vakit geçirmek için sosyal medya kullanırken erkekler sosyalleşme ve bilgi edinme amaçlı sosyal medyayı tercih etmektedirler. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım amaçlarını belirlemek için yapılan bir araştırmada, öğrencilerin %81'inin görmediği arkadaşlarıyla bağlantı kurabilmek, %61'inin diğer hesapları takip etmek, %48'inin akraba ve aile üyeleriyle iletişime geçmek ve %35'inin arkadaşlarıyla plan yapmak amacıyla sosyal medya kullandığı belirlenmiştir (Kujath, 2011). Tüm bunlar bir araya getirildiğinde günümüzde insanlar, sosyal yönden ihtiyaçlarını karşılamak, kendilerini ifade edebilmek ve kendilerini başkalarına tanıtabilmek için aktif olarak sosyal medya kullanmaktadırlar (Gosling, Gaddis ve Vazire, 2007).

Sosyal medya kullanıcılarının en sık tercih ettiği aktiviteler şu şekilde sıralanmaktadır (Universal McCann, 2009):

- Arkadaşlarına mesaj atmak (%81,5)
- Fotoğraf yüklemek (%76,3)
- Eski arkadaşlara ulaşabilmek (%74,3)
- Yeni arkadaşlar edinmek (%56,4)
- Bir gruba dahil olmak (%47,9)
- Favori müziklerini listelemek ya da paylaşmak (%35,3)
- Video yüklemek ve paylaşmak (%33,1)
- Profesyonel iş hayatı sebebiyle bağlanmak (%29,9)

Sosyal medya platformlarının alt kategorilerinden olan sosyal ağlarda en sık kullanılan özellikler yukarıda sıralandığı şekliyle iletişim kurmak, paylaşım yapmak, gruplara katılmak ve bilgi edinmek şeklinde listelenebilmektedir. Sosyal medya ortamında bireyler, fiziksel yakınlıkları ya da kan bağları sebebiyle değil, ortak ilgi

alanları, benzer zevkler, amaçlar, korku ya da talepler üzerinde bir araya gelerek sosyal gruplar oluşturmaktadır (Tiryaki, 2015).

2.2.1 Sosyal Medya Kullanımının Yaygınlığı

İnternet ve cep telefonu teknolojilerinin hızla gelişmesiyle sosyal medyaya her yerden ve her zaman ulaşımın olanaklı olması kullanım oranlarının da artmasına sebep olmuştur. Sosyal medya son zamanlarda kişilerin boş zamanlarını değerlendirdikleri en yaygın aktivitedir (Kuss ve Griffiths, 2011). We are social (2019) raporuna göre Dünya’da internet kullanıcı sayısı 4.02 milyar kişi iken sosyal medya kullanıcısı sayısı ise 3.19 milyardır. Global Web Index raporuna göre Facebook 2 milyardan fazla kullanıcı sayısı ile dünyada en çok tercih edilen sosyal medya platformudur. Onu sırasıyla 1.9 milyar kişi ile Youtube ve 1.5 milyar kullanıcı sayısı ile WhatsApp takip etmektedir. Türkiye %90’ın üzerinde Facebook kullanım oranıyla bu istatistikte dünyada 3. Sırada iken Twitterda %60 kullanım ile 2. sıradadır. Türkiye sosyal medyada geçirilen zaman sıralamasında günlük ortalama 2 saat 48 dakika ile dünyada 13. Sıradadır. Bu istatistikte günlük ortalama 3 saat 57 dakika sosyal medya kullanımı ile Filipinler 1.sıradadır. Mesajlaşma uygulamalarının kullanımına bakıldığında Türkiye dünyada WhatsApp uygulamasını en çok kullanan ülke konumundadır.

Yaş aralıklarına göre sosyal medya kullanım oranlarına bakıldığında 16-24 yaş aralığındaki kişilerin çoğunlukla Snapchat, Tumblr, Instagram ve Youtube kullandıkları, 25-34 yaş aralığında Twitter, Pinterest ve LinkedIn tercih edildiğini ve 35-44 yaş aralığında ise Facebook, Twitter ve Skype kullanımının yaygın olduğu görülmektedir. Ancak genel kullanıma bakıldığında sosyal medyada günlük ortalama 3 saat geçiren genç yetişkinlerin kullanım oranı olarak da en geniş grubu oluşturduğu görülmektedir (Coyne vd., 2013; Raacke ve Bonds Raacke, 2008; Satista, 2014). Sosyal medya uygulamalarında Facebook, WhatsApp, Instagram, Facebook Messenger ve Twitter en çok tercih edilen platformlardır (Lenhart vd., 2011).

Yurtiçinde yapılan çalışmalar incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin %96,4’ünün bir sosyal medya hesabı bulunduğu görülmektedir (Erol ve Hassan, 2014). Armağan (2013) sosyal medya kullanım oranının % 98,8 olduğunu ve gençlerin %71’inin günlük 1 ila 5 saat arasında sosyal medya kullandıklarını ortaya koymuştur. We are

social (2019) raporuna göre Türkiye’de en sık kullanılan sosyal medya platformunun Youtube olduğu ve onu sırayla Facebook ve Instagram’ın izlediği belirlenmiştir. Kişiler arasında özel ya da profesyonel meslek hayatıyla ilgili ilişkilerin meydana getirdiği ağ olarak tanımlanabilecek sosyal ağlar gündelik yaşamın vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiştir. Kullanıcılar, sosyal ağlar sayesinde yeni iletişim özelliklerinin sunduğu tüm imkânlardan faydalanmakta, birbirleriyle sürekli etkileşim halinde olmaktadır. Bilgi ve verilerin paylaşımının bu kadar hızlı ve yaygın hale gelmesi her geçen yeni sosyal ağların ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Akyazı ve Ünal, 2013).

2.2.2 Facebook

ABD’de Harvard Üniversitesi’nde 4 Şubat 2004 tarihinde Mark Zuckerberg tarafından kurulan Facebook genel amaçlı sosyal ağ sitesi olarak ortaya çıkmıştır (Toprak, 2009). İlk başta Facemash adıyla bir site kuran Zuckerberg, Harvard Üniversitesinde okuyan öğrencilerin bilgilerini ve fotoğraflarını bir araya getirmeyi amaçlamıştır (Liebert, 2011). Ancak Zuckerberg öğrencilerin verilerine okul yönetiminden izinsiz şekilde ulaştığı için bu site kapatılmıştır. Buna rağmen Zuckerberg kişilerin genel bilgi ve fotoğraflarının bulunduğu profillerin oluşturulup, arkadaş gruplarına üye olabilecekleri bir internet sitesi kurmak için çalışmalarına devam etmiştir. Adını “paper facebook” teriminden alan Facebook’un kurulması da bu şekilde olmuştur (Boyd ve Ellison, 2007b). “Paper facebook” terimi ABD üniversitelerinin tamamında bulunan okuldaki hocaların, öğrencilerin ve çalışanların doldurduğu bireyleri tanıtan bilgi formlarına verilen isimdir. Facebook ilk kurulduğunda sadece Harvard Üniversitesindeki öğrencilere yönelikken sonrasında önce Boston bölgesindeki diğer üniversite ve şirketlere daha sonra da Kanada, İngiltere, Meksika, Yeni Zelanda ve Avustralya’daki tüm üniversitelere yayılmıştır (Ross vd., 2009). Bu hızla yaygınlaşmasıyla beraber Facebook 2006 yılında 13 yaş ve üzerindeki herkesin profil oluşturabileceği bir sosyal ağ platformu haline gelmiştir (Raacke ve Bonds-Raacke, 2008).

Facebook, kullanıcıların bir arkadaş listesi oluşturmasına, bu listedeki kişilerle bilgi, fotoğraf ve video paylaşımına, çeşitli alanlarda grupların kurulmasına olanak sağlayan bir sosyal ağ sitesidir (Peluchette ve Karl, 2009). Kullanıcılar Facebook

üzerinden mesajlaşabilir, oyun oynayabilir ve haberlere ulaşabilirler. Ayrıca Facebook'ta kullanıcılar ana sayfalarında etkinlik oluşturup bunu arkadaşlarına duyurabilir ve belli konularda anket düzenleyebilirler. Üyeliği ve kullanımı ücretsiz olan Facebook, sponsorlardan ve site üzerindeki reklamlardan gelir elde etmektedir (Usluel, 2009). Kişiler sıklıkla boş vakitlerini değerlendirmek, yalnızlıklarını gidermek, bir gruba aidiyet hissetmek, sosyalleşebilmek, güncel haber ve bilgileri takip etmek ve yeni arkadaşlar edinip, var olan arkadaşlıklarını sürdürebilmek amacıyla Facebook kullanmaktadırlar (Çam ve İşbulan, 2012).

Dünya üzerinde en hızlı şekilde büyüyen ve hala en fazla kullanıcıya sahip sosyal ağ olan Facebook, en fazla 25-34 yaş aralığındaki kişiler tarafından tercih edilmektedir (Erol ve Hassan, 2014). Özellikle üniversite öğrencileri internette geçirdikleri vaktin %60,2'sini Facebook'a ayırmaktadır (Tektaş, 2014). Global Web Index (2018) raporuna göre Türkiye, 51 milyon aktif Facebook kullanıcı sayısı ile Dünya'da 9. sıradadır (Akt. Oğuz, 2019). Ayrıca erkekler kadınlara oranla Facebook'u daha fazla kullanmaktadırlar. Dünya'da Facebook'un kullanımının en az olduğu ülke Çin'dir. Facebook, Twitter ile beraber Çin'de yasaklı siteler arasında olması bunun en büyük sebebidir (Erbaşlar, 2013). Facebook Dünya üzerinde Google'dan sonra en çok ziyaret edilen web sitesi olmuştur (Kirkpatrick, 2017). İlk kurulduğu zaman yalnızca belli bir öğrenci grubuna hizmet eden Facebook, zamanla gelişerek, milyarlarca insanın günde en az birkaç kez kontrol ettikleri, zamanlarının çoğunu harcadıkları, arkadaşlarını takip ettikleri ve yeni ve güncel haberleri öğrendikleri bir konuma sahip olmuştur (Power, 2014).

2.2.3 Twitter

Bir bilgi ve iletişim ağı olan Twitter sosyal medya platformlarının alt dallarından mikroblog servisi olarak tanımlanmaktadır (Kırık, 2013). Twitter, ABD'de 2006 yılında Obvious Corporation şirketi tarafından kurulmuştur (Akyol vd., 2012). İnsanların ilgilendikleri konularla ilgili en son ve güncel haberlere ulaşabildiği Twitter adını sitedeki gönderilere verilen "tweet (kuş civıltısı)" teriminden almıştır. Bir kullanıcının yaptığı paylaşıma "tweet" adı verilirken, başka bir kullanıcının aynı paylaşımı tekrarlamasına "retweet" denilmektedir. "Twitter kullanıcıları arasında siyasetçiler, devlet başkanları, sanatçı ve sporcular gibi birçok ünlü isim ve marka

bulunmaktadır. Ayrıca tüm devlet ve hükümetler Twitter üzerinden resmi hesap açıp, bu hesabı bir resmi yayın organı gibi kullanmaktadır. Bu şekilde kullanıma açılan ilk resmi hesap, 2008 yılında açılan İsveç'in başkenti Stockholm kentine ait olan hesaptır (Kwak, Lee, Park ve Moon, 2010). Diğer blog servislerinin aksine Twitter'da paylaşılanlar 140 karakterle sınırlandırılmıştır. Daha sonra gelen tepki ve talepler göz önüne alınarak 2017 Eylül ayı itibariyle karakter sayısı 280'e çıkarılmıştır. Her gün dünyada ortalama iki yüz milyon kişi, yüz kırk milyon tweet atmaktadır (Cross ve Parker, 2004). Bunun yanı sıra Twitter kullanıcılarının yalnızca % 45'i tweet atmaktadır. Genel eğilim atılan tweetleri takip etmek ya da onları retweet etmektir. We are social (2019) raporuna göre Dünyada 250 milyon kişi Twitter kullanırken, bu kullanıcıların % 65'i erkektir. Yaş aralıklarına göre incelendiğinde ise Twitter kullanımının en fazla 25-34 yaş aralığına sahip kişilerde olduğu görülmektedir.

Kişilerin Twitter'ı kullanırken farklı amaçları vardır. Genel olarak dört farklı amaç ortaya atılmıştır. Bunlar (Fitton vd., 2009):

1. Diğer insanlarla bağlantı kurmak: Birçok insan, bir topluluğa ait hissetmek ve bağlı kalmak amacıyla Twitter kullanmaktadır. Genellikle ne düşündüğünün ve ne hissettiğinin bilinmesi o kişiler için önemlidir.
2. Tarihe not düşmek: Bazı kişiler, yaşama dair notlar almak amacıyla tweet atmaktadır. Bu bireyler çevrelerinde yeni bir şey keşfettiklerinde bunu paylaşırlar.
3. Paylaşım yapmak: Kimi insanlar ise öğrendiklerini ve düşündüklerini diğerleriyle paylaşmak için Twitter kullanır.
4. Bağlantıda kalmak: Uzun süreli ve uzak arkadaşlar birbirleriyle bağlantıda olmak ve bağlarını koparmamak için kullanırlar.

2.2.4 Youtube

“Video paylaşım ağı” kategorisinde olan Youtube, 2005 yılında ABD’de Steve Chen, Chad Kurley ve Javed Karim tarafından kurulmuştur (Lastufka ve Dean, 2008). Video siteleri arasında zirveye yerleşen Youtube 2006 yılında Google tarafından 1.65 milyar dolara satın alınmıştır (Levy, 2009). Video paylaşmak, diğer kişilerin paylaştıkları videoları izleyip değerlendirmek ve canlı yayın yapabilmek

Youtube'un en çok öne çıkan özelliklerindendir. Site tamamen kullanıcıların yükledikleri içeriklerden oluşurken bu alanda bir ilk olmuştur. Her yaşta ve her kesimden insanın paylaşım yaptığı Youtube milyonlarca videonun bulunduğu, dünyanın en büyük video paylaşım sitesidir (Akyol vd., 2012).

Youtube'da kullanıcılar, videoları profil sayfası sayesinde favori videolarına kaydedip daha sonra tekrar izleyebilir, videoyu değerlendirip, onunla ilgili yorum yapabilir, kendi ilgi alanlarıyla ilgili videoları listeleyebilirler (Irak ve Yazıcıoğlu, 2012). Yüklenen videoların diline, gizlilik ayarlarına, videoya yorum yapıp yapılamayacağına, çeviri ve altyazı eklenip eklenemeyeceğine, kullanıcı karar vermektedir. Ayrıca Youtube'un "Analytics" özelliği sayesinde videoların izlenme sayısı, beğeni oranları ve yorum sayıları, izleyicilerin cinsiyet bilgilerine kadar geniş kapsamda istatistik veriler elde edilebilmektedir. Zamanla sitenin yoğun kullanımıyla beraber markalar videoların arasına reklam yerleştirmeye başlamıştır. Bu sayede video paylaşan kişiler izleyici ve yorum sayılarına göre markalarla anlaşmalar yapıp video içine ekleyerek ya da kendileri tanıtım yoluyla gelir elde edebilmektedirler. Youtube'daki videolar içeriklerine göre farklı kategorilere ayrılmıştır, bu kategoriler şu şekildedir (Fahs, 2007):

- Otomobiller ve araçlar.
- Güldürü ve eğlenceli videolar.
- Filmler ve animasyonlar.
- Nasıl yapılır? Ve kendin yap.
- Müzikler.
- Politika ve haberler.
- Hayvanlar alemi ve evcil hayvanlar
- Spor ve hobiler.
- Gezi ve görülmesi gereken mekanlar.

We are social (2019) raporuna göre Youtube 1,9 milyar aktif kullanıcı sayısına ulaşmıştır. Ayrıca her kullanıcı günlük ortalama en az 1 saat video izlemektedir. Bunun yanı sıra yıllık %85'lik büyüme oranıyla gençler arasında en çok tercih edilen sosyal medya platformlarından biri arasında girmiştir. Youtube'da günlük ortalama 100 milyondan fazla video yayınlanmaktadır (Brad ve Debra, 2009).

2.2.5 Instagram

“Resim/video paylaşım ağı” kategorisinde olan Instagram, 2010 yılının Mart ayında ABD’de Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından kurulmuştur (McCune ve Thompson, 2011). İlk başlarda yalnızca İOS işletim sistemine sahip olan Apple cihazlarına uyumlu olan uygulama daha sonra Windows ve Android sistemine de uyarlanmıştır. Kullanıcıların fotoğraflarına farklı filtreler uygulayarak ve çeşitli efektler kullanarak paylaşım yapmasına olanak sağlayan Instagram, 2012 yılı nisan ayında Facebook tarafından satın alınmıştır. Bu satın almayla birlikte Facebook’un değerinin 35 kat arttığı düşünülmektedir (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2016). Instagram kelimesi İngilizce “instant” anlık anlamındaki kelime ile “telegram” yani telgraf anlamına gelen iki kelimenin birleşiminden oluşmaktadır. Uygulamanın ara yüzünün ve kullanımının basit olması onu her yaştan kişiye hitap eder duruma getirmiştir. Kullanıcıların profil sayfasına sahip olduğu Instagram’da paylaşılan fotoğraflara yorum yapma, beğenme veya beğenilen fotoğrafları arşivleme özellikleri de bulunmaktadır. Instagram üzerinden kullanıcılar birbirleriyle doğrudan mesajlaşma olanağına sahipken aynı zamanda kendi profilleri üzerinden gönderi ve “hikâye” paylaşabilmektedirler. Paylaşılan hikâyeler fotoğraf ya da video şeklinde olabilirken sistem üzerinde bir gün kalıp sonra kendiliğinden silinmektedir. Ayrıca paylaşım yapılırken o paylaşım ile ilgili içerik ve konum bilgisi de eklenebilmektedir. Ocak 2011’de kullanıma geçen hashtag (etiket) özelliği Instagram’ın öne çıkmasında etkili olan faktörlerden olmuştur. Hashtag (#) özelliği paylaşılan fotoğraf ve videolara eklenerek aynı başlık ve konularda paylaşılanları bir araya getirmiş ve sonrasında arayıp bulmayı da kolaylaştırmıştır (Ayan, 2016).

En çok kullanılan özelliklerinden biri de “keşfet” özelliği olan Instagram bu kısımda kullanıcılara henüz takip etmedikleri hesaplarda paylaşılan fotoğraf ve videoları sunmaktadır. Keşfet bölümünde “senin için, kendin yap, doğa, sanat, güldürü, TV ve filmler, yemek, dekorasyon” gibi alt kategoriler bulunmaktadır. Mayıs 2018’de bir milyar kullanıcı sayısına ulaştığını açıklayan Instagram, yaş aralığı olarak en sık 18-24 ve 25-34 yaş aralığındaki bireyler tarafından tercih edilmektedir. We are social (2019) raporuna göre Türkiye 38 milyon Instagram kullanıcı sayısı ile dünyada 5. Sıradadır.

2.2.6 WhatsApp

Sesli ve görüntülü konuşma, mesajlaşma özelliklerinin yanı sıra dosya, fotoğraf ve video gönderimine olanak sağlayan WhatsApp 2010 yılında Jan Joum ve Brian Acton tarafından California’da kurulmuştur. Zamanla hızla gelişen ve kullanımı gitgide yaygınlaşan WhatsApp, 2015 yılında Facebook tarafından 19 milyar dolara satın alınmıştır (Seufert, Hoßfeld, Schwind, Burger ve Tran-Gia, 2016). Sosyal medya platformlarının alt kategorilerinden olan “anlık mesajlaşma uygulaması” özelliği taşımaktadır. WhatsApp bazı özellikleri sayesinde diğer mesajlaşma uygulamalarının önüne geçmiştir. Bunlar; ücretsiz ve pratik oluşu, toplumdaki yaygın kullanımı ve doğallık gibi faktörlerdir (Church ve De Oliveira, 2013). Ayrıca WhatsApp kullanıcılara grup sohbeti özelliği, uluslararası ücretsiz mesajlaşma, mesajları çevrimdışı olarak arşivleme gibi nitelikler sağlamaktadır (Yazıcı, 2015).

Seufert, Hoßfeld, Schwind, Burger ve Tran-Gia (2016)’ya göre Dünya üzerinde 1,3 milyar kişi WhatsApp kullanmaktadır. Kullanıcıların % 66 gibi büyük bir çoğunluğunu erkekler oluşturmaktadır. Türkiye’de ise sosyal medya kullanıcılarının % 83’ü aynı zamanda WhatsApp kullanıcısıdır. Uzun ve Uluçay (2017) çalışan bireylerin % 62’sinin günde en az 1 saat WhatsApp kullandığını ortaya koymuşlardır. Yazıcı (2015) üniversite öğrencilerinin % 97,6’sının WhatsApp kullanmakta olduğunu ve öğrencilerin % 52,3’ünün günlük olarak sürekli uygulamayı kullandıklarını belirtmektedir. Göncü (2018) WhatsApp kullanımı üzerine yürüttüğü çalışmasında, kişilerin WhatsApp uygulamasını tercih etmesindeki sebeplerin, sosyalleşme, ücretsiz oluşu, pratikliği, mesleki ihtiyaçlar ve eğlence yönünden etkili olduğu görülmektedir.

2.3 Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya uygulamalarının yaygınlaşması, internet ağının gelişmesi, akıllı cep telefonu ve tablet gibi cihazların her an elimizin altında bulunması sosyal medya kullanımının da yoğunlaşarak artmasına sebep olmuştur. Sosyal medya, yaşamı daha kolay hale getiren, kişiler arasındaki mesafeleri yakınlaştıran, bireyin yaşamındaki birçok ihtiyacı karşılayan bir vazgeçilmez haline geldiği için sıklıkla pozitif (Bazarova, 2012; Boyd, 2014) yönleriyle sunulmaktadır. Fakat aslında tam da bu yönler kişinin bağımlılık döngüsüne girmesinde temel etkenleri oluşturmaktadır.

İçerik üreten ve tüketen konumda aynı anda bulunan birey, sosyal medya sayesinde sayısız duygusuna karşılık bulmakta, özellikle merak duygusu üzerinden ilerleyen sosyal medya kullanımı zamanla bir tür bağımlılığa dönüşmektedir (Brandtzæg ve Heim, 2009). Günlük yaşam içerisinde iş yerinde, sokakta, yolculukta yani boş vakitlerin tamamında kullanılan sosyal medyaya ayrılan sürenin gitgide artmasıyla bağımlılık riski de ortaya çıkmaktadır. Kişilerarası iletişime imkan sağlamasının yanı sıra eğlence ve oyun, bilgi edinebilme, araştırma yapabilme ve arama yapma gibi ihtiyaçlara da cevap verecek durumda olan sosyal medya bu özellikleri sayesinde de daha sık ve uzun süreli kullanılmaya başlamıştır (Aslanyürek, Gürdal, Dursun, Tunçel ve Ayan, 2015).

Sosyal medya bağımlılığı, “kişinin yaşamında duyuşsal, bilişsel ve davranışsal süreçler çerçevesinde gelişerek, özel yaşam, iş yaşamı veya akademik ve sosyal alanlarda meşguliyyete sebep olan, duygu-durum düzenlemeyi etkileyen ve tekrarlama, çatışma gibi problemlere yol açabilen psikolojik bir sorun” olarak tanımlanabilmektedir (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2016). Sosyal medya servisleri, kullanıcıları uzun süre çevrimiçi tutabilmek amacıyla farklı uygulama ve hizmetleri kullanıma sunarak bir nevi bağımlılığı pekiştirmektedir. Bu sayede herhangi bir sebeple sosyal ağlara giriş yapan kişi bu uygulama ve hizmetlerin etkisiyle gereğinden çok daha fazla süre geçirmektedir. Bir yandan tüketim toplumuna hizmet eden ve tüketimi gösteriş amacına bürünen sosyal ağlar bağımlılığı arttırmaktadır (Kırık, 2013).

İnternet teknolojisinin bütün nimetlerini bünyesinde barındıran sosyal medya, mesajlaşmak, çevrimiçi oyunlar oynamak, müzik dinlemek ve video izlemek gibi uygulamalara da sahip olduğu için bağımlılığın tetiklenmesinde etkilidir (Kırık, 2013). Hou, Xiong, Jiang, Song, ve Wang (2019) sosyal medya bağımlılığının temelinde benlik yapısı, sanal benlik ve benmerkezciliğin olduğunu ortaya atmıştır. Sosyal ağların benmerkezci konumu, bağımlı davranışların yapısıyla ilişkilendirilebilir ve insanların aşırı kullanımına sebep olabilmektedir. Sosyal ağları kullanırken hissedilen zevk ve tatmin duygusu kişilerin kendilerini olumlu hissetmelerine yol açarak çekiciliğini zamanla arttırmaktadır. Birey bu olumlu tecrübeyi daha sık ve uzun süre yaşamak için sosyal medyada daha fazla zaman geçirmekte ve giderek bağımlı hale gelmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011).

Bir teknoloji bağımlılığı türü olarak görülen sosyal medya bağımlılığı (Turel, Brevers, ve Bechara, 2018), ayrı bir kategoriye sahip olsa da internet bağımlılığının türlerinden biri olarak nitelendirilmektedir (Longstreet ve Brooks, 2017). Bu yüzden internet bağımlılığı için Young (1998) tarafından DSM IV (Ruhsal bozukluklar istatistiksel ve tanısal kılavuzu) ve daha sonra da DSM V içerisinde bulunan diğer bağımlılık kriterlerinin aynılarının sosyal medya bağımlılığı için uyarlanması doğru olacaktır. Kriterlerin sosyal medya bağımlılığına uyarlanması şu şekilde olacaktır;

1. Sosyal medya kullanırken kendinizi dalgın hisseder misiniz?
2. Kendinizi iyi hissetmek için sosyal medyayı kullanma süreniz sürekli artış göstermekte midir?
3. Sosyal medyayı kullanmayı azaltmak ya da durdurabilmek için çabalayıp, bu konuda başarısızlık yaşadınız mı?
4. Sosyal medyayı kullanmayı bıraktığınız anda kendinizi gergin, huzursuz ya da asabi hisseder misiniz?
5. İlk kullandığınız zamanlara kıyasla sosyal medyada daha uzun süreler geçirir misiniz?
6. Sosyal medya kullanımınız dolayısıyla ikili ilişkilerinizde, iş ya da akademik yaşamınızda risk veya problemlerle karşılaştınız mı?
7. Sosyal medya kullanımınız ile alakalı ailenize, arkadaşlarınıza veya iş yerindeki çalışanlara yalan söylediğiniz oldu mu?
8. Sosyal medyayı problemlerinizden kaçabilmek ve kötü duygulardan uzaklaşmak için kullanır mısınız?

Yukarıda açıklanan 8 maddeden en az 5 tanesine evet cevabı veren kişilerin sosyal medya bağımlısı olma ihtimalleri çok yüksektir (Andreassen, Torbjørn, Brunborg ve Pallesen, 2012; Çam ve İşbulan, 2012). Sosyal medya bağımlılığı hayatın 5 farklı kategorisinde yaşanan problemler şeklinde kendini gösterebilmektedir. Bunlar; akademik yaşam, ikili ilişkiler ve iletişim, iş yaşamı ya da finansal konular, uyku ve yeme gibi fizyolojik ve fiziksel yaşam (Kuss ve Griffiths, 2011; Wolniczak vd., 2013). Bireyin sosyal medyada geçirdiği süre uzadıkça yaşamdaki başka alan ve kişilere ayrılan vakit azalmaya, ilgi tamamen sanal aleme dönmeye başlamaktadır (Çam ve İşbulan, 2012). Bu durum yukarıda sayıldığı gibi gitgide ciddi bir hal alarak kişinin yaşamında her alana yayılmaktadır. Bununla beraber bağımlılık davranışında

biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin hepsinin bir arada bulunması kişinin tüm bu yönleriyle bir bütün olmasından dolayı sosyal medya bağımlılığının da sadece bir konuda değil pek çok konudaki sorunlara yol açacağını ortaya koymaktadır (Griffiths, 2005).

Sosyal medya kullanımının sıklığı ve bu durumun ortaya çıkardığı olumsuz sonuçların incelenmesi gitgide daha çok önem kazanmaktadır. Kullanımın artması sosyal medyanın insanlar üzerindeki etkisinin de anlaşılabilmesini gerekli kılmaktadır. Bu etki gazete, radyo, televizyon gibi bir iletişim aracı olan sosyal medyanın kullanımının araştırılmasında belli bazı yaklaşımları karşımıza çıkarmaktadır. Bu yaklaşımlardan ilki ‘Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı’ bir diğeri de ‘Suskunluk Sarmalı Yaklaşımı’dır. Bir medya ve iletişim aracı olan sosyal medyanın kullanım nedenlerini ve alt yapısını anlamada bu yaklaşımın incelenmesi temel bir role sahiptir (Bourse, Yücel ve Kırgezen, 2012).

2.3.1 Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı

Sosyal medya bağımlılığını daha iyi anlamlandırabilmek için kişilerin ne amaçla medyayı takip ettiklerini bilmek önemli bir yer teşkil etmektedir. Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı da Elihu Katz, Jay Blumler ve Michael Gurevitch tarafından “İnsanlar medya ile ne yapıyor?” sorusuna cevap niteliğinde ortaya atılmıştır (Severin ve Tankard, 1994). Kurama göre bireyler değişik medya araçlarını kullanarak doyum sağlamaktadırlar. Bu doyumun kaynağı ise medyanın içeriği, medyaya maruz kalma ve farklı medyalara maruz kalmayı ortaya çıkaran sosyal yapı şeklinde üç kaynaktan beslenmektedir. Bu yaklaşıma göre bireyler, medyayı kendi gereksinimlerini karşılamak amacıyla kullanırlar (Lull, 2001). Ayrıca medyayı değişik sebeplerle, çeşitli zaman ve şekillerde kullanmaktadırlar (James, 2003). Medyanın içeriğinden çok insanların medyayı nasıl kullandıklarına önem veren bu yaklaşım (Bourse, Yücel ve Kırgezen, 2012) medya içeriğinin bilinçli olarak aranıp, bulunarak gereksinim karşılamak amacıyla kullanıldığını öne sürmektedir. Günümüzde sosyal medyanın bireylerin arkadaş takibi, sosyal destek, bilgi ve eğlence gibi birçok ihtiyacına cevap verip (Kim, Jeong ve Lee, 2010) yaşamda bir doyum sağladığı görüldüğü için sosyal medya kullanımı bu yaklaşım ile açıklanabilmektedir. Fiske (1996) kullanımlar ve doyumlar yaklaşımının temelinde

beş özellik belirtmiştir ve bu özellikler diğer iletişim ve medya araçlarında olduğu gibi sosyal medya kullanımının açıklanmasında da kullanılabilir:

1. Sosyal medya kullanıcısı aktiftir. Yayınlanan her şeyi pasif alıcısı konumunda değil, içeriğini seçer ve kullanır.
2. Sosyal medya kullanıcıları kendi ihtiyaçlarını giderecek ve onlara doyum sağlayacak içeriği seçmekte özgürdür. Kullanıcılar aynı içeriği farklı amaç ve gereksinim ile kullanabilirler.
3. Sosyal medya doyumun elde edildiği tek kaynak değildir. Farklı tercihler de aynı sonucu getirebilir.
4. Bireyler farklı şartlarda kendi ihtiyaçlarının, çıkarlarının ve güdülerinin farkındadırlar ve buna uygun seçimler yaparlar.
5. Sosyal medya kullanımında farklı kültürel yapılar ve değer yargıları etkilidir.

Beş temel özellik ele alındığında sosyal medyanın da diğer medya türleri gibi kişi üzerinde farklı etkilere sahip olduğunu ve kullanımlar ve doyumlar yaklaşımının açıklamasının sosyal medya için de geçerli olduğu anlaşılmaktadır. Küçük Kurt, Hazar, Çetin ve Topbaş (2009) bireylerin kendi ihtiyaçlarının farkında olduklarını ve doyum sağlamak için en uygun yolu özgürce seçebildiklerini belirtmiştir. Buna göre sosyal medyadan alınan doyumun ve karşılanan ihtiyacın çeşitlenmesi kullanımın artmasına ve sonuç olarak bağımlılığın ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Önemli bir sosyal platform haline gelen sosyal medya, kullanıcı katılımlı ve çoğulcu yapısıyla (Aktan ve Koçyiğit, 2016) son zamanlarda oldukça popülerleşmiş (Drahošová ve Balco, 2017), günlük rutin ve yaşam üzerinde büyük bir etkiye sahip olarak (Tulu, 2017) en yeni bağımlılık türlerinden biri haline gelmiştir (Kuss ve Griffiths, 2011)

2.3.2 Suskunluk Sarmalı Yaklaşımı

Kitle iletişim araçlarının kamuoyu ve toplum üzerinde güçlü etkilerinin olduğunu savunan bu görüş Alman sosyolog Elisabeth Noelle-Neumann tarafından geliştirilmiştir (Uzun, 2013). Yaklaşım, toplum biçimlenmesine odaklanırken, bireyin saf algılarıyla kişiler arası etkileşimden doğan kanaatlerine ilişkin farkları yorumlamak amacındadır (Lazar, 2009). Suskunluk sarmalı yaklaşımına göre toplumca kabul edilen görüşler zamanla ortaya çıkarak kalıcı hale gelmeye

başlamakta ve diğer görüşleri geride bırakabilmektedir. Bunun temel sebebi de toplumdan ayrı ve yalnız kalma korkusu olan bireyin kendi görüşlerini açıklamada çekimser davranmasından oluşmaktadır (Çobanoğlu, 2007). Aynı şekilde medya tarafından ele alınan görüşler toplumun egemen görüşleri olduğu için kişi bunlara karşı çıkmak kendinde yeterli gücü görmemektedir. Sessizlik sarmalı da denilen bu görüş medyanın kişiler üzerindeki etkilerini temel almaktadır. Ayrıca bu yaklaşım, sosyal-psikolojik bir düşünce olan kişisel fikirlerin, başkalarının ne düşündüğüne bağımlı olduğunu ortaya atmaktadır (Yumlu, 1994). Sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasında da bu düşüncenin etkili olduğu görülmektedir. Kişiler yalnızlık duygularını bastırmak ve sosyalleşmek için daha fazla sürelerde sosyal medya kullanmakta ve aslında diğerlerine bağımlı olmaktadır (Wilson, Fornasier ve White, 2010). Suskunluk sarmalı yaklaşımı beş ana varsayımdan oluşmaktadır. Bunlar (Uzun, 2013):

1. Toplum genel uyum ve uzlaşımın dışındaki bireyleri dışlamakla tehdit etmektedir. Bu durum sosyal medya kullanmayan kişiler arasında da görülebilmektedir. Artık sosyal medya hesabı olmayan kişilere normal değillermiş gibi bakılmaktadır.
2. Kişiler toplumdan dışlanma ve yalnız kalma korkusu içinde yaşamaktadırlar. Günümüzde birçok kişi arkadaşları ve çevresi tarafından dışlanmamak için sosyal medya kullanmaktadır.
3. Kişiler toplumdan dışlanmamak için sürekli ortak kanaatleri gözlemleyip, değerlendirmeye çalışırlar. Sosyal medya için de bu geçerlidir. Belli bazı konularda toplumun genelinin dışında tepki vermek büyük çoğunluk tarafından baskı görmeye sonuçlanabilmektedir.
4. Bu gözlem ve değerlendirmeler sonucunda kişinin edindiğı izlenimler, onun kendi görüşlerini ifade etmeme ve saklama (sessiz kalma) konusunda etkilemektedir. Sosyal medya ortamında hiçbir görüş belirtmeden yalnızca diğer insanları ve belli görüşleri takip eden birçok birey vardır.
5. Bu dört varsayımın birleşmesiyle toplumun çoğunluğunun desteklediğı görüşü destekleyen bireylerin bunu açıklamada daha rahat davrandığı ve azınlık konumunda olanlara göre görüşlerini saklamadığı düşünülmektedir.

Sosyal medyada çoğunluğun görüşüne uyma ve onu dile getirme, popüler olanı daha çok öne çıkarma tipik davranışlardandır.

Sosyal medya platformlarının aşırı kullanımı sonucunda, kişinin psikolojik durumu, mesleki ve sosyal yaşamının olumsuz etkilenmesi sosyal medya bağımlılığının en çok görülen belirtilerindendir (Tang, Chang, Aggarwal ve Liu, 2016). Sosyal medya kullanımının bu denli artması ve insanlar üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerinin ortaya çıkması 2015 yılından sonra sosyal ağlarla ilgili yapılan çalışmaların artmasına sebep olmuştur (Bölen, Damar ve Özda, 2018). Sosyal medyanın aşırı kullanımı bağımlılık dışında, yalnızlık (Sheldon, 2008; Ryan ve Xenos, 2011; Peper ve Harvey, 2018), narsisizm (Gülner, Balcı ve Çakır, 2010), depresyon (De Choudhury, Gamon, Counts ve Horvitz, 2013; Błachnio, Przepiórka ve Pantic, 2015), akademik yaşamda bozulmalar (Asemah ve Edegoh, 2013; Kirschner ve Karpinski, 2010) ve yaşam doyumunun düşmesi (Gölcü, Balcı ve Arsal Gölcü, 2019; Longstreet ve Brooks, 2017) gibi sorunlara da yol açtığı anlaşılmıştır.

2.3.3 Sosyal Medya Bağımlılığı ve FOMO (Fear of Missing Out)

Fomo kavramı ilk olarak 2004 yılında yazar Patrick J. McGinnis tarafından ortaya atılmıştır (Flood ve McCullagh, 2019). ‘Kaçırma korkusu’ olarak dilimize çevrilebilen FOMO, diğer bireylerin deneyimlemiş olduğu şeyleri deneyimleyememe yani eksiklik duygusuna karşılık gelmektedir. Bir başka tanımda ise herhangi bir sosyal aktiviteden uzak kalma sebebiyle kişinin yaşadığı duygusal yoksunluk halini yansıtmaktadır (Argan, Argan ve Gamze, 2018). Diğer bireylerin yapıp ettikleriyle sürekli ilgilenme durumunda olmayı nitelendiren FOMO, yeni bir kavram olarak ortaya çıkmışsa da bu durumun yaşanma yoğunluğu ve sıklığının artmış olması sosyal medyanın gelişmesiyle birlikte artmıştır (Abel, Buff ve Burr, 2016).

Wortham (2011) ve Przybylski vd. (2013) (Akt. Gürdin, 2019) sosyal medya güncellemeleri, durum gezinmelerinin ve fotoğraf paylaşımının, bireylerin yaşamının tümüne etki ederek FOMO’nun asıl kötü yüzünü yansıttığını belirtmektedir. Sosyal medya uygulamalarının yaygınlaşması kişilerin cep telefonu aracılığıyla günün her anında sana dünyada vakit geçirmelerine sebep olmaktadır. Bu durum başlı başına bağımlılığı tetiklerken bir yandan da FOMO olarak nitelendirilen korku ve kaygıyı

,ne kaçırdıklarını bilmeyerek de olsa, sürekli olarak hissetmelerine ve diğerlerinin kendine göre daha 'kaliteli' yaşadığına inanmalarına yol açmaktadır (Aydın, 2018).

Çınar ve Mutlu (2019), teknoloji bağımlılık türlerinden biri olan internet bağımlılığı ile kaçırma korkusu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulmuşlardır. Buna göre FOMO yani kaçırma korkusu yaşayan bireyler daha fazla süre ve sıklıkta internet kullanarak bağımlı hale gelmektedirler. Benzer bir durumun sosyal medya kullanımı için de geçerli olabileceği düşünülmektedir.

Al-Menayes (2016) çalışmasını 1327 üniversite öğrencisiyle yürütmüştür. Katılımcıların %70'ini kadın üniversite öğrencilerinin oluşturduğu araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile kaçırma korkusu arasında düşük ve orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuç bize sosyal medya bağımlılığının artmasıyla kaçırma korkusunun da arttığını ve bu iki kavramın birbirlerini beslediğini göstermiştir.

Barry, Sidoti, Briggs, Reiter ve Lindsey (2017) ergenlerde sosyal medya kullanımı, ruh sağlığı ve ebeveyn tutumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, 14-17 yaş aralığında 226 katılımcıdan veri toplamışlardır. Elde edilen bulgulara göre FOMO ile sosyal medya hesaplarını kontrol etme sıklığı arasında orta düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca ergenlerde sosyal medya hesabı sayısının artmasıyla yüksek düzeyde kaçırma korkusunun da doğru oranda arttığı belirtilmektedir.

Buglass, Binder, Betts ve Underwood (2017) sosyal medya kullanımı, öz-saygı düzeyi ve kaçırma korkusu ile diğer değişkenler arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmanın sonuçları ele alındığında kaçırma korkusu ile öz-saygı düzeyi negatif ilişkilirken, sosyal medya kullanımının pozitif yönde orta düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu araştırma bulgularından da anlaşılacağı üzere güncel bir kavram olan kaçırma korkusu sosyal medya kullanımı ve bağımlılığı ile yakından ilgilidir.

2.3.4 Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Araştırmalar

Literatür incelendiğinde yapılan çalışmaların daha çok internet bağımlılığı ile ilgili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte az sayıda da olsa sosyal medya bağımlılığını ele alan çalışmalar da bulunmaktadır.

Demir ve Kumcağız (2019), çalışmada sosyal medya bağımlılığını farklı değişkenler açısından incelemişlerdir. 194 kadın, 180 erkek toplam 374 öğrenciyle yürütülen çalışmada, akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının düşük olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farklılığın oluşmadığı çalışmada, sosyal medya kullanım süresinin artmasıyla bağımlılık düzeyinin arttığı anlaşılmıştır. Ayrıca sosyal medya kullanım amacının farklılaşması da bağımlılık üzerinde etkilidir. Sosyal medyayı müzik ve video indirmek amacıyla kullanan öğrenciler, akademik çalışma ve sohbet amaçlı kullananlara göre daha yüksek düzeyde bağımlıdırlar.

Caz ve Bardakçı (2019) “Sosyal Medya Bozukluğu: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma” başlıklı çalışmalarında 704 üniversite öğrencisinden veri toplamışlardır. Elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin % 44’ünün günde en az 4 saat sosyal medya kullandıkları belirlenmiştir. Sosyal medya kullanım süresi arttıkça bağımlılık oranı da artmaktadır. Çalışmada sosyal medyayı zaman geçirmek için kullanan öğrencilerin bağımlılık düzeyinin güncel haber ve bilgileri takip amacıyla kullananlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya koyulmuştur.

İlğaz (2019), lise ve üniversite öğrencilerine yönelik sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmasında, 307 öğrenciden 301’inin sosyal medya hesabının bulunduğunu yani sosyal medya kullanımının %97,4 oranında olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada katılımcıların %50,81’inin bağımlı olduğu ve sosyal medya bağımlılığının giderek arttığı belirlenmiştir. Ayrıca kadın öğrencilerin erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde sosyal medya bağımlısı olduğu belirlenmiştir.

Aktan (2018), “Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi” adlı çalışmasında Aksaray Üniversitesi’nde öğrenim gören 147 erkek, 149 kadın toplam 296 üniversite öğrencisinden veri toplamıştır. Elde edilen bulgular sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca beş yıl ve üzerinde sosyal medya kullanan kişilerin diğerlerine göre daha bağımlı olduğu görülmüştür. Günlük ortalama 5 saat ve üzerinde sosyal medyada vakit geçiren kişiler de daha az süre sosyal medya kullananlara göre daha yüksek düzeyde bağımlılık davranışı sergilemektedirler.

Çiftçi (2018), “Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı” adlı çalışmasını meslek yüksekokulu öğrencileri ile yürütmüştür. Öğrencilerin genel sosyal medya bağımlılık düzeyi ‘az bağımlı’ olarak belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığı cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Sınıf düzeyine göre incelendiğinde ise 2. Sınıftaki öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının 1. Sınıftaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Ünlü (2018), 50 yaş üstü bireylerle sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon ile ilgili yürüttüğü çalışmada, orta yaş üstündeki kişilerin giderek daha fazla süre sosyal medya kullandıklarını ortaya koymuştur. Ayrıca akıllı telefon, tablet ve bilgisayar ekranları karşısında uzun zaman geçiren bireylerde göz problemleri, artan stres sebebiyle şeker ve kalp hastalıkları, uykusuzluk gibi çeşitli rahatsızlıkların görüldüğü belirlenmiştir.

Singapur’da yetişkin ve gençlerin bir arada bulunduğu toplam beş bin kişilik bir grupla yapılan çalışmada, gençlerin yetişkin bireylere nazaran daha fazla bağımlı oldukları ve kişilerin öz kimlik algısı ile sosyal ağların aşırı kullanımı arasında güçlü düzeyde ilişki olduğu anlaşılmıştır (Ho, Lwin ve Lee, 2017)

Tutgun-Ünal ve Deniz (2016), “Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının incelenmesi” başlıklı çalışmalarına devlet ve vakıf üniversiteleri olmak üzere 651 kadın, 383 erkek toplamda 1034 öğrenci katılmıştır. Veriler incelendiğinde üniversite öğrencilerinin genel manada ‘az bağımlı’ oldukları belirlenmiştir. Yaş aralıklarına göre bağımlılık düzeyinde farklılaşmanın bulunmadığı çalışmada, günlük kullanım süresinin artmasıyla bağımlılık düzeyinin de arttığı görülmüştür. Fakülte değişkenine göre veriler ele alındığında Fen-Edebiyat ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin Mühendislik Fakültesindeki öğrencilere kıyasla daha bağımlı oldukları ortaya koyulmuştur.

Balcı ve Gölcü (2013) üniversite öğrencilerinde Facebook bağımlılığı düzeyini belirlemek için yaptıkları çalışmayı 903 öğrenci ile yürütmüştür. Elde edilen bulgulara göre, erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla bağımlı olduğu, yalnızlık ile bağımlılık arasında pozitif ilişkinin bulunduğu ve Facebook kullanım süresi arttıkça bağımlılığın da arttığı belirlenmiştir.

Çam ve İşbulan (2012) Eğitim Fakültesi öğrencileriyle yaptıkları çalışmada 1257 öğrenciden elde ettikleri verileri analiz etmişlerdir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, erkekler kızlara göre daha yüksek düzeyde Facebook bağımlısı iken, son sınıftaki öğrencilerin diğer sınıf düzeylerine göre daha bağımlı oldukları ortaya çıkmıştır.

Hazar (2011), 248 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada, öğrencilerin günlük sosyal medya kullanım sürelerini incelemiştir. Sosyal medya bağımlılığının kullanım süresi uzadıkça artış gösterdiği göz önüne alındığında kullanım sürelerinin önemi ortaya çıkmaktadır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin %50,4'ü günlük 2 ile 4 saat aralığında, %9,7'si ise 5 saatten fazla sosyal medyada zaman geçirmektedir.

2.4 Koşullu Öz-Değer

Öz-saygı kavramı insan yaşamında önemli bir role sahiptir. Psikologlar uzun zamandır öz-saygının insanın en temel ihtiyaçlarından biri olduğunu ileri sürmektedirler (Allport, 1955; Epstein, 1985; Rogers, 1961; Akt. Costa, 2017). Bunun yanı sıra bazı araştırmacılar insanın benlik saygısı yani öz-saygı peşinde koşan bir tür olduğunu savunmaktadır (Leary ve Baumeister, 2000; Burrow ve Rainone, 2017). Öz-saygısı yüksek bireyler daha mutlu (Brockner, Derr ve Laing, 1987) daha az endişeli (Pien, Young ve Hankin, 2018) ve daha az depresif tutum (K. Boyd, Lawrence, Brooks, Perkins ve Clark, 2018) hissetmektedirler. Bütün bu araştırmalar kişinin kendini sevmesi, değer vermesi ve saygı göstermesinin önemini ortaya koymuştur. Crocker ve diğerleri (2003) ise dilimize öz-saygı (self esteem) ya da benlik saygısı (self-esteem) olarak çevrilen kavramın daha dar anlamda akademik ya da fiziksel görünüm gibi belli alt alanlara yönelik olduğunu belirtip, bu kavram yerine güncel bir terim olan öz-değer (self-worth) kavramını kullanmıştır.

Kişinin psikolojik yönden iyi oluşunu sağlayan temel öğelerden biri olarak tanımlanabilecek öz-değer kavramı, yaşam deneyimiyle edinilen bir unsurdur (Geller, 2016). Yaşam kalitesini doğrudan etkileyebilen öz-değer, benliğin değerlendiren yönünü temsil eder ve kişinin kendine verdiği değer düzeyini yansıtır (Blascovich ve Tomaka, 1991). Anne-baba tutumu, içinde yaşanan toplumsal koşullar, ihtiyaçların giderilme süresi ve kalitesi, diğerlerinden alınan

dönütler bireyin kendini değerli ve sevilebilir hissetmesinde önemlidir. Özellikle kişinin kendisini herhangi bir tehdit durumunda hissettiğinde gösterdiği en temel davranış şekli öz-değerini korumaktır. Tutarlı ve sağlıklı bir benlik imajı oluşturulmasının ön koşulu da öz-değer duygusunun varlığıyla mümkün olmaktadır (Gecas, 1982).

Yaşamda karşılaşılan olumlu ya da olumsuz birçok olay, öz-değer, ruh hali ve öz-düzenleme ile yakından ilişkilidir (Crocker, Luhtanen ve Sommers, 2004). Bireylerin nasıl hissettikleri, ne düşündükleri öz-değerleri üzerinde etkili faktörlerdendir. Öz-değer muhtemelen erken çocukluk döneminde yerleşmeye başlayan ve gün geçtikçe kalıcı hale gelen bir kavramdır. Bireylerin küçükken tuttıkları günlüklerin incelenerek elde edilen veriler bunu destekler niteliktedir (Crocker, Sommers ve Luhtanen, 2002)

Öz-değer kavramı ile ilgili ilk araştırmalarda öz-değeri yüksek olan kişilerin, düşük öz-değere sahip bireylere kıyasla olumlu duygu düzeylerinin (Pelham ve Swann, 1989) ve yaşamdan aldıkları doyumun (Diener ve Diener, 2009) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öz-değeri yüksek bireylerin daha düşük umutsuzluk düzeyine (Crocker, Luhtanen, Blaine ve Broadnax, 1994) sahip olduğu aynı zamanda bu araştırmalardan elde edilen bulgular öz-değerin düşük olmasının kişinin yaşamında bazı problemlere yol açtığını ve bu problemlerin aşılmasının ancak öz-değerin yükseltilmesiyle mümkün olabileceğini ortaya koymaktadır.

İnsanlar değerli ve sevilebilir olduklarına inanmak istiyorlar bu durum onların davranışlarına da yansımaktadır (Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt ve Schimel, 2004). Aile ilişkileri, iş yaşamı ve akademik durum gibi birçok alanda kişinin kendine verdiği değer davranış ve seçimlerinde etkili olmaktadır. Öz-değerin düşük olmasının farklı problemlere yol açacağı görüşünü destekleyen araştırmacılar özellikle çocuklarda öz-değerin yükseltilmesine yönelik çeşitli eğitim ve programların geliştirilmesine önem vermektedir. Baumeister (1998) ise öz-değeri yükseltmeyi amaçlayan programların kişinin gerçek yaşamdaki başarılarını arttırmaya dönük olmasını gerektiğini ve öz-değerin çok fazla yükseltilmesinin olumlu etki etmesinden ziyade yaşama uyum sağlamasında birtakım problemlere yol açabileceğini savunmuştur.

Saldırganlık, yeme bozuklukları, madde bağımlılığı ve sorunlu evliliklerin temelinde düşük öz-değerin olduğu düşünülmektedir (Donnellan, Trzesniewski, Robins, Moffitt ve Caspi, 2005). Olası yaşanabilecek bu sorunların yanı sıra öz-değerin yükseltilmesinin bireyin yaşadığı diğer problemlerle başa çıkma becerilerini de arttıracığı düşünülmektedir (Baumeister, 1998). Bireyin kendini değerli hissetmesi karşılaştığı başarısızlık durumlarıyla mücadele etmesinde önemli bir faktördür ancak öz-değerin yüksek oluşu tek başına bütün problemleri aşmasında yeterli olmamaktadır.

Crocker ve Wolfe (2001) öz-değerin daha farklı ve karmaşık bir yapıya sahip olduğunu belirtmiştir. Öz-değerin yükseltilmesiyle tüm sorunların çözülebileceğine dair düşünceye karşı çıkararak, böyle düşünenlerin öz-değerin yapısını tam olarak anlayamadığını ortaya koymuştur. Öz-değer ile alakalı yapılan çalışmalar onun birçok farklı değişkenle arasındaki ilişkiyi incelemiş ve öz-değeri bir kişilik özelliği olarak ele almıştır (Park, Crocker ve Mickelson, 2004; Schwinger, Schöne ve Otterpohl, 2015). Crocker ve Knight (2005) ise öz-değerin miktarının yani düşük ya da yüksek oluşunun onun sadece bir yönünü temsil ettiğini ve aslında bunun birçok davranışın ortaya çıkmasında etkisinin olmadığını ifade etmiştir. Öz-değerin bu şekilde miktar açısından incelenmesinin onun asıl yönünü dışarıda bırakmak olarak nitelendiren Crocker ve Wolfe (2001) öz-değeri duygu, düşünce ve davranış ile olan ilişkisi bazında değerlendirmenin daha doğru olacağını öne sürmektedir.

Öz-saygı ile ilgili araştırmasında William James (1890), bazı farklı koşul ve durumların öz-saygı üzerinde etkili olduğunu ve öz-saygının iyi ya da kötü olaylara göre değişken bir yapıya sahip olduğunu ortaya atmıştır (Akt. Cresswell, Wagoner ve Hayes, 2017). Bu görüşten hareketle Crocker ve diğerleri (2003) öz-değerin düşük ya da yüksek olmasından çok hangi şart ve koşullara bağlı olarak ne tür değişiklikler gösterdiğini anlamaya çalışmışlardır. Böylece aslında öz-değerin durumsal etmenlere bağlı değişkenlerden etkilendiğini belirtmişlerdir.

Koşullu öz-değer modeline göre kişiler öz-değerini bazı alanlarda yapılandırmakta ve kişinin kendine ait değerlendirmeler en çok bu alanlardan etkilenmektedir. Crocker ve Wolfe (2001) tarafından geliştirilen bu modele göre, kişinin yaşam standartları ve amaçları öz-değerini yapılandırdığı bu alanı etkileyen en önemli faktörlerdir. Öz-

değerin yapılandırıldığı alanlarda yaşanabilecek başarı veya başarısızlık kişinin o alanda oluşturduğu standartlara bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (Crocker ve Wolfe, 2001).

Crocker ve Wolfe (2001) farklı kişilerde farklı alanlarda yapılandırılan öz-değer bu alanlarda yaşanan başarı ve başarısızlık durumlarına göre istikrarsız bir yapıya sahip olmaktadır. Aslında yapılan çalışmalarda bireylerin öz-değer durumundaki bu sık değişimlerin sebebinin yaşamda karşılaşılan durumlar olduğu düşünülmektedir (Akt. Albert, Costa, Hintze ve Stroup, 2018). Öz-değerin yapılandırıldığı alanda yaşanan başarısızlık benlik tarafından tehdit olarak algılanarak kişinin savunmacı bir kimliğe geçmesine sebep olmaktadır. Birey, öz-değerini yapılandırdığı alanda daha başarılı olmayı ve ön plana çıkmayı talep ederken aynı zamanda öz-değerini yapılandırmadığı bir alanda başarısızlık yaşaması durumunda onun sorumluluğunu almayı daha kolay başarabilmektedir. Aksi durumda öz-değerin yapılandırıldığı bir alanda yaşanan başarısızlık ise çoğunlukla inkâr edilmektedir (Crocker, Karpinski, Quinn ve Chase, 2003)

Bireyin öz-değerini kendi düşünce ve davranışlarına yönelik değil de başkalarına göre yapılandırmış olması yine bu alanda istikrarsızlık yaşamasına sebep olabilmektedir (Schwinger, Schöne ve Otterpohl, 2015). Bu istikrarsızlık öz-değerin yapısından kaynaklanan bir durum olmamakla birlikte kişinin öz-değerini yapılandırdığı alanla ilgilidir. Koşullu öz-değer modeline göre, kişi en yoğun duygusal ve davranışsal tepkiyi öz-değerini yapılandırdığı alan ile ilgili konu ve olaylara göstermektedir. Öz-değerin yapılandırıldığı alanda yaşanan herhangi bir sorunda kişilerin en sık verdiği tepkiler içe çekilme veya o alanla ilgili daha çok çaba sarf etmektir. Bazı durumlarda ‘bu alanda başarısız oldum ancak benim de ailemle ilişkim çok iyi’ şeklinde tepkiler olabilirken bazen de içinde bulunulan fiziki çevreden uzaklaşma gibi tepkiler de ortaya çıkabilmektedir (Boyd vd., 2018).

Koşullu öz-değer modeline göre kişinin bir davranışı yapması için ne derece güdüleneceğini belirleyen temel faktör öz-değerin düşük veya yüksek miktarda oluşu değil, kişinin öz-değerini yapılandırdığı alan önemli bir rol oynamaktadır. Crocker, Luhtanen, ve diğerleri (2003) öz-değerin yapılandırıldığı 7 alan olduğunu ortaya atmıştır. Bunlar; Rekabet (Competition), Aile desteği (Family Support), Onay alma

(Other's Approval), Fiziksel görünüm (Appearance), Akademik yeterlik (Academic Competency), Tanrı sevgisi (God's Love) ve Erdem (Virtue) olarak sıralanmaktadır. Bu modele bakıldığında öz-değerin yapılandırılacağı alan kişiden kişiye göre farklılık göstermektedir. Bunun yanı sıra kişi öz-değerini birden fazla alanda birden yapılandırabilmektedir. Sanchez ve Crocker (2005) yedi farklı alanda yapılandırılan öz-değeri içsel ve dışsal olmak üzere iki alana ayırarak ele almıştır. Buna göre dışsal alanlar; onay alma, rekabet, akademik yeterlik ve fiziksel görünüm olarak sıralanırken, içsel alanlar; Aile desteği, erdem ve tanrı sevgisidir. Yapılan araştırmalar öz-değerini dışsal alanlardaki koşullarla yapılandıran kişilerin depresyon gibi olumsuz psikolojik rahatsızlıkları yaşamaya daha eğilimli olduklarını ortaya çıkarmıştır (Luhtanen ve Crocker, 2005). Bunun yanı sıra yine öz-değerini dışsal alanda yapılandırmış kişilerin yakın ilişkilerinde karşı cinse karşı daha bağımlı oldukları (Sanchez ve Crocker, 2005) ve öz-değerinin diğer insanların tepki, tavır ve onaylarına bağlı olmasından kaynaklı olarak istikrarsız bir yapıya sahip olduğu görülmektedir (Park ve Crocker, 2008). Bu istikrarsız yapı ise öz-değerini dışsal alanlarda yapılandıran bireylerde stres, depresif ruh hali ve yaşamdaki olayları kontrol edebilme gücünde azalmaya yol açtığı düşünülmektedir (Sargent, Wills, Stoolmiller, Gibson ve Gibbons, 2006)

Öz-değerin yapılandırıldığı alanların fazla olmasıyla ilgili iki farklı görüş ortaya atılmıştır. Bazı araştırmacılara göre öz-değerin çok fazla alanda yapılandırılması onu istikrarsız bir yapıya sokarak bireye olumsuz etkileri olabilmektedir. Başka bir görüşe göre ise öz-değerin yapılandırıldığı farklı alanlar, bireyi motive ettiği ve kendisini iyi hissetmesi için birden çok kaynak sunulmasından dolayı kişi ne kadar fazla alanda öz-değerini yapılandırmışsa o kadar çok psikolojik kaynağa sahip olacağı düşünülmektedir (Park, Crocker ve Mickelson, 2004).

Crocker ve Wolfe (2001) öz-değeri birbirinden ayrı birden çok çeşitli alanlarda yapılandırmanın, öz-değeri tamamen tek bir alanda ya da birbiriyle sıkı bağlantılı birçok alanda yapılandırmaktan daha işlevsel bir yol olduğunu ortaya atmaktadır. Bu bakış açısından ele alındığında öz-değerin birden çok alanda yapılandırılması, o alanlarda başarılı olan bireyler için kendini iyi hissetmek yönünde farklı fırsatlar olarak dönerken, öz-değer düzeyi düşük olan kişiler başarısız olduklarında

değersizlik hissinin birden çok konu ve olayda karşılıklarına çıkmalarına sebep olmaktadır.

Koşullu öz-değer modeline göre öz-değer yapılandırma yapılarak temel alınan alanın bir fonksiyonu olarak değerlendirilmektedir. Buna göre kişinin öz-değerini yapılandığı alan sadece başarı veya başarısızlık gibi durumlarda değil o olayları nasıl yorumladığında da etkilidir. Benzer olaylarda öz-değerini farklı alanlarda yapılandıran bireyler farklı bakış açılarıyla yaklaşmaktadır (Crocker ve Wolfe, 2001).

Öz-değerin yapılandırıldığı alan kişinin katılım sağlayacağı sosyal ortam ve ilişkileri olduğu kadar diğerlerinin davranış ve tutumlarını nasıl değerlendireceğini de etkilemektedir (Crocker, 2002). Bireyin kendisini değerli hissetmesi için neler yapması gerektiğine yönelik düzenleyici ölçütler sağlayan öz-değer, yapılandırıldığı alana yönelik kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bu bağlamda kişinin davranışlarının en önemli belirleyicilerinden biri öz-değerin yapılandırıldığı alanlardır.

Collins ve Stukas (2008) kişinin öz-değerini tehdit altında hissetmesi onun kendisi ve yaşamı hakkında olumsuz düşüncelerinin artmasına ve depresyonun ortaya çıkmasına yol açtığını belirtmektedir. Kendisi ve benliği hakkında daha çok olumlu düşüncelere sahip olan bireylerin ise öz-değerini yapılandığı alanda yaşadığı herhangi bir başarısızlık anında öfke ve pişmanlık duyguları ile tepki verdikleri görülmektedir.

Koşullu öz-değer modeli, saldırganlık, madde kullanımı ve yeme bozuklukları gibi problem davranışları, öz-değerin yapılandırıldığı alanda yaşanan olası başarısızlık durumuna bağlamakta ve kişinin olumsuz şartlardan öz-değerini kurtarmak için çabalamasının bu gibi sorunlarla karşılaşmasına sebep olduğunu ortaya atmaktadır (Crocker ve Wolfe, 2001). Öz-değerin problemlere yol açmasının sebepleri de şu şekilde sıralanmaktadır (Crocker, 2002):

1. Bireyin yaşamında karşılaştığı herhangi bir problemlili durum sebebiyle öz-değerini yapılandığı alandan vazgeçerek onu değiştirmek zorunda kalması,

2. Bireyin öz-değerini kendine uygun olmayan yanlış bir alanda yapılandırmasından dolayı problemlerle karşılaşması,
3. Hem yapılandırıldığı alan hem de miktar bakımından öz-değerin istikrarsız bir yapıya sahip olması.

Bu üç temel sebeple ortaya çıkan sorunlar, bireyin öz-değerini yapılandığı alana aşırı şekilde odaklanması ve özgeci biçimde davranmayı öğrenerek daha fazla kendini tanıması çabalarıyla aşılabilmektedir.

2.4.1 Öz-Değer Alanlarının Yapılandırılması

Koşullu öz-değer modeline göre birey öz-değerini içsel ve dışsal olmak üzere iki temel başlıkta toplamda yedi alt alanda yapılandırabilmektedir (Crocker ve Wolfe, 2001). Bu alanlar kişiden kişiye farklılık gösterebilmekle birlikte bir kişi aynı anda birden fazla alanda öz-değerini yapılandırıp, buna göre davranabilmektedir.

Dışsal alanlardan olan akademik yeterlik kişinin öz-değerini akademik etkinlikler üzerinden değerlendirmesine dayanmaktadır. Başarısızlıktan kaçınmanın ve daha çok çalışmak istemenin görüldüğü bu alanda okuldaki performans, notlar ve değerlendirici kişilerin yorumları çok önemsenmektedir. Öz-değerini akademik yeterlik alanında yapılandıran kişiler başarılı olmak için daha çok güdülenmiş olsalar da diğer bireylere göre derslerden yüksek notlar alamamaktadır. Bunun sebebi çok fazla beklentiyle beraber stres ve kaygının artması, kişi üzerindeki zaman baskının artması ve depresyon gibi durumların daha sık yaşanmasıdır. İçsel güdülenmeyi bu sebeple kaybeden bireyler aynı zamanda kendilerine karşı olumsuz tutumlara bürünmektedir (Crocker vd., 2003). Öz-değerini sadece akademik yeterlik alanında yapılandıran kişiler akademik anlamda zor bir etkinlik ve durumla karşılaştığında çok çabuk çabalamayı bırakır ayrıca performansın bir anda düşmesi gibi sorunlar da ortaya çıkabilmektedir (Grant ve Dweck, 2003).

Öz-değerini dışsal alanlardan olan rekabet alanında yapılandıran kişiler kendi yapabileceklerinden çok diğerlerinin performansı ile ilgilidirler. Onlar için önemli olan bir ürün ortaya koymak ya da eğlenmek değil sürekli yarışma halinde olmak ve birilerini geride bırakabilmektir. Öz-değerini bu alanda yapılandıran kişiler her an

her konuda diğerlerinin önünde olmayı amaçladığı için sık sık dışlanabilmektedir (Crocker, 2002).

Sürekli diğerleri tarafından onaylanmayı, kabul görebilmeyi ve ait olmayı amaçlayan kişiler öz-değerini onay alma alanında yapılandırmaktadır. Dışsal alanlardan olan onay almada kişinin kendisini nasıl gördüğü ve nasıl hissettiğinden çok diğer insanların onun hakkında ne düşündüğü ve ilişkilerinde hangi konumda olduğu önem taşımaktadır. Tutum, düşünce ve davranışlarıyla karşısındaki kişiyi etkileyebilmeyi amaçlayan kişiler genel manada bağımlı bir kişilik yapısına sahip olmaktadır (Crocker vd., 2003).

Koşullu öz-değer modeline göre, kişinin öz-değerini dışsal alanlardan olan fiziksel görünüm alanında yapılandırması sıklıkla ergenlik döneminde görülür. Ten rengi, yüz biçimi, vücut ağırlığı ve yapısı, saç stili, beden ölçüleri gibi birçok özellik fiziksel görünüm alanında yapılandırılan öz-değer üzerinde etkilidir. Birey kendisini ve diğerlerini fiziksel görünüme göre değerlendirmeye başlayıp bu kriterlere göre sınıflandırır. Durumun bu şekilde olması öz-değerini sadece fiziksel görünüm alanında yapılandıran kişilerde vücut ağırlığı ile ilgili sürekli endişenin yaşanmasına, depresyona ve yeme bozukluklarına yol açabilmektedir (Sanchez ve Crocker, 2005; Sargent vd., 2006).

Dinsel inancın içselleştirilmesi ve bu inanca olan bağlılığın düzeyi kişinin öz-değerini Tanrı Sevgisi alanında yapılandırmasında önemli bir role sahiptir. İnandığın dinin kural, emir ve düzenlerine sıkı sıkıya bağlı olan bu kişiler yaşamlarını, davranış ve tutumlarını dinin gerekliliklerine uygun şekilde biçimlendirmektedir. Ayrıca öz-değerin Tanrı Sevgisi alanında yapılandırılması kişinin Tanrı tarafından sevildiğine inanmasını ve bu sevgiyi devam ettirmek için çabalamasını ortaya çıkarır. Bu sayede sevildiğini hisseden kişi kendini de değerli hissederek iyi ve olumlu hissetmektedir (Crocker ve Wolfe, 2001).

Öz-değerin yapılandırılmasında içsel alanlardan biri olan erdem, ahlaklı davranışları ön plana çıkaran bir alandır. Öz-değerini erdem alanında yapılandıran kişiler, kendi değerlerini ele alırken referans noktasını ahlaki standartlara ve erdemli davranışlara odaklanırlar. Doğru ve iyi davranışların önemini vurgulayan bu kişiler kendi değerlerini bu kavramlara bağlı olarak düşünmektedir (Crocker vd., 2003).

Aile üyelerinin kendileri hakkındaki değerlendirme ve düşüncelerini önemseyen bireyler öz-değerini içsel alanlardan olan aile desteği alanında yapılandırmaktadır. Özellikle küçük yaşlardan itibaren anne babası tarafından olması gerekenden fazla ilgi ve sevgi gören kişiler kendilerini aile bireylerinden bağımsız görememeye başlamaktadır. Bağımlı kişilik yapısına yatkın olan bu kişiler ailesini onu ne kadar sevdiğini ve desteklediğini değerlendirerek öz-değerini buna göre ele almaktadırlar (Crocker, 2002).

Crocker ve diğerleri (2003) koşullu öz-değer modelinde içsel ve dışsal olmak üzere 7 alan belirlemiş ve kişilerin kendi değerlerini bu alanlara göre yapılandığı ortaya koymuştur. Daha sonra yapılan çalışmalar ise koşullu öz-değer modeline yeni alanlar eklemiştir. Arkadaşlık ilişkisinin bir öz-değer alanı olduğu bu çalışmalar neticesinde belirlenmiştir (Cambron, Acitelli ve Steinberg, 2010). Bunu yanı sıra ikili ilişkiler (Knee, Canevello, Bush ve Cook, 2008) ve iş performansı da (Ferris, Brown, Lian ve Keeping, 2009) öz-değerin yapılandırıldığı diğer alanlar olarak ortaya çıkmıştır. Horberg ve Chen (2010) yaptıkları çalışmada ilişkiye özgü öz-değeri, kişinin yakın ilişkide bulunduğu insanın sevgisini ve ilgisini kazanmak için hareket ettiğini ve öz-değerini buna göre değerlendirdiğini ortaya koymuştur. Bu yapıya göre kişi ilişkisinde yaşadığı başarısızlık durumunda bütün suçu kendine yüklemekte ve yoğun değersizlik duygularıyla karşı karşıya gelmektedir.

Koşullu öz-değer modeline göre öz-değerin yapılandırılmış olduğu alan bireyin yaşamdaki tutum, davranış ve seçimlerini düzenleme ve biçimlendirmede etkilidir. Bu açıdan bakıldığında kişiler öz-değerini yapılandığı alana yönelik kendini değerli hissettikleri davranış ve durumları devam ettirme eğiliminde olurken öz-değerini olumsuz etkileyen faktörlerden kaçınmaktadırlar (Crocker ve diğ., 2003). Öz-değerin yapılandırılmasıyla ilgili yürütülen çalışmalar incelendiğinde, öz-değerini akademik yeterlik alanında yapılandıran kişilerin ders çalışmaya çok fazla önem verip zaman ayırdığı, Tanrı sevgisi alanında yapılandıran kişilerin daha çok ibadet etmeyle vakit geçirdiği, erdem alanında yapılandıranların gönüllü yardım organizasyonlarına katıldığı ve fiziksel görünüm alanında yapılandıran kişilerin de giyim-kuşam alışverişi yaptığını ve cilt bakım ürünlerine yöneldiği görülmektedir (Crocker ve Wolfe, 2001).

Öz-değerin yapılandırıldığı alan kişinin yalnızca kendine dair değil başkalarına yönelik tutum ve değerlendirmelerini de etkileyebilmektedir. Crocker (2002) bununla ilgili yürüttüğü çalışmada bir örnek olay üzerinden öz-değerini farklı alanlarda yapılandırmış kişilerin tepkilerini incelemiştir. Mike adında birinin yolda yürürken bir cüzdan bulmasını ve cüzdanı sahibine teslim ettiğinde sahibi tarafından hırsızlık ile suçlanmasını konu eden örnek olay katılımcılara açıklanmış ve yorumlamaları istenmiştir. Sonuç olarak öz-değerin yapılandırıldığı alanın kişinin verdiği yanıt ile ilişkili olduğu görülmüştür. Örneğin öz-değerini erdem alanında yapılandırmış bir katılımcı Mike'ın ahlaklı ve doğru olan davranışı yaptığı için cüzdan sahibi tarafından suçlanmış olsa da başka zaman da yine aynı şekilde davranması gerektiğini düşünmüştür. Öz-değerini onay alma alanında yapılandıran bir katılımcı ise cüzdan sahibinin davranışı yüzünden benzer bir durumda artık Mike'ın aynı şekilde davranmayacağını düşündüğünü açıklamıştır. Bu çalışma öz-değerin yapılandırıldığı alanın kişinin sosyal ilişkilerindeki tutumu ve diğer bireyleri nasıl değerlendireceği yönünde etkili olduğunu ortaya koymuştur (Crocker, 2002).

Kişinin öz-değerini yapılandıracağı alanı belirleyen etkenler arasında sosyalleşme süreci, kültürel ve ahlaki normlar, akran ve model alma, ebeveyn tutumunun etkisi olduğu düşünülmektedir (Park, Crocker ve Mickelson, 2004; Park, 2005). Koşullu öz-değer modeline göre kişiler arasındaki temel bireysel farklılıklar aslında öz-değerin yapılandırılmasında etkili olan faktörlerdir (Çetin, Akın ve Eroğlu, 2011). Bunun yanı sıra öz-değerin yapılandırılmış olduğu alan kişinin yaşadığı toplum, çevre, kültür ve şartlardan da etkilenmektedir (Crocker ve Wolfe, 2001). Bütün bu değişkenler öz-değerin ne kadar esnek ve değişken bir yapıda olduğunu ortaya koyarken aynı zamanda kişinin yaşamındaki rolünün de genişliğini göstermektedir.

Öz-değerin farklı alanlarda yapılandırılmasının birey açısından bazı faydaları vardır. Bunlardan ilki kişiye öz-değerini yapılandırdığı alanlara yönelik çok güçlü bir davranış motivasyonu sağlamasıdır. Özellikle yaşamdaki amaçlara ulaşmaya yönelik yardımcı olmasıdır. Diğer bir fayda ise bireyin kendini daha iyi tanımasına yardımcı olmasıdır. Hangi alanlarda iyi hangilerinde yetersiz olduğunu bilmesine katkı sağlaması bununla ilgilidir. Öz-değerin kişiye kazandırdığı bir fayda da olumsuz durum ve olaylarla başa çıkabilmesinde ona destek olmasıdır (Crocker ve Wolfe,

2001). Bütün bu özellikler öz-değerini birden fazla alanda yapılandıran kişiler için olumlu etkiler sağlamaktadır.

Koşullu öz-değerin birey için bu olumlu yanlarının yanı sıra bazı olumsuz etkileri de olabilmektedir. Örneğin öz-değerini tek bir alanda yapılandıran kişiler özellikle de o alanlarda kırılganlık yaşayabilmektedir. Öz-değerin ikinci bir alanda yapılandırılması olumlu duygulanım için destek görevi görürken tek bir alanda yapılandırılan öz-değer kişiyi hassas hale getirmektedir. Bunun yanı sıra öz-değer düşük öz-saygı ile de ilişkili olabilmektedir. Kişiyi olumsuz yaşam kriterlerine karşı kırılgan hale getirdiği için de depresif belirtilere yol açabilmektedir (Crocker, 2002). Yapılan bir araştırmada sosyal kaygı bozukluğu gösteren kişilerin çoğunun öz-değerini dışsal alanlardan olan onay alma alanında yapılandığı belirlenmiştir (Lerman ve Vorndran, 2002).

Koşullu öz-değer modeline göre öz-değerin yapılandırıldığı alanlar bazı uyumsuz davranışlara sebep olabilmektedir (Ferris vd., 2009). Örneğin öz-değerin fiziksel görünüm alanında yapılandırılması alkol ve uyuşturucu kullanımı ile pozitif ilişkilidir (Luhtanen ve Crocker, 2005). Ayrıca yeme bozuklukları öz-değerin fiziksel görünüm alanında yapılandırılmasıyla pozitif ilişkilidir (Sanchez ve Crocker, 2005). Onay alma ise depresyonu arttırabilmektedir (Cambron ve diğ., 2010). Koşullu öz-değer, anksiyete bozuklukları, sosyal fobi ve depresyon ile ilişkilidir (Burwell ve Shirk, 2009; Crocker ve Knight, 2005). Liao ve Wei (2014) koşullu öz-değer modelinin birçok psiko-sosyal ve akademik problemlerin yordayıcısı olduğunu belirtmektedir.

2.4.2 Koşullu Öz-değer ile İlgili Araştırmalar

Öz-değerin bir alanla veya koşulla ilişkilendirilip araştırılması süreci ABD ve Avrupa'da 2000'li yılların başlarından itibaren süregelmektedir (Crocker ve Wolfe, 2001). Türkiye'de ise Koşullu öz-değer ölçeğinin uyarlanmasıyla birlikte ilk çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Çetin, Akın ve Eroğlu, 2011).

Koşullu öz-değer ile ilgili Türkiye'de yürütülen ilk çalışma riskli internet davranışları, siber zorbalık/mağduriyet kavramlarını ele almaktadır. Bu çalışma öz-değerin içsel alanlardan olan erdem ve Tanrı sevgisi alanlarında yapılandırılmasının riskli internet davranışlarını azalttığını, aynı zamanda da siber zorbalık davranışını

negatif yönde yordadığını ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra öz-değerin dışsal alanlarda yapılandırılmasının siber zorbalık ve özellikle fiziksel görünüm alanında yapılandırılmasının riskli internet davranışlarıyla pozitif ilişkili olduğu belirtilmiştir (Eroğlu ve Güler, 2015).

Kanat-Maymon, Almog, Cohen ve Amichai-Hamburger (2018), çalışmalarında Facebook bağımlılığı ile koşullu öz-değer arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre öz-değerin onay alma alanında yapılandırılmasıyla Facebook bağımlılığı pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca bağımlılığın artmasında bu kişilerin Facebook kullanım sürelerinin diğerlerine göre anlamlı düzeyde yüksek olması etkili olmaktadır.

Eğitim fakültesi öğrencileriyle yürütülen diğer bir çalışmada Ekşi, Bikeç ve Ümmet (2017) kendini sansürleme, psikolojik kırılganlık ve koşullu öz-değeri incelemişlerdir. Eğitim fakültesinde öğrenim gören ve farklı bölümlerden toplam 336 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmadan elde edilen bulgulara göre, öz-değer alanlarının yapılandırılmasıyla kendini sansürleme arasında ilişki bulunmuştur. Ayrıca koşullu öz-değer alanlarından Tanrı sevgisi ve onay alma ile psikolojik kırılganlık kavramının kendini sansürleme isteğini yordadığı belirlenmiştir.

Liu, Chiu ve Chang (2017) Taylandlı 393 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri çalışmada koşullu öz-değerin olumlu, olumsuz taraflarını ve depresyonla olan ilişkisini incelemişlerdir. Öz-değerin akademik yeterlik, fiziksel görünüm, onay alma ve rekabet gibi dışsal alanlarda yapılandırılmasının direkt olarak depresyonla ilişkili olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra erdem ve Tanrı sevgisi gibi öz-değerin yapılandırılmasındaki içsel alanların depresyon ile ilişkili olmadığı anlaşılmıştır.

Schöne, Tandler ve Stiensmeier-Pelster (2015) koşullu öz-değer, kırılganlık ve depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Alman lise öğrencileriyle yürütülen çalışmada 942'si kadın toplamda 1888 öğrenciden veri toplanmıştır. Sonuçlar incelendiğinde öz-saygı ile öz-değerin akademik yeterlik alanında yapılandırılmasının ters yönde ilişkili olduğu görülürken, depresif belirtilerin de akademik yeterlik öz-değer alanıyla pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Bir diğer sonuç ise kadın öğrencilerin öz-değerini akademik yeterlik alanında yapılandırılmasının erkeklerden daha yüksek düzeyde olmasıdır.

Roberts, Manolis ve Pullig (2014) kontrolsüz satın alma davranışı, öz-düzenleme ile koşullu öz-değer arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada koşullu öz-değer modelinin kontrolsüz satın alma davranışı ile düşük düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca negatif değerlendirme korkusunun kişinin öz-değer düzeyi ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Ghoul, Niwa ve Boxer (2013) çalışmalarında ergenlerde akran zorbalığı ve koşullu öz-değer arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Elde edilen bulgular kadın öğrencilerin öz-değer düzeyinin erkek öğrencilerden yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra öğrencilerde öz-değer düzeyi arttıkça zorbalık davranışının sıklığı da artmaktadır.

Buckingham, Weber ve Sypher (2012) öz-saygı ve öz-düzenleme ile koşullu öz-değer arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada, bireylerin reddedildiklerinde öz-değerin onay alma alanında yapılandırılmasının düştüğü belirlenmiştir. Ayrıca öz-değerin fiziksel görünüm alanında yapılandırılması kendini sevme davranışıyla negatif, beden memnuniyeti algısı ile pozitif yönde ilişkilidir. Aynı zamanda öz-değerin onay alma alanında yapılandırılması kendini sevme ve beden memnuniyeti algısı ile negatif yönde ilişkilidir.

Stefanone, Lackaff ve Rosen (2011) koşullu öz-değer ile Facebook kullanımı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında öz-değerin onay alma, fiziksel görünüm ve rekabet gibi alanlarda yapılandırılmasının Facebook'ta fotoğraf paylaşma davranışını arttırdığını belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra yaş değişkeni ile öz-değerin fiziksel görünüm ve rekabet alanlarında yapılandırılmasının negatif yönde ilişkili olduğu yani yaş ilerledikçe öz-değerin bu alanlarda daha az yapılandırıldığı ortaya çıkmıştır. Cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde kadınların öz-değerini erkeklere kıyasla daha çok fiziksel görünüm, akademik yeterlik ve aile desteği alanlarında yapılandırdığı belirlenmiştir.

Park ve Maner (2009), sosyal ilişkilerde koşullu öz-değer ve öz-saygının rolünü ortaya koydukları çalışmada 66 kadın, 34 erkek olmak üzere 100 öğrencide veri toplamışlardır. Kadınların erkeklere göre öz-değerini daha fazla oranda fiziksel görünüm alanında yapılandırdığının anlaşıldığı çalışmada, öz-saygısı düşük olan

kişilerin öz-değerini daha fazla dışsal alanlarda yapılandığı anlaşılmıştır. Ancak bu kişiler diğerlerinden olumsuz geri dönüşler aldıkça fiziksel görünüme verdikleri değer düşmeye başlamaktadır.

Collins ve Stukas (2008), narsisizm, öz-düzenleme, onaylanma ve öz-değer arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmaya 170 birey katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, narsisizm ile dışsal öz-değer alanları özellikle de fiziksel görünüm ve rekabet ilişkilidir. Aynı zamanda kişinin öz-değerini dışsal alanlarda yapılandırması onun onaylanma ihtiyacının da artmasına sebep olmaktadır.

Clabaugh, Karpinski ve Griffin (2008) koşullu öz-değerin vücut ağırlığı algısı ile olan ilişkisini ele almışlardır. Elde edilen bulgulara göre vücut ağırlığı algısı ile öz-değerin fiziksel görünüm alanında yapılandırılması yüksek düzeyde pozitif ilişkilidir. Ayrıca yeme bozuklukları, depresyon ve kaygı bozuklukları vücut ağırlığı algısı ile pozitif yönde ilişkiliyken yaşam doyumu ve fiziksel görünüm öz-değeri ile negatif yönde ilişkilidir. Bu sonuçlar öz-değerin yalnızca fiziksel görünüm alanında yapılandırılmasının özellikle de ergenlerde beden algısı ile ilgili birtakım problemlere yol açtığını ortaya koymaktadır.

Park, Crocker ve Kiefer (2007) çalışmalarında öz-değerini akademik yeterlik alanında yapılandıran bireylerin akademik anlamda başarılı olduklarını diğer kişilere ispatlama ihtiyacının başarısızlık yaşandığında nasıl bir değişim gösterdiğini incelemiş ve bunun öz-değerin düşük ya da yüksek oluşuna bağlı olduğunu belirlemişlerdir. Örneğin öz-değeri düşük olan bireyler başarısızlık durumunda yeterli olduğunu kanıtlamaya çabalamaktan vazgeçerken, öz-değeri yüksek olan bireyler başarısızlık yaşasalar bile çabalamaya devam etmektedir. Çalışmadan elde edilen sonuçlar öz-değeri düşük olan kişilerin başarısızlık anında öz-değerini korumak amacıyla bu şekilde davrandığını ortaya koymaktadır.

Crocker ve diğerleri (2003) bireylerin öz-değerini yapılandırmış olduğu alana göre yaşadığı sorunları ele almışlardır. Örneğin öz-değerini akademik yeterlik alanında yapılandıran kişilerin okuldaki öğretim elemanlarıyla tartışma, verilen eğitimden memnun olmama ve düşük notlar alma gibi problemler yaşadıkları belirlenmiştir.

Ayrıca öz-değerini fiziksel görünüm alanında yapılandıran bireylerin yaptıkları harcamalar sebebiyle ekonomik sorunlar yaşadığı ortaya çıkmıştır.

Kültürün öz-değerin yapılandırılması üzerindeki etkisini incelediği araştırmalarında Crocker ve Wolfe (2001) toplulukçu kültürlerde yaşayan bireylerin onaylanmaya karşı duyarlı olmalarından dolayı öz-değerini daha çok onay alma alanında yapılandırıldığını belirlemişlerdir. Diğerlerinin görüşlerine çok fazla önem atfeden kişiler uyumlu bir arkadaş, eş ve vatandaş olmayı ön plana çıkarmaktadır.

2.4.3 Koşullu Öz-Değer ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki

Cheng ve Kwan (2008) koşullu öz-değer ile bağlanma boyutları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında kültürün bu kavramlar arasındaki etkisini ortaya koymuşlardır. Elde edilen bulgulara göre toplulukçu kültürlerde yaşayan bireylerin bireyci kültürlerde yaşayan bireylere göre daha yüksek bağlanma kaygısı ve kaçınması yaşadığı anlaşılmıştır. Ayrıca öz-değerin fiziksel görünüm ve aile desteği alanında yapılandırılması yüksek bağlanma kaygısı ve kaçınması ile ilişkilidir. Bağlanma kaygısı öz-değerin koşullandırıldığı alanlardan daha çok rekabet ve onay alma ile ilişkiliyken, bağlanma kaçınması akademik yeterlik ve erdem öz-değer alanlarıyla ilişkilidir.

Park, Crocker ve Mickelson (2004) çalışmalarında 795 üniversite öğrencisi ile bağlanma stilleri ve koşullu öz-değer arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçlar ele alındığında güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin öz-değerini aile desteği alanında yapılandırıldığı görülmektedir. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler ise değerli ve sevilebilir olup olmadıkları konusunda sürekli şüphe içinde oldukları ve diğerlerinin değerlendirmelerine bağımlı oldukları için öz-değerini başkalarının yorumlarına göre belirlemektedir. Bununla paralel olarak da elde edilen veriler saplantılı bağlanma stiline sahip kişilerin öz-değerini diğerlerine bağlı olarak onay alma ve fiziksel görünüm alanında yapılandırıldığı görülmektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler öz-değerini akademik yeterlik ve onay alma alanında yapılandırırken aile desteği alanında daha az yapılandırmaktadır. Reddedici bağlanmanın ise öz-değerin aile desteği ve Tanrı sevgisi alanlarında yapılandırılmasıyla ilişkisi düşüktür.

Collins ve Read (1990) endişeli bağlanan kişilerin öz-saygısının diğer bireylerin tutum ve tepkilerine bağlı olduğunu belirtmişlerdir. Bu sebeple endişeli bağlanma stiline sahip bireylerin öz-değerini daha çok dışsal alanlardan onay alma, rekabet ve fiziksel görünüm alanlarında yapılandırma ihtimalinin yüksek olduğu düşünülmektedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

III. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili bilgilere yer verilmektedir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığı düzeyi ve koşullu öz-değer alanları arasındaki ilişkinin cinsiyet gibi değişkinlerle birlikte incelenen bu araştırmada ilişkiyel tarama modeli yöntemi kullanılmıştır. İlişkiyel tarama modeli iki veya daha çok değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve bunun derecesini belirleyen araştırma desenidir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017).

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Orta Karadeniz’de bir devlet üniversitesinde 2018-2019 eğitim öğretim döneminde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem ise bu üniversitenin Eğitim Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Ziraat Fakültesi, Tıp Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve Veterinerlik Fakültesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören toplamda 850 öğrenci oluşturmaktadır. Bu örneklem belirlenirken Seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden olan amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme, çalışmanın amacına bağılı olarak bilgi yönünden en zengin ve uygun durumların seçilmesi yoluyla araştırma yapılmasına olanak sağlar (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017). Araştırmada veri toplamak amacıyla özellikle bu fakültelerin seçilmesinin sebebi öz-değer alanlarının sosyal bilimler, fen bilimleri ve sağlık bilimleri ve beşerî bilimler gibi alanlarda öğrencilerin beklentilerine ve yaşama bakış açlarına göre farklılaşabilmesidir.

Ölçek uygulaması sonucunda elde edilen veriler analiz edilmeden önce eksik ve hatalı doldurulmuş olan ölçekler veri setinden çıkarılmıştır. Ayrıca kalan veriler de kutu grafiğı ile incelenmiş ve aykırı uç değerler tespit edilerek elenmiştir. Yapılan bu

incelemeler sonucunda toplam 33 veri, veri setinden çıkarılarak geriye kalan 817 veri analize dahil edilmiştir.

Tablo 1: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Öğrenim Gördükleri Fakülte Değişkenlerine Göre Betimleyici İstatistikleri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	507	62.1
	Erkek	310	37.9
	Toplam	817	100
Öğrenim Görülen Fakülte	Eğitim Fakültesi	203	24.8
	Fen-Edebiyat Fakültesi	119	14.6
	Mühendislik Fakültesi	100	12.2
	Ziraat Fakültesi	142	17.4
	Veterinerlik Fakültesi	53	6.5
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	115	14.1
	Tıp Fakültesi	85	10.4
	Toplam	817	100

Tablo 1'deki veriler incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 507'si kadın (%62.1), 310'u erkek (%37.9)'tir. Öğrenim gördükleri fakülte değişkenine bakıldığında en yüksek katılımın 203 öğrenci sayısı ile Eğitim Fakültesi'nden olduğu, en düşük katılımın ise 53 öğrenci ile Veterinerlik Fakültesi öğrencilerinin olduğu görülmektedir.

3.3 Veri Toplama Araçları

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine çalışmanın amacını ve cevaplama biçiminin yazılı olduğu giriş kısmından sonra cinsiyet, öğrenim gördükleri fakülte, sınıf düzeyi ve sosyal medyada günlük geçirilen süre gibi değişkenlerin sorulduğu bilgi formudur.

3.3.2 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Erzen (2016) tarafından geliştirilen ölçek 18 maddeden oluşan 5’li likert tipinde ve üç alt boyuta sahiptir. Üç alt boyuttan olan güvenli bağlanma stili için 5, kaygılı-kararsız bağlanma stili için 6 ve kaçınan bağlanma stili için 7 madde vardır. Ölçekte ters kodlanmış madde bulunmamaktadır. Cevaplama sistemi her bir madde için “Kesinlikle Katılıyorum (5)” ile “Kesinlikle Katılmıyorum (1)” arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayıları kaçınan, güvenli ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri için sırasıyla .80, .69 ve .71’dir. Ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin geçerlik değerleri doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen GFI, AGFI, CFI, RMSEA, X^2 ve X^2/sd oranı ile belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi değerleri GFI .93, AGFI .90, RMSEA .05 ve X^2/sd oranı 2.48 olarak belirlenmiştir.

Araştırmada veriler elde edildikten sonra ölçeğin güvenilirlik analizi çalışması yapılmıştır. Kaçınan bağlanma alt boyutu için Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı .79, kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutu için .73 ve güvenli bağlanma alt boyutu için .63 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Ayğar Bakır ve Uzun (2018) tarafından geliştirilen ölçek toplamda 3 alt faktör ve 5’li likert tipinde 26 maddeden oluşmaktadır. İşlevsellikte bozulma alt faktörü 12 maddeden, Kontrol güçlüğü ve yoksunluk faktörü 10 maddeden ve Sosyal izolasyon faktörü 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen minimum puan 26 iken maksimum puan 130’dur. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach Alpha katsayısı, ölçeğin tamamı için .95, kontrol güçlüğü ve yoksunluk alt boyutu için .92, işlevsellikte bozulma alt boyutu için .91 ve

son olarak sosyal izolasyon alt boyutu için ise .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışması açımlayıcı faktör analizi ile elde edilmiştir. Analiz sonucunda ölçeğin faktör yükleri .493 ile .792 arasında değişmektedir.

Araştırmada ölçeğin alt boyutları analize dahil edilmeyip toplam puan kullanıldığı için güvenilirlik çalışması da bu yönde yapılmıştır. Yapılan güvenilirlik analizinde ölçeğin toplam puanının Cronbach Alpha değeri .91 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4 Koşullu Öz-değer Ölçeği

Crocker ve diğerleri (2003) tarafından bireylerin öz-değerlerini yapılandırdığı olası alanları belirlemek amacıyla geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması Çetin, Akın ve Eroğlu (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7 alt boyut ve toplamda 35 maddeden oluşmaktadır. Bu alt boyutlar: onay alma, aile desteği, fiziksel görünüm, akademik yeterlik, rekabet, Tanrı sevgisi ve erdemdir. Ölçekte toplam puan alınamamaktadır. Ölçekte toplam 6 adet ters kodlanan madde bulunmaktadır. Alt ölçeklerin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları .82 ile .91; test tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .76 ile .89 arasında değişmektedir. İç tutarlık katsayıları aile desteği alt ölçeği için .91, rekabet alt ölçeği için .89, fiziksel görünüm alt ölçeği için .88, Tanrı sevgisi alt ölçeği için .88, akademik yeterlik alt ölçeği için .86, erdem alt ölçeği için .82 ve onay alma alt ölçeği için .82 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik değerleri doğrulayıcı faktör analizi ile hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksi değerleri RMSEA .04, NFI .97, CFI .98, IFI .99, RFI .96, GFI .96 ve AGFI .94 olarak bulunmuştur.

Araştırmada ölçeğin güvenilirlik analizi yapılmıştır. Yapılan analizlerde ölçeğin Cronbach Alpha değeri .85 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik değerleri ise .66 ile .85 arasında değişmektedir.

3.4 Verilerin Toplanması ve Analizi

Ölçek verilerinin normallik dağılımına ilişkin değerler şu şekilde sıralanmıştır:

Tablo 2: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Koşullu Öz-değer Ölçeğinin Basıklık Çarpıklık Katsayıları

Değişkenler	İstatistik	Değer	Standart Hata
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	Çarpıklık	.430	.086
	Basıklık	.250	.171
Kaçınan Bağlanma	Çarpıklık	.771	.086
	Basıklık	.517	.171
Güvenli Bağlanma	Çarpıklık	-.668	.086
	Basıklık	.760	.171
Sosyal Medya Bağımlılığı T.P.	Çarpıklık	.466	.086
	Basıklık	.341	.171
Fiziksel Görünüm Alt Boyut	Çarpıklık	-.075	.086
	Basıklık	-.231	.171
Tanrı Sevgisi Alt Boyut	Çarpıklık	-1.191	.086
	Basıklık	1.051	.171
Rekabet Alt Boyut	Çarpıklık	-.516	.086
	Basıklık	.024	.171
Erdem Alt Boyut	Çarpıklık	-.677	.086
	Basıklık	.464	.171
Onay Alma Alt Boyut	Çarpıklık	.097	.086
	Basıklık	-.304	.171
Aile Desteği Alt Boyut	Çarpıklık	-.840	.086
	Basıklık	1.680	.171
Akademik Yeterlik Alt Boyut	Çarpıklık	-.782	.086

Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin sıfıra eşit olması normal dağılıma uyduğu anlamına gelmektedir. Ancak özellikle de sosyal ve beşerî bilimlerde uygulamada bu şartın sağlanması mümkün olmadığı için bu değerlerin sıfıra göre aşırı sapmalar göstermemesi gerekmektedir. Nitekim Tabachnick ve Fidell (2013) çalışmalarında basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında olmasının normal dağılım için yeterli koşulu sağladığını belirtmektedirler. Tablo 2 incelendiğinde de koşullu öz-değer alanlarından olan aile desteği alt boyutunun basıklık değerindeki sapma dışındaki değerlerin bu aralıkta olduğu yani verilerin normal dağıldığı görülmektedir.

Normallik şartı sağlandığı için araştırmada elde edilen veriler ve ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ile incelenmiştir. Bağlanma stilleri ve koşullu öz-değer alanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız örneklem için t testi analizi yapılmıştır. Daha sonra değişkenlerin yordayıcılık gücü ve aracı rolünü hesaplamak amacıyla GLM (genel linear model) çoklu paralel aracılık analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında ve %5 anlamlılık düzeyinde incelenmiştir. Değişkenler arasındaki aracı rolünü incelemek amacıyla Hayes (2017)'nin geliştirdiği 'Modern Yaklaşım' kullanılmıştır. Modern yaklaşım Baron ve Kenny (1986)'nin geliştirdiği yöntemin güçlü bir yöntem olmadığını, bootstrap tekniğine dayalı geçerli ve güvenilir analizlerin kullanılması gerektiğini savunmaktadır. Bootstrap güven aralığı tekniğinde, veri setindeki birimler tekrarlanarak birbirinden farklı yeni bir veri seti ortaya konulmakta ve istatistiki analizler bu veri setine dayalı olarak yapılmaktadır. Ayrıca bu teknikte dağılımla ilgili olarak çarpıklık ve yanlılık değerleri düzeltilerek daha güvenilir sonuçlar elde edilebilmektedir (Efron ve Tibshirani, 1994). Tanımlayıcı istatistikler ve t testinin analizi için SPSS 21.00 istatistik paket programı kullanılmıştır. Çoklu aracılık etkisinin test edilmesi amacıyla analizde R tabanlı çalışan bir istatistik paket programı olan Jamovi programı kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

IV. BULGULAR

Araştırmanın dördüncü bölümünde elde edilen veriler denenceler ışığında istatistiksel analizlerle ortaya konulup, ulaşılan bulgular yer almaktadır.

4.1 Denence 1: Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Koşullu Öz-Değer Alanları Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşmaktadır.

Bağlanma stilleri ve koşullu öz-değer alanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem için t testi analizi yapılmıştır. Analize dair sonuçlar Tablo 3'te görülmektedir.

Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Koşullu Öz-Değer Alanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Yapılan Bağımsız Örneklem İçin t Testi Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Gruplar	N	Ortalama	Standart Sapma	t	p
Güvenli Bağlanma	Kadın	507	20.08	2.87	3.579	.000**
	Erkek	310	19.31	3.17		
Kaçıman Bağlanma	Kadın	507	14.48	4.82	-4.052	.000**
	Erkek	310	15.96	5.44		
Aile Desteği	Kadın	507	27.05	4.14	5.804	.000**
	Erkek	310	25.20	4.85		
Akademik Yeterlik	Kadın	507	26.27	4.84	5.042	.000**
	Erkek	310	24.44	5.30		

**P<.001

Tablo 3 incelendiğinde güvenli bağlanma stili cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($p < .001$). Buna göre kadın üniversite öğrencilerinin erkeklere göre daha fazla güvenli bağlanma stiline sahip olduğu görülmektedir. Kaçınan bağlanma stilinde ise, farklılık erkeklerin lehinedir ($p < .001$). Erkek üniversite öğrenciler kadınlara göre daha fazla kaçınan bağlanma stiline sahiptir. Koşullu öz-değer modelinin alt boyutları incelendiğinde aile desteği ve akademik yeterlik boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı görülmektedir ($p < .001$). Analize göre kadın üniversite öğrencilerinin erkeklere kıyasla öz-değerini daha fazla düzeyde aile desteği ve akademik yeterlik alanlarında yapılandırdığı görülmektedir.

4.2 Denence 2: Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ile Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi Arasındaki İlişkide Koşullu Öz-Değer Alanlarının Aracı Rolü Vardır.

Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı düzeyinin koşullu öz-değer alanları ile olan ilişkisi yapılan korelasyon analizi sonucunda aşağıdaki tabloda verilmiştir.

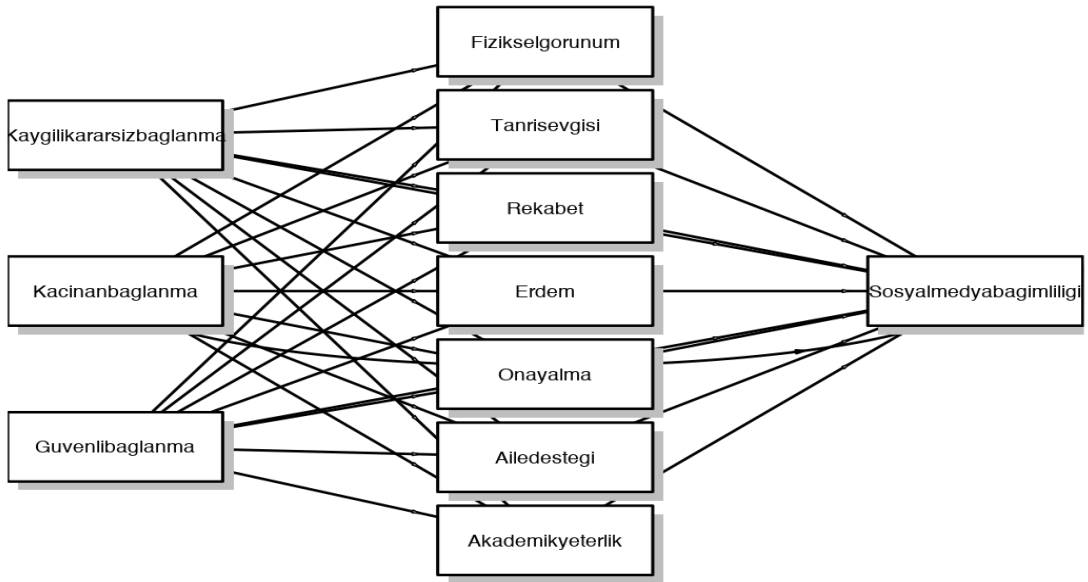
Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi Ve Koşullu Öz-Değer Alanları Korelasyon Tablosu

Değişkenler	Sosyal Medya Bağımlılığı	Güvenli Bağlanma	Kaygılı/kararsız Bağlanma	Kaçınan Bağlanma
Sosyal Medya Bağımlılığı	-	-.111*	.280**	.147**
Fiziksel Görünüm	.305**	-.134**	.168**	.059
Tanrı Sevgisi	.069*	.144**	.096*	-.110*
Rekabet	.169**	.117**	.201**	.114**
Erdem	.016	.134**	.078*	-.123**
Onay Alma	.251**	-.241**	.094*	-.092*
Aile Desteği	.076*	.245**	.061	-.154**
Akademik Yeterlik	.112**	.104*	.112**	-.101*

* $p \leq .05$ ** $p \leq .01$

Tablo 4 incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı düzeyinin koşullu öz-değer alanlarından fiziksel görünüm ile orta düzeyde; tanrı sevgisi, rekabet, onay alma, aile desteği ve akademik yeterlik ile düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düzeyi güvenli bağlanma ile negatif yönlü, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma ile pozitif yönlü düşük düzeyde ilişkilidir. Bunun yanı sıra koşullu öz-değer alanları ile bağlanma stilleri arasında %1 ve %5 arasında negatif ve pozitif farklı yönlü değişen ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkide koşullu öz-değer alanlarının aracı rolünü tespit edebilmek amacıyla R tabanlı bir istatistik paket programı olan Jamovi ile her yol aynı anda paralel olarak test edilmiştir. Amaçlanan model kapsamında GLM (genel lineer model) aracılık testi yapılmıştır. Bu modelde birden fazla bağımsız değişken ve birden fazla aracı değişken paralel olarak aynı anda analize dâhil edilmiştir. Hedeflenen model şekil 1’de verilmiştir. Yapılan regresyon analizinde bootstrap güven aralığı tekniği kullanılmıştır. Her yol için elde edilen doğrudan, dolaylı ve toplam etki değerleri tablo 5’te verilmiştir.



Şekil 1: Hedeflenen Model Diyagramı

Tablo 5: Yol Analizi İçin Değişkenler Arasındaki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etki Değerleri

Etki Tipi	Yollar	Etki Değeri	S.H.	95% C.I. (a)		β	z	p
				Alt limit	Üst limit			
Dolaylı	K. K. Bağlanma ⇒ Fiziksel görünüm ⇒ S. M. Bağımlılığı	0.110	0.03	0.045	0.174	0.029	3.3	<.001
	K. K. Bağlanma ⇒ Tanrı sevgisi ⇒ S. M. Bağımlılığı	0.049	0.025	-7.13e	0.099	0.013	1.98	0.047
	K.K. Bağlanma ⇒ Rekabet ⇒ S. M. Bağımlılığı	0.053	0.028	0.002	0.108	0.014	1.87	0.061
	K. K. Bağlanma ⇒ Erdem ⇒ S. M. Bağımlılığı	-0.052	0.023	-0.098	-0.005	-0.013	-2.19	0.028
	K. K. Bağlanma ⇒ Onay alma ⇒ S. M. Bağımlılığı	0.068	0.027	0.015	0.121	0.018	2.51	0.012
	K. K. Bağlanma ⇒ Aile desteği ⇒ S. M. Bağımlılığı	0.002	0.022	-0.041	0.047	7.64e	0.12	0.899
	K. K. Bağlanma ⇒ Akademik yeterlik ⇒ S. M. Bağımlılığı	-0.009	0.023	-0.056	0.037	-0.002	-0.3	0.699
	Kaçınan Bağlanma ⇒ Fiziksel görünüm ⇒ S. M. Bağımlılığı	-0.012	0.023	-0.058	0.034	-0.003	-0.5	0.611
	Kaçınan Bağlanma ⇒ Tanrı sevgisi ⇒ S. M. Bağımlılığı	-0.034	0.018	-0.069	0.001	-0.010	-1.9	0.057
	Kaçınan Bağlanma ⇒ Rekabet ⇒ S. M. Bağımlılığı	0.015	0.011	-0.006	0.037	0.004	1.4	0.160

	Kaçınan Bağlanma ⇒ Erdem ⇒ S. M. Bağımlılığı	0.042	0.019	0.003	0.080	0.012	2.1	0.031
	Kaçınan Bağlanma ⇒ Onay alma ⇒ S. M. Bağımlılığı	-0.103	0.028	-0.160	0.047	-0.031	-3.5	<.001
	Kaçınan Bağlanma ⇒ Aile desteği ⇒ S. M. Bağımlılığı	-0.002	0.018	-0.038	0.034	-7.18e	-0.1	0.899
	Kaçınan Bağlanma ⇒ Akademik yeterlik ⇒ S. M. Bağımlılığı	0.006	0.016	-0.025	0.037	0.001	0.3	0.700
	Güvenli Bağlanma ⇒ Fiziksel görünüm ⇒ S. M. Bağımlılığı	-0.111	0.042	-0.195	-0.028	-0.020	-2.6	0.009
	Güvenli Bağlanma ⇒ Tanrı sevgisi ⇒ S. M. Bağımlılığı	0.061	0.031	-5.36e	0.123	0.010	1.9	0.052
	Güvenli Bağlanma ⇒ Rekabet ⇒ S. M. Bağımlılığı	0.065	0.035	-0.004	0.135	0.011	1.8	0.065
	Güvenli Bağlanma ⇒ Erdem ⇒ S. M. Bağımlılığı	-0.063	0.030	-0.122	-0.004	-0.011	-2.1	0.034
	Güvenli Bağlanma ⇒ Onay alma ⇒ S. M. Bağımlılığı	-0.245	0.058	-0.360	-0.131	-0.043	-4.2	<.001
	Güvenli Bağlanma ⇒ Aile desteği ⇒ S. M. Bağımlılığı	0.005	0.046	-0.086	0.098	0.001	0.1	0.899
	Güvenli Bağlanma ⇒ Akademik yeterlik ⇒ S. M. Bağımlılığı	-0.008	0.021	-0.049	0.033	-0.001	-0.3	0.700
Birleşen	K. K. Bağlanma ⇒ Fiziksel görünüm	0.186	0.046	0.096	0.277	0.151	4.0	<.001
	Fiziksel görünüm ⇒ S. M. Bağımlılığı	0.589	0.100	0.392	0.786	0.191	5.8	<.001
	K. K. Bağlanma ⇒ Tanrı sevgisi	0.309	0.062	0.187	0.431	0.183	4.9	<.001

Tanrı sevgisi ⇒ S. M. Bağımlılığı	0.161	0.074	0.015	0.306	0.071	2.1	0.030
K. K. Bağlanma ⇒ Rekabet	0.250	0.043	0.165	0.335	0.212	5.7	< .001
Rekabet ⇒ S. M. Bağımlılığı	0.212	0.107	0.001	0.422	0.065	1.9	0.048
K. K. Bağlanma ⇒ Erdem	0.170	0.038	0.095	0.245	0.165	4.4	< .001
Erdem ⇒ S. M. Bağımlılığı	-0.305	0.121	-0.543	-0.068	-0.082	-2.5	0.012
K. K. Bağlanma ⇒ Onay alma	0.108	0.037	0.035	0.182	0.105	2.8	0.004
Onay alma ⇒ S. M. Bağımlılığı	0.627	0.123	0.386	0.868	0.171	5.1	< .001
K. K. Bağlanma ⇒ Aile desteği	0.180	0.036	0.108	0.252	0.177	4.9	< .001
Aile desteği ⇒ S. M. Bağımlılığı	0.016	0.125	-0.230	0.262	0.004	0.1	0.899
K. K. Bağlanma ⇒ Akademik yeterlik	0.219	0.042	0.136	0.303	0.191	5.1	< .001
Akademik yeterlik ⇒ S. M. Bağımlılığı	-0.042	0.108	-0.254	0.170	-0.012	-0.3	0.698
Kaçınan Bağlanma ⇒ Fiziksel görünüm	-0.020	0.039	-0.098	0.057	-0.019	-0.5	0.610
Kaçınan Bağlanma ⇒ Tanrı sevgisi	-0.213	0.054	-0.319	-0.107	-0.145	-3.9	< .001
Kaçınan Bağlanma ⇒ Rekabet	0.074	0.037	0.001	0.148	0.073	1.9	0.046
Kaçınan Bağlanma ⇒ Erdem	-0.138	0.033	-0.203	-0.073	-0.155	-4.1	< .001
Kaçınan Bağlanma ⇒ Onay alma	-0.165	0.032	-0.229	-0.101	-0.184	-5.0	< .001
Kaçınan Bağlanma ⇒ Aile desteği	-0.147	0.031	-0.209	-0.085	-0.167	-4.6	< .001
Kaçınan Bağlanma ⇒ Akademik yeterlik	-0.146	0.037	-0.219	-0.074	-0.147	-3.9	< .001

	Güvenli Bağlanma ⇒ Fiziksel görünüm	-0.189	0.064	-0.316	-0.063	-0.104	-2.9	0.003
	Güvenli Bağlanma ⇒ Tanrı sevgisi	0.380	0.087	0.209	0.552	0.153	4.3	< .001
	Güvenli Bağlanma ⇒ Rekabet	0.310	0.060	0.191	0.428	0.179	5.1	< .001
	Güvenli Bağlanma ⇒ Erdem	0.208	0.053	0.103	0.313	0.137	3.8	< .001
	Güvenli Bağlanma ⇒ Onay alma	-0.391	0.052	-0.494	-0.288	-0.256	-7.4	< .001
	Güvenli Bağlanma ⇒ Aile desteği	0.373	0.051	0.271	0.474	0.249	7.2	< .001
	Güvenli Bağlanma ⇒ Akademik yeterlik	0.194	0.059	0.077	0.311	0.114	3.2	0.001
Doğrudan	K. K. Bağlanma ⇒ S. M. Bağımlılığı	0.749	0.144	0.466	1.032	0.197	5.1	< .001
	Kaçınan Bağlanma ⇒ S. M. Bağımlılığı	0.233	0.121	-0.004	0.471	0.070	1.9	0.055
	Güvenli Bağlanma ⇒ S. M. Bağımlılığı	0.036	0.205	-0.365	0.439	0.006	0.1	0.857
Toplam	K. K. Bağlanma ⇒ S. M. Bağımlılığı	0.972	0.140	0.697	1.247	0.253	6.9	< .001
	Kaçınan Bağlanma ⇒ S. M. Bağımlılığı	0.144	0.121	-0.093	0.382	0.043	1.1	0.233
	Güvenli Bağlanma ⇒ S. M. Bağımlılığı	-0.259	0.196	-0.644	0.125	-0.045	-1.3	0.187

K.K. Bağlanma: Kaygılı/kararsız bağlanma, S. M. Bağımlılığı: Sosyal Medya Bağımlılığı

Tablo 5 incelendiğinde araştırmanın bağımsız değişkenleri olan güvenli bağlanma ile kaçınan bağlanmadan araştırmanın bağımlı değişkeni olan sosyal medya bağımlılığına giden yollardaki doğrudan etki değerleri sırasıyla kaçınan bağlanma için .144 ($p = .055$; BootLLCI= $-.004$ ile BootULCI=.471 aralığında) iken güvenli bağlanma için .259'dur ($p = .857$; BootLLCI= $-.365$ ile BootULCI= .439 aralığında). Ancak doğrudan etki %95 bootstrap güven aralığında istatistiksel olarak sıfırdan

farklı değildir. Dolayısıyla bu veri setinde bağımsız değişkenler olan kaçınan bağlanma ve güvenli bağlanmadan, bağımlı değişken olan sosyal medya bağımlılığına giden ve koşullu öz-değerin alt ölçeklerinin (fiziksel görünüm, tanrı sevgisi, rekabet, erdem, onay alma, aile desteği, akademik yeterlilik) aracılık etmesi beklenen model istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır. Analizin bu aşamasından sonra bir diğer bağımsız değişken olan kaygılı kararsız bağlanma ile bağımlı değişken olan sosyal medya bağımlılığı arasında aracılık etmesi beklenen koşullu öz-değerin alt ölçekleri (fiziksel görünüm, tanrı sevgisi, rekabet, erdem, onay alma, aile desteği, akademik yeterlilik) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu aşamada ilişkiye aracılık etmesi beklenen koşullu öz-değerin alt ölçekleri olan sırasıyla tanrı sevgisinin dolaylı etki değeri .049 ($p = .047$; $BootLLCI = -7.13$ ile $BootULCI = .099$ aralığında), rekabetin dolaylı etki değeri .053 ($p = .061$; $BootLLCI = -.002$ ile $BootULCI = .108$ aralığında), erdem dolaylı etki değeri $-.052$ ($p = .028$; $BootLLCI = -.098$ ile $BootULCI = .005$ aralığında), aile desteğinin dolaylı etki değeri .002 ($p = .899$; $BootLLCI = -.041$ ile $BootULCI = .047$ aralığında), akademik yeterliliğin dolaylı etki değeri $-.009$ ($p = .699$; $BootLLCI = -.056$ ile $BootULCI = .037$ aralığında) bulunmuştur. Ancak dolaylı etki %95 bootstrap güven aralığında istatistiksel olarak sıfırdan farklı değildir. Bu yüzden bu veri setinde bağımsız değişken olan kaygılı kararsız bağlanma ve bağımlı değişken olan sosyal medya bağımlılığına giden ve koşullu öz-değerin alt ölçeklerinin (tanrı sevgisi, rekabet, erdem, aile desteği, akademik yeterlilik) aracılık etmesi beklenen model istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır.

Analizin bu aşamasından sonra aracılılık etkisi anlamlı bulunan değişkenler incelenmiş ve bu değişkenlere ilişkin Bootstrap tekniği ile regresyon analizi sonuçları tablo 6'da gösterilmiştir. Elde edilen modele ilişkin dolaylı etkileri gösteren sonuçlar ise tablo 7'de özetlenmiştir. Sonuç olarak elde edilen yol (path) modeline ilişkin diyagram ise şekil 2'de gösterilmiştir.

Tablo 6: Bağlanma Stilleri ile Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi Arasındaki İlişkide Koşullu Öz-Değer Alanlarının Aracı Rolünün Bootstrap Tekniğiyle İncelenmesi

	Sonuç Değişkenleri					
	Onay Alma		Fiziksel Görünüm		Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi	
Tahmin Değişkenleri	β	S.H.	β	S.H.	B	S.H.
Kaygılı/kararsız bağlanma	.105***	.037	.151***	.046	.197***	.144
	$R^2=.108$	$p<.001$	$R^2 = .186$	$p<.001$	$R^2 =.749$	$p<.001$
Onay Alma	-	-	-	-	.171***	.123
					$R^2=.627$	$p<.001$
Fiziksel Görünüm	-	-	-	-	.191***	.100
					$R^2=.589$	$p<.001$

Not. * $p <.05$, ** $p<.01$, *** $p <.001$; S.H.: Standart Hata.

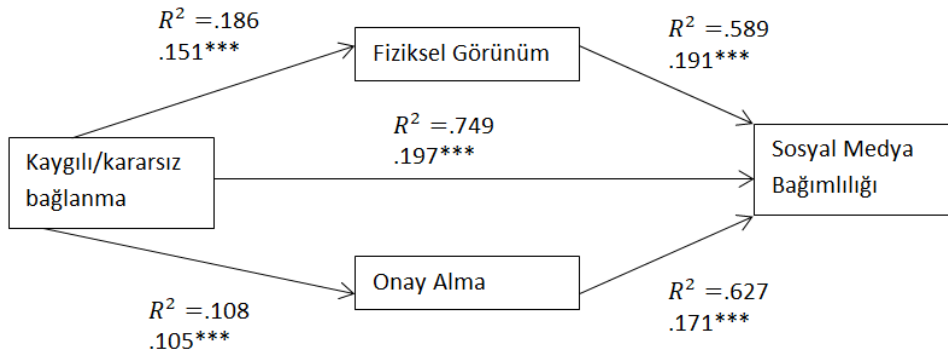
Tablo 6’da araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan kaygılı/kararsız bağlanmanın koşullu öz-değer alanlarından onay alma (%95 güven aralığı alt limit: .035 ve üst limit: .182 aralığında, $p<.05$) ve fiziksel görünüm (%95 güven aralığı alt limit: .096 ve üst limit: .277 aralığında, $p<.01$) üzerinde anlamlı ve doğrudan etkisinin olduğu, bağımlı değişken sosyal medya bağımlılığı üzerinde ise (%95 güven aralığı alt limit: .466 ve üst limit: 1.03 aralığında, $p<.01$) anlamlı ve doğrudan etkisi olduğu görülmektedir. Ayrıca koşullu öz-değer alanlarından onay almanın bağımlı değişken olan sosyal medya bağımlılığı düzeyi üzerinde (%95 güven aralığı alt limit: .386 ve üst limit: .868 aralığında, $p<.01$) anlamlı ve doğrudan etkisinin bulunduğu, fiziksel görünümün de sosyal medya bağımlılığı düzeyi üzerinde (%95 güven aralığı alt limit: .392 ve üst limit: .786 aralığında, $p<.01$) anlamlı ve doğrudan etkisinin olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 7: Kaygılı/Kararsız Bağlanma ve Onay Alma ile Fiziksel Görünümün Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi Üzerindeki Dolaylı Etkilerinin İncelenmesi

Etki	Katsayı		%95 güven a.	
	Yordama	Standart Hata	Alt Limit	Üst Limit
Toplam Dolaylı Etki	2.143	.140	.697	1.24
K/k bağlanma → onay alma → sosyal medya b.d.	.068	.027	.015	.121
K/k bağlanma → fiziksel görünüm → sosyal medya b.d.	.110	.033	.045	.174
K/k bağlanma → sosyal medya b.d.	.749	.144	.466	1.32
Onay alma → sosyal medya b.d.	.627	.123	.386	.868
Fiziksel görünüm → sosyal medya b.d.	.589	.100	.392	.786

n=817, K/k bağlanma: kaygılı/kararsız bağlanma, sosyal medya b.d.: sosyal medya bağımlılığı düzeyi.

Tablo 7 incelendiğinde bağımsız değişkenlerden kaygılı/kararsız bağlanma, öz-değerin onay alma ve fiziksel görünüm alanında yapılandırılması, bağımlı değişken olan sosyal medya bağımlılığı düzeyini etkilemektedir. Elde edilen değerlere bakıldığında bağımsız değişkenlerdeki bir birim değişiminin bağımlı değişken olan sosyal medya bağımlılığı düzeyi üzerinde toplamda 2,1 kat değişime yol açtığı anlaşılmaktadır.



*** p<.01

Şekil 2: Bootstrap Tekniği Sonucunda Elde Edilen Model Diyagramı

BEŞİNCİ BÖLÜM

V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1 Tartışma

Bu bölümde araştırmada ele alınan denenceler incelenerek sonuçlar yorumlanıp tartışılmıştır.

5.1.1 Denence 1'in Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın ilk denencesi üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve koşullu öz-değer alanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını ortaya koymaktadır. Bu denenceyi sınamak amacıyla Bağımsız Örneklem için t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın kadın üniversite öğrencilerinde, erkek üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu, kaçınan bağlanma stili ise erkek üniversite öğrencilerinde, kadın üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Kaygılı/kararsız bağlanma stili ise cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Koşullu öz-değer alanlarından aile desteği alanı kadın üniversite öğrencilerinde, erkek üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde, akademik yeterlik alanı da kadın üniversite öğrencilerinde, erkek üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Koşullu öz-değer modelindeki diğer alanlar cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farklılaşma göstermemektedir.

Alanyazın incelendiğinde bağlanma stillerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı sonucuna ulaşılan çalışmalar olduğu görülmektedir (Ayberk, 2011; Çağatay, 2014; Karaşar, 2014; Kaya ve Kalkan, 2019; Özdemir, 2017; Topkara, 2014). Ancak koşullu öz-değerin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasını inceleyen çalışmalar sayıca azınlıktadır (Chang, Perera, ve Kupfermann, 2014; Ellis ve Kleinplatz, 2018; Ishizu, 2017; Sanchez ve Crocker, 2005).

Kaya ve Kalkan (2019) üniversite öğrencilerinde narsistik eğilimler, bağlanma stilleri ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkileri incelemiştir. 346 öğrencinin katıldığı çalışmada kaygılı bağlanma stili cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Ancak kaçınan bağlanma stili kadın öğrencilerde erkek öğrencilere

göre daha yüksek düzeyde görülmektedir. Elde edilen bu sonuç araştırmanın dördüncü hipoteziyle çelişmektedir.

Ellis ve Kleinplatz (2018) koşullu öz-değer alanları ile cinsiyet arasındaki farklılaşmayı inceledikleri çalışmalarında 350 kadın 233 erkek toplamda 583 katılımcıdan veri toplamışlardır. Elde edilen sonuçlara göre akademik yeterlik alanında kadınlar erkeklere ve aile desteği alanında da kadın öğrenciler erkek öğrencilere kıyasla öz-değerini daha çok bu alanda yapılandırmaktadırlar. Öz-değerin fiziksel görünüm alanında yapılandırılmasında kadınlar erkeklere ve onay alma alanında kadınlar erkeklere oranla daha yüksek düzeyde yapılandırmaktadırlar. Bunların dışında öz-değerin erdem, Tanrı sevgisi ve rekabet alanlarında yapılandırılması cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Bu sonuçlar araştırmanın dördüncü hipotezini kısmen de olsa desteklemektedir.

Özdemir (2017) yüksek lisans tez çalışmasını 452 üniversite öğrencisiyle yürütmüştür. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde güvenli bağlanma stili, korkulu (kaygılı) bağlanma stili ve kayıtsız (kaçınan) bağlanma stili cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu bulgu araştırmanın hipotezini kısmen desteklemektedir.

Ishizu (2017) yaptığı çalışmasında koşullu öz-değer alanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Elde ettiği bulgulara göre koşullu öz-değer alanları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

Chang, Perera ve Kupfermann (2014) çalışmalarını 180 öğrenciyle yürütmüşlerdir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde kadınların erkeklere oranla öz-değerini daha çok akademik yeterlik alanında yapılandırmış olduğu görülmektedir. Öz-değerin fiziksel görünüm alanında yapılandırılmasında kadın öğrenciler erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde bu alanı tercih etmektedirler. Öz-değerin diğer alanları ise cinsiyet değişkenine göre farklılaşma göstermemektedir. Bu sonuç araştırmanın hipotezini desteklemektedir.

Çağatay (2014) çalışmasında 425 meslek yüksekokulu öğrencisinin çocukluk çağı travmatik yaşantı düzeyi ile bağlanma stilleri ve savunma mekanizmalarının arasındaki ilişkileri incelemiştir. Buna göre erkek öğrenciler kadın öğrencilere göre

daha yüksek düzeyde güvenli bağlanma stiline sahiptir. Kayıtsız bağlanma stili ise, cinsiyete göre farklılaşma göstermemektedir. Bu bulgular çalışmanın hipotezini destekler nitelikte değildir.

Karaşar (2014) çalışmasında öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 200 öğretmen adayının katıldığı çalışmada erkekler kadınlara göre daha yüksek düzeyde güvenli bağlanmaktadırlar. Korkulu (kaygılı) bağlanma stiline ise kadın öğretmen adayları erkeklere göre daha fazla korkulu (kaygılı) bağlanma stiline sahiptir. Kayıtsız (kaçınan) bağlanma stili ise cinsiyete göre herhangi bir farklılaşma göstermemektedir. Bu sonuç araştırmanın hipotezini reddetmektedir.

Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve sosyal kaygının çeşitli değişkenlere göre incelenmesini amaçlayan çalışmasında Ayberk (2011) farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan 1020 öğrenciye ulaşmıştır. Elde edilen bulgulara göre güvenli bağlanma stili ortalamaları cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farklılaşma göstermemektedir. Aynı şekilde korkulu (kaygılı) bağlanma stili de cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Kayıtsız (kaçınan) bağlanma stiline ise kadın üniversite öğrencileri erkek üniversite öğrencilerine göre daha yüksek ortalamaya sahiptir.

Sanchez ve Crocker (2005) çalışmalarında koşullu öz-değer ile depresyon, yeme bozuklukları ve öz-saygı ilişkisini incelemiştir. Öz-değer alanlarından fiziksel görünüm ve onay almanın depresyon ve yeme bozukluklarıyla pozitif ilişkili olduğu ortaya koyulan, 627 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada öz-değer cinsiyet değişkenine göre ele alınmıştır. Buna göre kadın öğrenciler erkek öğrencilere göre öz-değerini daha yüksek düzeyde akademik yeterlik alanında yapılandırmaktadırlar. Bu sonuç araştırmanın dördüncü hipotezini destekler niteliktedir.

Bağlanma stillerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşma düzeyini inceleyen çalışmalar ele alındığında özellikle güvenli ve kaygılı/kararsız bağlanma stillerine sahip olmanın kadın ve erkeklerde değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Ayrıca kaçınan bağlanma stili de çoğunlukla cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Bu durum bağlanma stillerinde cinsiyetin öneminin görece düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Anne ile bebek arasında özellikle 0-2 yaş dönemindeki iletişim ve ilişkinin ürünü olan bağlanma annenin bebeğe karşı duyarlılığı, tepkilerinin tutarlı

oluşu, sevgi ve ilgisini dengeli şekilde sunabilmesi, bebeğe özerklik kazanmada destek verebilmesi gibi etkenler ile oluşmaktadır. Bütün bu faktörler bağlanmanın güvenli, kaygılı/kararsız ya da kaçınan gibi farklı stillerde belirlenmesine yol açmaktadır. Bağlanmanın annenin tutumu ve çevrenin özellikleri gibi daha çok dışsal koşullardan etkileniyor oluşu cinsiyete göre farklılık göstermemesini anlaşılır kılmaktadır.

Koşullu öz-değer alanlarının cinsiyete göre ne şekilde farklılaştığını ortaya koyan çalışmalar öz-değerin özellikle akademik yeterlik, aile desteği, fiziksel görünüm ve onay alma alanlarında kadınlar tarafından erkeklere göre daha yüksek düzeyde yapılandırıldığını göstermektedir. Toplumdan topluma değişiklikler gösterse de Türkiye’de tüm alanlarda olduğu gibi eğitim-öğretimde de kadınların daha büyük zorluklarla karşılaşmış, başarmak ve yükselmek için daha çok çabalamalarının gerekmesi öz-değerlerini akademik yeterlik alanında yapılandırmalarını açıklayabilmektedir. Aynı şekilde ailelerin de kadınlardan başarı beklentisi daha yüksektir. Bu da kadınların öz-değerlerini daha çok bu alanda yapılandırıyor olmalarına sebep olmaktadır. Öz-değerin aile desteği alanında yapılandırılması kadınların erkeklere göre ailelerine daha yakın olmaları bağlılıklarının sonucundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Fiziksel görünüm ve onay alma alanları ise özellikle de sosyal medyanın gelişimiyle birlikte kadınların bu mecralarda paylaşım yapma, beğenilme, takip edilme, arkadaş sayısı gibi niteliklere verdikleri önemi göstermektedir. Dış görünüme erkeklerden daha fazla değer atfetmek ve zaman ayırmak kadınların öz-değerini fiziksel görünüm alanında yapılandırmalarına yol açabilmektedir. Öz-değerin onay alma alanında yapılandırılması ise sosyal medyanın etkisinin yanı sıra toplumsal olarak da kalıplaşmış bir önyargı şeklinde kadından beklenen bir büyüğe ya da anne-babaya güdümlü davranışların bir yansımasıdır. Ancak kendi bağımsızlığını ve ekonomik gücünü eline alan kadınların öz-değerini onay alma alanında daha az yapılandıracağı düşünülmektedir.

5.1.2 Denence 2’nin Tartışma ve Yorumu

İkinci denencenin sonuçları ele alındığında bağlanma stillerinden kaygılı/kararsız bağlanma, koşullu öz-değer modelinden onay alma ve fiziksel görünüm değişkenlerinin çalışmanın bağımlı değişkeni olan sosyal medya bağımlılığı düzeyini

etkilediği görülmektedir. Ortaya çıkan modelde kaygılı/kararsız bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı düzeyi üzerindeki etkide öz-değerin onay alma ve fiziksel görünüm alanlarında yapılandırılmasının aracı rolde olduğu anlaşılmaktadır. Alanyazın incelendiğinde bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılığını etkilediği çalışmaların az da olsa bulunduğu (Demircioğlu ve Göncü Köse, 2018; Worsley vd., 2018) ancak koşullu öz-değer modelinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Ayrıca bu iki bağımsız değişkenin birlikte sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin ya da öz-değerin yapılandırıldığı alanların aracı rolde etkisinin olduğu bir araştırmaya da rastlanmamıştır.

Sonuç olarak ulaşılan model incelendiğinde kaygılı/kararsız bağlanma stili ve öz-değerin onay alma ile fiziksel görünüm alanlarında yapılandırılmasının bağımlı değişken olan sosyal medya bağımlılığı düzeyi üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Anne ile bebek arasındaki iletişim ve etkileşimin neticesinde oluşan bağlanma stillerinden olan kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip olan kişilerin düzenli ve tutarlı şekilde bakım, ilgi ve sevgi görmediklerinden dolayı diğer bireylerin etkisine ve yönlendirmesine daha açık olması beklenen bir durumdur. Aynı şekilde öz-değerini onay alma alanında yapılandıran kişiler de diğerlerinin tavır, tepki ve davranışlarını referans alarak ona göre kendi değer ve tutumunu belirlemektedir. Sosyal medya mecraları ise diğer bireylere verilen önemin en uç şekilde gözlemlendiği alanlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Paylaşım, yorum ya da yapılan herhangi bir işlemin bireyin arkadaşları, akrabaları hatta tanımadığı birçok kişi tarafından takip edildiği ve değerlendirildiği bir ortamda bu önemin derecesi daha net anlaşılmaktadır. Nitekim kaygılı/kararsız bağlanan ve öz-değerini onay alma alanında yapılandıran kişilerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olması bu şekilde açıklanabilmektedir. Sosyal çevresinde iletişim ve yakınlık kurabileceği kişilerin azlığı kaygılı/kararsız bağlanan bireyi sosyal medya üzerinden bu ihtiyacını karşılamaya daha çok yönlendirmektedir. Bu da sosyal medya kullanımı arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeyinin de artmasına yol açmaktadır. Benzer şekilde kendini değerli ve sevebilir hissetmesinin yolunun diğerlerinin onayından geçen kişiler öz-değerini onay alma alanında yapılandırmaktadır. Bu ihtiyacın günümüzde en sık ve doğrudan karşılandığı ortam yine sosyal medyadır. Daha çok

takipçiye sahip olma, paylaşımlarının daha yüksek düzeyde izlenmesi ve beğenilmesi gibi değişkenlerin sosyal medya ortamında kişinin önem ve popülerliğini artırdığı bilinmektedir. Bu şekilde işleyen bir sistem öz-değerini tamamen onay alma üzerine yapılandırılan kişileri kendisine çekmektedir. Öz-değerini bu alanda yapılandırılan bireyler sosyal medyada daha çok vakit geçirmekte ve sonuç olarak daha yüksek düzeyde sosyal medya bağımlısı olmaktadır. Bir diğer aracı değişken olan öz-değerin fiziksel görünüm alanında yapılandırılması ele alındığında kişilere verilen değer tamamen dış görünüş ve güzellik, ilgi çekicilik algısı üzerine kurulan sosyal medyada bu kişilerin daha fazla vakit harcaması normal bir durum olarak görülebilmektedir. Özellikle fotoğraf paylaşma ile kendini gösteren dış görünüş algısına verilen değer beden algısının bozulmasına kadar devam edebilmektedir. Bu da sosyal medya kullanımının ve dolayısıyla bağımlılık düzeyinin de artmasına yol açan etkenlerden biri olmaktadır.

Ortaya çıkan etki modeli sosyal medya bağımlılığı düzeyinin incelenmesinde bağlanma stilleri ve koşullu öz-değerin özellikle dışsal faktörlere göre yapılandırılmasının önemini göstermektedir. Bu sonuç kişilik gelişiminde temel yapı taşlarından biri olan anne ile bebek arasındaki etkileşimin niteliği sonucunda ve 0-2 yaş aralığında oluşan bağlanma stili ile özellikle benlik kavramının oluşmasıyla birlikte ergenlikle beraber ortaya çıkıp yaşam boyu değişebilen bir kavram olan koşullu öz-değerin sosyal medya bağımlılığının sebepleri, gelişimi ve sürecinin anlaşılmasında önemli bir yere sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

5.2 Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve koşullu öz-değer alanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla bağımsız örneklem için t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın kadın üniversite öğrencilerinde erkek üniversite öğrencilerine göre anlamlı şekilde daha yüksek düzeyde görüldüğü, kaçınan bağlanma stiline ise erkek üniversite öğrencilerinde kadın üniversite öğrencilerine göre anlamlı şekilde daha yüksek düzeyde görüldüğü anlaşılmıştır. Kaygılı/kararsız bağlanma stili ise cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Koşullu öz-değer alanlarından aile desteği

alanı kadın üniversite öğrencilerinde erkek üniversite öğrencilerine göre anlamlı düzeyde, akademik yeterlik alanı da kadın üniversite öğrencilerinde erkek üniversite öğrencilerine göre öz-değer açısından daha fazla tercih edilmiştir. Koşullu öz-değer modelindeki diğer alanlar cinsiyet değişkenine göre herhangi bir farklılaşma göstermemektedir.

Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkide koşullu öz-değer alanlarının aracı rolü olup olmadığını anlayabilmek amacıyla bootstrap tekniğiyle regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda kaygılı/kararsız bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkide koşullu öz-değer alanlarından onay alma ve fiziksel görünümün aracı rolde etkisinin bulunduğu anlaşılmıştır.

Araştırma sonucunda ortaya konan öneriler ise şu şekildedir:

1. Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı düzeyini etkileyen etmenlerden bağlanma stilleri ve koşullu öz-değer ele alınmıştır. Bunların yanı sıra sosyal medya bağımlılığı düzeyini etkileyebilecek anne-baba tutumu, ailenin eğitim düzeyi ve sosyal statü gibi farklı değişkenlerle etkisinin incelenmesi araştırmacılara bir öneri olarak sunulabilir.
2. Üniversite öğrencilerine yönelik olan bu çalışma ilköğretim, ortaokul ve lise düzeylerinde daha küçük yaş gruplarında sosyal medya bağımlılık düzeyini ve bağımlılığın önlenmesine yönelik çalışmaları belirlemek amacıyla yürütülebilir.
3. Üniversite düzeyinde sosyal medya bağımlılığı ile ilgili seminer, etkinlik ve konferanslar düzenlenip bu durumun olumsuz etkileri anlatılarak öğrencilere farkındalık kazandırılabilir.
4. Koşullu öz-değer ölçeği yurtdışından uyarılma bir ölçektir. Bu konuda Türk kültür ve yaşamına daha uygun yeni bir ölçek geliştirilebilir.
5. Bir devlet üniversitesinde gerçekleştirilen bu çalışma farklı şehirlerde ya da farklı bölgelerde yapılabilir.
6. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan sosyal medya bağımlılığı düzeyini daha erken dönemde ergenlerde inceleyip önleyicilik ve öz-kontrol açısından bilinçlendirme şeklinde koruyucu çalışmalar yapılabilir.

7. Son denencede elde edilen modele yönelik bağlanma stilleri ve koşullu öz-değer modeline yönelik sosyal medyanın daha bilinçli kullanılabilmesinin sağlanması amacıyla psiko-eğitim programı oluşturulabilir.
8. Sosyal medya bağımlılığı ile koşullu öz-değer arasındaki ilişkide özellikle aile desteği ve erdem gibi alanların bağımlılığı azaltmada etkili olup olmadığını incelemek amacıyla özellikle değerlerin oluşmaya başladığı çocukluk dönemine yönelik çalışma yürütülebilir.
9. Bağlanma stillerinden olan güvenli bağlanmanın uyumlu ve sağlıklı bir kişilik yapısının oluşmasındaki katkısının yanı sıra bağımlılık gibi sorunlara karşı koruyucu etkisinin olması özellikle anne adaylarına eğitimler verilerek anne-bebek iletişiminin önemi konusunda farkındalık oluşturulabilir.
10. Öz-değerin sigara, alkol ve kumar gibi diğer bağımlılık türleriyle olan ilişkisini ele alan çalışmalar yetişkin bireylerle yürütülerek bağımlılık önleyici programlara dönüştürülebilir.

KAYNAKÇA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44.
- Ağyar Bakır, B. ve Uzun, B. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5, 507–525.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Aktan, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405–421.
- Aktan, E., & Koçyiğit, M. (2016). Sosyal medya'nın turizm faaliyetlerindeki rolü üzerine teorik bir inceleme. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 62–73.
- Akyazı, E., & Ünal, A. T. (2013). İletişim fakültesi öğrencilerinin amaç, benimseme, yalnızlık düzeyi ilişkisi bağlamında sosyal ağları kullanımı. *Global Media Journal: Turkish Edition*, 3(6), 1-24.
- Akyol, C vd. (2012). *Sosyal Ağlar* (Ed: Ayfer Alper) Pelikan Yayıncılık, Ankara.
- Al-Menayes, J. (2016). The fear of missing out scale: validation of the arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6(2), 41–46.
- Albert, M., Costa, S., Hintze, G., & Stroup, M. (2018, April). *parenting styles in relation to contingencies of self-worth, self-esteem, and deviant behavior*. <https://scholarlycommons.susqu.edu/ssd/2018/posters/1/>.
- Andreassen, C. S., Torbjørn, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2),
- Argan, M., Argan, M. T., & Gamze, İ. (2018). I wish I were! anatomy of a

fomsumer. *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*, 9(1), 43–57.

Armağan, A. (2013). Gençlerin sanal alanı kullanım tercihleri ve kendilerini sunum taktikleri: bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 6(27), 78-92.

Asemah, E. S., & Edegoh, L. O. N. (2013). Influence of social media on the academic performance of the undergraduate students of Kogi State University, Anyigba, Nigeria. *Journal of Research and Contemporary Issues*, 7, 90-97.

Aslanyürek, M., Gürdal, S. A., Dursun, S., Tunçel, E., & Ayan, S. M. İ. (2015). Sosyal medya gerçeği ve meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medya algısının değerlendirilmesi. *Colleges*, 1, 1-11.

Ayan, G. (2016). *Tüketim kültürü bağlamında kimlik inşasının sosyal medyada kullanımı: Instagram örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ayberk, A. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi). Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

Aydın, H. (2018). Sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunun (fomo) içgüdüsel alımlara etkisinin öz belirleme kuramı ile açıklanması. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 415–426.

Babacan, M. E. (2016). Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 7–28.

Bahadır, Ş. (2006). *Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Çatışma Çözme Stratejileri ve Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Balcı, Ş., & Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in turkey:" selcuk university example". *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 1(34), 255-278.

- Barker, V. (2009). Older adolescents' motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem. *Cyberpsychology & Behavior, 12*(2), 209–213.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1173.
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence, 61*, 1–11.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships, 7*(2), 147–178.
- Bartholomew, K., & 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.
- Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. *Attachment Theory and Close Relationships, 1998*, 25–45.
- Baumeister, R. R. (1998). The self (In DT Gilbert, ST Fiske, & G. Lindzey (Eds.). *The handbook of social psychology* (Vol. 1, 680–740). NY: McGraw-Hill.
- Baysal, A., & Özgenel, M. (2019). Ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri ve öz düzenleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama, 15*(2), 142-152.
- Bazarova, N. N. (2012). Public intimacy: Disclosure interpretation and social judgments on Facebook. *Journal of Communication, 62*(5), 815–832.
- Błachnio, A., Przepiórka, A., & Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry, 30*(6), 681–684.
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. *Measures of*

Personality and Social Psychological Attitudes, 1, 115–160.

Bölen, M. C., Damar, M., & Özda, G. (2018). Mobil sosyal ağlar üzerine küresel ölçekte yapılan yayınların değerlendirilmesi : bilimetrik bir araştırma. Paper presented at the Fifth International Management Information Systems Conference. 93–99.

Bourse, M., Yücel, H., & Kirgezen, S. (2012). *İletişim bilimlerinin serüveni*. Ayrıntı Yayınları.

Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*, (T. Soylu, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Boyd, D. (2014). *It ' s complicated*. 2–4.
<https://seeingcollaborations.files.wordpress.com/2014/08/itscomplicated.pdf>.
Erişim Tarihi: 15.07.2019.

Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-mediated Communication, 13*(1), 210–230.

Boyd, K., Lawrence, K., Brooks, J., Perkins, P., & Clark, V. R. (2018). Relationship contingent self-worth: the role of happiness, well-being, self-esteem, and depression. *Journal of Black Sexuality and Relationships, 4*(4), 17–31.

Brad, R., & Debra, S. (2009). *How to Make Money with YouTube*. McGraw Hill, New York.

Brandtzæg, P. B., & Heim, J. (2009). Why people use social networking sites. *International Conference on Online Communities and Social Computing*, 143–152. Springer.

Bretherton, I. (2000). Emotional availability: An attachment perspective. *Attachment and Human Development, 2*(2), 233–241.

Brockner, J., Derr, W. R., & Laing, W. N. (1987). Self-esteem and reactions to negative feedback: Toward greater generalizability. *Journal of Research in Personality, 21*(3), 318–333.

Brumariu, L. E., & Kerns, K. A. (2008). Mother–child attachment and social anxiety

- symptoms in middle childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(5), 393–402.
- Buckingham, J. T., Weber, A. M., & Sypher, A. K. (2012). Self-esteem and self-perpetuating effects of threat on contingencies of self-worth. *Self and Identity*, 11(3), 360–385.
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*, 66, 248–255.
- Buote, V. M., Wood, E., & Pratt, M. (2009). Exploring similarities and differences between online and offline friendships: The role of attachment style. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 560–567.
- Burrow, A. L., & Rainone, N. (2017). How many likes did I get?: Purpose moderates links between positive social media feedback and self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 69, 232–236.
- Burwell, R. A., & Shirk, S. R. (2009). Contingent self-worth and gender differences in adolescent depression: A commentary. *Sex Roles*, 61(11–12), 769–777.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Atıf İndeksi*, 1–360.
- Chang, E. C., Perera, M. J., & Kupfermann, Y. (2014). Predictors of eating disturbances in South Asian American females and males: A look at negative affectivity and contingencies of self-worth. *Asian American Journal of Psychology*, 5(3), 172–180.
- Cambron, M. J., Acitelli, L. K., & Steinberg, L. (2010). When friends make you blue: The role of friendship contingent self-esteem in predicting self-esteem and depressive symptoms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(3), 384–397.
- Cassidy, J. (1988). Child-mother attachment and the self in six-year-olds. *Child Development*, 59(1), 121–134.

- Caz, Ç., & Bardakçı, S. (2019). Sosyal medya bozukluğu: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 921–942.
- Cheng, S. T., & Kwan, K. W. K. (2008). Attachment dimensions and contingencies of self-worth: The moderating role of culture. *Personality and Individual Differences*, 45(6), 509–514.
- Church, K., & De Oliveira, R. (2013). What's up with whatsapp?: comparing mobile instant messaging behaviors with traditional SMS. *Proceedings of the 15th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices and Services*, 352–361. ACM.
- Clabaugh, A., Karpinski, A., & Griffin, K. (2008b). Body weight contingency of self-worth. *Self and Identity*, 7(4), 337–359.
- Collins, D. R., & Stukas, A. A. (2008). Narcissism and self-presentation: The moderating effects of accountability and contingencies of self-worth. *Journal of Research in Personality*, 42(6), 1629–1634.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380–1397.
- Costa, P. (2017). *Humanism in personology: Allport, Maslow, and Murray*. Routledge.
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Howard, E. (2013). Emerging in a digital world: A decade review of media use, effects, and gratifications in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(2), 125-137.

- Cresswell, J., Wagoner, B., & Hayes, A. (2017). *Rediscovering James' Principles of Psychology*. Elsevier.
- Crocker, J. (2002). Contingencies of self-worth: implications for self-regulation and psychological vulnerability. *Self and Identity*, 1(2), 143–149.
- Crocker, J., Karpinski, A., Quinn, D. M., & Chase, S. K. (2003). When grades determine self-worth: consequences of contingent self-worth for male and female engineering and psychology majors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 507–516.
- Crocker, J., & Knight, K. M. (2005). Contingencies of self-worth. *Current Directions in Psychological Science*, 14(4), 200–203.
- Crocker, J., Luhtanen, R., Blaine, B., & Broadnax, S. (1994). Collective self-esteem and psychological well-being among White, Black, and Asian college students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 503–513.
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Lynne Cooper, M., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of self-worth in college students: theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 894–908.
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., & Sommers, S. R. (2004). Contingencies of self-worth: Progress and prospects. *European Review of Social Psychology*, 15(1), 133–181.
- Crocker, J., Sommers, S. R., & Luhtanen, R. K. (2002). Hopes dashed and dreams fulfilled: Contingencies of self-worth and graduate school admissions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(9), 1275–1286.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593.
- Cross, R., & Parker, A. (2004). *Sosyal şebekelerin saklı gücü*. (Çev. Ahmet KARDAM), Türk Henkel Yayıncılık.
- Çağatay, S. E. (2014). *Üniversite öğrencilerinin çocukluk çağı travmatik yaşantı*

düzeyi ile bağlanma stilleri ve savunma mekanizmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çam, E., & İşbulan, O. (2012). A New Addiction for Teacher Candidates: Social Networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 11(3), 14–19.

Çetin, B., Akın, A., & Eroğlu, Y. (2011). Koşullu öz-değer ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 410–426.

Çınar, Ç. Y. & Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133–142.

Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.

Çobanoğlu, Ş. (2007). *Suskunluk sarmalı ve siyasal iletişim*. Fide Yayınları.

Davey, M., Eaker, D. G., & Walters, L. H. (2003). Resilience processes in adolescents: Personality profiles, self-worth, and coping. *Journal of Adolescent Research*, 18(4), 347–362.

De Choudhury, M., Gamon, M., Counts, S., & Horvitz, E. (2013). Predicting depression via social media. *Seventh International AAAI Conference on Weblogs and Social Media*, 128-137.

Demir, Y., & Kumcağız, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 23–42.

Demircioğlu, Z. I., & Köse, A. G. (2018). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Current Psychology*, 1-15.

Diener, E., & Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and

- self-esteem. *In Culture and well-being* (pp. 71–91). Springer.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological Science, 16*(4), 328–335.
- Dönmez, A. (1994). Bağlanma (Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve). *Psychological Inquiry, 5* (1), 1-49.
- Drahošová, M., & Balco, P. (2017). The analysis of advantages and disadvantages of use of social media in European Union. *Procedia Computer Science, 109*, 1005–1009.
- Ebrahimi, L., Amiri, M., Mohamadlou, M., & Rezapur, R. (2017). Attachment styles, parenting styles, and depression. *International Journal of Mental Health and Addiction, 15*(5), 1064-1068.
- Efron, B., & Tibshirani, R. J. (1994). *An introduction to the bootstrap*. CRC press.
- Ekşi, H., Bikeç, M., & Ümmet, D. (2017). Öğretmen adaylarında kendini sansürleme, psikolojik kırılganlık ve koşullu öz-değer. *Küreselleşen Dünyada Eğitim, 439–450*.
- Ellis, M., & Kleinplatz, P. J. (2018). How contingencies of self-worth influence reactions to emotional and sexual infidelity. *Canadian Journal of Human Sexuality, 27*(1), 43–54.
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication, 12*(4), 1143–1168.
- Erbaşlar, G. (2013). *Sosyal medyada mısınız? asosyal medyada mısınız?*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Eroglu, Y. (2015). Interrelationship between attachment styles and facebook addiction. *Journal of Education and Training Studies, 4*(1), 150–160.
- Eroğlu, Y., & Güler, N. (2015). Koşullu öz-değer, riskli internet davranışları ve siber

- zorbalık/mağduriyet arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 5(3), 118–129.
- Erol, G., & Hassan, A. (2014). Gençlerin sosyal medya kullanımı ve sosyal medya kullanımının tatil tercihlerine etkisi. *Journal of International Social Research*, 7(31), 804-812.
- Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1–21.
- Fahs, C. (2007). *How to do everything with YouTube*. McGraw-Hill, Inc.
- Ferris, D. L., Brown, D. J., Lian, H., & Keeping, L. M. (2009). When does self-esteem relate to deviant behavior? the role of contingencies of self-worth. *Journal of Applied Psychology*, 94(5), 1345–1353.
- Fitton, L., Gruen, M. and Poston, L. 2009. *Twitter for Dummies*, Indianapolis, IN: Wiley Publication.
- Fiske, J. (1996). *İletişim Çalışmalarına Giriş*, (Çev. Süleyman İrvan). Ark Yayınları, Ankara.
- Flood, J., & McCullagh, A. (2019). Treasury consultation paper on ICOs in australia: the technology, the market, and the regulation of ICOs. *The Market, and The Regulation of ICOs (19.05.2019)*.
- Flores, P. J. (2001). Addiction as an attachment disorder: Implications for group therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 51(1: Special issue), 63–81.
- Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual Review of Sociology*, 8(1), 1–33.
- Geller, E. S. (2016). *The psychology of safety handbook*. CRC press.
- Gemmill, E. L., & Peterson, M. (2006). Technology use among college students: Implications for student affairs professionals. *NASPA Journal*, 43(2), 280–300.
- George, C., & Solomon, J. (1999). Attachment and caregiving: The caregiving

behavioral system. *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, 649–670.

Ghoul, A., Niwa, E. Y., & Boxer, P. (2013). The role of contingent self-worth in the relation between victimization and internalizing problems in adolescents. *Journal of Adolescence*, 36(3), 457–464.

Gölcü, A., Balcı, Ş., & Arsal Gölcü, A. (2019). Sosyal medya kullanımı ile kendini gizleme ve yaşam doyumu arasında bir bağlantı var mı? *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 173–190.

Göncü, S. (2018). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı çerçevesinde y kuşağının whatsapp kullanımı üzerine bir inceleme. *TRT Akademi*, 3(6), 590–612.

Gosling, S., Gaddis, S., & Vazire, S. (2007). Personality Impressions Based on Facebook Profiles. *ICWSM*, 7.

Grant, H., & Dweck, C. S. (2003). Clarifying achievement goals and their impact. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 541.

Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.

Gülınar, B., Balcı, Ş., & Çakır, V. (2010). Motivations of Facebook, You Tube and similar web sites users. *Bilig*, 54, 161–184.

Gültekin, F. ve Arıcıoğlu, A. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve sosyal bağıllık ilişkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 373-384.

Gürdin, B. (2019). Sosyal Medyanın hedoni tüketimi ve fomo'nun gücü. 3. *Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi*, 54(3), 1259–1278.

Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Hamarta, E., Deniz, M. E., & Durmuşoğlu-Saltalı, N. (2009). Bağlanma stillerinin

- duygusal zekayı yordama düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 195-229.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576–586.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Deeper into attachment theory. *Psychological Inquiry*, 5(1), 68-79.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *Journal of Communication Theory & Research/Iletişim Kuram ve Arastırma Dergisi*, 2011(32), 151-175.
- Ho, S. S., Lwin, M. O., & Lee, E. W. J. (2017). Till logout do us part? Comparison of factors predicting excessive social network sites use and addiction between Singaporean adolescents and adults. *Computers in Human Behavior*, 75, 632–642.
- Horberg, E. J., & Chen, S. (2010). Significant others and contingencies of self-worth: activation and consequences of relationship-specific contingencies of self-worth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(1), 77–91.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 56–68.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13.

- Ilğaz, M. (2019). Sosyal medya bağımlılığı: lise ve üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Turkish Journal of Marketing*, 3(3), 238–257.
- İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2017). *Kişilik kuramları*. Pegem Atıf İndeksi, 1–339.
- Irak, D., & Yazıcıoğlu, O. (2012). *Türkiye ve sosyal medya*. Okuyan Us Yayınları.
- Ishizu, K. (2017). Contingent self-worth moderates the relationship between school stressors and psychological stress responses. *Journal of Adolescence*, 56, 113–117.
- James, W. (2003). *Media Communication: An Introduction to Theory and process*. New York: Palgrave Macmillan.
- Kanat-Maymon, Y., Almog, L., Cohen, R., & Amichai-Hamburger, Y. (2018). Contingent self-worth and Facebook addiction. *Computers in Human Behavior*, 88(December 2017), 227–235.
- Karaşar, B. (2014). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 27–49.
- Kart, N. M. (2002). *Yetişkin bağlanma stillerinin bazı bilişsel süreçlerle bağlantısı: Sağlık personeliyle yapılan bir çalışma* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kassel, J. D., Wardle, M., & Roberts, J. E. (2007). Adult attachment security and college student substance use. *Addictive Behaviors*, 32(6), 1164–1176.
- Kaya, L., & Kalkan, M. (2019). Investigation on university students narcissistic tendencies, attachment styles and social media usage. *Journal of Higher Education and Science*, 9(2), 243.
- Keskin, G., & Çam, O. (2008). Ergenlerin ruhsal durumları ve anne baba tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu psikiyatri dergisi* 139–147.
- Kim, W., Jeong, O.-R., & Lee, S.-W. (2010). On social Web sites. *Information*

Systems, 35(2), 215–236.

Kirkpatrick, G. (2017). *Critical technology: A social theory of personal computing*. Routledge.

Kirkpatrick, L. A., & Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1(2), 123–142.

Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237–1245.

Kırık, A. M. (2013). Gelişen Web Teknolojileri ve Sosyal Medya Bağımlılığı. *Sosyal Medya Araştırmaları*, 1, 77-101.

Knee, C. R., Canevello, A., Bush, A. L., & Cook, A. (2008). Relationship-contingent self-esteem and the ups and downs of romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 608–627.

Koser, İ , Barut, Y . (2020). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, problem çözme becerileri ve bağlanma stilleri ilişkisi. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* , 15 (23) , 1765-1789 .

Küçükkurt, M., Hazar, Ç. M., Çetin, M., & Topbaş, H. (2009). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı perspektifinden üniversite öğrencilerinin medyaya bakışı. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 6(1), 37–50.

Kujath, C. L. (2011). Facebook and MySpace: Complement or substitute for face-to-face interaction? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1–2), 75–78.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552.

Kwak, H., Lee, C., Park, H., & Moon, S. (2010). What is Twitter, a social network or a news media? *Proceedings of the 19th International Conference on World Wide Web*, 591–600. AcM.

- LaRose, R., Kim, J., & Peng, W. (2010). Social networking: Addictive, compulsive, problematic, or just another media habit? In *A networked self* (67–89). Routledge.
- Lastufka, A., & Dean, M. W. (2008). *Youtube: An insider's guide to climbing the charts*. "O'Reilly Media, Inc."
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 32, pp. 1–62). Elsevier.
- Lenhart, A., Madden, M., Smith, A., Purcell, K., Zickuhr, K., & Rainie, L. (2011). Teens, kindness and cruelty on social network sites: how american teens navigate the new world of "digital citizenship". *Pew Internet & American Life Project*, 1-86.
- Lerman, D. C., & Vorndran, C. M. (2002). On the status of knowledge for using punishment: Implications for treating behavior disorders. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 35(4), 431–464.
- Levy, M. (2009). WEB 2.0 implications on knowledge management. *Journal of Knowledge Management*, 13(1), 120–134.
- Liao, K. Y. H., & Wei, M. (2014). Academic stress and positive affect: Asian value and self-worth contingency as moderators among chinese international students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 20(1), 107–115.
- Liu, C.-H., Chiu, Y.-H. C., & Chang, J.-H. (2017). Why do easterners have lower well-being than westerners? The role of others' approval contingencies of self-worth in the cross-cultural differences in subjective well-being. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48(2), 217–224.
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73–77.
- Luhtanen, R. K., & Crocker, J. (2005). Alcohol use in college students: Effects of level of self-esteem, narcissism, and contingencies of self-worth. *Psychology of*

Addictive Behaviors, 19(1), 99–103.

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.

Main, M., Goldwyn, R., & Hesse, E. (1998). Adult attachment scoring and classification system. *Unpublished Manuscript, University of California at Berkeley*, 97.

Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. *Attachment in the Preschool Years: Theory, Research, and Intervention*, 1, 121–160.

Massey, S. H., Compton, M. T., & Kaslow, N. J. (2014). Attachment security and problematic substance use in low-income, suicidal, African American women. *American Journal on Addictions*, 23(3), 294–299.

Mayfield, A. (2008). What is social media. *Ndu Press*, 60(1), 79-83.

McCune, Z., & Thompson, J. (2011). Consumer production in social media networks: A case study of the “Instagram” iPhone app. *University of Cambridge*, 1-87.

Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553–570.

Moss, R. (2014). *Social media addiction: Facebook And Twitter beat smoking as the hardest thing to give up*. The Huffington Post UK.

Muris, P., & Maas, A. (2004). Strengths and difficulties as correlates of attachment style in institutionalized and non-institutionalized children with below-average intellectual abilities. *Child Psychiatry and Human Development*, 34(4), 317–328.

Oğuz, C. B. (2019). Sosyal medya, büyük veri ve yapay zekanın dijital halkla ilişkilerdeki rolü. *Dijital Halkla İlişkiler*, 117-154.

- Özdemir, H. E. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinde bağlanma stilleri ile narsisizm arasındaki ilişki: reddedilme duyarlılığının aracı rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özutku, F., Çopur, H., Sığın, İ., İlter, K., Küçükylmaz, M. M., & Arı, Y. (2014). *Sosyal medyanın ABC'si*. İstanbul: Alfa.
- Park, L. E. (2005). Contingencies of self-worth, self-validation goals, and threats to self: Implications for interpersonal relationships. Phd Thesis. University of Michigan.
- Park, L. E., & Crocker, J. (2008). Contingencies of self-worth and responses to negative interpersonal feedback. *Self and Identity*, 7(2), 184–203.
- Park, L. E., Crocker, J., & Kiefer, A. K. (2007). Contingencies of self-worth, academic failure, and goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(11), 1503–1517.
- Park, L. E., Crocker, J., & Mickelson, K. D. (2004). Attachment styles and contingencies of self-worth. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(10), 1243–1254.
- Park, L. E., & Maner, J. K. (2009). Does self-threat promote social connection? The role of self-esteem and contingencies of self-worth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(1), 203.
- Paul, M. J., & Dredze, M. (2011). You are what you tweet: Analyzing twitter for public health. *Fifth International AAAI Conference on Weblogs and Social Media*, 265-272.
- Pelham, B. W., & Swann, W. B. (1989). From self-conceptions to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 672-680.
- Peluchette, J., & Karl, K. (2009). Examining Students' Intended Image on Facebook: "What Were They Thinking?!" *The Journal of Education for Business*, 85, 30–

37.

Peper, E., & Harvey, R. (2018). Digital addiction: Increased loneliness, anxiety, and depression. *NeuroRegulation*, 5(1), 3-8.

Pien, D. W., Young, J., & Hankin, B. (2018). Moderating Impact of Interpersonal Stress on Adolescent Anxiety and Self-Esteem. Pien Symposium 2018. <https://www.ideals.illinois.edu/bitstream/handle/2142/100080/PienSymposium2018.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Erişim Tarihi: 15.06.2019

Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology*, 4(2), 155–175.

Pines, A. M. (2004). Adult attachment styles and their relationship to burnout: a preliminary, cross-cultural investigation. *Work & Stress*, 18(1), 66–80.

Power, A. (2014). What is social media? *British Journal of Midwifery*, 22(12), 896–897.

Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435.

Raacke, J., & Bonds-Raacke, J. (2008). MySpace and Facebook: Applying the uses and gratifications theory to exploring friend-networking sites. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(2), 169–174.

Roberts, J., Manolis, C., & Pullig, C. (2014). Contingent Self-esteem, self-presentational concerns, and compulsive buying. *Psychology and Marketing*, 31.

Ross, C., Orr, E. S., Sisic, M., Arseneault, J. M., Simmering, M. G., & Orr, R. R. (2009). Personality and motivations associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 578–586.

Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the

- relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658–1664.
- Sanchez, D. T., & Crocker, J. (2005). How investment in gender ideals affects well-being: The role of external contingencies of self-worth. *Psychology of Women Quarterly*, 29(1), 63–77.
- Sargent, J., Wills, T., Stoolmiller, M., Gibson, J., & Gibbons, F. (2006). Alcohol use in motion pictures and its relation with early-onset teen drinking. *Journal of Studies on Alcohol*, 67, 54–65.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Savcı, M. & Aysan, F. (2016). Bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve duyguların internet bağımlılığını yordamadaki katkıları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 401–432.
- Sayar, K., & Tüzün, O. (2006). Bağlanma Kurmı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19, 24–39.
- Scharfe, E., & Bartholomew, K. I. M. (1994). Reliability and stability of adult attachment patterns. *Personal Relationships*, 1(1), 23–43.
- Schindler, A., Thomasius, R., Sack, P. M., Gemeinhardt, B., Küstner, U., & Eckert, J. (2005). Attachment and substance use disorders: A review of the literature and a study in a drug dependent adolescents. *Attachment and Human Development*, 7(3), 207–228.
- Schöne, C., Tandler, S. S., & Stiensmeier-Pelster, J. (2015). Contingent self-esteem and vulnerability to depression: Academic contingent self-esteem predicts depressive symptoms in students. *Frontiers in Psychology*, 6(OCT), 1–13.
- Schwinger, M., Schöne, C., & Otterpohl, N. (2015). Structure of contingent self-esteem. *European Journal of Psychological Assessment*, 33, 388-397.

- Şenormancı, Ö., Saraçlı, Ö., Atasoy, N., Şenormancı, G., Koktürk, F., & Atik, L. (2014). Relationship of internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students. *Comprehensive Psychiatry*, 55(6), 1385–1390.
- Seo, M., Kang, H. S., & Yom, Y. H. (2009). Internet addiction and interpersonal problems in Korean adolescents. *CIN - Computers Informatics Nursing*, 27(4), 226–233.
- Seufert, M., Hoßfeld, T., Schwind, A., Burger, V., & Tran-Gia, P. (2016). Group-based communication in WhatsApp. *2016 IFIP Networking Conference (IFIP Networking) and Workshops*, 536–541. IEEE.
- Severin, W. J., & Tankard, J. W. (1994). *Kitle İletişim Kuramları Kökenleri, Yöntem ve Kitle İletişim Araçlarında Kullanımları*. (Çev: Ali Atıf Bir ve Serdar Sever), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133–161. <https://doi.org/10.1080/14616730210154171>
- Shaver, P. R., Schachner, D. A., & Mikulincer, M. (2005). Attachment style, excessive reassurance seeking, relationship processes, and depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 343–359.
- Sheldon, P. (2008). The relationship between unwillingness-to-communicate and students' Facebook use. *Journal of Media Psychology*, 20(2), 67–75.
- Social, W. A. (2019). Digital 2019: Global internet use accelerates. Recuperado em, 2. <https://wearesocial.com/global-digital-report-2019>. Erişim Tarihi: 09.12.2020
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E., & Şenol, S. (2005). Bağlanma bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8, 88–99.
- Stefanone, M. A., Lackaff, D., & Rosen, D. (2011). Contingencies of self-worth and social-networking-site behavior. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1–2), 41–49.

- Subaşı, N. G., & Kazan, H. (2020). Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkin iletişimindeki etkisi. *The Turkish Online Journal Of Design Art And Communication*, 10(2), 147-162.
- Suri, S., Garg, S., & Tholia, G. (2019). Attachment style, perceived social support and loneliness among college students. *International Journal of Innovative Studies in Sociology and Humanities*, 4(5), 135-142.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N. (2006). Yetişkin bağlanma ölçeklerinin kategoriler ve boyutlar düzeyinde karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21, 1-22.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R., & Çekem, B. (2009). Bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38-45.
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2013). *BG Tabachnick. LS Fidell Using Multivariate Statistics (Sixth Ed.)* Pearson, Boston.
- Tang, J., Chang, Y., Aggarwal, C., & Liu, H. (2016). A survey of signed network mining in social media. *ACM Computing Surveys (CSUR)*, 49(3), 42.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanımlarına yönelik bir araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, Yıl 7, Sayı XVII, 851-870.
- Tiryaki, S. (2015). *Sosyal Medya ve Facebook Bağımlılığı*, Konya: Literatürk
- Topkara, G. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları ve yetişkin bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin cinsiyete göre karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Toprak, A. (2009). *Toplumsal Paylaşım Ağı facebook:" görüliyorum öyleyse varım!"*. Kalkedon.
- Tulu, D. T. (2017). Should online social Medias (OSMs) be banned at work? The

- impact of social Medias on employee productivity in Ambo University, a case study. *Research in International Business and Finance*, 42, 1096–1102.
- Turel, O., Brevers, D., & Bechara, A. (2018). Time distortion when users at-risk for social media addiction engage in non-social media tasks. *Journal of Psychiatric Research*, 97, 84–88.
- Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2016). Investigation Of Social Media Addiction Of University Students. *Route Educational and Social Science Journal*, 3(2), 155–181.
- Universal Mccan (2019). Wave 5 - The Socialisation of brands, Universal Mccan.
- Usluel, Y. (2009). Adoption of Web 2.0 tools in distance education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 1, 818–823.
- Uytun, M. C., Oztop, D. B., & Esel, E. (2013). Evaluating the attachment behaviour in during puberty and adulthood. *Düşünen Adam*, 26(2), 177–189.
- Uzun, K., & Uluçay, D. M. (2017). İş ortamında whatsapp kullanımı ve kesintiye uğrama. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 10(1), 216–231.
- Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161–172.
- Uzun, R. (2013). İzleyici merkezli yaklaşımlar. (Ed. Erkan Yüksel) *İletişim Kuramları (84–106)*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını,.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., & Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child Development*, 71(3), 684–689.
- West, M., & George, C. (2002). Attachment and dysthymia: The contributions of preoccupied attachment and agency of self to depression in women. *Attachment & Human Development*, 4(3), 278–293.
- Wilson, K., Fornasier, S., & White, K. M. (2010). Psychological Predictors of Young

Adults' Use of Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(2), 173–177.

Wolniczak, I., Cáceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Visscher, R., Paredes-Yauri, S., Bernabe-Ortiz, A. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru. *PloS One*, 8(3), 1-5.

Worsley, J. D., McIntyre, J. C., Bentall, R. P., & Corcoran, R. (2018). Childhood maltreatment and problematic social media use: The role of attachment and depression. *Psychiatry Research*, 267, 88–93.

Yavuz, Y. (2019). Sosyal medya bağımlılığının sonuçları. *International Journal of Social Science*, 2(1), 90–100.

Yazıcı, T. (2015). Kişilerarası iletişimde anlık mesajlaşma uygulamalarının yeri: WhatsApp uygulaması ile ilgili üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(4), 1102-1119.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.

Yumlu, K. (1994). *Kitle iletişim kuram ve araştırmaları*. Nam Basım.

Zimmermann, P., & Becker-Stoll, F. (2002). Stability of attachment representations during adolescence: The influence of ego-identity status. *Journal of Adolescence*, 25(1), 107–124.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu bilgi formu ve ölçekler üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını, bağlanma stillerini ve koşullu öz-değer alanlarını belirlemeye yönelik yüksek lisans tezinin bir parçasıdır. Tüm dünyada gerçekleştirilen benzerlerinde olduğu gibi bu çalışma da başta bilime hizmet etmeyi ardından topluma faydalı olmayı amaçlamaktadır. Bilgi formu ve ölçekler kapsamında paylaşacağınız bilgiler tamamıyla bilimsel amaçlı kullanılacak olup, kesinlikle başka kurum ve kuruluşlarla paylaşılmayacaktır. Soruları eksiksiz ve dikkatli doldurmanız çalışmanın doğru sonuçlanması için önemli olup, göstereceğiniz dikkat ve ayırmış olduğunuz zaman için teşekkür ederiz.

Mustafa BAYRAKTAR
Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim
Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans
Öğrencisi

Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek ()

Bölümünüz:

Sınıf Düzeyiniz:

1.Sınıf () 2.Sınıf () 3. Sınıf () 4.Sınıf () 5.Sınıf ve Üzeri ()

Yaşınız:

18-21Yaş () 22-25 Yaş () 26 Yaş ve Üzeri ()

Algılanan Akademik Başarı Düzeyiniz:

Düşük () Orta () Yüksek ()

Biyolojik Doğum Sıranız:

İlk Çocuk () İkinci Çocuk () Üçüncü Çocuk () Tek Çocuk ()

En Sık Kullandığınız Sosyal Medya Sitesi:

Facebook () Instagram () Youtube () Twitter () Snapchat () Tumblr ()
Flickr () Tinder () Scorp () Swarm () Pinterest ()

En Sık Kullandığınız Sosyal Medya Hesabınızda Kaç Arkadaşınız Vardır?

0-100 () 101-200 () 201-300 () 301-400 () 401-500 () 501 ve Üzeri ()

Sosyal Medyaya Günde Ortalama Kaç Saat Bağlanırsınız?

0-2 Saat () 2-4 Saat () 4-6 Saat () 6 Saat ve Üzeri ()

En Sık Kullandığınız Mesajlaşma Uygulaması:

WhatsApp () Facebook Messenger () Bip () WeChat () Line () Skype ()

Ek 2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Karar alırken kimseyi önemsemem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımlı üstlenen bir başkası) iyi anlaşıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çeğtirebilirler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini düşünerek kaygılanıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Yalnızca kendime değer veririm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımlı üstlenen bir başkası) genelde kırıcı sözler söylemem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Başkaları çok da umurumda değildir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ek 3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Madde	Hiçbir Zaman (1)	Nadiren (2)	Ara Sıra (3)	Sık Sık (4)	Her Zaman (5)
1) Sosyal medya hesaplarıma (Facebook, twitter, instagram vb) giremediğim zaman kendimi gergin hissederim					
2) Sosyal medya hesaplarımı kontrol ettiğimde rahatlamış hissederim					
3) Sosyal medya hesaplarımı kontrol ettiğim zaman mutlu olurum					
4) Sosyal medya hesaplarımı kontrol etmekten zevk alırım					
5) Akşam uyumadan önce sosyal medya hesaplarımı kontrol ederim					
6) Sosyal medya hesaplarıma erişemediğim zaman (telefonumun şarjı bittiğinde ya da internet paketim dolduğunda) canım sıkılır					
7) Sosyal medya hesaplarıma erişemediğim, internetin çekmediği yerlerde bulunmak istemem					
8) Sosyal medya hesaplarımda yaptığım paylaşımların kimler tarafından beğenildiğini kontrol ederim					
9) Sabah uyanıldığında ilk iş olarak sosyal medya hesaplarımı kontrol ederim					
10) Sosyal medyada gezinirken zamanın nasıl geçtiğini anlamam					
11) Sosyal medyada gezinirken tahmin ettiğimden daha fazla vakit geçiririm					
12) Herhangi bir sosyal medya hesabım ailem/arkadaşım veya sevgilim tarafından engellendiğinde öfkelenirim					
13) Sosyal medyada gezinirken ödev yapmayı unuttuğum olur					
14) Sosyal medyada gezindiğim için günlük işlerimi ihmal ettiğim olur					
15) Sosyal medyada vakit geçirirken ev işlerini ihmal ettiğim olur					
16) Arkadaşlarım sosyal medya hesaplarında çok gezinmemden şikâyet eder					
17) Sosyal medyada gezinirken çevremde olup bitenleri fark etmem					
18) Sosyal medyada gezinirken el parmaklarımın ağrıdığını hissederim					
19) Ders esnasında sosyal medya hesaplarımda gezinmekten dersi dinleyemem					
20) Sosyal medyada geçirdiğim zaman nedeniyle ailemle sorun yaşarım					
21) Sosyal medya üzerinden paylaşılan videolar uzun süre zihnimi meşgul eder					
22) Sosyal medyada gezinirken boynumun ağrıdığını hissederim					
23) Karşı cinsle sosyal medya üzerinden daha rahat iletişim kurarım					
24) Sosyal medya üzerinden daha rahat arkadaşlık ilişkileri kurarım					
25) Sosyal medya üzerinden kurulan arkadaşlık ilişkilerini gerçekçi bulurum					
26) Sosyal medya üzerinden kendimi daha rahat ifade ederim					

Ek 4. Koşullu Öz-Değer Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen Katılmıyorum	Kararsızım	Bazen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Çekici görüldüğümü düşündüğümde, kendimi iyi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Kendime verdiğim değer Allah sevgisine dayanmaktadır.	1	2	3	4	5	6	7
3	Bir görev veya beceride diğerlerinden daha iyi performans sergilediğimde kendimi değerli hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Öz-saygım, bedenimin nasıl görüldüğü ile ilgili düşüncelerimle ilişkili değildir.	1	2	3	4	5	6	7
5	Ahlaki açıdan doğru olmadığını bildiğim bir şeyi yapmam, kendime saygımın kaybolmasına yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
7	Aile üyelerimin beni sevdiğini bilmem, kendimi iyi hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
8	Allah'ı sevmek kendimi değerli hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
9	Diğerleri bana saygı göstermezse ben de kendime saygı duyamam.	1	2	3	4	5	6	7
10	Kendine verdiğim değer, aile üyelerimle olan ilişkilerimin kalitesinden etkilenmez.	1	2	3	4	5	6	7
11	Ahlaki ilkelerime uygun davrandığımda kendime saygım artar.	1	2	3	4	5	6	7
12	Bir işte diğerlerinden iyi olduğunu bilmem öz-saygımı artırır.	1	2	3	4	5	6	7
13	Kendim ile ilgili olumlu ya da olumsuz düşüncelerim, okuldaki performansıma bağlı değildir.	1	2	3	4	5	6	7
14	Ahlaki ilkelere uygun bir yaşam sürmeseydim, kendime saygı duymazdım.	1	2	3	4	5	6	7
15	Diğer insanların benim hakkındaki düşünceleriyle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6	7
16	Aile üyelerimin benimle gurur duyması kendime verdiğim değeri artırır.	1	2	3	4	5	6	7
17	Kendime duyduğum saygı, yüzümün ne kadar çekici görüldüğünden etkilenir	1	2	3	4	5	6	7
18	Allah sevgim olmazsa kendime olan saygımı yitiririm.	1	2	3	4	5	6	7
19	Okulda başarılı olmak öz-saygımı artırır.	1	2	3	4	5	6	7
20	Diğerlerinden iyi olmam, kendime saygı duymamı sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
21	Çekici görünmediğimi düşünmem, öz-saygımı yitirmeme yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
22	Akademik performansımın yeterli olduğunu düşünmem, kendimi iyi hissetmemi sağlar.	1	2	3	4	5	6	7
23	Diğerlerinin benim hakkındaki düşünceleri kendime yönelik düşüncelerimi etkilemez.	1	2	3	4	5	6	7
24	Aile üyelerimin beni sevmediğini hissettiğimde kendime saygım azalır.	1	2	3	4	5	6	7
25	Kendime verdiğim değer, başkalarıyla yarıştığımda sergilediğim performansın düzeyinden etkilenir.	1	2	3	4	5	6	7
26	Allah'ın beni sevdiğini hissettiğimde öz-saygım artar.	1	2	3	4	5	6	7
27	Kendime gösterdiğim saygı akademik performansımdan etkilenir.	1	2	3	4	5	6	7
28	Ahlak dışı bir şey yapsaydım kendime olan saygımı yitirirdim.	1	2	3	4	5	6	7
29	Ailemin bana gösterdiği özen öz-saygım için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
30	Öz-saygım, kendimi çekici görüp görmediğime bağlı değildir.	1	2	3	4	5	6	7
31	Allah'a itaat etmiyor olduğumu düşündüğümde, kendimi kötü	1	2	3	4	5	6	7

	hissederim.							
32	Kendime verdiğim değer rekabete dayalı işlerde gösterdiğim performanstan etkilenir.	1	2	3	4	5	6	7
33	Akademik performansımın yeterli olmadığında, kendimi kötü hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
35	Öz-saygım, başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerine bağlıdır.	1	2	3	4	5	6	7



Ek 5. Ölçek Uygulama İzinleri

Tümüne Yanıt Ver İlet Arşivle Sil İstenmeyen Posta İncele İşlemler Daha Fazla Oku Görüntü

Re: Sosyal medya bağımlılığı ölçeği kullanım izni hakkında 4 Şubat 2019 10:4

Kimden: bilgebakir23
Kime: Mustafa BAYRAKTAR

SMBÖ Maddeler 24.01.2019.docx (17,8 KB) İndir | Evrak çantası | Kaldır

Merhaba, tüm bilimsel çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ekte maddelerin olduğu dosyayı sunuyorum. İyi çalışmalar.

Mustafa BAYRAKTAR <mustafa.bayraktar@omu.edu.tr>, 1 Şub 2019 Cum, 17:07 tarihinde şunu yazdı:

Merhabalar hocam. Ben Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalında araştırma görevlisi olarak çalışmaktayım. Aynı zamanda da Eğitim Bilimleri Enstitüsünde tezli yüksek lisansıma devam etmekteyim. "Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığı ve koşullu öz-değer arasındaki ilişki" isimli tezimde sizin geliştirmiş olduğunuz sosyal medya bağımlılığı ölçeğini kullanarak veri toplamak istiyorum. Ölçeğin kullanım iznini bana sağlarsanız çok mutlu olurum. İyi çalışmalar, İyi günler.

Arş. Gör. Mustafa BAYRAKTAR

Tel: 0545 844 18 77

--

Arş. Gör. Bilge BAKIR AYĞAR
Mersin Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı
Yenişehir Kampüsü

Tümüne Yanıt Ver İlet Arşivle Sil İstenmeyen Posta İncele İşlemler Daha Fazla Oku Görüntüle

Re: koşullu öz-değer ölçeği kullanım izni hakkında 2 Şubat 2019 14:03

Kimden: bcbetin27
Kime: Mustafa BAYRAKTAR

Merhaba Mustafa,
Akademik etik ilkeler doğrultusunda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.
Bayram Çetin

1 Şub 2019 Cum 17:24 tarihinde Mustafa BAYRAKTAR <mustafa.bayraktar@omu.edu.tr> şunu yazdı:
Merhabalar hocam. Ben Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalında araştırma görevlisi olarak çalışmaktayım. Aynı zamanda da Eğitim Bilimleri Enstitüsünde tezli yüksek lisansıma devam etmekteyim. "Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığı ve koşullu öz-değer arasındaki ilişki" isimli tezimde sizin geliştirmiş olduğunuz koşullu öz-değer ölçeğini kullanarak veri toplamak istiyorum. Ölçeğin kullanım iznini bana sağlarsanız çok mutlu olurum. İyi çalışmalar, İyi günler.

Arş. Gör. Mustafa BAYRAKTAR
Tel: 0545 844 18 77

Re: üçlü bağlanma stilleri ölçeği hakkında 11 Şubat 2019 15:40

Kimden: evrenerzen
Kime: Mustafa BAYRAKTAR

Mustafa Bey merhabalar
İsteğinize geç yanıt verdiğim için özür diliyorum.
Çalışmanızda ölçeğimi kullanmanızdan memnuniyet duyuyorum.
Psikometrik özelliklerle ilgili bir sıkıntı yaşacak olursanız yardım için bana ulaşabilirsiniz. İyi çalışmalar ve başarılar diliyorum.

--
This message has been scanned for viruses and dangerous content by MailScanner, and is believed to be clean.

Ek 6. Etik Kurul Onayı



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
22.02.2019	2	2019 - 44

KARAR NO: 2019 - 44
Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Arş. Gör. Mustafa BAYRAKTAR'ın Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK danışmanlığında “ Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Koşullu Öz-Değer Arasındaki İlişki” isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışmasını içeren 7845 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Arş. Gör. Mustafa BAYRAKTAR'ın Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK danışmanlığında “ Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Koşullu Öz-Değer Arasındaki İlişki” isimli yüksek lisans tezine ilişkin anket çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Mustafa BAYRAKTAR

Doğum Yeri: İzmit

Doğum Tarihi: 07.09.1995

Medeni Hali: Bekar

Bildiği Yabancı Diller: İngilizce

Eğitim Durumu (Kurum ve Yıl): Atatürk Üniversitesi / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık 2017

Çalıştığı Kurum/Kurumlar ve Yıl: Ondokuz Mayıs Üniversitesi 2018- Halen

E-posta: mstfbyrkr41@gmail.com