



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Bilişim Teknolojileri ve Bağımlılık Anabilim Dalı
Bilişim Teknolojileri ve Bağımlılık Bilim Dalı

Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bağlanma Stilleri
Arasında Yalnızlığın Aracı Etkisi: Bir Çoklu Aracı Model
Çalışması

Hümevra KOTAN

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2025

Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bağlanma Stilleri Arasında Yalnızlığın Aracı Etkisi: Bir
Çoklu Aracı Model Çalışması

Hümevra KOTAN

2025



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Bilişim Teknolojileri ve Bağımlılık Anabilim Dalı
Bilişim Teknolojileri ve Bağımlılık Bilim Dalı

Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bağlanma Stilleri Arasında Yalnızlığın Aracı
Etkisi: Bir Çoklu Aracı Model Çalışması

The Mediating Effect of Loneliness on the Relationship Between Social Media
Addiction and Attachment Styles: a Multiple Mediation Model Study

Hümeyra KOTAN

Doç. Dr. Halil İbrahim ÖZOK
Dr. Öğr. Üyesi Alican KAYA

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2025

ONAY SAYFASI

Hümeysra KOTAN tarafından, Doç. Dr. Halil İbrahim ÖZOK ve Dr. Öğr. Üyesi Alican KAYA danışmanlığında hazırlanan “Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bağlanma Stilleri arasında Yalnızlığın Aracı Etkisi: Bir Çoklu Aracı Model Çalışması ” başlıklı bu çalışma, 20/06/2025 tarihinde Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 4/06/2025 tarihli ve 2025/21-1 sayılı kararı ile Dr. Fırat ÜNSAL Başkanlığında, Doç. Dr. Halil İbrahim ÖZOK ve Dr. Öğr. Üyesi Fatih KUTLU Jüri Üyeliğinde oluşturulan Tez Savunma Jürisi huzurunda savunularak Jüri tarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri kapsamında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

UYGUNDUR

...../...../2025

Prof. Dr. Fuat TANHAN

Enstitü Müdürü

Öz

Sosyal varlıklar olarak, insanlar başkalarıyla etkileşime girme ve bu etkileşimi çeşitli şekillerde sürdürme eğilimindedir. Teknolojideki gelişmelerin yanı sıra, sosyal medya platformları bireylerin iletişim ihtiyaçlarını karşılamak için hayati araçlar olarak ortaya çıkmıştır. Sosyal medya platformlarına ve çeşitli uygulamalarına kolay erişim, daha sık kullanıma yol açmaktadır. Bağımlılık gibi sosyal medyanın olumsuz yönleri belirginleşmektedir. Sosyal medyayla olumsuz bir şekilde etkileşim kuran bireyler, yüz yüze etkileşimler yerine sanal iletişimi tercih etme eğilimindedir ve bu da yalnızlığın artmasına yol açabilir. Olumsuz çocukluk deneyimleri veya ebeveynlerle güvenli bağlar kurma zorluğu, yaşamın ilerleyen dönemlerinde artan risklere ve daha düşük psikolojik dayanıklılığa yol açabilir. Bu nedenle, bu çalışma bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık rolünü araştırmayı amaçlamıştır. Çalışma grubu 18 yaş ve üzeri 554 katılımcıdan oluşmaktadır ($M = 25.10$, $SD = 7.60$). Araştırma, bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılığının cinsiyet, yaş, günlük internet kullanımı, günlük sosyal medya kullanımı ve sosyal medya hesabına sahip olma süresi açısından benzer olduğunu belirlemiştir. Sosyal medya bağımlılığı güvenli bağlanma ile negatif, diğer bağlanma stilleri ile pozitif korelasyon göstermektedir. Yalnızlık ve bağlanma stilleri arasında da benzer korelasyonlar mevcuttur. Bulgular, yalnızlığın güvenli bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir. Mevcut araştırmanın sonuçları büyük önem taşımakta olup, yalnızlığın olumsuz etkilerini azaltmayı amaçlayan müdahalelerin sosyal medya bağımlılığının önlenmesinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Anahtar sözcükler: sosyal medya, sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık, bağlanma stilleri



Abstract

As social beings, humans tend to interact with others and maintain this interaction in various ways. Alongside advancements in technology, social media platforms have emerged as vital tools for fulfilling individuals' communication needs. Convenient access to social media platforms and their diverse applications leads to more frequent usage. Negative aspects of social media, such as addiction, become apparent. Individuals who engage with social media in a negative manner tend to prefer virtual communication over face-to-face interactions, which can lead to an increase in loneliness. Negative childhood experiences or difficulty forming secure attachments with parents can lead to increased risks and lower psychological resilience later in life. Therefore, this study aimed to investigate the mediating role of loneliness in the relationship between attachment styles and social media addiction. The study group consisted of 554 participants aged 18 and above ($M = 25.10$, $SD = 7.60$). The research determined that attachment styles, levels of loneliness, and social media addiction were similar across gender, age, daily internet use, daily social media use, and the length of time having a social media account. Social media addiction negatively correlates with secure attachment and positively with other attachment styles. Similar correlations exist between loneliness and attachment styles. Findings suggest that loneliness mediates the relationship between secure attachment and social media addiction. The results of the current study hold significant importance and indicate that interventions aimed at reducing the adverse effects of loneliness may help prevent social media addiction.

Keywords: social media, social media addiction, loneliness, attachment styles

Teşekkür

Hayatımın belki en kötü günlerinde bana dayanak olan bu tezi tamamlamış olmanın haklı gururunu yaşıyorum. Emek, sabır ve kararlılık içeren bu yolculuk yalnızca akademik bir çabanın değil aynı zamanda inancın bir ürünü olmuştur. Bu yolculukta bana eşlik eden hocalarıma, aileme, akrabalarım ve dostlarıma yürekten teşekkür ederim. Ayrıca özel olarak;

Yüksek lisans sürecim boyunca akademik birikimleri ve anlayışlı yaklaşımlarıyla bana destek olan değerli danışmanım Doç Dr. Halil İbrahim ÖZOK'a

Tez sürecim boyunca bilgisi ve rehberlikleriyle yolumu aydınlatan, desteklerini bir an bile eksik etmeyen değerli eş danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Alican KAYA'ya

Ders dönemi süresince bilgi birikimini ve tecrübelerini cömertlikle ve sabırla paylaşan kıymetli hocalarım Prof. Dr. Fuat TANHAN'a, Prof. Dr. Murat KAYRI'ye, Doç. Dr. İshak KOZİKOĞLU'na, Dr. Öğr. Üyesi Fatih KUTLU'ya, ve Dr. Öğr. Üyesi Oğuz Han ÖZTAY'a

Hayatım boyunca bana güvenmeyi, sorumluluk almayı ve dimdik durmayı öğreten, güçlü varlığıyla hep yanımda olan canım babam Selim KOTAN'a

Sabriyla ve içten dualarıyla bana dayanak olan ve yaşamın anlamını sevgiyle öğreten kıymetli annem Sadiye KOTAN'a

Hayat boyu bana bir yol gösterici ve güvenli liman olan değerli ağabeyim Ahmet Nail KOTAN'a

Her zaman desteğini ve sevgisini hissettiren, neşe kaynağım biricik kız kardeşim Didar KOTAN'a

Her adımında yanımda olan, bir telefonuyla uzakları yakınlaştıran can dostum ve meslektaşım Uzm. Psk. Elif Nur KINIKLI'ya

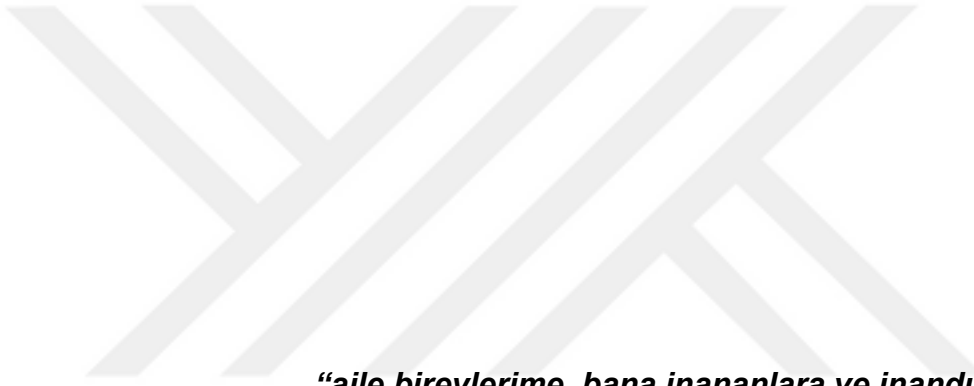
Tez sürecimin sessiz destekçisi, sabrı ve fikirleriyle yanımda olan kıymetli mesai arkadaşım ve meslektaşım Psk. Cihan YAKIN'a

Ve bu süreçte yanımda olan tüm dostlarıma ve akrabalarım canı gönülden teşekkürlerimi sunuyorum. Varlığınız bana her zaman ileri gitme gücü verdi.

Bu tezi ‘en büyük şansım ailem’ diyebilmeme imkân sağlayan çok kıymetli aile bireylerime, bana inananlara ve inandıklarına ithaf ediyorum.

Hümevra KOTAN





“aile bireylerime, bana inananlara ve inandıklarına...”

İçindekiler

Öz.....	ii
Abstract.....	iv
Teşekkür.....	v
Tablolar Dizini.....	x
Şekiller Dizini.....	xi
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	xii
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	8
Sayıtlar.....	10
Sınırlılıklar.....	10
Tanımlar.....	10
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	11
Kuramsal Çerçeve.....	11
Sosyal Medya.....	13
Bağımlılık ve Davranış Bağımlılığı.....	24
Sosyal Medya Bağımlılığı.....	27
Bağlanma.....	35
Yalnızlık.....	45
Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık ve Bağlanma Stillerinin İlişkileri.....	53
Bölüm 3 Yöntem.....	56
Araştırmanın Modeli.....	56
Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	56
Veri Toplama Süreci.....	59

Veri Toplama Araçları	59
Veri Toplama Araçları için Normallik Analizi.....	61
Verilerin Analizi	62
Bölüm 4 Bulgular ve Yorum.....	63
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler	73
Önemli Sonuçlar.....	81
Sınırlılıklar ve Öneriler.....	83
Kaynaklar	85
EK-A: Veri Toplama Araçları	117
EK-B: Etik Komisyonu Onay Bildirimi	121
EK-C: Etik Beyanı.....	122
EK-D: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu.....	123

Tablolar Dizini

Tablo 1 Katılımcıların Sosyo Demografik Bilgilerine İlişkin Betimsel İstatistikler ..	56
Tablo 2 Katılımcıların Kullandıkları Sosyal Medya Hesapları	58
Tablo 3 Ölçme Araçlarından Elde Edilen Ölçümlerin Betimsel İstatistikleri	61
Tablo 4 Katılımcıların Bağlanma Stilleri, Yalnızlık Düzeyleri ve Sosyal Medya Bağımlılıklarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	63
Tablo 5 Bağlanma Stilleri, Yalnızlık Düzeyleri ve Sosyal Medya Bağımlılıklarının Yaş Düzeyine Göre Karşılaştırılması	64
Tablo 6 Bağlanma Stilleri, Yalnızlık Düzeyleri ve Sosyal Medya Bağımlılıklarının Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre Karşılaştırılması	64
Tablo 7 Bağlanma Stilleri, Yalnızlık Düzeyleri ve Sosyal Medya Bağımlılıklarının Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Karşılaştırılması	65
Tablo 8 Bağlanma Stilleri, Yalnızlık Düzeyleri ve Sosyal Medya Bağımlılıklarının Sosyal Medya Hesabı Olma Süresine Göre Karşılaştırılması	66
Tablo 9 Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar	67
Tablo 10 Korkulu Bağlanma İçin Aracılık Analizi	68
Tablo 11 Güvenli Bağlanma İçin Aracılık Analizi	69
Tablo 12 Kayıtsız bağlanma için aracılık analizi	70
Tablo 13 Saplantılı Bağlanma İçin Aracılık Analizi	71

Şekiller Dizini

Şekil 1. 2025 dataportal verilerine göre aktif kullanıcılara göre en iyi sosyal medya platformları grafiği.....	20
Şekil 2. Dörtlü bağlanma modeli.....	41
Şekil 3. Yalnızlık modeli	48
Şekil 4. Değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren aracı model	55
Şekil 5. Korkulu bağlanma için test edilen aracılı model.....	69
Şekil 6. Güvenli bağlanma için test edilen aracılı model.....	70
Şekil 7. Kayıtsız bağlanma için test edilen aracılı model.	71
Şekil 8. Saplantılı bağlanma için test edilen aracılı model.....	72

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

TDK: Türk Dil Kurumu

WAS: We Are Social

SMB: Sosyal Medya Bağımlılığı

VD: Ve Diğerleri

VB: Ve Benzeri



Bölüm 1

Giriş

Teknolojinin hızla ilerlemesi iletişim alanında önemli katkılar sağlamıştır. Ses ve konuşmayla başlayan kişiler arası iletişimde bilgisayarın ve internetin gelişmesi birçok değişikliğe sebep olmuştur. İnternet aracılığıyla bilginin hızla yayılması, erişiminin kolaylaşması, uzak mesafedeki bireylerin istedikleri zaman görüntülü görüşebilmesi zihinlerdeki zaman ve mesafe kavramlarını değiştirmiştir. Bu değişim dijital iletişimi meydana getirerek bireylerin yaşam tarzlarını, bakış açılarını ve davranışlarını etkilemiştir (Uluç ve Yarcı, 2017). Dijital iletişim aracılığıyla hem içerik üreticilerinin hem de kullanıcıların paylaşımlar yaparak, kısa süre içinde etkileşim sağlayabilme fırsatı sunan sosyal medya platformları geliştirilmiştir (Saçıkara, 2018). Bireylerin sosyal medya platformları aracılığıyla ihtiyaç duydukları sözlü ve sözsüz iletişimi sağlayabilmesi sebebiyle bu platformların kullanımının yaygınlaştığı gözlemlenebilmektedir. Sosyal medya platformlarının kullanımının yaygınlaşmasıyla birtakım avantajlar ve dezavantajlar gündeme gelmiştir. Gelişen ve değişen sosyal ağların sıklıkla kullanılır hale gelmesi bireyin zaman zaman yalnızlık duygusundan kaçmasına imkân sağlarken bazen ise bireylerin duygularını kontrol edememesine ve daha çok yalnızlaşmasına sebep olabilir (Günüç ve Kayrı, 2010; Türkel ve Dilmaç, 2019; Şafak ve Kahraman, 2019). Bu çalışmada ise sosyal medyanın aşırı kullanımına bağlı olarak gelişen bağımlılık örüntüsü, yalnızlık duygusu ve bağlanma stilleriyle birlikte ele alınarak açıklanmaya çalışılacaktır.

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı, önemi ve sayıtları açıklanmıştır. Ayrıca araştırmanın sınırlılıkları ve tanımlarına da bu bölümde yer verilmiştir.

Problem Durumu

Düşünebilme ve konuşabilme yetisinin insanı diğer canlılardan ayıran en önemli iki özellik olduğu öne sürülebilir. Biyolojik olduğu kadar sosyal bir varlık da olan insan için temel özelliklerden biri de iletişimdir. İletişim şekilleri geçmişten günümüze değişkenlik göstermiş ve teknolojik gelişmeler bu değişimlerde önemli ölçüde rol almıştır. Teknolojinin gelişmesi internet

kullanımının yaygınlaşmasına sebep olarak, iletişim ve istenen bilgiye kolaylıkla erişim imkânı sunma noktalarında insanlara büyük ölçüde konfor sağlamıştır (Kıloğlu, 2021). İnternet, iletişimi etkileşimli ve eş zamanlı olarak kullanmaya olanak sağlamaktadır (Solmaz vd., 2013). Günümüzde bilgiye ulaşmak, bilginin saklanması, içerik üretimi veya üretilen içeriğin paylaşımı gibi sebeplerle internet kullanımı günden güne artmakta ve en önemli iletişim aracı niteliği taşımaktadır (Çiftçi, 2018). Ayrıca internet sayesinde birçok iş hızlı ve pratik bir yolla halledilebildiğinden hem kişisel yaşamı hem iş yaşamını kolaylaştırmaktadır (Çiftçi, 2018). İnternet teknolojisinin getirdiği imkânlarla birlikte gelişen sosyal medya, bireylerin sosyalleşme ihtiyaçlarının giderilmesine olanak sunan önemli bir kitle iletişim aracıdır (Çalışkan ve Mencik, 2015). Kısıtlı olarak sınırlandırılabilmesi ve sürekli etkileşime açık olanak tanınması ile sosyal medya platformları da günden güne gelişmektedir (Özgür ve Uçar, 2020).

Sosyal medya; içeriklerin kullanıcılar tarafından oluşturularak ses, yazı, resim veya video paylaşımlı geniş bir kullanım ağı şeklindeki iletişim kanalıdır (Semiz ve Bora, 2014). Bir başka ifadeyle, bireylerin sosyal ortamlarının internet ağları aracılığıyla sağlandığı platformlar sosyal medya olarak ifade edilebilir (Doğan, 2021). TÜİK'in hazırladığı *2024 yılı Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması Raporu*, 16-74 yaş arasında internet kullanan bireylerin oranının 2023 yılında %87,1 iken 2024 yılında %88,8 ve evden internet erişimine sahip olan hane oranının ise 2021 yılında %92 olduğunu göstermektedir (TÜİK, 2022; TÜİK, 2024). Yapılan araştırmalar yaklaşık olarak her evde internet erişiminin mevcut olduğunu ve internet erişimi olan evlerin de tamamına yakınının internet kullandığını göstermektedir. Araştırma internet kullanım oranlarının da giderek artan bir kullanım oranını ortaya çıkarmaktadır. İnternet kullanımının artması sosyal medya kullanıcı sayısının artmasıyla paralellik göstermektedir (Kılınç, 2024). Telefon, tablet gibi araçlarla kolayca internete bağlanabilmek beraberinde sosyal medya uygulamalarının kullanımını da kolaylaştırmış ve kullanıcı sayısını artırarak sosyal medyanın günlük yaşamda oldukça önemli bir yer edinmesini sağlamıştır (Altan, 2024).

İletişim, bireyin doğası gereği yaşamın vazgeçilmez bir olgusu olmakla birlikte iletişim ihtiyacı, kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir (Çakmak ve Müezzini, 2018). Duygu, düşünce, aktivite ve günlük yaşantılarını paylaşma eğiliminde olan insanın, bu paylaşımlarını günümüzde sıklıkla sosyal medya platformları aracılığıyla zaman ve mekândan bağımsız bir şekilde gerçekleştirdiği gözlemlenmektedir (Büyüksener, 2009). Çeşitli sosyal medya platformları bireylerin farklı amaçlarına hizmet etmektedir. Bireyler aile ve arkadaşlarla iletişim kurma, oyun oynama, bilgiye erişme ve eğlenceli vakit geçirme amaçlarıyla sosyal medya platformlarına yönelebilir (Eren, 2014). Bireyler bu platformlar sayesinde, düşüncelerini paylaşabilir, düşünceler üzerine konuşabilir, fotoğraf video gibi içerikler üretebilir ve böylece gerçek dünyayı sanal ortamda yaşama fırsatı yakalayabilirler (Vural ve Bat, 2010). Sosyal medyanın toplumsal olarak sıklıkla kullanımı, onu yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline getirmiştir. Giderek artan kullanım ve sıklık, bireylerin sosyal medyada geçirdikleri sürelerin de artmasına sebep olmuştur (İnce ve Koçak, 2017).

Bireylerin sanal ortamlarda geçirdikleri sürenin artması, aşırı kullanım, sosyal medyaya karşı bağımlı olma ihtimalini de arttırmaktadır (Çömlekçi ve Başol, 2019). Sosyal medyada geçirilen sürenin ve miktarının artması bağımlılık olgusunu akıllara getirirken, günümüzde sosyal medyaya bağlı olmak ve bağımlı olmak arasındaki sınır aşılmaya başlanmıştır (Yengin, 2019). Bireylerin yaşamsal deneyimleri sonucunda bazı nesnelere, maddelere, olgulara ve davranışlara sürekli ve aşırı şekilde ilgi duyması, bu ilginin süreç içerisinde bireyi kontrol altına alması bağımlılık olarak karşımıza çıkmaktadır (Ayhan ve Köselören, 2019). Bağımlılık kavramı geçmiş zamanlarda alkol, sigara gibi maddelerin aşırı kullanımına yönelik kullanılırken günümüzde davranışsal boyutlardaki aşırılıklar için de kullanılmaktadır (Karakuş vd., 2021). Teknolojik gelişmelerle birlikte yeni bağımlılıklar oluşmuş ve sosyal medya bağımlılığı da bunlardan biri olmuştur. Bireyin kısa süreli düşünüldüğünde gereksinimini karşılarken uzun vadede bireye zarar veren davranışın tekrarlanmasının önüne geçilememesi davranışsal bağımlılık olarak değerlendirilebilir (Bayrak ve Cihan, 2021). Sosyal medyada uzun süre geçirmek, vakit geçirebilmek için yoğun istek ve arzu duymak ve bu doğrultuda

aba harcamak sosyal medya bağımlılığı olarak adlandırılabilir (Tayhan, 2023). Sosyal medyanın bağımlılık haline gelmesi yüz yüze iletişimin yerini sosyal ağlara bırakması gibi birçok problemi de beraberinde getirmiştir (Baz, 2018). Sosyal medya yalnızlıktan kaçma, kendini iyi hissetme gibi birçok amaçla kullanılabilirken diğer taraftan sosyal medyayı aşırı biçimde kullanmak bağımlılığı arttırabilmektedir (Çömlekçi ve Başol, 2019). Günümüzde sosyal medya kullanımının artmasıyla, kişiler arası iletişim de önemli ölçüde azaldığı öne sürölmektedir (Babacan, 2016).

Modernleşmenin bir sonucu olarak karşımıza çıkan bireyci toplumlarda, bireyler sosyal hayattan soyutlanmış yalnız bir yaşam sürebilmektedir. Bireyler yalnızlık duygusundan kaçınma amacıyla ihtiyaç duyduğu iletişimi sosyal medya platformları aracılığıyla karşılamaya çalışabilmektedir (Eni, 2017). Yalnızlık duygusu bireyin algısına dayanan ve kişinin tek başına olduğunu hissettiğı bir duygudur (Bal ve Coşan, 2018). Literatürde birçok farklı tanımlı yapılan yalnızlık kavramını genel bir ifadeyle bireyin içsel olarak hissettiğı, bazen bilinçli olarak tercih ettiğı ruhsal bir durum şeklinde tanımlanabilir (Karakuş, 2019). Yalnızlık kavramının TDK sözlük karşılığı “*yalnız olma durumu*” veya “*kimsesi bulunmama durumu*” şeklindedir (TDK, 2025). Literatürde en sık karşılaşılan yalnızlık kavramına ait tanım Peplau ve Perlman (1982)’a aittir. Bu tanımda yalnızlık, bireylerin mevcut kişiler arası ilişkileri ile yaşamayı arzuladığı ilişkiler arasındaki farklılıklardan kaynaklı ortaya çıkan hoşla gitmeyen duygu durumu olarak nitelendirilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982). Ayrıca yalnızlık üzerine yaptığı çalışmalarla bilinen Weiss, yalnızlığı ihtiyaç duyulan sosyal ilişkilerin olmaması veya var olan sosyal ilişkilerde de samimiyetin, duygusallığın ve yakınlığın olmamasına verilen bir tür tepki şeklinde tanımlamıştır (Weiss, 1973). İnsanlar hayatlarının herhangi bir döneminde hoşla gitmeyen bu duyguyu deneyimlemektedir. Yapılan çalışmalar günümüzde yalnızlığın yaygın olarak deneyimlendiğini göstermektedir (Akgöl, 2016). Yalnızlık kavramı, bireylerin çevrelerinde bulunan kalabalıklardan ziyade kişiler arası iletişimin kalitesiyle ilişkili bir kavram olarak görölmektedir. Kişiler arası etkileşimde yoksunluğun olması bireylerde yalnızlık duygusunun artmasına sebep olabilmektedir (Türkel ve Dilmaç, 2019). Bu doğrultuda sosyal medya platformları aracılığıyla kurulan

iletişimin ne kadar kaliteli olduğu ne kadar tatmin edici ve ne kadar derinlikli olduğu soruları akıllara gelebilir. Sosyal medya platformları bireylere eş zamanlı olarak birden fazla kişiyle etkileşim kurma imkânı sunarken öte yandan bireyin sosyal ortamlardan uzaklaşmasıyla yalnızlaşmasına da neden olabilmektedir (Zeybek, 2021). Bu bağlamda, bireyler, sosyal medya platformları aracılığıyla hem sosyalleşirken hem de yalnızlaşabilir. Bu nedenle sosyal medya hem yalnızlık sebebiyle başvurulan bir platform olarak ortaya çıkarken, hem de sosyal iletişimleri azaltarak olumsuz bir döngüye sebep olabilir.

Modern dünyada yalnızlık, bireylerin en büyük problemleri arasında sayılabilir. Alanyazın incelendiğinde yalnızlık kavramının sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık olmak üzere iki alt boyutta ele alındığı görölmektedir (Eminoğlu, 2018). Sosyal yalnızlık arkadaşlık, komşuluk gibi genel ilişkilerin kurulmasında yaşanan zorluklarla karakterize sosyal ilişkilerin olmaması, kişinin bir toplum içinde kabul görmemesi şeklinde ifade edilirken, duygusal yalnızlık özel, samimi, yakın ilişkilerin olmaması olarak tanımlanmaktadır (Kalınkara ve Sarı, 2019; şişman ve Turan, 2004). Bu ilişkiler günümüzde sıklıkla sosyal medya platformları aracılığıyla kurulmaktadır. Ancak, kurulan ilişkilerin ne kadarının samimiyet ve yakınlık barındırdığı, ne kadarının kalıcı olduğu gibi sorular ortaya çıkabilir. Bireyler sosyal platformlarında (örneğin; Facebook, Instagram) daha çok ilgi çekici ve beğenileceklerini düşündükleri fotoğraflarını, mutlu olduğu anlar, hoşa giden etkinlikler, gezilen yerler, unutulmaz anılar gibi olumlu içerikler paylaşmaktadır (Balcı ve Gölcü, 2013; Uluç ve Yarcı, 2017). Sosyal medya aracılığıyla devamlı olumlu paylaşımlara maruz kalan bireyin kendi yaşam şeklini sorgulaması, hayatı olumsuz değerlendirmeye başlaması ve buna bağlı olarak sosyal ilişkilerinde zayıflık yaşaması sonucunda yalnızlık duygusuyla karşı karşıya kalmaktadır (Ünal ve Küçük, 2022). Weiss, bireyin yalnız olmasında çevresel faktörlerin oldukça önemli olduğunu vurgulamış ayrıca duygusal yalnızlığın bağlanmayla ilişkili olduğunu söylemiştir (Weiss, 1973). Duygusal yalnızlık bağ kurulan kişiden ayrılmayla yaşanmaktadır (Kurt ve Bayrakcı, 2021).

Bağlanma; insan yaşamı boyunca süren, bakım veren ve çocuk

arasındaki ilişkiyi temel alan, çocuğun yakınlık aramasıyla karakterize, tutarlı ve sürekli olan duygusal bir bağıdır (Kesebir vd. 2011). Başka bir ifadeyle doğumla başlayan süreç içerisinde yenidoğanın bakım verene yönelmesiyle devam eden, duygusal yönüyle öne çıkan olumlu bir ilişkinin var olması bağlanma kavramıyla açıklanmaktadır (Soysal vd. 2005; Tüzün ve Sayar, 2006). Özellikle stresli durumlarda belirginleştiği ve bireyin ömür boyu kurup yürüteceği sosyal ilişkileri üzerinde önemli etkilerinin bulunduğu söylenebilmektedir (Nacar ve Gökkaya, 2019). Bu bağlamda, yaşamın ilk yıllarında bakım veren ile kurulacak ilişki hayatın ilerleyen dönemlerinde alınacak bir kararı, yapılacak bir işi, gösterilecek bir tutumu doğrudan etkileyebileceği çıkarımı yapılabilir. Bebeklikten yetişkinlik çağlarına kadar geliştirilen ilişkiler hakkında bir çerçeve sunan bağlanma kavramı ve yetişkinliğe etkileri hakkında ilk çalışmalar 1958 yılında John Bowlby tarafından yapılmaya başlanmış ve “Attachment and Loss” (1969, 1973, 1980) başlığıyla üç cilt olacak şekilde yayınlanan eserinde temellendirilmiştir (Öztürk vd., 2020; Yıldız, 2012).

John Bowlby bağlanma davranışını başka bir bireyle yakınlık kurmak isteme ve bu yakınlığı sürdürme olarak ifade eder. Çalışmalarında insan olmayan primatların yavrularıyla ilişkilerini de inceleyerek tüm yavrular için benzer sonuçların olduğunu ancak durumun insan yavrularında nasıl bir farkla ortaya çıktığını açıklamaya çalışmıştır. Söz konusu farkın diğer canlıların aksine insan yavrularının yaşamın ilk yıllarında kendi ihtiyaçlarını karşılayabilecek düzeye gelmesinin daha uzun sürdüğünü ve bu süre zarfı içinde çocuğun bakım verene karşı bağ geliştirdiğini ifade etmiştir. Üçüncü yaş gününden sonra azalma görülen bağlanma davranışı yaşam boyu devam etmekte ancak farklı kişiler ve gruplara yönelebilmektedir (Bowlby, 2012). Bağlanma ilişkisi yaşamın ilk yıllarında sadece bebek ve bakım veren arasında kurulurken yaşamın ilerleyen yıllarında kişiler arası etkileşim sayesinde farklı kişilerle de kurulabildiği şeklinde yorumlanabilir. Gelişen bağlanma ilişkisi bireysel farklılıklar temelinde incelenerek *Yabancı Durum Deneyi* ile bağlanmanın gözlemlenebilirliği ve sınanabilirliği açığa çıkmıştır. Deney sonucunda bebeklerin verdikleri farklı tepkilerden yola çıkılarak güvenli, kaygılı ve kaçınan olmak üzere üç önemli bağlanma türü tespit edilmiştir (Subaşı,

2012).

Bağımlılık kavramının farklı tanımlamaları yapılmaktadır. Kaynaklar incelendiğinde bir tanıma göre bağımlılığın bir çeşit bağlanma bozukluğu olduğu ifade edilirken başka bir tanımlamada bireylerin işlevselliklerini devam ettirebilmek için bir nesne, kişi veya maddeye karşı fizyolojik ve psikolojik olarak bağlanma şeklinde tanımlanmaktadır (Bayraktar, 2020; Flores, 2001). Yaşamın ilk yıllarında geliştirilen bağlanma şekli yaşamın ilerleyen yıllarında kurulacak ilişkileri etkilemektedir. Örneğin; güvenli bağlanan birey yetişkinlikte kurduğu ilişkilerinde daha samimi, daha özgüvenli ve daha sosyal olurken, güvenli bağlanmamış bireyler ise yetişkinlikte kişilerarası uyum ve ilişki problemleri yaşayabilmektedirler (Erözkan, 2011). Güvensiz bağlanma ilişkisi deneyimleyen bireyler yakın ilişki geliştirmede zorluk çekme, yalnız hissetme, kaygı duyma gibi olumsuzluklar yaşayabilmektedir (Görür, 2019). Bu bireyler, yetişkinlikte güvensizlik hissetmelerine bağlı olarak çevrim içi iletişim platformları aracılığıyla iletişim kurma eğilimi göstermektedirler (Kaplan, 2019). Çevrim içi iletişim, sosyal medya platformları aracılığı ile gerçekleşmektedir. Bireyler yaşadıkları güvensizlik hissinden ve olumsuz duygulardan kaçınabilme yolu olarak daha sık sosyal medya platformlarına yönelir ve bunun sonucunda aşırı kullanıma bağlı olarak bağımlılık durumu gelişir (Uzun, 2021). Bağımlılık bağlanmanın ötesi olarak kabul edilebilir. Bağlanma ve bağımlılık arasındaki ilişki, güvenli bağlanma ilişkisi geliştirememiş bireylerin hayatlarının ilerleyen dönemlerinde nesne, kişi veya maddelere karşı bağımlılık geliştirebildiklerini, duygularını dengeleyemediklerini ve yalnızlık duygusu yaşadıklarını göstermektedir (Dinç, 2017).

Sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık duygusu ve bağlanma stilleri kavramlarıyla ilgili literatür incelendiğinde, kavramların birbiriyle ilişkili olduğu ve karşılıklı olarak birbirlerini etkilediği görülmektedir. Güvenli bağlanma gerçekleştirememiş bireyler yaşamlarının ileri dönemlerinde içe dönük bireyler olarak yalnızlık duygusunu yaşayabilir. Bireylerin güvenli bağlanamaması sonucunda kuracağı ilişkilerin samimiyetten uzak olması bireyleri sosyal medyada daha sık vakit geçirmeye yönlendirebilir ve bunun sonucunda birey sosyal medya platformlarına bağımlılık geliştirebilir. Bunun sonucunda, sosyal

medya platformları aracılığıyla yalnızlık duygusundan kaçınabilir. Özet olarak, bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğu düşünülen bağlanma stilleri ve yalnızlık duygusu kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Teknolojik gelişmeler medya alanında değişiklikler yaşanmasına sebep olarak yaşamın birçok yönünü etkilemiş, kolay ulaşılabilir olma sebebiyle sosyal medya platformlarının kullanımını artırmıştır (Özbey, 2022). Sundukları çeşitli avantajlar sebebiyle sosyal medya sıkça tercih edilmektedir. İletişime imkân tanınması, etkileşim çeşitliliği, farklı deneyimler sunması, her kesimden kullanıcılara hitap edebilmesi, hızlilik, zaman tasarrufu sağlaması, bilgi paylaşımını kolaylaştırması gibi sebeplerle farklı kullanıcı kitlelerinin ihtiyaçlarının karşılık bulabilmelerini sağlamaktadır (Yenğin, 2016). Sosyal medya platformlarının giderek artan şekilde çeşitlilik göstermesi, kullanıcı sayılarının, kullanım sürelerinin ve giriş sıklığının da artmasına neden olmaktadır. Bu sık kullanım, insan yaşamında da çeşitli değişikliklere yol açmıştır. Bireylerin anılarını, gezdikleri yerleri, duygu ve düşüncelerini özgürce ve sansürsüz bir şekilde ifade edebilmesi, yeni arkadaşlıklar kurabilmeleri, oyun oynama, film izleme gibi çeşitli amaçlar bireylerin sosyal medyaya yönelmelerine neden olmuştur (Karoğlu ve Atasoy, 2018).

Sosyal medya kullanımındaki aşırılık sosyal medya bağımlılığı kavramının yaygın kullanımına sebep olmuştur. Günümüzde hayatın ayrılmaz bir parçası haline gelen sosyal medya, birçok araştırmanın da konusu olmuştur (Bütüner vd., 2022; Erdal, 2013; Taluy, 2021). Yapılan araştırmalar sosyal medya bağımlılığının psikolojik problemlerle (psikotizm, anksiyete, öfke-düşmanlık duyguları, paranoid düşünce) ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Bilgin, 2018).

Araştırmanın Amacı. Araştırmalar önceden belirlenmiş hedefler ışığında yapılan çalışmalardır. Bu araştırmanın temel amacı bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında yalnızlığın etkisini inceleyerek sonuçlar doğrultusunda sosyal medya bağımlılığını önleyici yaklaşımlara katkı sağlamaktır. Buna ek olarak, belirlenen demografik özelliklerin sosyal medya

bağımlılığı, bağlanma stilleri ve yalnızlık değişkenlerini etkileyip etkilemediğinin tespit edilmesi risk gruplarının belirlenmesinde katkı sağlayabilme açısından araştırmanın amaçlarından bir diğerini oluşturmaktadır.

Genç yetişkinlik dönemi eş seçimi yapma, meslek sahibi olma, sorumluluk alma gibi önemli gelişim görevlerini içermektedir (Saruhan, 2018). Bu gelişim döneminde ortaya çıkabilecek iş yeri problemleri, aile içi ve sosyal çevre ile yaşanan iletişim bozuklukları gibi problemler yetişkinlik döneminde bu problemlerin süregelen hale gelmesine sebep olabileceği için kritik önem taşımaktadır. Bu kritik dönemin sağlıklı bir şekilde atlatılabilmesi, bireylerin ilerleyen dönemlerde psikolojik olarak daha sağlıklı olmalarını ve mental iyi oluş düzeylerinin artmasını sağlayabilir. Buna karşın, sağlıklı ilişkiler kurabilme gibi görevlerde ortaya çıkabilecek problemler, yalnızlık gibi istenmeyen başka problemlerin de ortaya çıkmasına sebep olabilir (İmamoğlu, 2008). Bu nedenle araştırma yetişkinliğe geçiş dönemi özellikleri gösteren 18 yaş üstü bireylerle yürütülmüştür.

Araştırmanın Önemi. Günümüzde davranışsal bağımlılıklar alanında önemli sayıda çalışmalar yürütülmesine karşın teknolojik gelişmelere paralel olarak problemin yayılma hızı sorunun etki alanını saptamayı güçleştirmektedir. Bu sebeple özellikle sosyal medya bağımlılığı alanında problemi tanımaya ve bütünüyle ele alarak anlamaya ihtiyaç vardır. Son yıllarda sosyal medya bağımlılığı konusunda farkındalık artmış ve çok sayıda araştırma yapılmıştır. Ancak alanyazında sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık duygusu ve bağlanma stillerinin bir arada yapıldığı herhangi bir çalışmanın olmadığı tespit edilmiştir. Fakat bu değişkenlerin tümünün dolaylı veya doğrudan birbiriyle bağlantılı olabileceği öngörülmektedir. Dolayısıyla bu kavramları tanımlamanın, birbirleriyle ilişki kurmanın ve doğasını aktarmanın bilimsel ve sosyal açıdan farkındalık yaratacağı düşünülmektedir. Sağlanacak farkındalık ile sosyal medya bağımlılığının oluşumunda önleyici çalışmaları desteklemesi hedeflenmektedir. Tüm bunlara ek olarak bu çalışmada kullanılan yöntemin güncel yöntemlerden biri olması ve modelleme kullanması ile sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve bağlanma stilleri kavramlarının eş zamanlı etkileşimlerini göstermesi çalışmanın yenilikçi bir yöntemle ele alındığını açığa çıkarmaktadır.

Sayıtlılar

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık duygusu ve bağlanma stillerini ölçmek amacıyla kullanılan ölçeklerin, ölçülmek istenen yapıları doğru şekilde ölçtükleri; ayrıca, katılımcıların kişisel bilgilerini ve ölçek sorularını içtenlikle ve dürüst bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırma sonuçları, 2024 yılında Türkiye’de yaşayan 18 yaş üstü bireyler içerisinde *Google Formlar* aracılığıyla ulaşılan ve çalışmaya katılmayı kabul eden kişilerle sınırlıdır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, kişilere uygulanan ölçme araçlarına verilen cevapların doğruluğu, Kişisel Veri Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve İlişki Ölçekleri Anketinin ölçtüğü veriler ve araştırma veri analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlerin yeterlilikleri ile sınırlıdır.

Tanımlar

Sosyal medya bağımlılığı. Bireylerin sosyal medya platformlarında günlük yaşam aktivitelerini olumsuz yönde etkileyebilecek düzeyde vakit geçirmesi ve bu platformlara bağlı kalabilmek için yoğun istek duyması durumudur (Andreassen vd., 2014). Başka bir deyişle, sosyal medya platformlarına fazla vakit harcandığı, bu platformlarda geçirilen sürenin günden güne artış gösterdiği, bireyin hayat işlevselliğinin olumsuz etkilendiği durumdur (Durar, 2018).

Yalnızlık. Bireyin yaşadığı mevcut ilişkiler ile yaşamayı istediği ilişkileri arasındaki farktan ortaya çıkan ve hoş gitmeyen psikolojik duruma verilen genel isim (Peplau ve Perlman, 1984). Başka bir tanımda ise, yaşanan sosyal ilişkilerin ve doyum düzeyinin yetersiz olması ile oluşan hoş gitmeyen psikolojik deneyim olarak tanımlanmıştır (Buluş, 1997).

Bağlanma. İnsanın yaşam içinde önemli gördüğü kişilerle yakınlaşmayı araması ve bunu devam ettirmesiyle karakterize olan duygusal bağın varlığıdır (Bowlby, 2012). Başka bir tanım da ise, yaşamın ilk günlerinde başlayan, bebeğin bakım verene karşı gösterdiği davranışları kapsayan, zamanla gelişen, devamlılığı olan ve duygusal yönüyle öne çıkan olumlu ilişkinin varlığı olarak ifade edilmiştir (Akdağ, 2011).

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde sosyal medya, yalnızlık duygusu ve bağlanma stilleri ile ilgili literatür bilgilerine yer verilmiştir.

Kuramsal Çerçeve

Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler kuramsal temeller üzerine çerçevelenmiştir. Her bir değişkenin bireyin yaşantısını nasıl etkilediği, sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeyi arasında nasıl bir ilişki olduğu bağlanma kuramı ve yalnızlık modeli perspektifiyle açıklanmaya çalışılmıştır.

Bowlby (1973), bireylerin önemli gördükleri kişilerle arasında geliştirdikleri güçlü bağa bağlanma adını vermiştir. Bağlanma kuramı, bireyin erken dönemde bakımvereniyle kurduğu ilişkilerin yaşam boyu sürecektir sosyal ilişkilerini etkileyeceğini öne sürmektedir (Bowlby, 2012). Bu süreçte bireyler güvenlik ihtiyaçlarını karşılamak için bakımverene yönelir ve bu aşamada geliştirdiği bağlanma stili ise hayatın ilerleyen dönemlerinde bireylerin sosyal ilişkilerinde gösterdiği davranışları etkiler (Bowlby, 1969). Bağlanma, doğumla birlikte başlayan ve tüm yaşam boyunca etkisini sürdüren, süreç içerisinde kişiler arası iletişimi etkileyerek gelişim sürecinde önemli rol oynayan bir olgudur (Güleç ve Kavlak, 2013). Bowlby, bireylerin hayatlarının erken dönemlerinde bilişsel temsiller geliştirdiğini ve bu temsillerin ilişkilerde nasıl işlediğini açıklamak üzere İçsel Çalışma Modeli'ni (internal working model) geliştirmiştir. Bowlby'e göre bu model erken dönem bağlanma deneyimleriyle gelişir, çocuğun zihninde kalıcı izler bırakır ve yaşamın ileriki yıllarında bireylerin duygusal bağlarını nasıl etkileyeceğini belirler. Bu deneyimler sonucunda çocukların kendileri veya başkalarıyla ilgili zihinlerinde temsiller oluşur. Çocuğun kendisiyle ilgili olumlu temsiller geliştirmesi sevilmeye değer, layık ve yetkin olarak görmesine, olumsuz temsiller oluşturması ise tersi şekilde görmesine neden olmaktadır. Aynı şekilde çocuğun diğer insanlara karşı oluşturduğu olumlu temsiller insanların ulaşılabilir, güvenilir, değerli olduğunu düşündürürken, olumsuz temsil geliştirmesi de olumsuz temsiller oluşturmaktadır. Geliştirilen içsel çalışma

modeline bağılı olarak güvenli, kaçınan veya kaygılı bağlanma stilleri ortaya çıkarak bireylerin davranışlarına yansır (Bowlby, 1969; Bowlby, 1973).

Yaşamın ilk yıllarında geliştirilen bağlanma şekli yaşamın ilerleyen yıllarında kurulacak ilişkileri etkilemektedir. Örneğin; güvenli bağlanan birey yetişkinlikte kurduğu ilişkilerinde daha samimi, özgüvenli ve sosyal olurken, güvenli bağlanmamış bireyler ise yetişkinlik döneminde kişilerarası uyum ve ilişki problemleri yaşayabilmektedirler (Erözkan, 2011). Güvensiz bağlanma ilişkisi deneyimleyen bireyler yakın ilişki geliştirmede zorluk çekme, yalnızlık, kaygı gibi olumsuz durumlar deneyimlemektedir (Görür, 2019). Bu bireyler, yetişkinlikte güvensizlik hissetmelerine bağılı olarak çevrimiçi iletişim platformları aracılığıyla iletişim kurma eğilimi göstermektedir (Kaplan, 2019). Güvensiz bağlanma stilleri, bireylerin hem sosyal ağlarda kurduğu iletişim biçimlerinde hem de sosyal ilişkilerinde belirleyici rol oynamaktadır (Ainsworth vd., 1978). Güvenli bağlanma gerçekleştirememiş bireyler yaşadıkları güvensizlik hissinden ve olumsuz duygulardan kaçınabilme yolu olarak daha sık sosyal medya platformlarına yönelir ve bunun sonucunda aşırı kullanıma bağılı olarak bağımlılık durumu gelişir (Uzun, 2021). Ayrıca bu bireyler hayatlarının ilerleyen dönemlerinde nesne, kişi veya maddelere karşı bağımlılık geliştirebilir, duygularını dengelemekte güçlük yaşar ve yalnızlık duygusu yaşayabilir (Dinç, 2017).

Yalnızlık, bireylerin mevcut kişiler arası ilişkileri ile yaşamayı arzuladığı ilişkiler arasındaki farklılıklardan kaynaklı ortaya çıkan hoş gitmeyen duygu durumu olarak nitelendirilir (Peplau ve Perlman, 1982). Weiss (1973) ise yalnızlığı, ihtiyaç duyulan sosyal ilişkilerin olmaması veya var olan sosyal ilişkilerde de samimiyetin, duygusallığın ve yakınlığın olmamasına verilen bir tür tepki şeklinde tanımlamıştır. Perlman ve Peplau (1998), yalnızlık deneyiminin her birey için farklılık oluşturmalarına rağmen ortak unsurlar içerdiğini ifade ederek yalnızlığı ve ilişkili olguları anlayabilmek için bir model oluşturmuşlardır. Bu modeli oluştururken bir kişinin gerçek sosyal ilişkileri ile ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkileri arasında yaşanan uyumsuzluk sonucunda ortaya çıktığını savunmaktadır. Ayrıca oluşturulan model yalnızlığın uzak öncülerini, bireyleri yalnızlığa sürükleyen yakınlaştırmacı faktörleri ve yalnızlığı başlatan hızlandırıcı

olayları ayırmaktadır. Kendilerini yalnız hisseden bireyler sosyal medyanın etkileşime açık olması sebebiyle diğer bireylere oranla daha fazla sosyal medyada vakit geçirme eğilimi göstermektedir (Bozkurt ve Afacan, 2024). Rokach (2000) yalnızlığın nedenlerini, göç, kayıp gibi travmatik durumlardan kaynaklanan yalnızlık, kişisel yetersizliklerden kaynaklanan yalnızlık ve ilişki kurma yeteneğinin zayıflığından kaynaklanan yalnızlık şeklinde açıklamıştır.

Bağlanma stilleri bireylerin yalnızlık duygusunu artıran sebeplerden biri olarak görülmektedir (Bingöl ve Çelik, 2021). Weiss (1973, akt. Vincenzi ve Grabosky, 1987) yalnızlığın, tanımladığı altı tip ilişkiden bir veya birkaç tanesinin eksikliği sonucunda ortaya çıktığını, bu ilişkiler arasında bağlanmanın da olduğunu ifade etmiştir. Güvenli bağlanma geliştirememiş bireyler daha sık sosyal medya bağımlısı olmakta ve daha çok yalnızlık duygusu deneyimlemektedir (Morsünbül, 2014). Kendini yalnız hisseden bireyler sıklıkla zayıf ilişkiler geliştirmekte ve depresyon, bağımlılık, intihar gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşmaktadır (Erözkan, 2010). Yakınlık ve bağ kurma doğuştan getirdiğimiz temel duygular arasında sayılabilir. Anne karnında kurduğumuz bağ ve sonrasında kurulan temas güvenlik hissinin ortaya çıkması için gereken ihtiyaçlarımız arasında sayılabilir. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında ise yalnızlık duygusu ortaya çıkabilmektedir.

Sosyal Medya

Hızla gelişen teknoloji sayesinde bireylerin internete ulaşım olanakları çoğalmış ve kolaylaşmıştır. Yapılan bir araştırmada, 2023 yıllarının başında 8,01 Milyara ulaşan dünya nüfusunun %68'inin (5,44 milyar) mobil telefon kullandığını, %64,4'ünün (5,16 milyar) de internet erişimine sahip olduğunu, dünya nüfusunun %60'ının (4,76 milyar) sosyal medya kullandığını rapor edilmiştir (WAS, 2023). Türkiye'de ise internet kullanan bireylerin oranı %88,8 olarak tespit edilmiştir (TÜİK, 2024). Nüfusun %93,8'inin mobil bağlantıya sahip olduğu, %68,4'ünün sosyal medya kullandığı görülmektedir (Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı, 2024). Sosyal medya kullanımının yaygınlaşması, internet kullanımındaki artışın sebeplerinden biri olmuştur (Kırık, 2014). Sosyal medya kavramı, toplumsal konuları içeren anlamında kullanılan sosyal kelimesi ve

iletişimi sağlayan yayın organlarının tümünü kapsayan medya kelimelerinden türetilerek oluşturulmuştur (Ahmadi, 2022).

Sosyal ağ siteleri kullanıcıların kimlik oluşturmaya, iletişim kurabilmesine, içerik paylaşabilmesine ve profiller oluşturabilmesine imkân sağlayan web tabanlı platformlardır (Fuchs, 2011). Web 2.0 adı verilen teknolojilerin kullanılarak iletişim ortamının sağlandığı, bireylerin etkileşim kurmak üzere bir araya geldiği ortak yer sosyal medya olarak adlandırılmaktadır. İnternet teknolojilerinin etkileşimli ve daha sosyal bir yer haline gelmesini sağlayan ortam olarak Web 2.0, dinamik özelliklere sahip olan ve tamamıyla kullanıcıyı merkez alan bir araçtır (Akar, 2010; Mestçi, 2002). Başka bir tanımda Web 2.0 kullanıcıların yalnızca içerik tüketimleriyle sınırlı kalmayıp aynı zamanda içerik üretmelerine ve paylaşımlarına olanak tanıyan, merkeziyetçilikten uzak, daha açık ve kapsamlı bir yapı sunan araçlar olarak ifade edilmiştir (Yılmaz ve Orhan, 2011). Sonuç olarak, Web 2.0 araçları internetin daha kapsamlı, şeffaf ve işbirlikçi bir hale getirilmesini sağlamaktadır. Sosyal medyanın ortaya çıkışı, Web 2.0 olarak sunulan internetin evrimsel bir aşamasına dayanmaktadır (Vardarlier ve Zafer, 2019). Öncesinde kullanılan Web 1.0'dan farklı olarak, Web 2.0 kullanıcıların içerik üreticileri olma imkânına kavuşmasıyla sosyal temelli sistem sunulmuş böylece sosyal medya yapısı oluşmaya başlamıştır (Bozarth, 2010). Bu teknolojilerin kullanılarak iletişim ortamının sağlandığı, bireylerin etkileşim kurmak üzere bir araya geldiği ortak alanı sosyal medya olarak adlandırılmaktadır. Özet olarak, sosyal medya platformları; metin, resim, video, ses gibi farklı medya türlerini birleştirerek içerik oluşturmayı ve kolayca paylaşmayı mümkün kılan, etkileşim ve içerik paylaşımını odak noktası alan web tabanlı uygulamalardır (Safko ve Brake, 2009). Sosyal medya ağının ilk örneği “*SixDegrees.com*” adlı site oluşturmaktadır (Baykal ve Bayarçelik, 2020). Son yıllarda ise Facebook, X (eski adıyla Twitter), YouTube gibi platformlar yaygın olarak kullanılmakta ve internet teknolojisine karşı gelişen ilgiyi büyötmektedir (Kırık, 2014). İnternet tabanlı olarak gelişen sosyal medyanın birtakım özellikleri mevcuttur. Bu özellikler şu şekilde sıralanabilir:

- Zaman ve mekân kısıtlaması olmaksızın kullanıcıların paylaşım

yapmalarına ve tartışmalarına imkân veren uygulamalardır.

- Kullanıcılar kendi ürettiği içerikleri zahmetsiz bir şekilde paylaşabilmektedir.
- Kullanıcılar başka kullanıcıların paylaşımlarını takip edebilmektedir.
- Bireyler sosyal medya platformları aracılığıyla bir yandan takip edilen olurken diğer taraftan arkadaş ve sosyal çevrelerini takip eden olabilmekte ve mahremiyet zarar görebilmektedir.
- Kullanıcılar tarafından gerçekleşen iletişimin belli sınırları yoktur ve iletişim samimi bir ortam içinde gerçekleşmektedir.
- Sosyal medya bilgi kirliliğine sebep olmakta ve bazen hatalı bilgi kaynağına dönüşebilmektedir (Manavcıoğlu, 2009).

Sosyal medya denildiğinde Facebook, Instagram, YouTube gibi sosyal paylaşım siteleri akıllara gelmektedir (Durmuş, 2014). Bu platformların içerikleri kullanıcılar tarafından belirlenmektedir. Sosyal medya kullanım amaçları arasında zaman geçirmek, eğlenme ve gevşeme, arkadaşlarla iletişim kurma ve bilgi edinme yer almaktadır (İnce ve Koçak, 2017). Sosyal medyanın farklı kullanım alanları için farklı türleri mevcuttur (Güzel, 2020). Bunlar şunlardır:

- Sosyal Ağlar
- Bloglar
- Mikro Bloglar
- Vikiler
- Podcastler
- Video Paylaşım Siteleri
- Forumlar

Sosyal Medya Türleri. Sosyal ağlar, kullanıcıların çevrim içi kimliklerini oluşturabildiği, içerik oluşturup paylaşabildiği, diğer kullanıcılara ait profilleri ve paylaşımları görebildiği ve takip edebildiği web tabanlı hizmetlerdir (Açan,

2024). Öte yandan, sosyal ağlar diğer çevrimiçi toplulukların birleşimi niteliğindedir. Çünkü bireyler bu platformlar aracılığıyla blog yazabilmekte, fotoğraf ve video paylaşabilmekte ve fikir sunabilmektedir (Çelik, 2014). Bu ağlar bir çeşit sanal buluşma ortamları olarak da adlandırılabilir. Facebook, MySpace, LinkedIn, X, YouTube gibi siteleri içeren bu ağlar, resim, video, kişisel bilgi, profil ve içerik paylaşımı amaçlarıyla ortaya çıkarak, kolay kullanımı ve her an her yerden ulaşılabilir olmasıyla da kullanıcı sayısını giderek arttırmakta ve kullanımını yaygınlaştırmaktadır (Akyürek, 2020).

Bloglar spor, siyaset, hobiler, felsefe gibi birçok konuda kullanıcıların düşüncelerini, yaşam şekillerini ve haberlerini paylaşabilecekleri internet ortamlarıdır (Karaduman, 2011). Kişisel çevrim içi gazete veya dergi niteliği taşıyan bloglar, bilgi paylaşma ve yayma gibi çeşitli amaçlara hizmet etmek üzere güncel tutulan resim, video, metin içeren paylaşımların yapıldığı platformlardır (Aktan ve Kayış, 2018). Bloglarda ifade edilen düşüncelerin daha içten olması, içeriklerin güncel tutulması, bilgi deposu niteliği taşıması sebepleriyle tercih edilme sıklığı artmaktadır (Çakmak, 2014).

Mikrobloglar sınırlı veri girişiyle bağlantı kurmaya yarayan, çoğunlukla karakter sınırlaması (örneğin, harf, noktalama işareti, emoji vb.) olan daha çok metin üzerine kurulu platformlardır (Aktaş ve Aktan, 2014; Aydın, 2012). Bu sistemde bireyler düşüncelerini ve anlık değişimlerini hızlı ve kolay bir şekilde paylaşarak fikir alışverişinde bulunabilirler (Yıldırım ve Kalender, 2018). Başka bir ifadeyle mikrobloglar, bloglarda yazılan uzun içeriklerin özet bir biçimde sunulması ihtiyacından doğan, sınırlı karakterle (örneğin, harf, noktalama işareti, emoji vb.) mesaj üretmeye imkân veren platformlardır (Sezgin, 2023). Dünya çapında en çok kullanılan mikroblog “X” platformudur (Narcı, 2017).

Wikiler, kullanıcılarına içerik ekleme ve düzenlemeyi kolayca ve hızla sağlayan web siteleridir (Keskin ve Baş, 2015). Bir çeşit bilgi değiş tokuş sitesi olan wikiler, aynı zamanda her ziyaretçisine sayfalarını düzenleme imkânı sunan, kolektif, iş birliğine dayalı ve dinamik yapılardır (Köse, 2008). Yaygın kullanım alanları olan wikilerin en sık kullanılan uygulaması özgür ansiklopedi anlamına gelen Wikipedia’dır (Deperlioğlu ve Köse, 2010). Kullanılan wikilerin çoğunun metin tabanlı olmasına karşın bu sayfalarda resim, listeler, tablolar ve

duygu ifadeleri de kullanılabilmektedir (Horzum, 2010).

Podcastler, çeşitli dağıtım teknikleriyle mobil araçlara içeriği ses olan verilerin aktarılmasıdır (Gülseçen vd., 2010). Bu platformlar dinleyicilerin zaman ve mekândan bağımsız olarak dijital ses kayıtlarını kullanmalarına ve yayınları kişiselleştirmelerine olanak sağlamaktadır (Yücel, 2020). Eğlence, eğitim, bilgilendirme gibi amaçlarla kullanılan podcast teknolojileri, radyo, ses, video gibi farklı uygulamaları içermektedir (Demir ve Yılmaz, 2020). Podcastler mobil dinleme özelliği, indirilerek internet olmadığında da dinlenebilir olması, dinleyicinin istediği yayını istediği hızda dinleyebilmesine olanak tanınması, içeriği sonradan silme veya ekleme gibi müdahalelere uygun olması sebepleriyle avantajlı konumdadır (Kaynar, 2021).

Video paylaşım siteleri, bireylerin bir platforma üye olarak profil oluşturduğu, kendi içeriklerini üretip paylaştıkları, başkalarının ürettiği içerikleri izleyebildiği sitelerdir (Güzel, 2020). Kullanıcılar bu sitelerde özelleştirebilecekleri kanallar oluşturabilir, videoları gruplayabilir ve izledikleri içeriklere yorum yapabilirler (Elçiçek ve Bahçeci, 2015). Video paylaşımına imkân veren siteler arasında akla ilk gelen platform YouTube isimli video paylaşım platformudur (Koyuncu, 2017). Bireylerin metinleri okumak yerine video izlemeyi tercih ediyor olması, çekilen videoların herhangi bir teknik desteğe ihtiyaç duyulmadan paylaşılabilir olması, sosyalleşmeyi hızlandırması ve ücretsiz versiyonlarının olması gibi sebepler kullanımında artışa sebep olabilmektedir (Cıngı, 2015).

Forumlar, online toplulukların özel bir türü olarak karşımıza çıkmakta ve ilan panolarının bir çeşit güncel versiyonu niteliği taşımaktadır (Battallar ve Cömert, 2015). Forumlar; odak noktası tartışma olan, kullanıcıları devam eden belli bir konuşmaya dâhil etme durumunda oldukça önemli etkiye sahip, kullanıcıların mesaj gönderdiği ve diğer kullanıcıların da cevap verdiği ve kuralların forum kurucusu tarafından yönetildiği platformlardır (İşlek, 2012). Merak edilen konular hakkında bilgi edinmek, haberler öğrenmek, diğer bireylerin tecrübelerinden faydalanmak ve kişiler arası iletişimden yararlanmak isteyenlerin kullanabileceği ortamlardır (Kılıç, 2015). Bloglardan farklı olarak forumlar belli bir kişiye ait değildir.

Sosyal medya kullanım amaçları. Birçok farklı kategorideki sosyal tabanlı web sitelerinin önemli ortak noktaları vardır. Bu ortak noktalar aşağıdaki başlıklar altında toplanabilir (Köksal ve Özdemir, 2013).

- Kişisel profil: Sosyal içerikli web siteleri kimlerin üyesi olduğunu tanıma amacıyla üyelerden kendi kişisel bilgilerini içeren bir profil oluşturmalarını istemektedir.
- Online bağlantı kurma: Üye olunan web siteleri daha önce bağlantı kurulan kişilerle iletişime geçilmesi sağlamak amacıyla hatırlatma yaparak iletişime teşvik etmektedir.
- Online bağlantılarla iletişim kurma: Birçok web sitesi üyelerine tanıdıkları veya tanımadıkları kişilerle yazılı metin bırakma, ilan oluşturma, telefon görüşmesi yapma gibi fırsatlar sunmaktadır.
- Online gruplara katılım sağlama: Sosyal ağ siteleri içinde online gruplar oluşturmak, gruplara davet bağlantısı gönderebilmek ve gruplara üye olma imkânı sağlamaktadır.
- Bilgi edinme: Sosyal içerikli web siteleri çevrimiçi veya çevrimdışı şekilde kişi aramaları, bilgi ve içerik paylaşımına izin vermektedir.
- Kullanıcıların oluşturduğu içeriğin paylaşımı: Farklı türlerdeki sosyal medya platformları kullanıcılarına kendi ürettiği içeriklerin arkadaş veya diğer kullanıcılarıyla paylaşımına ve içeriğin yayılmasına fırsat vermektedir.
- Fikir ve yorumda bulunma: Çoğu sosyal medya platformu kullanıcılar tarafından paylaşılan içeriklere diğer kullanıcılar tarafından yorum yapma ve fikir sunma olanağı sağlamaktadır.
- Kullanıcıları sitede tutma: Birçok sosyal medya platformu üyelerini site içinde daha fazla tutmak ve ayrıldığında daha kısa süre içinde geri dönmesini sağlamak amacıyla çeşitli çalışmalar yapmaktadır.

Tüm bu ortak noktalar bireylerin uygulamalara daha sık yönelmesine sebep olabilmektedir. Sosyal ağ kullanıcılarının bir araya gelmelerine neden

olan temel ihtiyaçlar ilişki kurma ve sürdürme ihtiyaı, fantezi canlandırma ihtiyaı, mal ve hizmet satın alma ihtiyaı, işlem yapma ihtiyaı ve ilgi alanlarını yerine getirme ihtiyaı olarak sıralanabilir (Hagel, 1998). Bu doğrultuda bir araya gelme amaçlarına göre kullanıcılar beş gruba ayrılabilir (zdemir vd., 2014). Bunlar

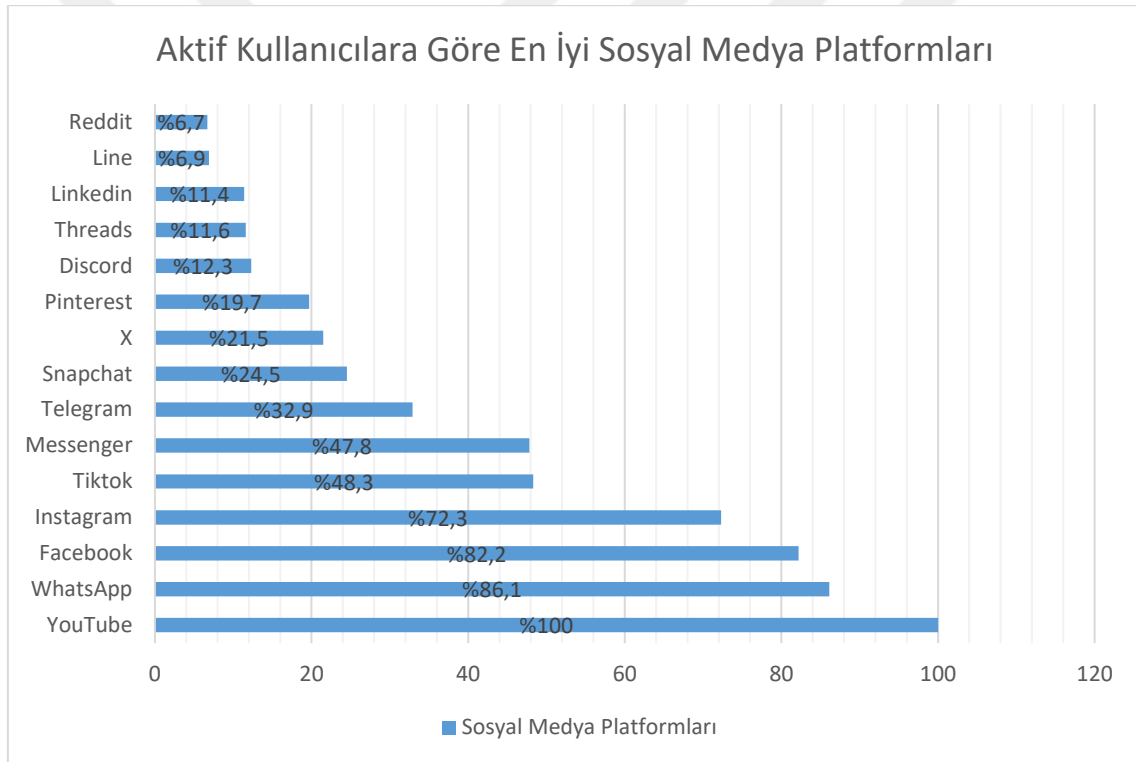
- Bilgi paylaşım toplulukları, bilgi alışverişi amacıyla bir araya gelme odaklıdır.
- İlgili toplulukları, her kesimden bireylerin özel ilgi alanları sebebiyle bir araya gelmelerine dayanır.
- Fantezi toplulukları, bir araya gelme amaçları eğlence ve fantezi deneyimleri yaşamaktır.
- İlişki toplulukları, duyguların paylaşımı noktasında bir araya gelen kesimi ifade eder.
- Tartışma toplulukları, herhangi bir konu hakkında tartışma yapmak veya yapılan tartışmayı dinlemek veya izlemek amacıyla bir araya gelen topluluklardır.

Sosyal medya kullanım amaçlarına etkileyen diğer faktörler ise katılım, açıklık, konuşma, bağlantısallık ve toplumsallık şeklinde sıralanan sosyal medya boyutlarıdır (Mayfield, 2008). Bu boyutlar;

- Katılım özelliği, sosyal medya kendisiyle ilgilenen herkesin katılımını ve geri bildirimini teşvik eder.
- Açıklık özelliği; çoğu sosyal medya platformu katılıma, geri bildirimine açıktır. Kullanıcıyı yorum yapma ve bilgi paylaşımına teşvik eder. İçeriği ulaşım ve kullanımın önünde çoğu zaman engel yoktur.
- Konuşma özelliği; geleneksel medya farklı olarak tek taraflı değil karşılıklı bir etkileşim, iki yönlü bir konuşma mevcuttur.
- Toplumsallık özelliği, sosyal medya sayesinde hızlı bir şekilde topluluklar oluşturulabilir ve etkili bir biçimde iletişim sağlanabilir. Toplulukların oluşmasında ortak ilgi alanları etkili olmaktadır.

- Bağlantısallık özelliği, sosyal mecraların çoğu türü diğer sitelere, kaynaklara ve kişilere ulaşmaya imkân sağlayarak bağlantısallık üzerinden gelişir.

Sosyal Medya Uygulamaları. We Are Social raporları 2025 yılında dünya çapında sosyal medyayı kullanma nedenlerinin ilk sırasında “arkadaşlar ve aileyle iletişim halinde olmak” ikinci sırada ise “boş zamanları doldurmak” olduğunu gösteriyor (WAS, 2025). Bu nedenler doğrultusunda kullanıcıların hangi uygulamaları daha sık tercih ettiği aşağıdaki grafikte verilmiştir (bakınız Şekil 1).



Şekil 1. 2025 datareportal verilerine göre aktif kullanıcılara göre en iyi sosyal medya platformları grafiği

Kaynak: Kemp, S. (2025). datareportal.com/2025

Araştırmanın verileri günümüzde aktif kullanıcı sayılarına göre sosyal medya platformlarına baktıklarında en çok kullanılan platformun YouTube olduğunu ve onu takip eden uygulamaların sırayla WhatsApp, Facebook, Instagram, TikTok, Messenger, Telegram, Snapchat, X, Pinterest gibi

platformların takip ettiğini göstermektedir.

YouTube. 2004 yılında Hint okyanusunda gerçekleşen tsunami görüntülerinin bulunamaması üzerine 2005 yılında Paypal çalışanları tarafından video paylaşım sitesi olarak kurulmuştur (Ahmadi, 2022). YouTube kullanıcıların içerik paylaşmasına imkân veren, diğer kullanıcılar tarafından oluşturulan içeriklerin kullanıcılar tarafından izlenebildiği video paylaşım sitesidir (Chau, 2010). Google'ın yan kuruluş olması sebebiyle altyapısı oldukça güçlü olan bu platform, giderek büyümekte, önem kazanmakta ve geniş bir online içeriğe sahip olmaktadır (Zinderen, 2020). Ücretsiz kullanım imkânı sunması hem küresel bir ağ hem bir arşiv niteliği taşıması, her kültüre ait içeriklere yer veriyor olması, resmi veya resmi olmayan kurumların paylaşımlarına izin vermesi gibi sebepler sosyal medya içinde önemli bir alternatif olmasını sağlamaktadır (Işıkmann, 2016). Ayrıca YouTube çeşitli özellikleriyle topluluğun üyeleri arasında katılımcı bir kültür oluşumuna yardımcı olmaktadır. Bu katılımcılık kendi içeriğinin üretilip paylaşılması, başkaları tarafından üretilmiş içeriklerin yayılması, içeriklerin beğenilmesi veya beğenilmemesi ve içeriklere yorum yapılması gibi özellikler çerçevesinde şekillenmektedir (Zinderen, 2021).

WhatsApp. Kullanımı oldukça yaygın, yer ve zaman sınırı tanımadan, birçok insanın aynı anda iletişim kurmasına olanak sağlayan ücretsiz bir mesajlaşma platformudur (Şimşek, 2021). Başka bir ifadeyle kullanıcısının telefon rehberinde kayıtlı ve uygulamanın kullanıcısı olan bireyler kendi rehberine aktarılmasını sağlayarak bu kişilerle iletişim imkânı sunmaktadır (Yaşar, 2020). 2009 yılında kurulmuş ve 2014 yılında Facebook bünyesine geçmiş olan bu platformda tüm mesajlar uçtan uca şifrelenerek korunmaktadır (Çağlak, 2019). Mobil araçlar için anlık mesajlaşma servisi olarak tanımlanan WhatsApp özellikle yurt dışı veya grup mesajları için sms mesajlarına alternatif olmuştur (Gedik, 2020). Kullanımının kolay olması, birden fazla kişiyle iletişim kurulmasına imkân vermesi, iletişimlerde ses, görüntü, video, metin paylaşımının yapılabilmesi ve telefon, tablet, bilgisayar gibi teknolojik araçlarla erişime izin vermesi gibi etkenler bu platformun daha çok tercih edilmesine sebebiyet vermektedir (Erol ve Çalışır, 2023). Ayrıca tüm bunlara ek olarak uygulama her yaştan kullanıcının erişimine izin vermekte ve konum

paylaşma özelliği bulunmaktadır (Şen ve Akgül, 2023).

Facebook. Kişilerin aile üyeleriyle, arkadaşlarıyla ve meslektaşlarıyla etkili bir biçimde iletişim kurmasına imkân sağlayan sosyal bir ağıdır (Toksarı vd., 2014). 2004 yılında Mark Zuckerberg tarafından kurulan Facebook, çoğunlukla arkadaş bulma, iletişim kurma, güzel vakit geçirme gibi amaçlarla kullanılmaktadır (Aktulun ve Elmas, 2019; Köseoğlu, 2012). Diğer sosyal ağ siteleri gibi Facebook da üyelerine kişisel bilgilerini ve arkadaşlarını içeren profil oluşturma imkânı vererek arkadaş listelerinde olup olmamasına bakılmaksızın kullanıcılara mesaj gönderme fırsatı sunar (Torlak ve Ay, 2014). Kurulduğu günden bugüne kadar dünya çapında en popüler sosyal medya platformlarından biri olma niteliği taşıyan Facebook aynı zamanda büyük bir veri kaynağı oluşturmaktadır (Ergen, 2018). Ayrıca, temel işlevi kimlik üretimi üzerine kurulmuş olan, bireylerin birbirlerini takip edebildiği, kullanıcıların neler yaptıklarını, ne düşündüklerini, nasıl hissettiklerini paylaşabildiği bir ortamdır (Tosunay ve Çolak, 2016). Ücretsiz bir şekilde uygulamaya kaydolduktan sonra kullanıcılar arkadaşlarını ekleyebilir, video, fotoğraf veya durum bildiren metinler paylaşabilir, gruplara katılabilir veya kendi bir grup kurarak arkadaşlarını davet edebilir (Girgin, 2018). Günümüzde mobil telefonların internete girebilmesi, internet kullanım oranlarında artışa sebep olarak Facebook'un kullanıcı sayısının ve yaygınlığının artmasını sağlamaktadır (Keskin ve Tanyıldız, 2015).

Instagram. İngilizce anlık anlamına gelen “instant” ile telgraf anlamına gelen “telegram” kelimelerinin birleşiminden meydana gelen Instagram, fotoğraf ve video paylaşım uygulaması olarak 2010 yılında kurulmuş ve 2012 yılında Facebook tarafından satın alınmıştır (Yeniçikti, 2016). Instagram, kullanıcılarının fotoğraf çekmelerine ve çekilen fotoğrafları filtreler aracılığıyla düzenlemesine imkân tanıyan görsel paylaşım uygulamasıdır (Gedik, 2020). Diğer bir deyişle kullanıcılara diğer kullanıcılara görünmek istedikleri şekilde görünmelerine, ideal görünümelerini açıklama şansı sunmaktadır (Kale, 2016). Bir çeşit dijital albüm olan Instagram, diğer sosyal ağlar gibi üyesine kişisel bir profil oluşturma, fotoğraf veya video paylaşma, beğenme, yorum yapma gibi eylemleri bünyesinde barındırmaktadır (Gündüz vd., 2018). Bu platform kullanıcılarına kişisel hesap, işletme hesabı ve içerik üretici hesabı olmak üzere

üç hesap türü sunmakta ve sunduğu özelliklerle sosyal medyada iletişim ve tanıtım aracı şeklini almaktadır (Yılmaz, 2020). Instagram; teknolojik cihazlarla erişime her an izin vermesi, selfie (özçekim) çekme olanağı sunması, iletişim kurmayı sağlaması, çekilen fotoğraflara filtre ve efekt eklenmesine izin vermesi, 24 saat kalıcı hikâye paylaşımı sunması gibi özellikleriyle popüleritesini korumaktadır (Yayla, 2018).

TikTok. Çin kökenli bir firmanın geliştirdiği bünyesinde hızlı bir içerik üretiminin ve tüketiminin olduğu kısa video paylaşım sitesidir (Irmak, 2024). TikTok, 2017 yılından itibaren on beş saniyelik videolar ile dünya çapında kullanıma başlamış olmasına karşın süreç içerisinde daha uzun videolarla içerik paylaşımı yapma, ses, video kesitleri, müzik, dizi-film repliklerinden kesitler de eklemeyi mümkün kılmıştır (Baturlar ve Yavuz, 2021). Kullanıcılarına videolar aracılığıyla iletişim kurma imkânı sağlayan bu uygulama, video paylaşmaya izin verme, canlı yayın açabilme, beğenme, düello yapma, hediyeleşme ve favorilere ekleme özellikleriyle içerik üreticilerine kazanç elde etme fırsatı sunmaktadır (Köseoğlu, 2023). TikTok ortamında paylaşılan içerikler kullanıcıların gündelik yaşamlarından kesitlere dayanabildiği gibi uygulamada oluşturulan akımlara da dayanabilmektedir. Özetle içerik doğaçlama veya belli bir kurgu doğrultusunda oluşturulabilmektedir (Mırçık, 2022). TikTok, güzellik kaygısı olmaksızın kullanıcıların doğal halleriyle videolar çekmesi, dans, müzik, meydan okuma, dublaj yapma gibi çeşitli özellikleri ve tavsiye sisteminin olmasıyla kullanımı artarak popülerlik kazanmıştır (Sürlü ve Göksu, 2024). Kişisel verileri ihlal etmesi, bilgi teknoloji alt yapısını tehdit etmesi, içeriklerin niteliği ve şikâyetler gibi çok çeşitli sebeplerle ABD, Pakistan, Hindistan gibi farklı ülkelerde kapatılan TikTok'un Türkiye'de de toplumun ahlak yapısını zedelemesi, çocuklar için olumsuz rol modeller oluşturması gibi sebeplerle imza kampanyaları yürütülmüştür (Kobak, 2022).

X (Twitter). 2006 yılında bir harf eksik şekilde 'Twtttr' adıyla kurulan web sitesi bireylerin günlük yaşamda yaşadıklarını, duyduklarını, hissettiklerini veya gördüklerini diğer kullanıcılarla kısa cümle şeklinde paylaşımlarına olanak sunmaktadır (Altunay, 2010). İlk tweetten bir yıl sonra 2007 yılında Twitter Inc adıyla şirket kurularak uygulama adı güncellenmiştir (Dondemir ve Başdemir,

2014). Twitter olan uygulama adı 2022 yılında X olarak değiştirilmiş olup uygulama, başlangıçta 140 karakter (örneğin, harf, noktalama işareti, emoji vb.) ile paylaşım yapılmasına imkân verirken günümüzde 280 karakteri (örneğin, harf, noktalama işareti, emoji vb.) geçmeyecek paylaşımlara izin vermektedir (Triki, 2023). Bilgi edinme, haber alma, iletişim kurma ve gündem oluşturma gibi amaçlarla kullanılan X platformu, anında paylaşım yapmaya izin vermesi sebebiyle verilerin ilk elden aktarılmasını sağlamaktadır (Yavuz, 2023). Günümüzde ekonomi, sağlık, siyaset, mizah, kültür gibi birçok alanda kullanılan bir uygulamadır (Kınık ve Sonakalan, 2024). Twitter özellikleriyle unsurları bakımından ele alındığında tweet, retweet, trend topic, mention ve hashtag gibi kavramlar karşımıza çıkmaktadır (Güdekli, 2016). X uygulamasını kullanan bireyler arasındaki etkileşim, sosyal olaylara tepki veren geniş bir ağ olarak kamuoyu görüşleri için uygun bir ortam oluşturmaktadır (Atılğan ve Yoğurtcu, 2021). Paylaşım yapmanın oldukça kolay olması, yapılan paylaşımın aynı anda yüzlerce kişiye ulaşılabilmesi, yine aynı anda birçok kişinin takip edilebilmesi, olayların anlık olarak takip edilebilmesi özellikleriyle X uygulaması popüler uygulamalar arasına girmektedir (Ünür, 2016).

Bağımlılık ve Davranış Bağımlılığı

Tarhan ve Nurmedov' a göre (2021) bağımlılık, zararlı sonuçlarına rağmen, bir nesne, kişi veya varlığa karşı dürtüsel olarak önüne geçilemeyecek istek ve kullanım ile karakterize, yenileyici kronik bir beyin hastalığıdır. Beyin hastalığı olarak ifade edilmesinin nedeni ise maddelerin ve sanal alıştırıcıların bir süre sonra beynin yapısını ve işleyişini bozmasıdır. Bağımlılık yapıcı madde veya sanal alıştırıcıların kullanımı bireyin özgür iradesiyle başlamasına karşın bireyin irade gücü gittikçe zayıflamaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2021). Konuşma dilinde bir maddenin aşırı kullanımı veya bir davranışın aşırı tekrarı anlamına gelen bağımlılık, klinik olarak kontrol kaybı ve işlevsellikte bozulma ile kendini gösteren bir bozukluk anlamına gelmektedir (Petry, 2015). İçsel sıkıntıdan kaçış sağlama ve haz üretme işlevi görebilen bir davranışın, davranış kontrol etmede yaşanan güçsüzlük ve olumsuz sonuçlara rağmen davranışın tekrar edilmesi ile karakterize bir süreçtir (Goodman, 1990).

Bağımlılık kavramı maddeyle ilişkili olan madde bağımlılıkları ve maddeyle ilişkili olmayan davranışsal bağımlılıkları içermektedir. Örneğin; alkol, sigara, uyuşturucu ve uyarıcılar madde bağımlılığı grubuna girerken, kumar oynama bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, seks bağımlılığı, alışveriş yapma bağımlılığı ve internet bağımlılığı gibi bağımlılıklar davranışsal bağımlılıklar kategorisine girmektedir (Söyler ve Kaptanoğlu, 2018). Davranışsal bağımlılık, bireyin hayat işlevselliğini bozmasına rağmen karşı konulamaz bir biçimde istek duymasına neden olan, haz verici davranışların tekrar edilmesine dayalı bir bozukluktur. Bu tür bağımlılıklar, olumsuz sonuçlarına rağmen tekrarlayan ve zorlayıcı davranışların yapılması, davranışların kontrol edilmesinde yaşanan güçlük, davranışı yapmadan önce karşı konulamaz istek duyulması ve davranış sonunda zevk duyma ve davranışla ilgili olumsuz psikososyal sonuçların olması özellikleriyle maddeyle ilişkili bozukluklara benzemektedir. Bu özellikleriyle bağımlılık kategorisi altında ele alınmaktadır (Black, 2013; Mann, 2017). Davranışsal bağımlılığı olan bireylerde yoksunluk belirtileri, aşırı davranış, istek, kontrol kaybı ve tolerans gelişimi mevcuttur (Alavi vd., 2012).

Griffits (1996), davranışsal bağımlılıklar için 6 tanı kriterlerini şu şekilde sıralamıştır:

- Öne Çıkma: Bir faaliyetin bireylerin hayatlarının en önemli faaliyeti haline geldiği ve bireylerin duygu, düşünce ve davranışları üzerinde baskı kurması.
- Ruh Hali Değişikliği: Bir faaliyete katılmanın bir çeşit başa çıkma stratejisi olarak görülmesi.
- Tolerans: Önceki etkileri elde edebilmek için bir faaliyetin giderek artan şekilde yapılması.
- Geri Çekilme Belirtileri: Belirli bir faaliyet bırakıldığında veya azaltıldığında ortaya çıkan huzursuzluk, sinirlilik gibi hoşla gitmeyen duygu durumlar ve titreme, terleme gibi fiziksel etkiler.
- Çatışma: Bireyin psikolojik ihtiyaçlar ile faaliyete olan bağımlılığın yarattığı etkilere karşı koyma arasında içsel olarak yaşadığı durum veya çevresindeki kişilerle yaşadığı çatışma.

- Nüksetme: Bağımlılık yapan davranıştan uzun bir süre uzak kalınmasına rağmen belli bir faaliyetin daha önce uçlarda yaşanan şekline geri dönülmesine yönelik eğilim.

Nazlıgöl ve Yılmaz (2019) davranışsal bağımlılıkların tanı ölçütleri için iki dahil etme ve dört dışlama (hariç tutma) kriteri belirtmektedir. Dahil etme ölçütleri, uzun süre sıkıntının devam etmesi ve davranış sebebiyle işlevselliğin bozmasıdır. Dışlama kriterleri ise belirtilerin daha iyi açıklandığı başka bir tanının varlığı, bireyin özgür iradesiyle faaliyeti yapması, işlevsellikte bozulmanın olmaması ve son olarak davranışın bir başa çıkma yöntemi olarak gerçekleştirilmesidir (Nazlıgöl ve Yılmaz, 2019). Davranışsal bağımlılıkların ortak özellikleri vardır (Sadoff vd., 2015). Bunlar:

- Bir nesne, aktivite veya maddeye saplantılı olma.
- Tüm zararlarına rağmen davranışı aramak ve bu davranışta bulunmak.
- Bireyin istemediği halde aktiviteyi tekrar tekrar yapması.
- Aktivitenin kesilmesiyle ortaya çıkan yoksunluk belirtileri.
- Kişinin davranışı ne kadar sürdüreceği ne zaman yapacağı gibi konularda kontrol kaybının olması.
- Başkaları görse dahi bireyin davranışın zarar verici etkilerini görmemesi.
- Yakınları endişelerini dile getirdiğinde bireyin davranışı yapmayı gizlemesi
- Depresyon ve öz saygı azalması.

Teknolojik bağımlılıklar, insan-makine etkileşimini kapsayan, bireyin pasif (Tv, radyo vb.) veya aktif (çevrim içi oyunlar, sosyal medya vb.) olabildiği davranışsal bağımlılıkların bir türüdür (Griffiths, 1995). İnternete gereğinden çok erişme isteğinin duyulması, erişimin sağlanamamasından kaynaklanan yoğun

saldırganlık ve öfke hali, yaşamın farklı alanlarında bozuklukların olması internet bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Griffiths, 2000).

İnternet aşağıda belirtilen faktörleri ile bağımlılığı teşvik eder (Tarhan ve Nurmedov, 2021). Bunlar:

- Her gün ve her saat kullanıma hazır olması sebebiyle impulsif kalma isteğini artırır.
- Bireyin bulunduğu yeri terk etmesine gerek kalmadan erişimine imkân sağlamaktadır.
- Pahalı değildir.
- İçeriğinin zengin olması ödüllendiricidir.
- Kullanıcının istediği her yere girip çıkmasına olanak tanınmasıyla kontrol edilebilir durumdadır.
- Hoş bir gerçeklik sunması, kendi kimliğinden kaçarak dilediği kimliğe bürünmesine fırsat vermesi gibi sebeplerle sürükleyicidir.
- İçeriklerin başkaları tarafından paylaşılması zevk ve ilgilileri meşrulaştırması yönüyle onaylayıcıdır.

İnternet bağımlılığı belirtilerinin sosyal medya bağımlılığı belirtileri için de geçerli olduğu ileri sürülmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011). Bu bağlamda, sosyal medyanın bir internet uygulaması olması ve erişiminin internet üzerinden sağlanmasıyla sosyal medya bağımlılığı internet bağımlılığının özel bir biçimi veya alt kümesi olarak düşünülebilir.

Sosyal Medya Bağımlılığı

İnternet ve sosyal medya bireylere küresel perspektif kazandırarak birçok yeniliğe zemin hazırlamış, bireylerin iletişimi, iş birliği ve öğrenme süreçleri yeniden şekillenmiş, sosyalleşme şartları değişmiş ve kullanıcıların kısıtlı şartlarda da olsa birbirlerini tanımalarına olanak sağlamıştır (Düvenci, 2012). Sosyal ağlar internetin en popüler uygulamaları arasında yer almaktadır.

Böylece internetin yaygınlaşmasıyla sosyal ağlara katılım artmaktadır. Sosyal medyanın olumsuz kullanımı bağımlılık gibi istenmeyen durumların ortaya çıkma ihtimalini oluşturmaktadır (Çam ve İşbulan, 2012). Madde ile ilişkili bağımlılık genel bir ifadeyle bir madde veya uyarıcının patolojik boyutlarda kullanılmasıdır (Özcan ve Buzlu, 2005). Madde ile ilişkili ve madde ile ilişkili olmayan bağımlılıklarda (kumar, internet ve sosyal medya bağımlılıkları) görülen bir madde veya davranışı bırakamama onu kontrol edememe, alışkanlık haline gelecek şekilde kendilerini madde veya davranışa bağlı hissetme ve hayatlarındaki diğer faaliyet alanlarının zarar görmesi gibi durumlar sosyal medya bağımlılığı için de geçerlidir (Candemir, 2022; Karadağ ve Akçınar, 2019). Yapılan bir araştırmada sosyal medya bağımlılığının sigara ve alkol bağımlılığından daha zararlı olduğu, bireylerin sosyal ağlarda kalma isteğinin dinlenme ve uyuma isteğinden daha çok olduğunu vurgulamıştır (Ünal, 2015).

Lin ve Atkin (2014), bireylerin sosyal medya aktivitelerine yönelmelerinin temel nedenlerini şu şekilde açıklamışlardır:

- Gözetim (Surveillance): Bireyler neyin ne olduğunu, çevrelerinde ne olup bittiğini, diğer kullanıcılarla ilgili olaylardan veya gelişmelerden nasıl etkilenebileceklerini bilmek isterler.
- Bilişsel uyarım (Cognitive Stimulation): İnsanlar doğuştan gelen bir dürtüyle heyecan ve adrenalin artışıyla sonuçlanabilecek bir uyarılmayı arama eğilimi gösterirler.
- Alışkanlık (Habit): Bireyler doğalarının bir parçası olarak sosyal medyayı rutin olarak kullanmaya alışır ve düşünmeden bu davranışta bulunabilirler.
- Sosyal Kimlik (Social Identity): İnsanlar, sosyal olma ihtiyacı hissetmesi sebebiyle sosyal medyada kendi imajlarını oluşturarak kendilerini sunma yoluyla diğer kullanıcılarla bağlantı kurar ve sosyalliklerini teyit ederler.
- Sosyal Röntgencilik (Social Voyeurism): İnsanlar sosyal medya gibi mecralarda diğer kullanıcıların hayatlarındaki sıkıntıları ve zorlukları gözlemleyerek rahatlama yaşayabilmektedirler.

- Ruh Hali Yönetimi (Mood Menagement): Bireyler can sıkıntısından kurtulmak, zaman geçirmek ve günlük yaşam streslerini azaltabilmek için sıklıkla sosyal medya aktivitelerini kullanmaya yönelmektedirler.

Kullanım amaçlarından kaynaklı olarak günümüzde iş kolu fark etmeksizin kullanıcıların sosyal medyada sıklıkla zaman geçirmesi, sosyal medyaya sermaye ve enerji harcaması birtakım olumsuzluklara neden olmaktadır (Temiz, 2023; Ünal, 2015). Bu olumsuzluklardan biri de sosyal medya bağımlılığıdır. Sosyal medya bağımlılığı bilişsel, duygusal, iletişimsel ve davranışsal sorunlarla belirli, bireyin iş, sosyal veya özel hayatında bozulmaları kapsayacak şekilde duygudurum bozulmaları, iletişim problemleri, yalnızlık gibi problemlere sebep olabilen ruhsal ve iletişimsel bir sorundur (Ünlü, 2018). Ayrıca sosyal medyanın aşırı kullanımının bireyler üzerinde uyku problemleri, düşük iş performansı, akademik başarıda azalma ve sosyal izolasyon gibi etkilerinin olduğu saptanmıştır (Kaya, 2023). Andreassen ve Pallesen (2014) sosyal medya bağımlılığını sosyal medya konusunda aşırı endişeli olmak, sosyal ağ sitelerine girme ve kullanma noktasında kontrol edilemeyen bir istekle harekete geçirme ve diğer yaşam alanlarını bozacak şekilde sosyal ağ sitelerinde vakit ve çaba harcaması şeklinde tanımlamışlardır. LaRose ve arkadaşları (2010) ise olumsuz kişisel sonuçlarına rağmen kullanımı düzenlenemeyen ve kontrolden çıkmış davranış alışkanlıkları olarak tanımlamaktadır. Tanımlara bakıldığında aşırı kullanım ve bu kullanımın sınırlandırılmaması ortak nokta olarak dikkat çekmektedir.

Bağımlılık yaratan sosyal medya kullanımı, istenmeyen duygulardan kaçınmak için sosyal medyaya yönelme (duygudurum değişikliği), belirginlik yani sosyal medyayla aşırı meşgul olma, sosyal medyayı giderek daha fazla kullanma (Tolerans geliştirme), kullanımı engellendiğinde sıkıntılı hissetme (geri çekilme davranışları gösterme) yaşamsal işlevlerde bozulma ve kontrol kaybı şeklinde ortaya çıkmaktadır (Andreassen vd., 2017). Bunlara ek olarak, yer değiştirme, bilişsel meşguliyet, kaçış, sorun, devamlılık ve yalan söyleme şeklinde farklı belirtiler eklenmiştir (Van Den Eijnden vd., 2016). Bunlar;

- Yer Değiştirme: Sosyal medya dışındaki faaliyetlerin ihmal

edilmesidir

- Sorun: Sosyal medyanın uzun süre kullanımıyla ortaya çıkan problem alanlarıdır.
- Bilişsel Meşguliyet: Devamlı olarak sosyal medyanın düşünülüyor olmasıdır.
- Devamlılık: Kullanımın azaltılması yönündeki başarısızlıklardır.
- Yalan Söyleme: Başkalarına sosyal medyada geçirilen süre için doğruyu söylememek.
- Kaçış: Duygu durum değişikliğidir.

Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri. Belirtileri ve teşhisi bakımından internet bağımlılığıyla benzer özellikler gösteren ve onun bir çeşidi olan sosyal medya bağımlılığının kişisel ve toplumsal düzeyde birçok nedeni mevcuttur (Arklan vd., 2020; Kuss ve Griffiths, 2012). Bağımlılıklar bireyin biyolojik ve genetik yatkınlığının yanı sıra psikolojik yapısı (örneğin; bilinçdışı dürtüler, kişilik özellikleri, beklentiler, tutumlar, inançlar), sosyal koşullar (durumsal faktörler) ve etkinliğin oluşumu (yapısal özellikler) gibi çeşitli değişkenlerin etkileşiminden kaynaklanmaktadır (Candemir, 2022).

Kişisel Faktörler. Bireylerin sosyal medya kullanımları zaman zaman azalıp bazı dönemlerde ise artabilir. Kimi bireyler her an her koşulda sosyal medya kullanma eğilimindedirler. Bu bireyler sosyal medya bağımlısı olabilir ya da sosyal medya bağımlısı olma potansiyeli taşıyabilirler (Ögel, 2010). Sosyal medya platformlarının artması kişiler arası iletişimi etkilemiş, değiştirmiş ve iletişim ve ilişkilerin sosyal ağlar aracılığıyla gerçekleşmesine sebep olmuştur (Tanhan vd., 2022). Ayrıca sosyal medya platformlarının sık kullanımı sosyalleşme ihtiyacını da ortaya çıkarmıştır (Özok vd., 2025). Sosyalleşme ihtiyacı, internet aracılığıyla sosyal bağlantılar kurmak, yabancılarla ilişki kurabilmek, istenen kişisel özelliklerinin gösterilmesi ve düşüncelerin özgürce paylaşılması gibi yönleriyle giderilebildiğinden, sosyal medya bağımlılığına yol açan etkenler arasında yer almaktadır (Ögel, 2010). Sosyal medya kullanımının bağımlılık boyutuna dönüşmesinde psikotizm, fobik anksiyete, paranoid düşünceler, obsesif-kompulsif bozukluk, depresyon gibi psikolojik bozuklukların

ve davranım bozuklukları, şizotipal, borderline, histriyonik, bağımlı kişilik bozukluklarının rol oynadığı görülmektedir (Bilgin, 2018; Türk, 2020). Ayrıca narsist kişilik özelliği gösteren bireyler, beğeni alma, dikkat çekme, kendilerini gösterme istekleriyle şahsi fotoğraflarını ilgi gördüğünü düşünerek daha çok paylaşım yapmaktadır. Bu da sosyal medya kullanımını bağımlılık boyutuna taşımaktadır (Şafak ve Kahraman, 2019).

İnsan vücudunda meydana gelen kimyasal değişiklikler, beynin ödül sistemi olan dopamin ve nörotransmitter dengesizlikleri nedeniyle sosyal medya bağımlılığına yol açabilir (Tarhan ve Nurmedov, 2021). Normal şartlarda beyin normal seviyelerde dopamin üretir. Bağımlılık durumunda ise dopamin salgılanması artar. Birey bağımlılık yapan davranışı sergilediğinde dopamin salınır ve birey rahatlama yaşar. Bu sebeple de bireyin davranışı tekrarlama eğilimi artar (Tarhan ve Nurmedov, 2021). Bireylerin günlük yaşamda karşılaştığı sorunlar ve sıkıntılardan kurtulmak istemesi bir diğer bağımlılık nedenidir. İş problemleri, maddi güçlükler, aile ve sosyal ilişkilerde yaşanan problemler bireyler için bir kaçış ortamı sunan sosyal medyaya yönelerek rahatlama ve bu geçici rahatlatmanın kalıcı hale dönüşmesinin istenmesi sosyal medya bağımlılığına alan oluşturmaktadır (Arklan vd., 2020).

Yalnızlık duygusu hisseden bireyler bu duyguyu giderebilmek amacıyla sosyal medyayı önemli bir araç olarak görmektedir (Sucu ve Yavuz, 2022). Ayrıca sorumluluk almaktan kaçınmak ve yalnız kalma endişesiyle bireyler sosyal medya uygulamalarına yönelebilir (Talipoğlu, 2023). Sosyal medyanın bireylere kendilerine ait bir profil oluşturup diğer kullanıcılarla iletişim kurabilmesine imkân vermesi bireyleri yalnızlık hissinden ve sorumluluklardan kurtararak bağımlılığa sebep olabilecek kullanım düzeylerine zemin hazırlayabilir. Bireylerin normal hayatlarında karşılaşamayacağı yaşam biçimlerini izleyebilme, başkalarının hayatlarını gözetleyip etkileşimde bulunabilme gibi özelliklerin sosyal medya araçlarıyla karşılanabilme ihtimali sosyal medyanın aşırı kullanımına sebep olarak bağımlılık potansiyeli içermektedir (Arklan vd., 2020).

Son olarak bireyin bağımlılık eğiliminin olması, otokontrol gücünün düşük olması, baş etme stratejilerinin zayıf olması, stresle başa çıkmakta zorluk çeken,

dürtülerini ve öfkesini kontrol edemeyen, yaşam becerileri güçsüz olan ve çevre baskısına karşı koyamayan bireyler diğer bağımlılıklara ve sosyal medya bağımlılığına açık hale gelebilmektedir (Bahar, 2018; Arklan vd., 2020). Ayrıca aile sevgisinin eksikliği de bağımlılık davranışlarına yol açabilmektedir (Şimşek vd., 2019).

Toplumsal Faktörler. Bireyselliğin ön planda olduğu toplumlarda kişilerin yalnızlaşmasına ve yabancılaşmasına yol açmakta, toplum tarafından kabul görmediğini düşünen bireyin toplumdan uzaklaşarak sosyal medyayı fazlaca kullanmasına sebep olmaktadır. Bu durum bir süre sonra bağımlılık oluşmasına sebep olabilmektedir (Arklan vd., 2020). Teknolojik ürünlerin fazla kullanılmasından kaynaklı alışkanlıklar ortaya çıkmaktadır (Borak ve Beki, 2021). Bu alışkanlıklardan biri de bireylerin toplumun bir parçası olabilmek için sosyal medya kullanmalarıdır. Bu durum bireylerde sosyal medya kullanmazsa toplumun gerisinde kalacağını, gelişmeleri kaçıracağını düşündürebilmekte, diğer bireylerle gelişmeleri kaçırma korkusu yaşamasına sebep olabilmektedir. Bunun sonucu olarak da sosyal medya kullanımında artış görülmekte ve bağımlılığa zemin hazırlanmaktadır (Arklan vd., 2020). Ancak bu tür davranışlar her zaman bağımlılık yaratan davranışlar olmayabilir (Şimşek vd., 2019).

Haber alma, iletişim kurma, alışveriş yapma, para kazanma gibi birçok alanda aktif olarak kullanılan internet ve sosyal medya, bireyleri etkileyebilmektedir. Bu şekliyle bireyin sosyal yaşantısını sürdürebilmek için hiç dışarı çıkmasına gerek kalmaksızın ihtiyaçlarını karşılayabilmesi ve sosyalleşmenin sürdürülebilmesi sosyal medyaya bağımlı hale gelmesine sebep olmaktadır (Metin, 2016; Arklan vd., 2020). Bireylerin topluluk içindeki yerini ve duruşunu koruma içgüdüğü, topluluklarla iletişim kurma ve faaliyetlerin sosyal medya aracılığıyla yürütülmesi, toplumsal organizasyonların silikleşmeye başlaması, sosyal medyanın küresel bir vatandaşlık kapısını aralaması gibi sebepler de sosyal medya kullanımını artırarak bağımlılık yaratmaktadır (Arklan, vd., 2020; Elitaş, 2020).

Xu, (2023) sosyal medya bağımlılığına neden olan faktörleri iki grupta toplamıştır. Bunlar:

- İçsel Motivasyonlar: Bireyin ilgi alanları için yapacağı aktivitenin

kendi seçimi olmasıdır. Kullanıcılar katılım sağladığı ortamın kendisini desteklediğini ve kendisine fayda sağladığını düşünmekte ve zevk aldığı için kullanımını sürdürerek bağımlılık yaratabilmektedir.

- Dışsal Motivasyonlar: sosyal medya platformlarının teknik özelliklerini içermektedir. Sosyal medya üreticileri daha fazla kişinin üye olmasını ve kullanıcıların artmasını sağlamak amacıyla platformların kalitesini artırmakta ve güncellemektedir. İçsel ve dışsal motivasyonlar birleştiğinde sosyal medya bağımlılığına zemin oluşmaktadır.

Davranışsal bağımlılığın bir türü olarak (örneğin internet bağımlılığında), sosyal medyanın sıklıkla kullanılmasıyla kullanıcılara verdiği kişisel ve çevresel zararlar arasında şunlar da sayılabilir (Kapoor, 2023):

- Eğitim ve mesleki başarı sorunları: Bireylerin odaklanma, dürtüsellik ve yıkıcı davranışlardan kaynaklı olarak akademik başarı ve mesleki başarıları etkilenebilir.
- Kişilerarası ilişkilerin bozulması: Yıkıcı, antisosyal ve saldırgan davranışlar nedeniyle aile, arkadaş, partner ilişkilerinde bozulmalar görülebilir. Duygu düzenlemede yaşanan zorluklar da sosyal izolasyon oluşturabilir.
- Ruh sağlığı bozulmaları: Tedavi edilmeyen sosyal medya bağımlılığı ilerleyerek antisosyal kişilik bozukluğu, depresyon, yalnızlık, kaygı gibi psikolojik problemlere dönüşebilmektedir.
- Fiziksel sağlık problemleri: Sosyal medya bağımlılığı, tıknırcasına yeme, madde bağımlılıklarına eğilim gösterme, hareketsizliğe bağlı organ hasarı ve dolaşım bozuklukları gibi problemlere sebep olabilir.
- İşlevsellikte bozulmalar: Bireyin bağımsız bir şekilde işlev görme yeteneğinin etkilenmesi sebebiyle başa çıkma becerilerini

öğrenmek ve yaşam becerileri edinmek zorlaşabilir. Sosyal medya bağımlısı birey zamanla günlük işlevlerini yerine getiremez ve başkalarına bağımlı hale gelebilir.

- Tedavi zorlukları: İçgörü eksikliği, damgalanma korkusu, terapilere erişim güçlüğü, tedaviye direnme gibi sebeplerle tedavi süreci aksayabilir.
- Yaşam kalitesinde bozulma: Sosyal medya bağımlılığı, önceden sahip olunan şeylerin kaybedilmesine, iş fırsatlarının kaçırılmasına, sosyal ilişkilerin bozulmasına yol açarak yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilemektedir.

Sosyal Medya Bağımlılığını Önleme ve Tedavi. İnternet ve sosyal medyanın bağımlılık yaratan işlevleri iletişim, bağ kurma, kendini ifade etme ve sosyal işlevlerdir (Li ve Chung, 2006). Bağımlılık ilişkisini fark edemeyen bireyin kontrol mekanizması kendi kontrolünden çıkmaktadır (Atabay, 2020). Bağımlılığı önleme çalışmaları, teknolojiyi iyi değerlendirerek internet ve sosyal medya bağımlılarının ne yaptıklarını anlamaya, bağımlılığın önüne geçebilmek için gösterilen çabaya ve kişilerin eylemlerini doğru değerlendirmeye bağlıdır (Tarhan ve Nurmedov, 2021). Bağımlılık yapan uygulamalardan uzak durma, stresle başa çıkma becerileri kazandırma, kişiler arası iletişimi güçlendirme, yakın ilişkileri teşvik etme ve serbest zaman yönetimi konusunda eğitim verme gibi stratejiler sosyal medya bağımlılığını önlemeye yardımcı olabilmektedir (Ekticioğlu vd., 2020). Erişimi sınırlandırma ve toplumsal eğitimler de önleyici çalışmalarda etkilidir (Tarhan ve Nurmedov, 2021). Bireyin iyileşme isteği tedavide oldukça önemlidir. Bireysel tedavi mümkün olsa da ilerlemiş bağımlılık durumlarında uzman desteği gerekmektedir (Acar, 2024).

Andreassen ve Pallesen, (2014) sosyal medya bağımlılığı için kabul görmüş tedavi yöntemlerini şu şekilde açıklamıştır:

- Kişisel müdahaleler: Öz kontrolün denetlenmesi, kullanım süresinin sınırlandırılmasına yönelik programların kullanılması,

günlük aktivitelerin ön plana çıkarılmasının sağlanması, sosyal çevrenin genişletilmesi ve rutinlerin yapılması sırasında mobil cihazların bireylerin yanında bulundurulmaması şeklindedir.

- Terapötik müdahaleler: Klinik yöntemlerin kullanılarak bireyin bağımlılık geliştirdiği aktiviteyi nasıl algıladığı, düşündüğü ile ilgili sorunların çözümü, davranışın olumsuz yönlerinin keşfedilmesine yardımcı olmak, iç motivasyonu artırmak, iletişim becerilerini güçlendirmek ve değişme yeteneğini desteklemekle mümkün olabilir.
- İlaç tedavisi: Sosyal medya bağımlılığın tedavisinde kullanılabilecek ilaçlar mevcuttur.
- Diğer müdahaleler: Okul, iş yeri gibi kurumlarda sosyal medya uygulamalarının kullanımının sınırlandırılması, uygulamaların bağımlılık yapmayacak şekilde kullanılmasına yönelik çalışmaların yapılması ile bağımlılık oluşumunun önüne geçilme çalışmalarıdır.

Bağlanma

Hayatın akışında bireyler arasındaki samimi duyguları, yakınlığı ve sevgiyi ifade etmek için sıklıkla kullanılan bağlanma kavramı, Bağlanma Kuramında tanımlanan bağlanma kavramından farklıdır (Yüksel, 2024). Bağlanma kavramı çocuk ile bakım veren arasındaki ilişkiyi vurgulamaktadır (Doksat ve Çiftçi, 2016). İnsanlar toplum içinde beraber yaşamaya, diğer insanlarla etkileşimde bulunmaya ihtiyaç duymaktadır. Bireylerin diğer kişilerle iletişim kurması bağlanma kuramı için temel oluşturmaktadır (Güçlü, 2024).

Bağlanma kuramı, John Bowlby tarafından geliştirilmiş, bireylerde duygusal bağ oluşumunu ve ileri yaşam dönemlerinde bu bağların ortaya çıkan etkilerini açıklayan psikolojik bir teoridir (Kiraz, 2024). Ana teması çocuğun güvende olma ihtiyacının bakım veren kişiler tarafından geliştirilmesine olanak sağlaması olan bu teoriye göre emme, tutunma, takip etme, ağlama ve gülümse gibi içgüdüsel tepkiler bakım verene bağlanmayla ilişkilidir (Bowlby, 1958). Çalışmalarında insan olmayan canlıların yavrularını da incelemiş ve sonucun

tüm yavrularda benzer olduğunu vurgulamış olan Bowlby, yaşamın ilk yıllarında diğer canlılar gibi ihtiyaçlarını tek başına karşılayamayan insan yavrusunun, ihtiyaçlarını karşılayan kişiyle bağ kurduğunu açıklamıştır (Bowlby, 2012). Ayrıca Bowlby teorisini oluştururken Sigmund Freud'un çalışmalarını dikkate aldığını ve temel özellikler bakımından ortak görüşlerinin olduğunu da ifade etmiştir (Bowlby, 1958; Fonagy, 1999).

Bowlby (1973), bireylerin önemli gördükleri kişilerle arasında geliştirdikleri güçlü bağa bağlanma adını vermiştir. Çocukların hayatta kalma ve gelişme ihtiyaçlarını karşılamak için bakım verenin devamlı ve güvenli bir şekilde varlığına ihtiyaç duyulmaktadır. (Bowlby, 1969). Bağlanma, doğumla birlikte başlayan ve tüm yaşam boyunca etkisini sürdüren, süreç içerisinde kişiler arası iletişimi etkileyen bireylerin gelişim sürecinde önemli olan bir kavramdır (Güleç ve Kavlak, 2013). Başka bir tanımla bağlanma, yaşamın ilk yıllarında bakım verenle olan ilişkiyi yansıtan, doğuştan getirilen bir takım (örneğin; emme, izleme, gülümseme) özellikler aracılığıyla bakım verenle etkileşim kurulması yoluyla gelişen, süreklilik arz eden ve ileri yaşlarda bireylerin diğer kişilerle kuracağı ilişkileri şekillendiren bir kavramdır (Kesebir vd., 2011).

Yenidoğanların yaşamın devamlılığı için duygusal bağ kurma eğiliminde olması gelişim bağlamında ele alındığında bağlanma sistemini ifade etmektedir (Tepe, 2018). Bağlanma sistemi, bakım verenin yenidoğana gösterdiği tepkilerle şekillenen bir sistemdir. Bu sistemde yenidoğan ve bakım veren arasındaki yakınlığın güçlü olması ile yenidoğan hem çevreden gelen tehlikelerden korunur hem de ihtiyaç duyulan güvenlik ihtiyacı karşılanır. Böylece bağlanma sisteminin en temel hedefi olan bakım verenle yakınlığın korunarak yenidoğanın gelişimi için güven ortamı sağlanır (Morsünbül ve Çok, 2011; Sümer ve Güngör, 1999). Bağlanma sisteminin doğuştan gelen bir çeşit adaptasyon mekanizması olduğu söylenebilir.

Bowlby (1977), bağlanma kuramının altı özelliğine dikkat çekmektedir. Bu özellikler:

- Özgüllük (Specificity): Bağlanma davranışı genellikle bir veya birkaç kişiyle sınırlıdır.

- Süre (Duration): bağlanma genellikle yaşam boyu devam etmektedir.
- Duyguların Katılımı (Engagement of emotion): Bağlanmanın oluşumu, sürdürülmesi veya bozulması sırasında yoğun duygular açığa çıkmaktadır.
- Birey oluşumu (Ontogeny): Bağlanma davranışı, en çok etkileşim kurulan kişiyle yaşamın ilk dokuz ayı içerisinde gerçekleşmektedir.
- Öğrenme (Learning): Yabancı kişilerin tanıdık kişilerden ayrılması bağlanmanın gelişiminde önemli bir yere sahiptir.
- Organizasyon (Organization): Bağlanma davranışı başlangıçta daha basit olmakla beraber giderek karmaşık hale gelen sistemler içinde gerçekleşmektedir.

Bağlanma davranışının birdenbire oluşmadığını belirten Bowlby (1969;1982), bağlanma davranışının dört aşamadan oluştuğunu ancak bu aşamaların sınırlarının çok keskin olmadığını belirtmiştir. Bu aşamalar:

- Bağlanma Öncesi Aşama: Doğumdan sonra en az sekiz haftalık dönemi kapsamaktadır. Bu dönemde bebek tanıdık yüzlere bakmayı, sesleri dinlemeyi sever, çevresindeki bireylere tepki verir ancak ilginin kimden geldiğini ayırt edemez.
- Bağlanmanın Oluşum Aşaması: 2 ile 6 ay aralığını kapsayan bu dönemde bebekler bakım verenlerin bazılarını sevdikleri kişilere daha çabuk tepki verirler ve hoşla gitmeyen durumlarda tanıdıkları kişileri yanında isterler.
- Bağlılık Aşaması: 6-7 aylardan 2-3 yaşlara kadar süren dönemdir. Bu aşamada bebeğin tepkileri çeşitlenmiş ve belirgin kişilere karşı verilen tepkiler derinleşmiştir. Bağlanma belirginleşmiş bağlanılan kişi seçilmiştir. Bebek, bakım veren kişi uzaklaştığında onu takip eder, döndüğünde onu selamlar, gerektiğinde güvenli bir üs olarak görür ve ayrıldığında sıkıntı yaşar.
- Karşılıklı İlişki Oluşturma Aşaması: 3 yaş ve sonrası dönemdir.

Hedefe göre bir ortaklık oluşturulabilir. Bebekler gelişimleri doğrultusunda ayrılığa karşı daha az tepki verirler, bağlanma figüründen uzun süreli ayrılıkları tolere edilebilirler. Bebek bu dönemde bakım verenin duyguları ve güdöleri hakkında içgörü kazanabilir.

Bowlby, bireylerin hayatlarının erken dönemlerinde bilişsel temsiller geliştirdiğini ve bu temsillerin ilişkilerde nasıl işlediğini açıklamak üzere İçsel Çalışma Modeli'ni geliştirmiştir. Bowlby'e göre bu model erken dönem bağlanma deneyimleriyle gelişir, çocuğun zihninde kalıcı izler bırakır ve yaşamın ileriki yıllarında bireylerin duygusal bağlarını nasıl etkileyeceğini belirler. Bu deneyimler sonucunda çocukların kendileri veya başkalarıyla ilgili zihinlerinde temsiller oluşur. Çocuğun kendiyle ilgili olumlu temsiller geliştirmesi sevimli değeri, layık ve yetkin olarak görmesine, olumsuz temsiller oluşturmaları ise tersi şekilde görmesine neden olmaktadır. Aynı şekilde çocuğun diğeri insanlara karşı oluşturduğu olumlu temsiller insanların ulaşılabilir, güvenilir, değerli olduğunu düşündürürken, olumsuz temsil geliştirmesi de tam tersi şekilde yorumlanabilir. Geliştirilen içsel çalışma modeline bağlı olarak güvenli, kaçınan veya kaygılı bağlanma stilleri ortaya çıkarak bireylerin davranışlarına yansır (Bowlby, 1969; Bowlby, 1973).

Bowlby'nin bağlanma teorisi üzerine yaptığı çalışmalarla bağlanma davranışını gözlemleyen Ainsworth (1978), bağlanmayı bebeğin bakım veren ile yakınlık kurması esnasında bakım veren kişinin davranışlarını içselleştirmesi olarak tanımlamış ve bu görüşü “*Yabancı Durum Testi (Strange Situation)*” ile desteklemiştir (Ainsworth vd., 1978). Bu test ile anne ve bebek arasındaki davranışlar incelenmiş, farklı durumlarda bebeklerin verdiği tepkiler gözlemlenmiş ve bu gözlemlerin sonunda bebeklerin verdiği tepkiler 3 grup altında toplanmıştır (Ainsworth vd., 1969). Bağlanma stillerini belirlemeye yönelik ilk girişim sayılan bu deney ile “*güvenli*”, “*kaygılı/kararsız*” ve “*kaçınmacı*” olmak üzere üç tip bağlanma örüntüsü tanımlanmıştır (Ainsworth ve Bell, 1970; Page, 1999).

Bakım veren kişinin varlığında keşfetmeye açık olan, bakım veren

ortamdan ayrıldığında bir süre orta derecede huzursuz hisseden ancak devamında keşfetmeyi sürdüren ve bakım veren döndüğünde onu hoş karşılayan çocuklar güvenli bağlanma gerçekleştirmişlerdir. Güvensiz-kararsız bağlanan bebekler, keşfetmeye karşı isteksiz, bakım verene yapışık, bakım veren odada olduğunda ona bağlı olan, bakım veren odadan ayrıldığında şiddetli şekilde huzursuzluk hisseden ancak bakım veren odaya döndüğünde ise çelişkili davranışlar gösteren bebeklerdir. Güvensiz-kaçınan bağlanma geliştirmiş bebekler ise, bakım veren odada olduğunda etkileşimde bulunmaz, bakım veren odadan ayrıldığında tepki vermez ve bakım veren odaya geri döndüğünde ise oldukça az ilgi gösterirler (Ainsworth vd., 1978). Ayrıca çocuk bu türlerde bağlanma örüntüsüne sahip olsa dahi, karşılaştığı her yeni birey bağlanma örüntüsünü yeniden şekillendirmektedir (Ainsworth, 1983).

Main ve Salomon (1990), Ainsworth ve arkadaşlarının yaptığı çalışmaları genişleterek üç tip bağlanma örüntüsüne dezorganize bağlanma biçimini eklemiş ve kategorileri dörde çıkarmışlardır. Düzensiz, dağınık adlarıyla da anılan bu bağlanma biçiminde bebekler, kaygı ve kaçınma arası tepkiler gösterirler. Örneğin, bakım veren odadan ayrıldığında bebekler yüzüstü yere yatmak, hareketsiz kalmak, yakınlaşmadan kaçınmak gibi davranışlarda bulunabilirler. Çocukların bu davranışlarının sebebi olarak bakım verenin düzensiz ve öngörülemez davranışları gösterilebilmektedir.

Bağlanma teorisi üzerine yapılan çalışmalar ilk zamanlarda sadece çocukları kapsamış ve bakım veren ile çocuk arasındaki ilişki incelenmiştir (Ervüz, 2024). Daha sonraki çalışmalar ise ergenlik ve yetişkinlik dönemi bağlanma stilleri üzerine yapılmıştır (Berberoğlu, 2024). Yaşamın erken yıllarında oluşmaya başlayan bağlanma stilleri yaşamın ileri dönemlerinde yaşanan durumlara göre değişkenlik gösterebilir (Bowlby, 1973). Main ve diğerleri (1985), bağlanma ilişkilerinde ortaya çıkan değişiklikleri içsel çalışma modeli ile açıklamıştır. Bağlanma stillerinin, bireyin ilişkiler ile ilgili deneyimler sonucu oluşturduğu zihinsel temsillerden kaynaklandığını, karşılıklı ve tamamlayıcı olması yönüyle çocuklukta gelişen bağlanma stillerinden farklılaştığını ifade etmişlerdir. Yetişkin bağlanma stilleri kurulan ilişkilerde bireyin samimiyet, güven ve yakınlık arayışını ifade etmektedir (Martins vd.,

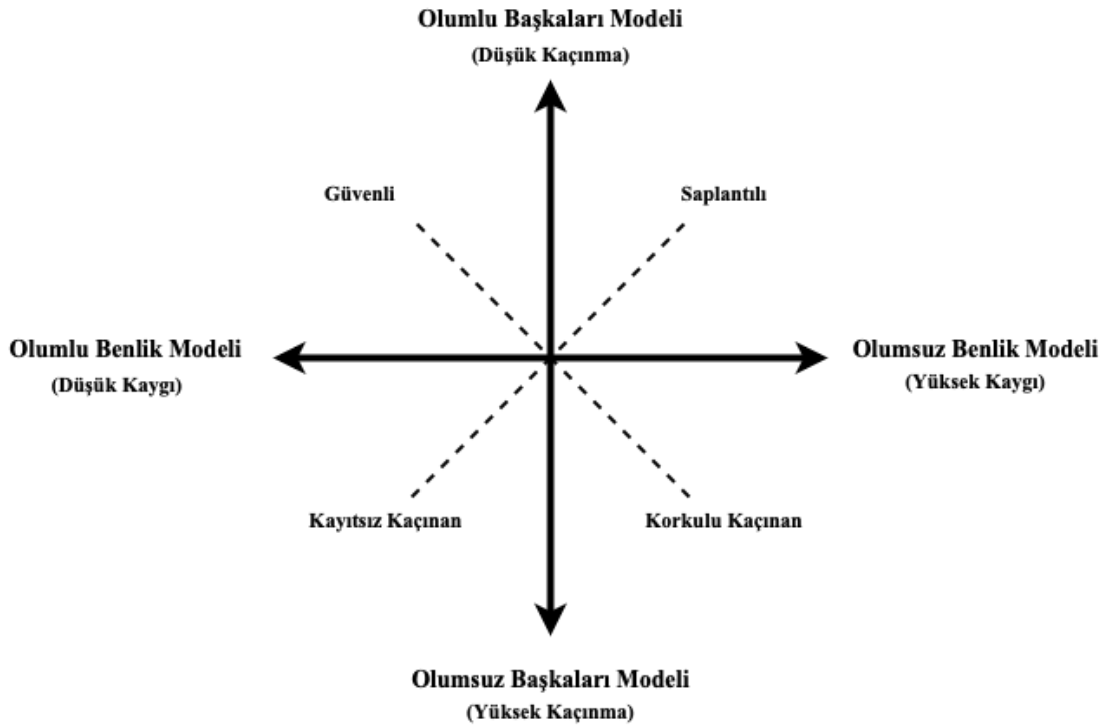
2023). Bowlby (1973), yetişkinlikte bağlanma stillerinin sevgi ve güvenin ön planda tutulduğu yakın ilişkilerle ortaya çıktığını açıklamıştır. Yetişkin bağlanma stilleriyle ilgili yapılan araştırmalar Main ve diğerlerinin 1985 yılında Yetişkin Bağlanma Görüşmesi adında bir ölçüm aracı geliştirmesiyle başlamış ve sonrasında Hazan ve Shaver'in 1987 yılında yapılan çalışmaları genişletmesiyle devam etmiştir (Naçar, 2023).

Hazan ve Shaver (1987), bağlanma sürecinde yaşamın erken dönemlerinde çocuk ve bakım verenler arasında kurulan duygusal bağ gibi yetişkinler arasında da sevgi bağı kurulabileceğini iddia ederek bağlanma kuramının temel bileşenlerini yetişkin bağlanmasında kullanılabilecek şekilde uyarlamış ve Üçlü Bağlanma Modeli'ni oluşturmuşlardır. Bu bileşenleri uyarlarken bireyin benlik ve sosyal yaşam zihinsel temsillerinin (Bowlby'in İçsel Çalışma Modelleri) ve bebeklikteki üç ana bağlanma stiline (güvenli, kaçınmacı ve kaygılı/kararsız) ilişki içindeki bağlanma stiline etkilediğini savunmuşlardır. Romantik ilişkilerde bireylerin duygu ve davranış şekillerini ölçmek amacıyla öz bildirim ölçeği geliştirmişlerdir. Yaptıkları araştırmada Güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan olarak üzere üç grup belirlemişlerdir. Katılımcılardan ise bu üç grup içinden romantik ilişkideki baskın olan duygu ve davranışlarıyla uyumlu olanı seçmelerini istemişlerdir. Araştırma sonucunda farklı bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişki deneyimlerini farklı değerlendirdiği bulunmuştur. Romantik ilişkilerinde güvenli bağlanan bireyler partnerlerine rahatlıkla güvenir, onunla yakınlaşmaktan korkmaz, ilişki deneyimlerini mutlu, arkadaşça, yakın ve güven verici olarak tanımlarlar. Kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan bireyler yakınlaşmakta zorluk çeker, daha az güven duyar, kıskançlık yaşar ve duygusal iniş çıkış yaşarlar. Kaygılı/kararsız bağlanma stili geliştirmiş olan bireyler ise ilişkilerine saplantılı kıskançlık yaşayan, sürekli beraber olmak isteyen, duygu düzenleme problemi yaşayan, takıntılı ve tutkulu kişilerdir.

Bartholomew ve Horowitz (1991), İçsel çalışma modellerinden yola çıkarak benlik ve başkaları hakkındaki zihinsel temsillerin birleşimi ile yetişkinler için iki boyutlu ve dördü bağlanma stiline sahip bir model geliştirmiştir. Kendilik ve başkaları modellerini olumlu ve olumsuz olarak ayırarak olumlu kendilik imgesine sahip kişilerin kendilerini sevmeye layık gördüklerini, olumsuz kendilik

imgesine sahip bireylerin ise kendilerini değersiz gördüklerini belirtmiştir. Başkaları modelinde ise başkalarını hem olumsuz hem olumlu özelliklerle açıklamıştır. Başkalarının şefkatli, ilgili gibi olumlu veya ilgisiz, reddedici gibi olumsuz özelliklere sahip olabileceğini belirtmiştir (Bartholomew, 1993). Bu model açıklanırken 4 hücre şeklinde açıklanmış olup her hücrenin, farklı kişilerin farklı derecelerde yaklaşabildiği prototipi temsil ettiği ifade edilmiştir. Hücre 1, değerlilik duygusunu ile başkalarının kabul edici ve duyarlı olma beklentisini, hücre 2, başkalarına yönelik olumlu temsillerle birleşen değersizlik duygusunu ifade eder. Hücre 3, başkalarına dair olumsuz temsil (reddedici ve güvenilmez) ile birleşen değersizlik duygusunu ve son olarak hücre 4 ise, başkalarına dair olumsuz temsil ile sevmeye değer olma duygusunu göstermektedir. Hücre 1 güvenli, hücre 2 saplantılı, hücre 3 korkulu-kaçınan ve hücre 4 kayıtsız-kaçınan olarak isimlendirilmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Yetişkin bağlanmanın 2 boyutlu 4 kategorili modeli aşağıda verilmiştir (bakınız şekil 2).



Şekil 2. Dörtlü bağlanma modeli

Kaynak: Bartholomew, K., ve Shaver, P. R. (1998). *Attachment Theory and*

Close Relationships: Methods for Assessing Adult Attachment. New York: Guilford Press.

Yatay ekseninde bağımlılık terimleri ve dikey ekseninde yakınlıktan kaçınma ile ilgili kavramlar mevcuttur. Bağımlılık düşükten yükseğe kadar değişebilir. Yakınlıktan kaçınma, bireylerin olumsuz sonuçlarla karşılaşacağı beklentisiyle başkalarıyla yakın temastan kaçınmalarının derecesini yansıtmaktadır. Kayıtsız ve korkulu stiller yakınlıktan kaçınmayı yansıtmaması bakımından benzer olmasına karşın olumlu benliğin sürdürülmesi için başkalarının kabulüne duyulan ihtiyaç noktasında farklılaşmaktadır. Saplantılı ve korkulu stiller de olumlu benliğin sürdürülmesi için başkalarına karşı geliştirilen güçlü bağımlılık noktasında benzemekte, yakın ilişkilere katılma noktasında ise ayrılmaktadırlar. Kayıtsız stil, bağımlılık ihtiyaçlarını giderebilmek için başkalarına ulaşmayı hedeflerken, korkulu stil hayal kırıklığını asgari düzeye indirebilmek için yakınlıktan kaçınmayı hedeflemektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Bu modelden 4 farklı bağlanma stili elde edilmiştir. Bunlar;

Güvenli Bağlanma Stili. Bu bağlanma stiline sahip bireylerin hem kendilik hem başkaları modelleri olumludur. Güvenli bağlanan bireylerin değerlilik duygusu gelişmiştir, başkalarını duyarlı olarak görür ve onlar tarafından kabul göreceğine inanır böylece başkalarıyla daha kolay yakınlık kurar, daha az ilişki kaygısı yaşar ve özerk kalabilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bireyler kendilerini sevmeye değer görür, yakın ilişkilerinde olumlu tutumlar sergiler ve karşılaştıkları problemler karşısında yapıcı ve empatik davranırlar (Laible, 2007). Dolayısıyla güvenli bağlanan bireylerin iyi ilişkiler kurabilecek kaynaklara sahip olduğu söylenebilir.

Hayatın akışında özellikle yetişkinlik dönemlerinde bireyler birçok problemle karşılaşabilmektedir. Güvenli bağlanan bireyler öfke ve stresle başa çıkma konusunda güvensiz gruplara göre daha başarılı olmaları sebebiyle karşılaştıkları sorunlarla etkili şekilde baş edebilir ve sorun çözme konusunda kendilerine güvenirlir (Mikulincer, 1998). Ayrıca duygularının farkında olan, duygu düzenleme becerileri gelişmiş bireylerdir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bireyler sıkıntı, ayrılık, yalnızlık gibi durumlarla olumlu benlik algısı

sayesinde tahammül edebilmekte, yoğun üzüntü duysalar bile üstesinden gelebileceklerine dair içsel kaynaklarını harekete geçirerek başa çıkabilmektedirler (Kozan ve Hamarta, 2017; Shi, 2003).

Saplantılı Bağlanma Stili. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler olumlu başkaları ve olumsuz benlik modeline sahiptirler. Bu bireyler sevmeye değer olmadığına dair inanç taşımakta, terk edilme ve reddedilme kaygısını yoğun olarak yaşamaktadırlar. Bu da yakın ilişkiler kurmalarının önünde engel olabilmektedir. Değersiz kendilik imajı ve başkalarının değerli olduğu inancı bireyin kendisini kabul etmeye çabalamasına ve kendisini başkalarına kanıtlama ihtiyacı hissetmesine sebep olur. Diğerlerinin onayını kazanabilme amacıyla bireyin kendi ihtiyaçlarından uzaklaşması ve ihtiyaç duyduğu sevgiyi isteyememesi söz konusudur (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Yaşamın erken dönemlerinde karşılanamayan sevgi ve onay, yetişkinlikte yakın ilişkilerde onaylanma ihtiyacını ortaya çıkarabilmekte ve bu ihtiyaç sebebiyle ilişki problemleri ortaya çıkabilmektedir (Magai vd., 2000; Pietromonaco vd., 2013). Bireyin yaşadığı bu durum sosyal ilişkilerde yıpranmasına, beklenti içine girmesine ve uzun süreli ilişkiler yürütememesine sebep olabilmektedir (Griffin ve Bartholomew, 1994). Saplantılı bağlanan bireylerin kendilerini kanıtlama çabası saplantılı beklentilerin oluşumuna, başkalarını mutlu etme çabası ise başkalarıyla fazlaca yakınlaşmasına neden olarak bağımlı kişilik özelliklerinin artmasına sebep olmaktadır (Soygüt, 2004; Sümer ve Güngör, 1999). Ayrıca birine hızlıca bağlanabilen bu kişiler problem çözme noktasında yeteri kadar başarı sağlayamamaları ve tutarsız davranışları sebepleriyle ilişkilerinde problem yaşayabilirler (Cooper vd., 1998; Griffin ve Bartholomew, 1994).

Korkulu-Kaçınan Bağlanma Stili. Bu bağlanma stili, bireylerin başkalarının olumsuz eğilimli, güvenilmez ve reddedici olacağı inancıyla birleşen değersizlik duygusunun birleşimiyle ortaya çıkmaktadır. Kendilerinin değersiz olduğuna dair inançları başkalarına güvenmelerine engel olmaktadır. Böylece bu bağlanma stiline sahip kişiler başkalarıyla yakın ilişki kurmaktan kaçınır ve başkaları tarafından beklenen reddedilmeye karşı kendilerini korumaya almış olur (Bartholomew ve Horowitz, 1991). İlişkilerinde başkalarının

onayına ihtiyaç duyar ancak reddedilme korkusuyla ilişki kurmaktan kaçınırlar (Bartholomew ve Shaver, 1998).

Erken dönemlerde ebeveynlerin tutarsız davranışları ve çocuklarının ihtiyaçlarını yeteri kadar karşılayamaması sonucunda korkulu bağlanma gelişebilmektedir (Keskin ve Çam, 2007). Erken dönemlerde yaşanan hayal kırıklığı ile değersizlik duygusu içselleştirildiğinden, bu bireyler yakınlığı istemesine rağmen reddedilme korkusuyla yakın ilişkilerden kaçınarak yeni bir hayal kırıklığı yaşamaktan kendilerini korurlar (Magai vd., 2000). Yaşanılan bu durumun bir sonucu olarak da yalnızlık duygusu ve depresyon yaşanabilir (Bingöl ve Çelik, 2021; Çalışır, 2009).

Kayıtsız-Kaçınan Bağlanma Stili. Başkalarına karşı olumsuz eğilimle birleşen sevmeye değer olma duygusunu ifade eder. Benlik modeli olumlu başkaları modeli olumsuzdur. Benlik modelinin olumlu olması öz saygının içselleştirilmesi, sevilme duygusu ve bağımsızlıkla ilişkilidir. Bu bağlanma stiline sahip insanlar yakın ilişkiler kurmaktan kaçınır, bağımsızlık ve yenilmezlik duygusunu korur ve sosyal destek alma durumunda kayıtsız davranırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kayıtsız bağlanan bireyler kendilerine yönelik olumlu görüşte olmalarına karşın herhangi bir stres yaratan olay karşısında olumsuz değerlendirmeler ortaya çıkabilmektedir. Yakın ilişkilerin kurulmasıyla ortaya çıkabilecek problemler endişesiyle veya ilişki kurmanın gereksiz olduğunu düşünerek yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar. Böylece hayal kırıklığı yaşamamanın da önüne geçmiş olurlar (Magai vd., 2000; Sümer ve Güngör, 1999). Bu bireylerin kaygıları düşük kaçınmaları yüksek olduğundan terk edilmekten korkmaz ancak yakınlık kurmaktan ve destek almaktan kaçınırlar. Ayrıca sosyal uyum konusunda iyi olan bu bireyler yakın ilişkiye önem vermek yerine öz güvene önem vermektedirler (Bartholomew ve Horowitz 1991; Main ve Solomon 1990). Bu nedenle uzun süreli birlikteliklerden uzak durarak kısa süreli birliktelikleri tercih edebilirler. Kişinin sergilediği bu tavır sebebiyle ilişki içinde bulunan kişilerin de ilişkiden uzaklaşması söz konusu olmaktadır (Mikulincer ve Florian, 1998).

Özetle, ebeveyn ve çocuğun istismara maruz kalması, travmalar, ebeveynlerin ruh sağlığı, tek ebeveyn olmak, ebeveynlerin madde kullanımı,

düşük sosyo-ekonomik düzey, bakım verenin yaşının küçük olması ve bakım verenden ayrılma gibi durumlar bağlanmayı etkilemektedir (Bowlby, 1988). Bebeğin ihtiyaçlarının zamanında, düzenli ve yeterli verilmesi, bakım verenin destek kaynaklarına sahip olması, sosyo-ekonomik durumun iyi olması ve olumsuz kültürel inançlardan uzak durulması başarılı bir bağlanma gerçekleşmesine imkân tanımaktadır (Yüksel, 2024). Erken dönemlerde kurulan bağlanma ilişkileri yetişkin bağlanma stillerinin temelini oluşturmaktadır. Dolayısıyla yetişkinlerin sosyal ve ikili ilişkilerde nasıl davrandıklarını, psikolojik sağlıklarını ve duygu düzenleme ve başa çıkma stratejilerini belirlemede önemli bir rol oynamaktadırlar (Kiraz, 2024). Bu doğrultuda, bireylerin hangi davranışları sergiledikleri, davranışlarının nedenleri, sebepleri ve sonuçlarının yordanması hususunda bağlanma stillerinin önemli olduğu sonucuna varılabilir.

Yalnızlık

Yıllarca hikâyelere, romanlara ve efsanelere konu olan yalnızlığın tam manasıyla bir tanıımı olmamakla birlikte var olan tanımlamalar da değişiklik göstermektedir. Yalnızlık, bireyin yaşadığı mevcut ilişkiler ile yaşamayı istediği ilişkileri arasındaki farktan ortaya çıkan ve hoş gitmeyen psikolojik duruma verilen genel isimdir (Peplau ve Perlman, 1984). Başka bir tanımda yalnızlık, nesnel olarak bir tanıımı olmasa da evrensel olarak acı veren bir duygu olarak ele alınan, bireyin etrafındaki insan davranışlarına dair beklentilerinin karşılanmamasına dair duyulan bir kaygı modeliyle karakterize, kişinin toplumda tek başınaymış gibi hissetmesidir (Eskin, 2001). Bu tek başınlık, ideal sosyalleşme ile mevcut sosyalleşme arasındaki farkın ortaya çıkması olarak açıklanmaktadır (Perlman, 2004). Yalnızlık, basit bir fiziksel olarak tek olma durumundan ziyade, başkalarıyla birlikteyken de hissedilebilen, temelini yaşanan sosyal ilişkilerin yetersiz olması ve bu ilişkilerin yeterli doyumu sağlayamamasının oluşturduğu bir duygudur (Buluş, 1997).

Duygular, bireylerin herhangi bir durum karşısında sergileyecekleri tepkilerin şekillenmesinde oldukça önemli bir yere sahiptir (Akbulut, 2018). Aynı zamanda bireyin yaşam mücadelesinde oldukça kritik role sahip olan duygular sayesinde bireyler kişiler arası ilişkileri idare etmeyi öğrenerek kendisi için neyin

ve kimin önemli olduğunu anlayabilmektedir (Ersan, 2017). Bunun sonucunda da yalnız kalmayı tercih edebilmekte veya diğerleri tarafından yalnızlaştırılabilir. Yalnızlığı evrensel bir durum olarak tanımlayan Rokach (1989), bireyin doğuştan ölüme kadar bu duyguyu taşıdığını ve yalnızlığın karmaşık bir olgu olduğunu savunmaktadır. Yalnızlık denildiğinde akla ilk gelen bireyin izole olduğu durum olsa da bazı koşullarda yalnızlık başka insanların yanında da deneyimlenebilir. Örneğin, otobüs yolculuğu yapan biri, kopukluk olan romantik ilişki yaşayan bireyler başkaları varken de yalnızlık hissedebilmektedir (Rokach ve Boulazreg, 2023).

Weiss (1973), yalnızlık kavramını sosyal ve duygusal yalnızlık olmak üzere iki şekilde ele almaktadır. Sosyal yalnızlık fiziksel olarak tek başına olmayı ifade etmekle birlikte algılanan sosyal ilişkilerdeki yetersizlikle karakterize olan, bireyin kendisini gruba ait hissetmediğinde yaşadığı durumdur. Duygusal yalnızlık ise kısaca tatmin edici bir bağlanma eksiliği olarak ele alınmakla birlikte, kişinin kendisini başka bir bireye karşı uzak görmesi ve kabul edilmediğini düşünmesiyle yaşanan durumdur ve yalnızca tatmin edici bir bağlanma ile azaltılabilmektedir. Cacioppo ve arkadaşlarına göre (2015) göre, samimi yalnızlık, ilişkisel yalnızlık ve kolektif yalnızlık olmak üzere üç şekilde görülmektedir. Bahsedilen samimi yalnızlık Weiss'in, önemli birinin algılanan yokluğunda ortaya çıkan duygusal yalnızlığına, ilişkisel yalnızlık Weiss'in, arkadaş veya aile bağlarının algılanan yokluğunda oluşan sosyal yalnızlığına ve son olarak kolektif yalnızlık ise bireyin sosyal kimliklerini ve aktif ağına karşılık gelmektedir. Başka bir deyişle duygusal yalnızlık, bireyin başka bir birey ile yakın bir bağlılık kuramamasından kaynaklanan boşluk hissi ve kaygı gibi duyguların görüldüğü durum iken, sosyal yalnızlık, sosyal ağ kurulamamasından kaynaklanan, depresyon ve sıkıntı ile birlikte görülen ve sosyal ilişkileri kapsayan durumdur (Kılınç, 2005). Bu bağlamda, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde kendini gerçekleştiren bireyin "ait olma ve sevgi ihtiyacı" basamağının yalnızlık duygusu ile ilişkisel önemi görülebilmektedir. Ait olma ihtiyacı temel motivasyonlar arasında yer almakla birlikte bireylerin arkadaşlık kurma ihtiyaçları yalnızlık duygusunu ve bilişi şekillendirmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Sosyal bir varlık olan insan hayatını sağlıklı bir şekilde sürdürebilme amacıyla toplumda ilişki içerisinde bulunmak ve sosyalleşerek var

olmak isteyebilir.

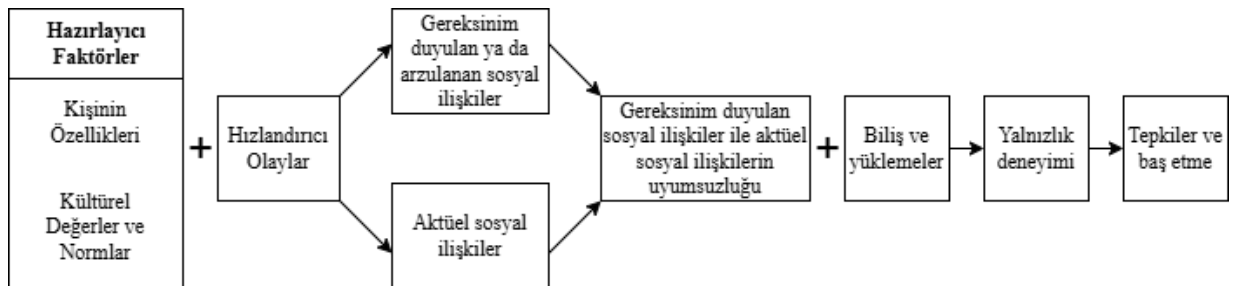
Yalnızlığın Boyutları. Yalnızlık kavramı üç boyutta açıklanabilmektedir. Bu boyutlardan ilki Moustakas (1961) tarafından ortaya atılan olumluluk-olumsuzluk boyutudur (Demir, 1990). Perlman ve Papaleu'nun (1982) aktardığına göre Moustakas (1961) yalnızlık kaygısı ve gerçek yalnızlık kavramlarını açıklamıştır. Yalnızlık kaygısı, bireyleri yaşam problemleriyle başa çıkmaktan alıkoyan ve bireyleri sürekli olarak başkalarıyla aktivite yapmak için motive eden bir tür savunma mekanizmasıdır. Gerçek yalnızlık ise hayatın nihai deneyimleriyle (ölüm, ayrılık, değişim gibi) tek başına yüzleşmekten kaynaklanan, yaratıcı bir güç olabilen, yalnız olma durumudur. Demir (1990), ise Moustakas'ın (1961), varoluş yalnızlığının insanın kendisiyle yüzleşmesini içerdiğini, benlik gelişimine katkıda bulunduğunu ve insan yaşamının kaçınılmaz bir parçası olduğunu buna karşılık olarak yalnızlık kaygısının ise olumsuz bir yaşantı olduğunu ve insanın yabancılaşmasına sebep olduğunu ifade ettiğini aktarmıştır.

İkinci boyut sosyal ilişkilerin eksikliğiyle ilişkili olarak ele alınmıştır (Demir, 1990). Sosyal ve duygusal soyutlanma teorisini savunan Weiss (1973, akt. Vincenzi ve Grabosky, 1987) yalnızlığın, tanımladığı altı tip ilişkiden bir veya birkaç tanesinin eksikliği sonucunda ortaya çıktığını ifade etmektedir. Bu ilişkiler;

- Bağlanma (Attachment): Bireyin emniyet ve kendini güvende hissettiği ilişkilerdir.
- Sosyal Entegrasyon (Social Integration): Sosyal bütünleşme, bireylerin çevresindekilerle sosyal ilişki ağı oluşturmalarıdır
- Güvenilir İttifak (Reliable Alliance): Bireyin diğer bireylerden yardım alabileceği ilişkilerdir.
- Yaşama Şansı (Opportunity for Nurturance): Bireyin başkalarının iyiliğinden sorumlu hissettiği ilişkilerdir.
- Değer verme (Reassurance of Worth): Bireyin becerilerinin ve yeteneklerinin fark edildiği ilişkilerdir.
- Rehberlik (Guidance): Bireyin tavsiye ve destek alabileceği ilişkilerdir.

Son olarak yalnızlığın süresi de önemli bir boyut olarak ele alınmaktadır. Young (1982, akt. Demir, 1990) süresi bakımından yalnızlığı geçici yalnızlık, kronik yalnızlık ve durumsal veya geçiş yalnızlığı olarak üç şekilde ele almıştır. Geçici yalnızlık; anlık olarak yalnız hissetme durumu iken durumsal yalnızlık; bireyin belli sosyal ilişkilerinden doyum sağlarken bir değişiklik sonucunda ilişkilerinden doyum sağlayamaması durumudur ve sıkıntı vericidir. Kronik yalnızlık ise iki yıl ve daha uzun süre ile bireyin sosyal ilişkilerden doyum sağlayamaması durumudur. Ayrıca durumsal yalnızlığın uzun sürmesi kronik yalnızlığa dönüşebilmektedir.

Perlman ve Peplau (1998), yalnızlık deneyiminin her birey için farklılık oluşturmaya rağmen ortak unsurlar içerdiğini ifade ederek yalnızlığı ve ilişkili olguları anlayabilmek için bir model oluşturmuşlardır. Bazı teorisyenler yalnızlığın açığa çıkmasında sosyal ihtiyaçların öne çıktığını, bunların karşılanmaması sonucunda oluştuğunu savunur ve bu yaklaşıma yalnızlığa ilişkin sosyal ihtiyaçlar perspektifi denir. Diğer teorisyenler ise bilişsel bir bakış açısıyla yaklaşarak kişinin ilişkilere yönelik beklentileri ile sosyal hayatın gerçekliği arasındaki uyuma vurgu yapar ve buna da yalnızlığın bilişsel tutarsızlık modeli denir. Perlman ve Peplau modelini oluştururken bir kişinin gerçekte var olan sosyal ilişkileri ile ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkileri arasında yaşanan uyumsuzluk sonucunda ortaya çıktığını savunmaktadır. Ayrıca oluşturulan model yalnızlığın uzak öncülerini, bireyleri yalnızlığa sürükleyen yakınlaştırmacı faktörleri ve yalnızlığı başlatan hızlandırıcı olayları ayırmaktadır. Aşağıda Perlman ve Peplau tarafından oluşturulan yalnızlık modeli verilmiştir (bakınız şekil 3).



Şekil 3. Yalnızlık modeli

Kaynak: Perlman, D., ve Peplau, L. A. (1998). Loneliness. In H. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (Vol. 2, pp. 571–581). San Diego, CA: Academic Press.

Modelde görülen hazırlayıcı faktörler (aşırı utangaçlık, sosyal beceri eksikliği gibi kişilik özellikleri, bağımsızlığın önemli olduğu bireyci toplumlar veya aile sadakatinin veya grup normlarının ön planda tutulduğu daha kolektif toplum yapısı) yalnızlık deneyimini etkilemektedir. Bazı durumsal faktörler aynı şekilde yalnızlık durumunu etkileyebilmektedir. Örneğin, para, zaman veya mesafe gibi durumsal etkenler uzun vadede devam ettiğinde yalnızlık riskini artırabilmektedir. Ayrıca yalnızlığın başlangıcı genellikle ölüm, ayrılık, boşanma, yeni bir işe başlanma, taşınma gibi sosyal ilişkilerin bozulduğu tetikleyici olayla gerçekleşmektedir. Kişinin yaşam durumunu nasıl değerlendirdiğine dair bilişsel süreçleri de yalnızlık deneyimini şu yönüyle etkilemektedir; bireyler kendilerini diğerlerinden daha kötü değerlendirdiğinde veya kişisel yetersizliklerine odaklandığında yalnızlığın yoğunluğu artmaktadır. Açıklanan bu model yalnızlık deneyiminin unsurlarını vurgulayan bir çerçevedir (Perlman ve Peplau, 1998).

Weiss (1973), yalnızlığın sosyal beceri yoksunluğu gibi kişisel yetersizlikler ve boşanma, sosyal hareketlilik gibi koşulların birleşimiyle ortaya çıktığını ifade etmektedir. Ponzetti (1990) ise yalnızlığı etkileyen faktörleri yakınlık ve arkadaşlık için yaşanan kişisel beklentiler, geçmiş deneyimler, kişisel ihtiyaçlar ve normatif kültürel yapılar şeklinde sıralamıştır. Yalnızlığın nedenlerini araştıran Dykstra (2009), üç ana neden belirlemiştir. Bireylerin yalnız hissetmelerindeki birinci neden bireylerin sosyal ağlarda nitelik ve nicelik yönünden yaşadıkları olumsuzluklardır. İkinci yalnızlık nedeni, bireylerin diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin kendi istediği şekilde gerçekleşmemesidir. Üçüncüsü ise zayıf benlik algısı, iletişim yetersizliği, güven yoksunluğu, kötü sağlık koşulları gibi kişisel özelliklerdir. Rokach (2000) yalnızlığın nedenlerini, göç, kayıp, hastalık gibi travmatik durumlardan kaynaklanan yalnızlık, kişisel yetersizliklerden kaynaklanan yalnızlık ve ilişki kurma yeteneğinin zayıflığından kaynaklanan yalnızlık şeklinde açıklamıştır.

Yalnız bireyler, sosyal faaliyetlerin azlığı, içe dönük olma, yüzeysel

ilişkiler kurma, benmerkezci tutum sergileme, sorumluluktan kaçınma, olumsuz değerlendirme yapma ve arkadaşlık kurmada zorluk yaşam yönleriyle çevresindeki insanlardan ayrılmaktadırlar (Yılmaz ve Altınok, 2009). Pektekin (1993, akt. Akgül, 2016), yalnız bireylerin kişilik özelliklerini bilişsel boyut, davranışsal boyut ve duygulanım boyutlarıyla sınıflandırmıştır. Yalnız bireylerin bilişsel özellikleri; kendini suçlamak, düşük benlik algısı ve yorumlama hataları iken davranışsal özellikleri; grup etkinliklerinden ziyade bireysel etkinlikler yapmak, kendini yalnız olarak tanımlayarak ona uygun davranış sergilemek, içe kapanık olmak ve bağımlılık eğilimi göstermektir. Duygulanım özellikleri ise; terkedilmiş hissetmek, depresif duygu durum içinde olmak, boşluk hissi ve ümitsizlik içinde yaşamaktır.

Yalnızlık duygusunun bireyler üzerinde birtakım etkileri vardır (Rokach, 2004, akt. Akgül, 2016). Bu etkiler:

- Yalnızlık duygusu içindeki bireyler kritik öneme sahip kararları işlevsel olmayan düşünce sistemleriyle vererek hata yapabilirler.
- Yalnızlık duygusu bireylerin daha hassas, duygusal ve katı özelliklerinin açığa çıkmasına sebep olur.
- Yalnızlık, bireyler üzerinde derin duygusal izler bırakabilir.
- Yalnız insanların sevgi ihtiyacı yüksektir.
- Diğer insanlarla iyi ilişki kuramazlar ve kurulan ilişkileri yürütemezler.
- Bireyler yalnızlıkla ve yalnızlık duygusuyla baş edecek çözüm yolları geliştiremezlerse bu duygu hayatlarını yönetecek şekilde güçlenebilir.
- Yalnızlık, bireylerin diğer insanlardan uzaklaşmasına neden olur.
- Yalnızlık, bireyin enerjisini olumlu yönde kullanmasına engel olur, dikkatini olumsuz yönde etkiler.

Yalnızlık yaşayan bireylerin duygu durumları Young (1982, akt. Perlman ve Peplau, 1998) tarafından şu şekilde sıralanmıştır:

- Gerçekdışı beklentiler
- Güvensiz edilgenlik

- Kendini sınırlandırma
- Eş seçimi problemleri
- Yakınlığı reddetme
- Sosyal kaygı
- Düşük benlik algısı
- Tek başına olmaktan dolayı yaşanan mutsuzluk
- Sosyal becerilerden yoksunluk
- Cinsel kaygı yaşama
- Duygusal bağlanma kaygısı
- Diğer insanlara karşı güvensizlik

Yakınlık ve bağ kurma doğuştan getirdiğimiz temel duygulardandır. Anne karnında kurduğumuz bağ ve akabindeki temas yaşamımız itibariyle güvende hissetmemiz gereken ihtiyaçlarımız arasında sayılabilir. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında ortaya yalnızlık duygusunun çıkması görülebilir. İnsan yaşamında sosyal ve psikolojik etkilere sahip olan yalnızlık duygusu psikolojik sağlığın önemli noktalarından biridir (Baumeister ve Leary, 1995). Psikososyal iyi oluş halini doğrudan etkileyen yalnızlık duygusu, stres, depresyon, kaygı ve benzeri durumlarda olaya bakış açımızı olumsuz olarak değiştirerek niceliksel ve niteliksel boyutlarda bozuklukların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Örneğin, kişi sosyal desteğin azlığına bağlı olarak güvensiz hissederek içe çekilme yaşamakta veya kişinin tahammül seviyesi azalmakta buna bağlı olarak öfke problemleri, anlaşılamama hissi, fizyolojik problemler, sağlıklı düşünememe gibi etkiler açığa çıkabilmektedir (Arslantaş ve Ergin, 2011). Fiziksel sağlığın kötüleşmesi, moral azlığı, iletişim ve ulaşım da yaşanan zorluklar ve ruhsal hastalıklar yalnızlığa sebep olabilmektedir (Akbaş vd., 2020). Avcı ve Yıldırım (2014) ergenlerde ve genç yetişkinlerde sık görülen yalnızlığın, şiddet eğilimini ne şekilde tetiklediğini açıklamıştır. Açıklamalarına göre, bireyler toplum içinde popülerlik akımında var olmak, sosyalleşmek ve kabul görmek

isterler. Bastırılmış duygular, anlaşılmamak, paylaşım yapamamak zemin öfke duygusuna zemin hazırlayarak yalnızlığın bir sonucu olarak ortaya çıkar. Sonuç olarak öfke ve yalnızlık duyguları birbirini etkilemektedir.

Bireyler, aileleri, sosyal çevreleri, okul hayatı, iş hayatı ve çevrelerinde görülmek ister. İstedikleri yeterli desteği bulamadıklarında ise yalnız ve çaresiz hissedebilirler. Yalnızlık duygusuna bağlı olarak kişilerde, topluma girildiğinde ses titremesi, konuşma bozuklukları, midede duyulan rahatsızlıklar ve terleme gibi durumlar görülmektedir. Bu da sosyal kaygıyı artırarak bireylerin toplumsal etkileşimden kaçınmasına ve yalnızlık duygusunun artmasına sebep olmaktadır (Erözkan, 2019). Yalnızlık duygusuna eşlik eden diğer bir etmenin aile içi iletişim olduğu söylenebilir. Anlaşılarak var olan bireyin, aile içi iletişimi kendini ifade etmesine zemin hazırlar ve aile içi iletişimin az olduğu durumlarda yoğun bir içe çekilme yaşayarak yalnızlık duygusu ile karşılaşır (Karapınar, 2021). Aile içi iletişimin yeterli olmadığı ailelerde kişiler, sosyal medya gibi farklı mecralarda sosyalleşmeye çalışabilir. Kişi, paylaşımlarıyla gerçek dünyadan alamadığı ilgi ve alakayı sosyal mecralardan alma isteğiyle, kendini ifade etmeye çalışır. Böylece sosyal medya paylaşımları ile ihtiyacını giderir ve diğer insanların hayatına dâhil olur (Kınıklı, 2021). Ayrıca sosyal medya kişilere sağladığı özgürlük imkânıyla kaygı ile tam ters şekilde çalışmasına rağmen sosyal içe çekilmeye sebep olarak yalnızlık duygusunu artırır (Şengönül ve Aydın, 2023).

İnsan yaşamının her döneminde yaşanabilen bir durum olan yalnızlık duygusu, samimi ilişkiler kurma isteğine bağlı olarak bazı dönemlerde daha fazla yaşanabilmektedir (Kızıldağ, 2009; Koçak, 2005). Yalnızlık, bilinenin aksine yaşlılık döneminden ziyade ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde yaşanmaktadır. Bu dönemde yaşanmasının sebebi ise çocukluktan yetişkinliğe geçiş döneminin önemli bir adımı olan üniversiteye başlama ile yeni arkadaş ve sosyal çevremize adapte olurken, tanıma ve kaynaşmanın zaman alması, farklı ortamlara uyum sağlamada yaşanan zorluklar gösterilmektedir (Atli, vd., 2015). Yalnızlık duygusu üniversite döneminde sık görülmesine karşın, yaşlı bireyler artan risk faktörleri (emeklilik, samimi kişilerin kaybı sonucu yas tutulması vb.) sebebiyle yalnızlığı daha yoğun bir his olarak yaşamaktadırlar (Mercan, 2024). Özellikle genç yetişkinler kendi kimliğini başkalarıyla olan ilişkilerine bağlayarak

kimlik kaybı korkusuyla yalnızlığı tercih edebilirler. Bu duygudan kurtulmak için ise kolay ulaşılabilir olan sosyal medya ve internet mecralarına başvurabilir. Bu durum da bireyin insanlardan uzaklaşmasına sebep olarak başka bir biçimde yalnızlaştırır (Ümmet ve Ekşi, 2016).

Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık ve Bağlanma Stillerinin İlişkileri

Bağımlılık ve sosyal medya bağımlılığı kavramları hakkında çeşitli tanımlar mevcuttur. Bağımlılığı kısaca, zararlı sonuçlarının olduğunun bilinmesine rağmen karşı konulamaz bir istekle yapılan eylem ve sonucunda yaşanan mutluluk duygusu olarak tanımlanabilir (Karakuş vd., 2021). Beğenilme, takip etme, mesajlaşma gibi özellikleriyle yeni bir iletişim ve kültür ortamı sunan sosyal medyanın bu özellikleri aracılığıyla bireylerin, bireysel ve sosyal yaşam koşulları etkilenmektedir (Erdemir ve Ayas, 2023). Sosyal medyanın aşırı kullanımı bağımlılık olgusunu düşündürmektedir. Bağımlılığın oluşumunda temelde yalnızlaşma ve ayrılık gibi çatışmalı durumlar ile çevresel ve biyolojik nedenler etkili olmaktadır (Dilsiz ve Kandemir, 2020). Sosyal medya araçları birçok nedenle kullanılmakta ve kullanımının artması birliktelik kavramının giderek azalmasına ve bireylerin yalnızlaşmasına sebep olmaktadır (Türkel ve Dilmaç, 2019). Sosyal medyanın aşırı kullanımının oluşturduğu problemler arasında yer alan yalnızlık duygusu bireyin toplumsal bağlardan ayrı kalması olarak tanımlanabilmektedir (Güner vd., 2024). Kendilerini yalnız hisseden bireyler sosyal medyanın etkileşime açık olması sebebiyle diğer bireylere oranla daha fazla sosyal medyada vakit geçirme eğilimi göstermektedir (Bozkurt ve Afacan, 2024). Özetle ifade edilecek olursa, bireylerin sosyal medyada uzun süre vakit geçirmeleri yalnızlaşmalarına sebep olurken diğer taraftan yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin de sosyal medya kullanımını artırarak yalnızlık duygusundan kaçındıkları söylenebilir.

Sosyal medya kullanımını etkileyen bir diğer durum bağlanma stilleridir (Taluy, 2021). Bağlanma bebek ile bakım veren arasında kurulan ilişki, bağlanma stilleri ise bu ilişkinin temasına göre oluşan ilişki kurma biçimlerini ifade etmektedir (Düşünceli vd., 2022). Dolayısıyla bağlanma biçimleri bireylerin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını şekillendirerek kişiler arası ilişkilerini

etkileyebilir. Güvenli bağlanma ilişkisi geliştirememiş bireyler yetişkinlik dönemlerinde kuracağı yakın ilişkilerde sorun yaşadıklarında veya stres altında olduklarında işlevsiz tepkiler göstermesi sonucunda psikolojik bozukluklar yaşayabilmektedirler (Kocairi vd., 2020). Örneğin, bağımlılıklar, yalnızlaşma gibi. Bağlanma stillerini sosyal medya bağımlılığı kavramıyla bağımlılığa yatkınlık veya bağımlılığa karşı koruma gibi yönleriyle ilişkilidir (Kılıç ve Koç, 2024). Yaşamın erken dönemlerinde oluşan bağlanma bireyin yetişkinlik döneminde kuracağı kişilerarası iletişimi etkilemektedir. Bu etki de beraberinde bağımlılık gibi ikincil etkileri getirmektedir (Seyfeli ve Şener, 2022). Bağımlılık aynı zamanda bir bağlanma bozukluğu olarak tanımlanmakta ve güvensiz bağlanma stili ile ilişkilendirilmektedir (Sümer vd., 2015).

Bağlanma stilleri bireylerin yalnızlık duygusunu artıran sebeplerden biri olarak görülmektedir (Bingöl ve Çelik, 2021). Güvenli bağlanma geliştirememiş bireyler daha sık sosyal medya bağımlısı olmakta ve daha çok yalnızlık duygusu yaşamaktadırlar (Morsünbül, 2014). Kendini yalnız hisseden bireyler sıklıkla zayıf ilişkiler geliştirmekte ve depresyon, bağımlılık, intihar gibi negatif sonuçlarla karşılaşmaktadırlar (Erözkan, 2010).

Sonuç olarak güvenli bağlanamayan bireyler ileriki dönemlerinde sağlıklı ilişkiler kuramamakta buna bağlı olarak yalnızlık duygusu yaşayabilmektedirler. Yalnızlık duygusu yaşayan bireyler ise bu duygularından kaçınma amacıyla sosyal medyaya yönelebilmektedir. Ayrıca güvenli bağlanma geliştiremeyen bireyler bağımlılık durumuna yatkın bir karaktere sahip olabilmektedirler. Bağlanma kuramı ve yalnızlık modeli çerçevesinde sosyal medya bağımlılığı konusu ele alındığında, bireyin bağlanma stiliyle yalnızlık ile doğrudan ilişkili olduğu, yalnızlığın da sosyal medya bağımlılığına sebep olan olgulardan biri olduğu çıkarımı yapılabilmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde bağlanma stillerinin yalnızlık düzeyini, yalnızlık düzeyinin de sosyal medya bağımlılığını yordadığı öne sürülebilir. Bu kapsamda, yapılan bu çalışma ile aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır.

Araştırma Sorusu 1: Sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri ve yalnızlık cinsiyete göre farklılaşıyor mu?

Araştırma Sorusu 2: Sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri ve

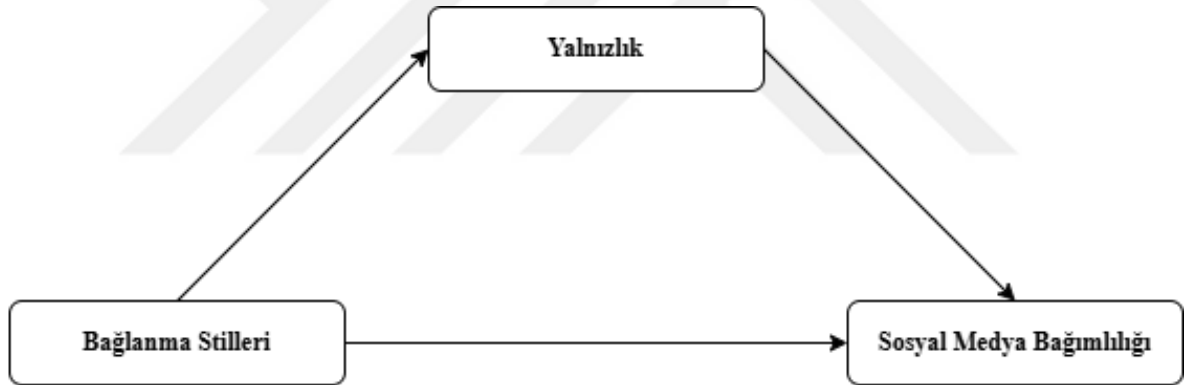
yalnızlık yaş düzeyine göre farklılaşıyor mu?

Araştırma Sorusu 3: Bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki var mıdır?

Araştırma Sorusu 4: Yalnızlık ile sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki var mıdır?

Araştırma Sorusu 5: Sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı etkisi var mıdır?

Araştırma methoduna uygun olarak geliştirilen model aşağıda sunulmuştur (Bakınız şekil 4).



Şekil 4. Değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren aracı model

Yaşamın ilk yıllarında oluşturulan bağlanma stiline yaşamın ileri dönemlerinde bireyler üzerinde etkili olduğu literatür bilgileriyle desteklenmektedir. Bu doğrultuda güvenli bağlanma geliştirememiş bireylerin ileri dönemlerde yalnızlık yaşaması ve sosyal medya araçlarına yönelmesi beklenebilir. Sosyal medya araçlarıyla beklentilerini karşılayan bireyin ise bağımlılık geliştirmesi muhtemel bir sonuç olarak görülebilir. Buradan hareketle yukarıda ilişkileri gösterilen aracı model oluşturularak çalışmaya yön verilmiştir.

Bölüm 3 Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, 18 yaş üstü bireylerin bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolünün incelenmesi ve bireylerin sosyo-demografik değişkenlerine göre farklılaşma durumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, araştırmada betimsel yöntemlerden tarama ve yordayıcı korelasyonel model kullanılmıştır (Şata, 2020). İlişkisel araştırmalar, iki veya ikiden daha çok sayıda olan değişkenlerin arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeye yönelik olan araştırma modelleridir (Karasar, 2014).

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini, 18 yaş üstü bireylerden oluşan genel yetişkin popülasyonu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenen toplam 632 kişi oluşturmuştur. Uygun örnekleme yöntemi, araştırmanın amacına uygun olarak erişilebilir ve belirli kriterleri karşılayan bireylerin araştırmaya dâhil edilmesi esasına dayanmaktadır (Kılıç, 2013). Veri toplama süreci tamamlandıktan sonra veri temizleme ve inceleme sürecine geçilmiştir. İlk olarak ölçeklerde kullanılan kontrol maddelerine uygun cevap vermeyen 64 birey araştırmanın kapsamı dışında tutulmuştur. Daha sonra uç değer analizi yapılmış ve 14 bireye ait verinin uç değer olduğu belirlenmiş ve araştırmanın kapsamı dışında tutulmuş ve sonuç olarak araştırma 554 kişi ile yürütülmüştür. Katılımcılara ilişkin sosyo-demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Sosyo Demografik Bilgilerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	(f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	419
	Erkek	135
Yaş düzeyi	18-20 yaş	159

	21-24 yaş	190	34.3
	25-30 yaş	114	20.6
	31 yaş ve üstü	91	16.4
	Lise ve altı	72	13.0
Eğitim düzeyi	Lisans	448	80.9
	Lisans üstü	34	6.1
	Düşük	64	11.6
Sosyo ekonomik algısı	Orta	461	83.2
	Yüksek	29	5.2
	İlkokul	365	65.9
Anne eğitim düzeyi	Ortaokul	75	13.5
	Lise	81	14.5
	Lisans	33	6.0
	İlkokul	200	36.1
Baba eğitim düzeyi	Ortaokul	119	21.5
	Lise	150	27.1
	Lisans	85	15.3
	3 saat ve altı	172	31.0
Günlük internet kullanma süresi	4-5 saat	236	42.6
	6 saat ve üstü	146	26.4
	0-1 saat	90	16.2
	2-3 saat	235	42.4
Günlük sosyal medya kullanım süresi	4-5 saat	173	31.2
	6 saat ve üstü	56	10.2
	3 yıl ve altı	128	22.2
Sosyal medya hesabı olma süresi	4-5 yıl	128	22.2
	6 yıl ve üstü	321	55.6
	1 adet	431	77.8
Kullandığı mobil cihaz adedi	2 adet	107	19.3
	3 adet ve üstü	16	2.9
	Facebook	11	2.0
	Instagram	362	65.3
	Snapchat	4	0.7
En sık kullanılan sosyal medya türü	TikTok	19	3.5
	Twitter	35	6.3
	WhatsApp	15	2.7
	YouTube	108	19.5
	Toplam	554	100.0

Not: (f)= Frekans

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun kadın ve 21-24 yaş düzeyine sahip bireylerden oluştuğu görülmektedir. Eğitim düzeylerine ilişkin dağılımlar incelendiğinde ise en fazla lisans en az ise lisansüstü mezunu olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunu gelir algısını orta düzey olarak belirtmiştir. Anne ve baba eğitim düzeylerine bakıldığında düşük eğitim düzeyinde çoğunluğunun olduğu ve babaların annelere göre eğitim düzeylerinin biraz daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Günlük internet kullanım sürelerine bakıldığında katılımcıların en fazla 4-5 saat seçeneğini seçtikleri, en az ise 6 saat ve üstü seçeneğinin seçildiği, sosyal medya kullanımlarına ilişkin dağılımlar incelendiğinde de benzer bir dağılımın olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu 6 yıl ve daha fazla süredir sosyal medya hesabına sahip olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun tek bir mobil cihaza sahip olduğu ve en sık kullandıkları sosyal medyanın Instagram ve YouTube olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların kullandıkları sosyal medya hesapları çoklu yanıt olarak sorulmuş ve elde edilen bulgular tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Katılımcıların Kullandıkları Sosyal Medya Hesapları

	Sosyal medya	N	% ¹	% ²
Kullanılan sosyal medya	Facebook	97	6.0	17.5
	Instagram	489	30.2	88.3
	Snapchat	191	11.8	34.5
	TikTok	124	7.7	22.4
	Twitter	225	13.9	40.6
	YouTube	460	28.4	83.0
	WhatsApp	32	2.0	5.8
	Toplam	1618	100.0	292.1

Not: N: kişi sayısı; ¹% = tüm cevaplar için hesaplanan yüzde ²% = tüm katılımcılar için hesaplanan yüzde

Tablo 2 incelendiğinde, 554 katılımcının toplam 1618 yanıt verdiği ve bu yanıtların %30.2’si Instagram iken %28.4’nün YouTube olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcıların en fazla kullandıkları sosyal medya türünün Instagram ve YouTube olduğu en az ise Facebook ve WhatsApp olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya

katılan katılımcıların %88'i Instagram, %83'ü YouTube kullanmakta iken %17.5'si Facebook, %5.8'i ise WhatsApp kullandığını belirtmiştir.

Veri Toplama Süreci

Sosyo Demografik Özellikler ile ilgili sorular, İlişki Ölçekleri Anketi, Sosyal Medya Bağımlılığı Anketi ve UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılarak Google Forms ile link oluşturulmuştur. Oluşturulan link sosyal medya platformları aracılığıyla paylaşılmış, üniversite öğrencilerine ulaşılabilme üzere derse girmeden önce sınıflarda duyurular yapılarak veri toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Sosyo Demografik Özellikler ile ilgili sorular, İlişki Ölçekleri Anketi, Sosyal Medya Bağımlılığı Anketi ve UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır.

İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA). İlişki Ölçekleri Anketi Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilmiştir. Sümer ve Güngör (1999b) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yetişkin bağlanma stillerini ölçmeyi hedefleyen bu ölçek 17 maddeden oluşmaktadır ve güvenli bağlanma (örn., *"Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım"*), kayıtsız bağlanma (örn., *"Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli"*), korkulu bağlanma (örn., *"Başkalarına kolaylıkla güvenemem"*), saplantılı bağlanma (örn., *"Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık istiyorum"*) olmak üzere 4 bağlanma stilini vermektedir. Yedi aralıklı (likert) tipte bir ölçektir ve cevaplar *"1=beni hiç tanımlamıyor 7= tamamiyle beni tanımlıyor"* şeklindedir. Katılımcılardan sorulara kendilerini ne derece tanımladığını belirtmeleri istenir. Katılımcılar hangi alt ölçekten en yüksek puanı aldıysa o bağlanma stiline sahip şeklinde değerlendirilmektedirler.

Bu araştırmada kullanılan ilişki ölçekleri anketinden elde edilen ölçümlerin geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi, güvenirliği için ise McDonald omega ve Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır. Ölçme aracı için yapılan DFA analizi sonucunda RMSEA = .081, SRMR= .066, CFI = .95, NNFI = .94, NFI = .93 ve GFI = .84 olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular ölçme aracından elde edilen ölçümlerin geçerli olduğuna işaret etmektedir. Güvenirlik için McDonald omega ve Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır. Korkulu bağlanma için $\omega = .61$ $\alpha = .60$, güvenli bağlanma için $\omega = .66$ $\alpha = .66$, kayıtsız bağlanma için $\omega = .78$ $\alpha = .79$ ve

saplantılı bağlanma için $\omega = .64$ $\alpha = .64$ olarak belirlenmiştir. Ölçme aracı için elde edilen güvenirlik katsayılarının .60 ile .79 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Literatürde, güvenirlik değerinin .70 ve üzeri olması yüksek güvenirlik düzeyine işaret ederken (Salvucci vd., 1997), .60 ile .70 arasındaki değerlerin ise kabul edilebilir güvenirlik düzeyini temsil ettiği belirtilmektedir (Griethuijsen vd., 2014). Bu bağlamda, kullanılan ölçme aracından elde edilen güvenirlik değerlerinin yüksek ve kabul edilebilir güvenirlik düzeylerini karşıladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği orijinal formu Van Den Eijnden vd. (2016) yılında geliştirilmiş. Taş (2017) ölçeği Türk kültürüne uyarlamıştır. 9 maddeden oluşan ölçeğe verilen cevaplar “*evet*=1 ve *hayır*=0” şeklinde puanlanmaktadır. 5 ve üstü maddeye “*evet*” cevabı verenler sosyal medya bağımlısı olarak kabul edilmektedir.

Sosyal medya ölçeğinden elde edilen ölçümlerin geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi, güvenirliği için ise McDonald omega ve Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır. Ölçme aracı için yapılan DFA analizi sonucunda RMSEA = .037, SRMR= .055, CFI = .98, NNFI = .98, NFI = .97 ve GFI = .98 olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular ölçme aracından elde edilen ölçümlerin geçerli olduğuna işaret etmektedir. Güvenirlik için McDonald omega ve Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır. Buna göre $\omega = .83$ ve $\alpha = .83$ olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda, sosyal medya ölçeğinden elde edilen güvenirlik değerlerinin yüksek güvenirlik düzeylerini karşıladığı sonucuna ulaşılmıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği (UYÖ). Hays ve DiMatteo (1987) tarafından geliştirilmiştir. Yıldız ve Duy (2014) tarafından Türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve “(1) *Hiç*, (2) *Nadiren*, (3) *Bazen* ve (4) *Her zaman*” şeklinde cevaplanmaktadır. Öleşkten alınabilecek en düşük puan 7 en yüksek puan ise 28’dir. Öleşkten alınan puanın düşüklüğü yalnızlık duygusunun azlığına işaret ederken alınan puan artması hissedilen yalnızlık duygusunun yoğunluğunu göstermektedir.

UCLA yalnızlık ölçeğinden elde edilen ölçümlerin geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi, güvenirliği için ise McDonald omega ve Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır. Ölçme aracı için yapılan DFA analizi sonucunda RMSEA = .050, SRMR= .032, CFI = .96, NNFI = .95, NFI = .94 ve GFI = .99 olduğu tespit

edilmiştir. Bu bulgular ölçme aracından elde edilen ölçümlerin geçerli olduğuna işaret etmektedir. Güvenirlik için McDonald omega ve Cronbach alfa katsayısı kullanılmıştır. Buna göre $\omega = .66$ ve $\alpha = .63$ olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda, yalnızlık ölçeğinden elde edilen güvenirlik değerlerinin kabul edilebilir güvenirlik düzeylerini karşıladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları için Normallik Analizi

Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarından elde edilen ölçümlerin dağılımını belirlemek için çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Ayrıca verilerin betimlenmesi için betimleyici istatistikler hesaplanmıştır. Ölçme araçlarından elde edilen ölçümlerin betimsel istatistikleri tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Ölçme Araçlarından Elde Edilen Ölçümlerin Betimsel İstatistikleri

Ölçek	Alt boyutu	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Bağlanma stilleri	Korkulu bağlanma	5.67	1.32	-1.08	.65
	Güvenli bağlanma	2.92	1.37	.70	.27
	Kayıtsız bağlanma	5.43	1.48	-1.10	.73
	Saplantılı bağlanma	4.95	1.30	-.67	.79
	Yalnızlık	2.95	0.48	-.73	1.09
Sosyal medya bağımlılığı	--	3.57	0.41	-.60	.57

Not: SS: Standart sapma

Tablo 3 incelendiğinde, araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarından elde edilen ölçümlerin çarpıklık değerlerinin ± 3.00 aralığında ve basıklık değerlerinin ise ± 10.00 aralığında olduğu görülmektedir. Bu bulgu değerlere ait dağılımların normal dağılım sergilediklerine işaret etmektedir (Kline, 2015). Bu bulguya göre ölçme araçlarının normal dağılım sergilediği kabul edilmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ortalama değerleri incelendiğinde, katılımcıların bağlanma puanlarında en düşük güvenli bağlanma en yüksek ise korkulu bağlanma olduğu görülmektedir. Ayrıca katılımcıların yalnızlık ve sosyal medya bağımlılıklarının da ortalamaların üstünde olduğu görülmektedir.

Verilerin Analizi

Araştırmanın veri analizi, çalışmanın amacına uygun olacak şekilde detaylı bir biçimde planlanmış ve gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, örneklemin genel özelliklerini ve temel değişkenlerin dağılımlarını tanımlamak amacıyla betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Ölçümlerin dağılımını değerlendirmek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiş, böylece verinin normal dağılıma uygunluğu kontrol edilmiştir.

Ölçme aracının güvenirliğini değerlendirmek amacıyla, hem McDonald Omega katsayısı hem de Cronbach Alfa katsayısı hesaplanarak iç tutarlılık düzeyi analiz edilmiştir. Araştırmanın temel sorusunu yanıtlamaya yönelik olarak, değişkenler arasındaki aracılık etkilerini belirlemek amacıyla yapısal eşitlik modeline (Structural Equation Modeling, SEM) başvurulmuştur. Bu analiz kapsamında, dolaylı etkilerin anlamlılığını test etmek için %95 güven aralığına dayalı bir bootstrapping süreci uygulanmış ve bootstrap örnekleme sayısı 10.000 olarak belirlenmiştir. Aracılık etkilerinin test edilmesinde, Preacher ve Hayes (2004) tarafından önerilen prosedür esas alınmıştır.

Sosyo-demografik değişkenlerin ölçek puanları üzerindeki etkilerini değerlendirmek için iki grup arasındaki farklılıklar bağımsız örneklem t-testi ile, ikiden fazla grup arasındaki farklılıklar ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir. Tüm analizler, SPSS (versiyon 25) ve Jamovi (versiyon 2.6.13) paket programları kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Bölüm 4

Bulgular ve Yorum

Araştırma kapsamında ilk olarak katılımcıların bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılıklarının sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşması incelenmiştir. Bu bağlamda öncelikle katılımcıların bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılıklarının cinsiyete göre farklılaşması incelenmiş ve elde edilen bulgular tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4

Katılımcıların Bağlanma Stilleri, Yalnızlık Düzeyleri ve Sosyal Medya Bağımlılıklarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p	d
Korkulu bağlanma	Kadın	419	5.71	1.28	552	1.18	.239	--
	Erkek	135	5.56	1.44				
Güvenli bağlanma	Kadın	419	2.90	1.33	552	0.57	.564	--
	Erkek	135	2.98	1.48				
Kayıtsız bağlanma	Kadın	419	5.48	1.41	552	1.24	.216	--
	Erkek	135	5.30	1.67				
Saplantılı bağlanma	Kadın	419	4.95	1.27	552	0.03	.977	--
	Erkek	135	4.95	1.41				
Yalnızlık	Kadın	419	2.96	0.45	552	0.58	.562	--
	Erkek	135	2.93	0.56				
Sosyal medya bağımlılığı	Kadın	419	3.58	0.39	552	0.84	.403	--
	Erkek	135	3.55	0.46				

Not: SS, standart sapma, Sd, serbestlik derecesi

Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılıklarına ilişkin puanların cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$). Buna göre katılımcıların cinsiyetleri fark etmeksizin bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılıklarının benzer düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşması incelendikten sonra, bu değişkenlerin yaş düzeyine göre farklılaşması incelenmiş ve elde edilen bulgular tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5

Bağlanma Stilleri, Yalnızlık Düzeyleri ve Sosyal Medya Bağımlılıklarının Yaş Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Değişken	Yaş düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	sd	F	p	Fark
Korkulu bağlanma	20 yaş ve altı	159	5.70	1.24	3-550	0.81	.487	--
	21-24 yaş	190	5.58	1.40				
	25-30 yaş	114	5.66	1.45				
	31 yaş ve üstü	91	5.83	1.13				
Güvenli bağlanma	20 yaş ve altı	159	2.96	1.38	3-550	0.33	.803	--
	21-24 yaş	190	2.96	1.33				
	25-30 yaş	114	2.88	1.50				
	31 yaş ve üstü	91	2.81	1.23				
Kayıtsız bağlanma	20 yaş ve altı	159	5.40	1.41	3-550	0.45	.717	--
	21-24 yaş	190	5.41	1.52				
	25-30 yaş	114	5.38	1.60				
	31 yaş ve üstü	91	5.60	1.34				
Saplantılı bağlanma	20 yaş ve altı	159	4.84	1.35	3-550	0.95	.414	--
	21-24 yaş	190	5.00	1.25				
	25-30 yaş	114	4.89	1.38				
	31 yaş ve üstü	91	5.10	1.22				
Yalnızlık	20 yaş ve altı	159	2.97	0.49	3-550	0.21	.890	--
	21-24 yaş	190	2.96	0.50				
	25-30 yaş	114	2.92	0.49				
	31 yaş ve üstü	91	2.96	0.42				
Sosyal medya bağımlılığı	20 yaş ve altı	159	3.60	0.37	3-550	1.50	.213	--
	21-24 yaş	190	3.55	0.42				
	25-30 yaş	114	3.53	0.43				
	31 yaş ve üstü	91	3.63	0.40				

Not: SS, standart sapma, Sd, serbestlik derecesi

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılıklarına ilişkin puanların yaş düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$). Buna göre katılımcıların yaş düzeyleri fark etmeksizin bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılıklarının benzer düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılığının yaş düzeyine göre farklılaşması incelendikten sonra, bu değişkenlerin günlük internet kullanım süresine göre farklılaşması incelenmiş ve elde edilen bulgular tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6

Bağlanma Stilleri, Yalnızlık Düzeyleri ve Sosyal Medya Bağımlılıklarının Günlük İnternet Kullanım Süresine Göre Karşılaştırılması

Değişken	İnternet süresi	N	$\bar{X}$	SS	sd	F	p	Fark
Korkulu bağlanma	3 saat ve altı	172	5.76	1.23	2-551	1.45	.235	--
	4-5 saat	236	5.71	1.35				
	6 saat ve üstü	146	5.52	1.39				
Güvenli bağlanma	3 saat ve altı	172	2.89	1.41	2-551	1.24	.291	--
	4-5 saat	236	2.85	1.31				
	6 saat ve üstü	146	3.07	1.40				
Kayıtsız bağlanma	3 saat ve altı	172	5.45	1.46	2-551	0.85	.426	--
	4-5 saat	236	5.50	1.53				
	6 saat ve üstü	146	5.30	1.40				
Saplantılı bağlanma	3 saat ve altı	172	5.04	1.30	2-551	0.67	.512	--
	4-5 saat	236	4.89	1.28				
	6 saat ve üstü	146	4.94	1.35				
Yalnızlık	3 saat ve altı	172	2.95	0.45	2-551	0.02	.986	--
	4-5 saat	236	2.96	0.51				
	6 saat ve üstü	146	2.95	0.48				
Sosyal medya bağımlılığı	3 saat ve altı	172	3.61	0.39	2-551	1.23	.294	--
	4-5 saat	236	3.57	0.38				
	6 saat ve üstü	146	3.54	0.45				

Not: SS, standart sapma, Sd, serbestlik derecesi

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılıklarına ilişkin puanların günlük internet kullanım süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$). Buna göre katılımcıların günlük internet kullanım süresi fark etmeksizin bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılıklarının benzer düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılığının günlük internet kullanım süresine göre farklılaşması incelendikten sonra, bu değişkenlerin günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşması incelenmiş ve elde edilen bulgular tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7

Bağlanma Stilleri, Yalnızlık Düzeyleri ve Sosyal Medya Bağımlılıklarının Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Karşılaştırılması

Değişken	Sosyal medya	N	$\bar{X}$	SS	sd	F	p	Fark
Korkulu bağlanma	0-1 saat	90	5.82	1.28	3-550	1.34	.262	--
	2-3 saat	235	5.56	1.39				
	4-5 saat	173	5.78	1.25				
	6 saat ve üstü	56	5.58	1.35				
Güvenli bağlanma	0-1 saat	90	2.82	1.43	3-550	0.92	.433	--
	2-3 saat	235	3.01	1.42				
	4-5 saat	173	2.82	1.28				
	6 saat ve üstü	56	3.02	1.29				
Kayıtsız bağlanma	0-1 saat	90	5.49	1.52	3-550	0.95	.420	--
	2-3 saat	235	5.32	1.56				

	4-5 saat	173	5.56	1.41				
	6 saat ve üstü	56	5.43	1.22				
	0-1 saat	90	4.98	1.25				
Saplantılı bağlanma	2-3 saat	235	4.90	1.44	3-550	0.34	.794	--
	4-5 saat	173	4.95	1.19				
	6 saat ve üstü	56	5.09	1.13				
	0-1 saat	90	2.94	0.45				
Yalnızlık	2-3 saat	235	2.93	0.53	3-550	0.62	.600	--
	4-5 saat	173	2.97	0.45				
	6 saat ve üstü	56	3.02	0.42				
	0-1 saat	90	3.57	0.41				
Sosyal medya	2-3 saat	235	3.57	0.42	3-550	0.31	.817	--
bağımlılığı	4-5 saat	173	3.59	0.39				
	6 saat ve üstü	56	3.53	0.42				

Not: SS, standart sapma, Sd, serbestlik derecesi

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılıklarına ilişkin puanların günlük sosyal medya kullanım süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$). Buna göre katılımcıların günlük sosyal medya kullanım süresi fark etmeksizin bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılıklarının benzer düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılığının günlük sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşması incelendikten sonra, bu değişkenlerin sosyal medya hesap sahibi olma süresine göre farklılaşması incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8

Bağlanma Stilleri, Yalnızlık Düzeyleri ve Sosyal Medya Bağımlılıklarının Sosyal Medya Hesabı Olma Süresine Göre Karşılaştırılması

Değişken	Sosyal medya hesabı süresi	N	$\bar{X}$	SS	sd	F	p	Fark
	3 yıl ve altı	125	5.69	1.31				
Korkulu bağlanma	4-5 yıl	120	5.70	1.27	2-551	0.07	.936	--
	6 yıl ve üstü	309	5.65	1.35				
	3 yıl ve altı	125	2.77	1.28				
Güvenli bağlanma	4-5 yıl	120	2.97	1.34	2-551	1.04	.356	--
	6 yıl ve üstü	309	2.96	1.41				
	3 yıl ve altı	125	5.43	1.48				
Kayıtsız bağlanma	4-5 yıl	120	5.47	1.43	2-551	0.05	.956	--
	6 yıl ve üstü	309	5.42	1.50				
	3 yıl ve altı	125	4.93	1.32				
Saplantılı bağlanma	4-5 yıl	120	5.08	1.31	2-551	0.73	.484	--
	6 yıl ve üstü	309	4.91	1.30				
	3 yıl ve altı	125	2.96	0.49				
Yalnızlık	4-5 yıl	120	2.98	0.46	2-551	0.32	.726	--

Sosyal medya bağımlılığı	6 yıl ve üstü	309	2.94	0.49	2-551	0.98	.377	--
	3 yıl ve altı	125	3.53	0.39				
	4-5 yıl	120	3.60	0.39				
	6 yıl ve üstü	309	3.58	0.42				

Not: SS, standart sapma, Sd, serbestlik derecesi

Tablo 8 incelendiğinde, katılımcıların bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılıklarına ilişkin puanların sosyal medya hesap süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığa sahip olmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$). Buna göre katılımcıların sosyal medya hesap süresi fark etmeksizin bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılıklarının benzer düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Fark analizleri yapıldıktan sonra, araştırma kapsamındaki değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen bulgular tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9

Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.
1. Korkulu bağlanma	--				
2. Güvenli bağlanma	-.66**	--			
3. Kayıtsız bağlanma	.69**	-.76**	--		
4. Saplantılı bağlanma	.52**	-.52**	.53**	--	
5. Yalnızlık	.46**	-.46**	.67**	.53**	--
6. Sosyal medya bağımlılığı	.68**	-.20**	.43**	.39**	.31**

Not: ** $p < .001$; * $p < .05$.

Tablo 9 incelendiğinde, araştırma kapsamındaki değişkenlerin istatistiksel olarak anlamlı ilişkilere sahip oldukları görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığının güvenli bağlanma ile negatif yönde ve düşük düzeyde ilişkili olduğu, diğer bağlanma stilleri ile pozitif yönde orta düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yalnızlık ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerde benzer bir durumun olduğu görülmektedir.

Değişkenler arasındaki korelasyonlar incelendikten sonra belirlenen hipotezlerin test edilmesine ilişkin sonuçlar incelenmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda her bir bağlanma stili ile sosyal medya arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolü incelenmesi hedeflenmiş ve dört model sırasıyla test edilmiştir. İlk olarak korkulu

bağlanma ile sosyal medya arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık rolü için model test edilmiş ve elde edilen bulgular tablo 10'da verilmiştir.

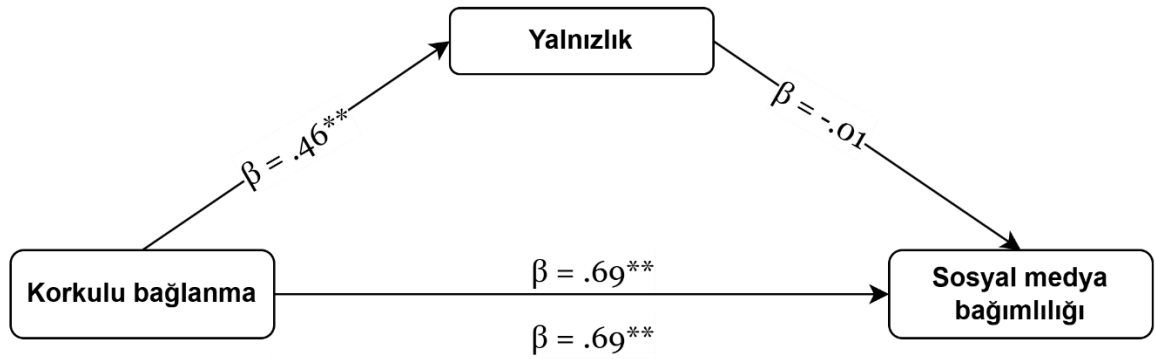
Tablo 10

Korkulu Bağlanma İçin Aracılık Analizi

Yol	Etki	b	%95 Güven Aralığı		β	p
			Alt sınır	Üst sınır		
Dolaylı	Korkulu bağlanma → Yalnızlık → SMB	0.00	-0.01	0.01	.00	.859
	Korkulu bağlanma → Yalnızlık	0.17	0.14	0.20	.46	<.001
	Yalnızlık → SMB	-0.01	-0.06	0.05	-.01	.859
Doğrudan	Korkulu bağlanma → SMB	0.21	0.19	0.23	.69	<.001
Toplam	Korkulu bağlanma → SMB	0.21	0.19	0.23	.69	<.001

Not: SMB; Sosyal medya bağımlılığı

Tablo 10 incelendiğinde, korkulu bağlanma düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (toplam etki, $\beta = .69$, $p < .05$). Korkulu bağlanma düzeyi aynı zamanda yalnızlığın pozitif yordayıcısıdır (doğrudan etki, $\beta = .46$, $p < .001$). Yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir (doğrudan etki, $\beta = -.01$, $p > .05$). Aracı değişken (yalnızlık) modele dâhil edildiğinde, korkulu bağlanma düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak hala anlamlı olduğu bulunmuştur (doğrudan etki, $\beta = .69$, $p > .05$). Buna göre korkulu bağlanma düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı role sahip olmadığı tespit edilmiştir (dolaylı etki, $\beta = .00$, $p > .05$). Test edilen modele ilişkin şekilsel gösterim şekil 5'de verilmiştir.



** $p < 0.001$; * $p < 0.05$

Şekil 5. Korkulu bağlanma için test edilen aracılı model.

Korkulu bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolü test edildikten sonra güvenli bağlanma ile sosyal medya arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık rolü için model test edilmiş ve elde edilen bulgular tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11

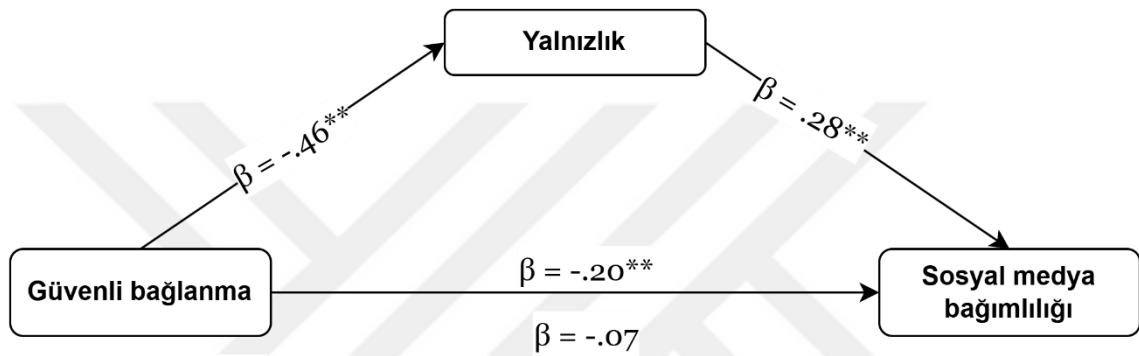
Güvenli Bağlanma İçin Aracılık Analizi

Yol	Etki	b	%95 Güven Aralığı		β	p
			Alt sınır	Üst sınır		
Dolaylı	Güvenli bağlanma → Yalnızlık → SMB	-0.04	-0.05	-0.02	-.13	<.001
	Güvenli bağlanma → Yalnızlık	-0.16	-0.19	-0.14	-.46	<.001
	Yalnızlık → SMB	0.24	0.16	0.31	.28	<.001
Doğrudan	Güvenli bağlanma → SMB	-0.02	-0.05	0.01	-.07	.103
Toplam	Güvenli bağlanma → SMB	-0.06	-0.08	-0.04	-.20	<.001

Not: SMB; Sosyal medya bağımlılığı

Tablo 11 incelendiğinde, güvenli bağlanma düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (toplam etki, $\beta = -.20$, $p < .05$;). Güvenli bağlanma düzeyi aynı zamanda yalnızlığın negatif yordayıcısıdır (doğrudan etki, $\beta = -.46$, $p < .001$). Yalnızlığın

sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi incelendiğinde, pozitif yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (doğrudan etki, $\beta = .28, p < .05$). Aracı değişken (yalnızlık) modele dâhil edildiğinde, güvenli bağlanma düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur (doğrudan etki, $\beta = -.07, p > .05$). Buna göre güvenli bağlanma düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yalnızlığın tam aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir (dolaylı etki, $\beta = -.13, p < .05$). Test edilen modele ilişkin şekilsel gösterim şekil 6'da verilmiştir.



$^{**}p < 0.001$; $^{*}p < 0.05$

Şekil 6. Güvenli bağlanma için test edilen aracılı model.

Güvenli bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolü test edildikten sonra kayıtsız bağlanma ile sosyal medya arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık rolü için model test edilmiş ve elde edilen bulgular tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12

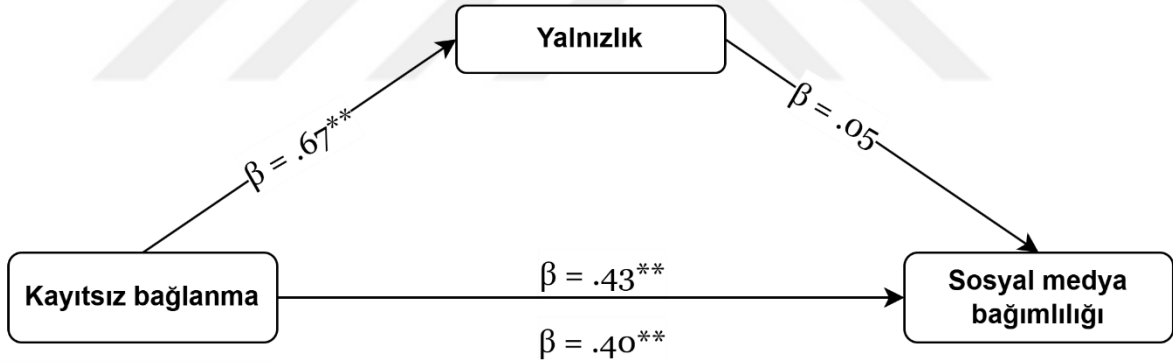
Kayıtsız Bağlanma İçin Aracılık Analizi

Yol	Etki	b	%95 Güven Aralığı		β	p
			Alt sınır	Üst sınır		
Dolaylı	Kayıtsız bağlanma → Yalnızlık → S	0.01	-0.01	0.03	.03	.383
	Kayıtsız bağlanma → Yalnızlık	0.22	0.20	0.24	.67	<.001
	Yalnızlık → SMB	0.04	-0.05	0.12	.05	.383
Doğrudan	Kayıtsız bağlanma → SMB	0.11	0.08	0.14	.40	<.001

Toplam	Kayıtsız bağlanma→ SMB	0.12	0.10	0.14	.43	<.001
--------	------------------------	------	------	------	-----	-------

Not: SMB; Sosyal medya bağımlılığı

Tablo 12 incelendiğinde, kayıtsız bağlanma düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (toplam etki, $\beta = .43$, $p < .05$). Kayıtsız bağlanma düzeyi aynı zamanda yalnızlığın pozitif yordayıcısıdır (doğrudan etki, $\beta = .67$, $p < .001$). Yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir (doğrudan etki, $\beta = .05$, $p > .05$). Aracı değişken (yalnızlık) modele dâhil edildiğinde, kayıtsız bağlanma düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak hala anlamlı olduğu bulunmuştur (doğrudan etki, $\beta = .40$, $p > .05$). Buna göre kayıtsız bağlanma düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı role sahip olmadığı tespit edilmiştir (dolaylı etki, $\beta = .03$, $p > .05$). Test edilen modele ilişkin şekilsel gösterim şekil 7’de verilmiştir.



** $p < 0.001$; * $p < 0.05$

Şekil 7. Kayıtsız bağlanma için test edilen aracılı model.

Kayıtsız bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolü test edildikten sonra saplantılı bağlanma ile sosyal medya arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık rolü için model test edilmiş ve elde edilen bulgular tablo 13’te verilmiştir.

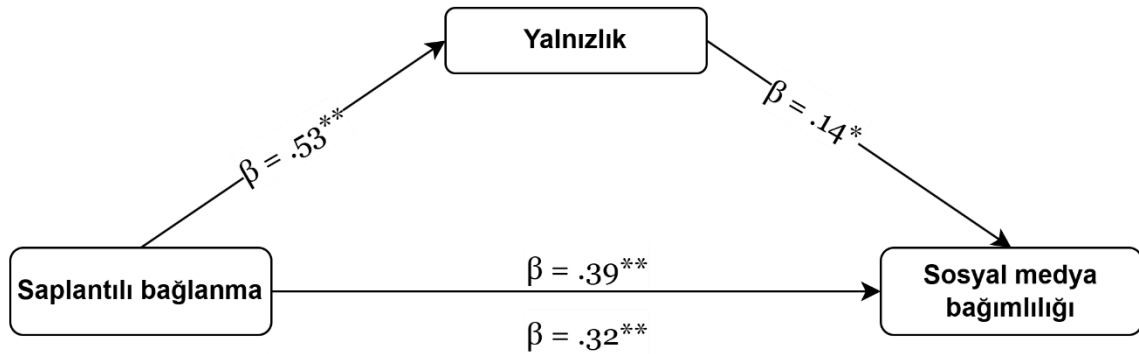
Tablo 13

Saplantılı Bağlanma İçin Aracılık Analizi

Yol	Etki	b	%95 Güven Aralığı		β	p
			Alt sınır	Üst sınır		
Dolaylı	Saplantılı bağlanma → Yalnızlık → SMB	0.02	0.01	0.04	0.08	.002
	Saplantılı bağlanma → Yalnızlık	0.20	0.17	0.22	0.53	<.001
	Yalnızlık → SMB	0.12	0.04	0.20	0.14	.002
Doğrudan	Saplantılı bağlanma → SMB	0.10	0.07	0.13	0.32	<.001
Toplam	Saplantılı bağlanma → SMB	0.12	0.10	0.15	0.39	<.001

Not: SMB; Sosyal medya bağımlılığı

Tablo 13 incelendiğinde, saplantılı bağlanma düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki doğrudan etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (toplam etki, $\beta = .39$, $p < .05$). Saplantılı bağlanma düzeyi aynı zamanda yalnızlığın pozitif yordayıcısıdır (doğrudan etki, $\beta = .53$, $p < .001$). Yalnızlığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi incelendiğinde, pozitif yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (doğrudan etki, $\beta = .14$, $p < .05$). Aracı değişken (yalnızlık) modele dâhil edildiğinde, saplantılı bağlanma düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak hala anlamlı olduğu bulunmuştur (doğrudan etki, $\beta = .32$, $p < .05$). Buna göre saplantılı bağlanma düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir (dolaylı etki, $\beta = .08$, $p < .05$). Test edilen modele ilişkin şekilsel gösterim şekil 8’de verilmiştir.



** $p < 0.001$; * $p < 0.05$

Şekil 8. Saplantılı bağlanma için test edilen aracılı model.

Bölüm 5

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Günümüzde davranışsal bağımlılıklar alanında farkındalığın artmasına ve önemli sayıda çalışmaların yürütülmesine karşın sorunun etki alanının saptamasında yaşanan güçlükler sebebiyle özellikle sosyal medya bağımlılığı alanında problemi tanımaya ve bütünüyle ele alarak anlamaya ihtiyaç vardır. Alanyazında sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık veya sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma stilleri konularını ele alan çalışmaların mevcut olduğu görülmektedir. Fakat ilgili literatür incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık duygusu ve bağlanma stillerinin bir arada yapıldığı herhangi bir çalışmanın olmadığı saptanmıştır. Bu değişkenlerin dolaylı veya doğrudan birbiriyle bağlantılı olabileceği öngörülmektedir. Dolayısıyla bu kavramları tanımlamanın, birbirleriyle ilişki kurmanın ve doğasını aktarmanın bilimsel ve sosyal açıdan farkındalık yaratacağı düşünülmektedir. Yapılan çalışma ile sağlanacak farkındalık ile sosyal medya bağımlılığının oluşumunda önleyici çalışmaları desteklemesi ve literatürde var olan boşluğun kapanmasına katkı sağlaması hedeflenmektedir.

18 yaş ve üstü bireylerin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve bağlanma stilleriyle ilişkilerinin incelenmesi amacıyla yapılan mevcut araştırmada, söz konusu değişkenlerin ilişkisi ve ayrıca her değişkenin cinsiyet, yaş, günlük internet kullanım süresi, günlük sosyal medya kullanım süresi ve sosyal medyaya sahip olma süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Ayrıca değişkenlerin birbiriyle ilişkisinde aracılık etkisi incelenmiştir.

Çalışmaya katılan bireylerin bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılıklarına ilişkin puanlar incelendiğinde, cinsiyetleri, yaş düzeyleri, günlük internet kullanım süresi, günlük sosyal medya kullanım süresi ve sosyal medya hesabına sahip olma süresi fark etmeksizin bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılıklarının benzer düzeyde olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle çalışma sonucunda sosyodemografik değişkenlerin bağlanma stilleri, yalnızlık duygusu ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerini etkileyen faktörler olmadığı söylenebilir.

Sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler

incelendiğinde sosyal medya bağımlılığının güvenli bağlanma ile negatif yönde ve düşük düzeyde ilişkili olduğu, diğer bağlanma stilleri ile pozitif yönde orta düzeyde ilişkili olduğu aynı şekilde yalnızlık ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerde de benzer bir durumun olduğu saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma stillerinin ilişkisinde yalnızlığın aracı rolünün incelenmesi için her bir bağlanma stili için dört model öne sürülmüştür. Yapılan incelemelere göre güvenli bağlanma düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yalnızlığın tam aracı role sahip olduğu, korkulu bağlanma düzeyi ve kayıtsız bağlanma düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkilerde yalnızlığın aracı role sahip olmadığı, saplantılı bağlanma düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide ise yalnızlığın aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyet ve sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyi değişkenleri ile ilgili bulgular. Yapılan çalışmada cinsiyetin sosyal medya bağımlılığını etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir şekilde yapılan araştırmalarda da sosyal medya bağımlılığı bakımından kadın ve erkekler arasında bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Aktan, 2018; Baz, 2018; Gül ve Diken, 2018; Sağar, 2019). Yapılan araştırmalarda cinsiyetin yalnızlık duygusunu etkilemediği saptanmıştır (Çeçen 2008; Demirtaş, 2007; Gümüş vd., 2010). Ancak Eren (1994) ve Buluş (1996) tarafından yapılan araştırmalarda cinsiyetin yalnızlık duygusunu etkilediği öne sürülmüştür. Bu farkın araştırmaların yapıldığı dönemlerle ilişkili olabilmesi ve güncel olmamasından kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca cinsiyetin bağlanma stillerini etkilemediğine dair ulaşılan sonucu destekleyen araştırmalar mevcuttur (Çelikkaleli ve Avcı, 2016; Kaya, 2010; Shi, 2003). Buna rağmen yapılan bazı çalışmalar cinsiyetin bağlanma stillerinin farklı boyutlarında etkili olduğunu göstermektedir. Örneğin; Erözkan (2004) yaptığı araştırmada erkeklerin kadınlardan daha sık olarak güvenli bağlanma gerçekleştirdiğini, kadınların erkeklerden daha çok korkulu bağlanma stiline sahip olduğunu, erkeklerin kadınlardan daha çok kaçınan bağlandığını ortaya koymuştur. Keklik'e (2011) göre ise kadınların güvenli bağlanma erkeklerin ise kayıtsız bağlanma olasılığının yüksek olduğu açıklanmaktadır. Ulaşılan sonuçların farklı olmasının sebepleri arasında her iki çalışmada da daha

az sayıda örneklem seçmiş olmaları, örneklem grubunun farklı olması, eşit kadın ve erkek sayısının olması gösterilebilir.

Yaş düzeyleri ve sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri, yalnızlık düzeyi değişkenleri ile ilgili bulgular. Bireylerin sosyal medya bağımlılıkları yaş düzeyine göre incelendiğinde, yaş düzeyinin sosyal medya bağımlılığını etkilemediği görülmektedir. Literatürde mevcut olan çalışmalar da ulaşılan sonucu desteklemekte, yaş düzeyinin sosyal medya bağımlılığını etkilemediğini ifade etmektedir (Baz, 2018; Eren, 2020; Sağar, 2019; Tutgun-Ünal, 2015) Ancak Uslu (2021), tarafından yapılan araştırma sonucu yaşı artmasıyla sosyal medya bağımlılığının azaldığını ancak emeklilik döneminde az da olsa artış gözlemlendiğini açıklamıştır. Bu sonucun çalışmamızda ulaşılan sonuçla farklı olma sebebi olarak çalışılan örneklem olukça geniş olması gösterilebilir. Yapılan çalışmada yaş düzeyinin yalnızlık duygusunu anlamlı ölçüde etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Daha önce yapılmış araştırmalar da yaşa göre yalnızlık duygusunun değişmediğini ortaya koymaktadır (Akgün, 2003; Ceyhan, 2005; Erol vd., 2016; Reyhan, 2019). Ancak literatürde yaşı yalnızlık duygusunu etkilediğine yönelik çalışmalar mevcuttur. Örneğin Terzioğlu (2021) çalışmasında 35 yaş altı bireylerin yalnızlık duygusunun daha sık yaşadığını, Terzioğlu vd. (2023) çalışmalarında yalnızlığın erken ve geç dönem yetişkinlikte daha sık görüldüğünü orta yetişkinlikte daha az görüldüğünü, Kozaklı (2006) ise yaş ile yalnızlık arasında negatif bir ilişki olduğunu, yaş arttıkça yalnızlık duygusunun azaldığı sonucunu bulmuşlardır. Sonuçlar arasındaki farklılığın ulaşılan grubun eğitim düzeyi ortalamasındaki farklılıklardan ve belli gruplardan veri toplanmasından kaynaklandığı ön görülmektedir. Çalışma sonucunda ulaşılan verilere göre yaş ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bal (2007) ve Ünlü (2015) tarafından yapılmış olan araştırmalar benzer şekilde sonuçlanmıştır. Literatürde yaşı bağlanma stillerini etkilemediğini gösteren çalışmalar olduğu gibi etkilediğini gösteren çalışmalar da mevcuttur. Şişman (2016) çalışmasında genç yetişkinlerde kaygılı bağlanma düzeylerinin daha yüksek olduğunu, Koser ve Barut (2020) ise, yaş arttıkça kayıtsız bağlanma stiline sahip olma oranının arttığını açıklamışlardır. Ayrıca Majidova ve İpek (2020), güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerine sahip bireylerde yaş ile ilgili anlamlı bir fark bulamamışken 24 yaş üzerindeki bireylerin saplantılı bağlanma

stilinin yüksek olduğu sonucunu saptamışlardır. Ulaşılan sonuç ile yapılan araştırmaların sonuçları arasındaki farklılığın bağlanma stillerinin tam olarak yapılabilmesinde yaşanan zorluklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Güvenli bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. Yapılan araştırmada önceki araştırmalarla tutarlı olarak güvenli bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Yüksek öz saygıya sahip, yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanan ve duygularını ifade edebilen bireyler güvenli bağlanma geliştirmiş olup bu bireylerin sosyal ağlara bağımlı olma ihtimali daha düşüktür (Bowlby, 1969; 1982). Monacis vd., (2017) güvenli bağlanan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyinin düşük olduğunu belirtmiştir. Demircioğlu ve Göncü Köse (2018) ile Özmen (2019) de araştırmalarında güvenli bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Dilsiz ve Kandemir (2020) de yaptıkları araştırmada benzer sonuçlara ulaşarak, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin kişiler arası iletişimde yüz yüze olmayı tercih ettiklerini, interneti farklı amaçlar için kullandıklarını ifade etmişlerdir. Araştırmalar sosyal medya bağımlılığının yaşamın erken dönemleriyle ilişkili olduğunu ve güvenli bağlanma gerçekleştiren bireylerin sosyal medyayı daha olumlu şekilde kullandığını göstermektedir (D'Arienzo vd., 2019). Güvenli bağlanma gerçekleştirmiş bireylerin ileriki dönemlerde bağımlı birey olmaları daha seyrek görülmektedir (Türk, 2020). Duygu düzenleme becerilerinin güvenli bağlanan bireylerde gelişmesi sosyal medya bağımlılığına karşı koruyucu faktör olarak görülebilir (Sümer vd., 2015). Ayrıca Shaver ve Brennan'a göre, (1992, akt. Güçlü, 2024), daha fazla olumlu duygu ve inanç geliştiren güvenli bağlanmaya sahip bireylerin bu yönü bağımlılık gibi olumsuz bir durumu kabul etmemesiyle ilişkilendirilebilir. Araştırmalar güvenli bağlanan bireylerin geniş sosyal ağlara sahip olduğunu, bu kişilerin sosyal medya bağımlılığı riskinin düşük olduğunu, sosyal medya bağımlılığına karşı korunmalı olduklarını ve sosyal medya kullanımı yoluyla sağlıklı işlevler elde ettiklerini göstermektedir (Taluy, 2021). Duygusal bağların ve iletişimin kuvvetli olduğu ailelerde yetişen bireylerin güvenli bağlanma gerçekleştirdiği ve ileri dönemlerde bağımlı kişilik özelliklerini daha az gösterdiği söylenebilmektedir (Anlı, 2019).

Güvenli bağlanma ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yapılan araştırma sonucunda güvenli bağlanma ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişki negatif yönlü ve düşük düzeyli olarak bulunmuştur. Buna göre güvenli bağlanma gerçekleştirmiş bireylerin daha seyrek olarak yalnızlık duygusu yaşadığı söylenebilir. Çalışma bulgularını destekler sonuçlara ulaşan Karakuş (2012), güvenli bağlanan bireyleri sosyal ilişki içinde olumsuz duygularla başa çıkmada yapıcı olan, sosyal destek arayan ve gerektiğinde sosyal destek verebilen bireyler olarak tanımlamış ve yakın ilişkiler kurmaktan kaçınmayarak yalnızlığı tercih etmediklerini ifade etmiştir. Benzer şekilde Akbağ ve İmamoğlu (2010), yaptıkları çalışmada güvenli bağlanma arttıkça yalnızlık duygusunun azaldığı sonucuna ulaşmış ve güvenli bağlanan bireylerin olumlu benlik ve başkaları algıları aracılığıyla iyi ilişkiler ve yakınlık kurdukları, bunun da daha az yalnızlık yaşamalarını sağladığını belirtmişlerdir. Özdemir ve İlhan (2012) tarafından yapılan çalışma bulguları da ulaşılan sonuçları desteklemektedir.

Güvenli bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yalnızlığın rolü. Güvenli bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığı üzerinde doğrudan etkili olduğu, güvenli bağlanma arttıkça sosyal medya bağımlılığında azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda güvenli bağlanma arttıkça yalnızlık duygusunun azaldığı ve yalnızlık duygusu arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı sonuçları da yapılan çalışmada mevcuttur. Çalışma sonunda yalnızlık duygusunun sosyal medya bağımlılığı ve güvenli bağlanma stili ile arasındaki ilişkide tam aracı role sahip olduğu görülmektedir. Sonuç olarak bireyler güvenli bağlanma stiline sahip olsa da yalnızlık duygusunun artması sonucunda sosyal medya bağımlılığının gelişebileceği söylenebilir.

Güvensiz bağlanma stilleri (saplantılı bağlanma-kayıtsız bağlanma-korkulu bağlanma) ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin yorumu. Yapılan çalışma sonucunda ulaşılan sonuçlara göre güvensiz bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde orta düzeyli ilişki mevcuttur. Güvensiz bağlanan bireylerin kendi duygusal ihtiyaçlarını kabul etmezler, olumsuz benlik veya olumsuz başkaları algısı sebebiyle kişilerarası ilişkilerden kaçınırlar ve bunun sonucunda da çevrim içi etkileşim yoluyla iletişim ihtiyaçlarını sağlamaya çalışırlar. Bu sebeple güvensiz bağlanma tarzlarıyla internet ve sosyal medya bağımlılığı arasında olumlu ilişki açığa çıkar (Taluy, 2021). Literatürde,

ulaşılan sonucu destekleyen birçok araştırma mevcuttur. Araştırmacılar tarafından yapılan çalışmaların sonuçları, yapılan çalışmada elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir (Gl, 2024; zmen, 2019; şenormancı vd., 2014). Ancak literatür incelendiğinde yapılan araştırmalarda l bağlanma modelinin daha sık kullanıldığı görülmektedir. Dörtlü bağlanma modelinde yer alan saplantılı bağlanma, l bağlanma modelindeki kaygılı bağlanma ile benzerken, dörtlü bağlanma modelindeki kayıtsız bağlanma ise kaçınmacı bağlanmaya benzer niteliktedir (Taluy, 2021). Dolayısıyla sonuçlar hem l bağlanma modeli hem dörtlü bağlanma modeline göre verilmiştir. Bazı alışmalar kaygılı bağlanma stilinin sosyal medya bağımlılığını yordadığını ve iki değişken arasında olumlu yönde ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Blackwell vd., 2017; Chen, 2019; Dilsiz ve Kandemir, 2020). Rao ve Madan (2012) yaptıkları çalışmada güvensiz bağlanan bireylerin ailelerinden görmedikleri ilgiyi telafi edebilmeleri adına sosyal medyaya yöneldiğini belirtmiştir. Ayrıca kaygılı bağlanan bireylerin kendi imajlarını mükemmel gösterme çabasının sosyal medya platformları ile kolayca yapılabilmesi sebebiyle kaygılı bağlanma sosyal medya bağımlılığını olumlu yönde yordamaktadır (Dungo, 2018). Güçlü (2024) alışmasında kaygılı bağlanan bireylerin yüz yüze iletişimden daha kolay şekilde sanal iletişim kurabildiklerini, sanal ortamlarda kendilerini popüler olarak görmek için sosyal medya kullanımını artırdıklarını bildirmiştir. Morsünbül (2014) yaptığı çalışmasında sosyal medya bağımlısı bireylerin daha çok kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerine sahip bireyler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kaplan (2019) yaptığı araştırmada güvenli bağlanma, korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılığını yordadığı sonucu yapılan bu çalışma ile rtşırken kayıtsız bağlanma stilinin sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı sonucu örtüşmemektedir. Kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma internet ve sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde yordamaktadır (Savcı ve Aysan, 2016). Benzer sonuçlar Kılıç ve Koç (2024) tarafından yapılan araştırmada da elde edilmiştir. Blackwell vd., (2017) kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin asla yüz yüze iletişime geçmeyerek bağlı hissedebilecekleri, mahremiyet ve yakınlık olmadan iletişimlerini sürdürebilecekleri ortam olan sosyal medyanın kullanımının bu sebeplerle artabileceğini bildirmişlerdir. Ayrıca onlara göre kaçınan bağlanması olan bireyler için sosyal medya, diğer insanları

hayatlarında belli bir mesafede tutmalarına yardımcı bir araç olarak görülmektedir. Eroğlu (2016) yaptığı araştırmasında güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanmanın sosyal medya bağımlılığıyla negatif yönde ilişkili olduğu, korkulu bağlanma stiline ilişkili olmadığı, saplantılı bağlanmanın ise pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu doğrultuda kayıtsız bağlanma ve korkulu bağlanma stilleri için ulaşılan sonuç, yapılan çalışmayı desteklemezken saplantılı bağlanma ve güvenli bağlanma için ulaşmış olduğu sonuç yapılan çalışmayı desteklemektedir. Özkan (2013) ise korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin de yüksek düzeyde internet ve sosyal medya bağımlısı bireyler olabildikleri sonucuna ulaşmıştır. Demircioğlu ve Köse (2018) de yaptıkları çalışmalarında korkulu bağlanmaya siliyle sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ve doğrudan ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Ayrıca korkulu bağlanan bireylerin sosyal medya bağımlısı bireyler olmalarının nedenini, bu bireylerin başkalarıyla doğrudan iletişimde başarısızlık ve reddedilme korkusuyla yüz yüze etkileşim yerine sosyal medya araçlarını tercih etmeleri olabileceğini eklemişlerdir. Tüm bu sonuçlara göre, yapılan çalışmalarda güvenli bağlanmanın sosyal medya ile negatif yönde ilişkili olduğu, güvenli bağlanma arttıkça bağımlılığın azalacağı, güvensiz bağlanma stillerinin (korkulu, kayıtsız, saplantılı) ise sosyal medya bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulgularına karşın bazı sonuçlar değişiklik göstermektedir.

Güvensiz bağlanma stilleri (saplantılı bağlanma-kayıtsız bağlanma-korkulu bağlanma) ile yalnızlık duygusu arasındaki ilişkinin yorumu. Yapılan çalışmada ulaşılan sonuçlardan bir diğeri ise güvensiz bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, saplantılı) ile yalnızlık duygusu arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olmasıdır. Heinrich ve Gullone (2006), erken dönemde yaşanan güvensiz bağlanmanın genç yetişkinlikte yalnızlık duygusunun artmasına sebep olabileceğini ifade ederek çalışma bulgularını desteklemektedir. Erözkan (2004), tarafından yapılan çalışmanın sonuçları, bu çalışmadan elde edilen bulgularla paralellik göstermektedir. Karakuş (2012), çalışmasında korkulu bağlanma ile yalnızlık arasında pozitif yönlü ilişki bulurken, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma stilleri ile yalnızlık arasında ilişkiye rastlamamıştır. Bu sonuç korkulu bağlanma stilini desteklerken kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma stillerini desteklememektedir. Yıldız (2021), yaptığı çalışmada güvensiz bağlanma

stillerinin yalnızlık duygusuyla pozitif yönde ve orta düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşarak güvensiz bağlanma stillerinin yalnızlık duygusunu artırdığını açıklamıştır. Bingöl ve Çelik (2021), araştırmalarında bireylerin yalnızlık duygusunu güvensiz bağlanma stillerinden korkulu ve saplantılı bağlanmanın etkilediği ancak kayıtsız bağlanmanın etkilemediği sonucuna varmıştır. Güvensiz bağlanma geliştirmiş bireyler kişiler arası ilişkilerde tehditkâr, ilgisiz, alaycı tavır sergileyerek güvensiz bir ortam yaratmakta ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kuramamaktadır. Bu da yalnızlığa sebep olmaktadır (Göçener, 2010). Bağlanma stilleri ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer araştırmalar da korkulu, kaçınmacı ve saplantılı bağlanma stillerinin yalnızlık düzeyini yordadığını ortaya koymaktadır (Spence vd. 2018; Suri vd. 2019; Şeremet, 2019).

Güvensiz bağlanma stilleri (saplantılı bağlanma-kayıtsız bağlanma-korkulu bağlanma) ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yalnızlığın rolü. Güvensiz bağlanma stillerinden olan korkulu bağlanma stili sosyal medya bağımlılığını doğrudan etkilediği ayrıca yalnızlık duygusunun da pozitif yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Korkulu bağlanma arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı, aynı şekilde korkulu bağlanmanın artmasıyla yalnızlık düzeyinin de arttığı söylenebilir. Ancak korkulu bağlanma düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı bir rolünün olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla korkulu bağlanan bireylerin yalnızlık düzeyinin artması sosyal medya bağımlılık düzeyini etkilememektedir. Çünkü korkulu bağlanmanın artması sosyal medya bağımlılığını yalnızlık düzeyine bakılmaksızın artırmaktadır.

Ulaşılan bir diğer sonuç ise kayıtsız bağlanma stili sosyal medya bağımlılığı üzerinde doğrudan etkili olması, aynı zamanda yalnızlık duygusunun da yordayıcısı olmasıdır. Yalnızlık duygusu aracı olarak çalışmaya dahil edildiğinde kayıtsız bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide etkili olmadığı görülmektedir. Kayıtsız bağlanma düzeyinin artması yalnızlık düzeyiyle ilişkili olmadan sosyal medya bağımlılığının artmasına sebep olmaktadır. Kaygılı bağlanan bireylerin yalnızlık duygusunun artması veya azalması sosyal medya bağımlılık düzeylerini anlamlı derecede etkilememektedir.

Son olarak elde edilen bulgulara göre saplantılı bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır. Aynı zamanda saplantılı bağlanma yalnızlık duygusunu pozitif yönde yordamaktadır. Saplantılı bağlanma arttıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır. Bunlara ek olarak yalnızlık düzeyi aracı olarak sınıandığında saplantılı bağlanma ve sosyal medya arasındaki ilişkide etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Saplantılı bağlanma arttıkça yalnızlık duygusu artmakta, yalnızlık duygusunun artmasıyla da sosyal medya bağımlılık düzeyi artmaktadır.

Çalışmanın sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu, bu ilişkilerden güvenli bağlanmanın negatif yönlü ilişkili diğer bağlanma stillerinin ise pozitif yönlü ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bağlanma stilleri ile yalnızlık arasındaki ilişkilerin de benzer şekilde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yalnızlık duygusunun aracılık etkisine bakılmış, güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılığını etkilemesinde yalnızlığın aracı rolünün olduğu, kayıtsız ve korkulu bağlanma stillerinin sosyal medyayı etkilemesinde ise yalnızlık duygusunun aracı rolünün olmadığı bulguları elde edilmiştir.

Önemli Sonuçlar

- Cinsiyet durumu sosyal medya bağımlılığını, yalnızlık duygusunu ve bağlanma stilini etkilememektedir. Kadın veya erkek olmak sosyal medya bağımlılığını, yalnızlık duygusunu ve bağlanma stillerini etkilememektedir.
- Yaş düzeyi sosyal medya bağımlılığını, yalnızlık duygusunu ve bağlanma stilini etkilememektedir. Herhangi bir yaş düzeyinde olmak sosyal medya bağımlılığını, yalnızlık duygusunu ve bağlanma stillerini etkilememektedir.
- Güvenli bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü ilişki vardır. Güvenli bağlanma arttıkça sosyal medya bağımlılığı azalmaktadır.

- Güvenli bağlanma ile yalnızlık arasında negatif yönlü ilişki vardır. Güvenli bağlanma arttıkça hissedilen yalnızlık duygusu azalmaktadır.
- Güvensiz bağlanma stilleri (korkulu-kayıtsız-saplantılı bağlanma) ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü ilişki vardır. Güvensiz bağlanma arttıkça sosyal medya bağımlılığı da artmaktadır. Güvensiz bağlanma stillerinin her biri için bu yorum yapılmaktadır.
- Güvensiz bağlanma stilleri (korkulu-kayıtsız-saplantılı bağlanma) ile yalnızlık duygusu arasında pozitif yönlü ilişki vardır. Güvensiz bağlanma arttıkça yalnızlık duygusu da artmaktadır. Güvensiz bağlanma stillerinin her biri için bu yorum yapılmaktadır.
- Güvenli bağlanma düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yalnızlık tam aracı role sahiptir. Güvenli bağlanma arttıkça yalnızlık duygusu azalır ve sosyal medya medya bağımlılığı azalır.
- Saplantılı bağlanma düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yalnızlık aracı role sahiptir. Saplantılı bağlanma arttıkça yalnızlık duygusu ve sosyal medya medya bağımlılığı artar.
- Korkulu bağlanma düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yalnızlık aracı role sahip değildir. Korkulu bağlanma geliştirmiş bireyler yalnızlık duygusu taşırsalar dahi sosyal medya bağımlılıkları değişmemektedir.
- Kayıtsız bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yalnızlık aracı role sahip değildir. Kayıtsız bağlanma geliştiren bireyler yalnızlık düzeyine rağmen sosyal medyaya bağımlılığı değişmemektedir.

Özetle; güvenli bağlanma geliştiren bireylerin kişilerarası etkileşimde iyi ilişkiler kurması, kendini ifade edebilen gerektiğinde yardım talep edebilen bireyler olması iletişimde yüz yüze olmayı tercih etmesi gibi sebepler bu bireylerin hem sosyal medya bağımlısı olması ihtimalini hem de yalnızlık hissetme düzeylerini de düşürdüğü söylenebilir. Korkulu bağlanan bireylerin

reddedilmekten korktukları bu sebeple yüz yüze iletişim yerine sosyal medya iletişimi kurmaları hem yalnızlık duygularını hem de sosyal medya bağımlılığını artırıcı unsur olduğu çıkarımı yapılabilir. Kayıtsız bağlanan bireylerin yaşadığı yalnızlık düzeyi ve sosyal medya bağımlılığı bu kişilerin sosyal medya aracılığıyla yüz yüze iletişime geçmeden de bağlı hissedebilmeleri, iletişim kurabilmeleri ve bu şekilde insanları belli bir mesafede tutabilmeleri ve yüz yüze iletişimden kaçınmaları şeklindeki tutumlarıyla açıklanabilir. Son olarak saplantılı bağlanma geliştirmiş bireylerin sanal ortamlarda daha kolay iletişim kurabilmeleri, kendilerini sanal ortamlarda mükemmel bir profil olarak gösterebilmeleri ve popüler olabilmeleri sebepleriyle yüz yüze iletişim yerine sanal iletişimi tercih etmeleri sebepleriyle sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık düzeylerinin arttığı çıkarımı yapılabilir.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Yapılan araştırmaya 18 yaş üstü 632 kişi katılmış ancak kontrol sorularına verilen yanlış cevaplar ve uç değer analizi sonucunda bu araştırma 554 katılımcı ile yürütülmüştür. Bu nedenle, sınırlı bir örnekleme kapsamaktadır. Araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlanmış ve sorulara dürüstlikle cevap verdikleri varsayılarak sonuçlar elde edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin 419'unun kadın 135'inin erkek olduğu görülmektedir. Kadın-erkek sayılarının yapılacak başka çalışmalarda eşit veya birbirine yakın olması tavsiye edilebilir. Farklı araştırmalarda daha fazla kişi ile çalışıp özellikle sosyodemografik özellikler açısından daha farklı sonuçlar elde edilebilir.

Sosyal medya bağımlılığı ile yapılan çalışmaların yakın zamanda sayısının artmasına rağmen alanda halen kısıtlı çalışmanın olduğu, yapılan çalışmaların da özellikle ergen yaş grubunu veya üniversite öğrencilerini kapsadığı görülmektedir. Bu alanda daha fazla çalışma yapılmasına, çalışmaların farklı yaş gruplarıyla yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle genç yetişkinlik döneminde işe başlama, sosyal hayat değişikliği, aile kurma gibi kritik evrelerden oluştuğu bir dönem olduğundan teknoloji kullanımları, pozitif bağımlılıkları gibi konular üzerine daha fazla çalışma yapılmalıdır. Yapılan araştırmaların artmasıyla birlikte daha fazla sonuç elde edilerek kapsamlı bilgiler

edinilebilir.

Teknolojik gelişmelerin sürekli artması, akıllı telefon tablet vb. araçlar aracılığıyla sosyal medyaya ulaşmanın kolaylaşması ve sosyal medya uygulamalarının önemli ölçüde geliştirilmesi sosyal medya bağımlılığı için bir tehdit oluşturmaktadır. Sosyal medyanın sağladığı cazip ortam giderek kullanımının artmasına sebebiyet verdiği söylenebilir. Bu doğrultuda yapılacak yeni çalışmalar, sosyal medya bağımlılığını önleme ve tedavi çalışmalarına da yer verebilir. Sosyal medya bağımlılığı ortaya çıkmadan önce üstesinden gelmek daha kolay olabilir. Bu sebeple önleyici ve koruyucu müdahale programları geliştirilebilir.

Bunlara ek olarak yapılan çalışmada ulaşılan sonuçlarda bağlanma stilinin sosyal medya bağımlılığı için risk oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveynlere yönelik çocuk gelişimi, güvensiz bağlanma stilleri için oluşabilecek risk faktörleri, sosyal medya bağımlılığı ve riskleri alanında eğitim programları düzenlenerek de önleme çalışmaları yürütülebilir. Ayrıca kişiler arası ilişkilerin güçlendirilmesine yönelik programlarla sosyal medya bağımlılık düzeyleri öncesi ve sonrası ölçülerek raporlaştırılabilir. Böylece kapsamlı bilgiler ile sosyal medya bağımlılığı literatürde yerine alabilir.

Kaynaklar

- Acar, N. (2024). Sosyal medya bağımlılığı: Kökenleri, tanı kriterleri ve tedavi teknikleri. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 14(4), 1099-1114. <https://doi.org/10.7456/tojdac.1515522>
- Açan, B. (2024). Sosyal medya pazarlaması ve sosyal medya türleri. *Turkish Journal of Marketing Research*, 3(1), 46-66.
- Ahmadi, A. L. (2022). *Merkezi Afganistan'da sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ainsworth, MDS. (1983). A sketch of a career. In: *Models of achievement: Reflections of eminent women in psychology*. Eds: O'Connell AN, Russo NF, New York, Columbia University Press, p. 200- 219.
- Ainsworth, MDS. ve Bell, SM. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41, 49-67. <https://doi.org/10.2307/1127388>
- Ainsworth, MDS., Blehar, M. C., Waters, E., ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum. <https://doi.org/10.1037/t28248-000>
- Ainsworth, MDS (1969). *Individual differences in strange-situational behaviour of one-year-olds*. 22-23. John Hopkins University
- Akar, E. (2010). Yeni eğitim paradigması olarak e öğrenme 2 0 ve satış elemanlarının eğitiminde kullanımı. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 45-61.
- Akbağ, M., ve İmamoğlu, S. E. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(2), 651-682.
- Akbaş, E., Yiğitoğlu, G. T., ve Çunkuş, N. (2020). Yaşlılıkta sosyal izolasyon ve yalnızlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(26), 4540-4562. <https://doi.org/10.26466/opus.648658>
- Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin

- incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2), 184-192.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.5505/kpd.2018.24855>
- Akdağ, S. T. (2011). *Ergenlerin bağlanma stilleri ile ebeveynlerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişki*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Akdeniz Üniversitesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Ana Bilim Dalı, Antalya.
- Akgül, H. (2024). Yalnızlık duygusu ve ölçümü. *The Journal of Social Sciences*, 9(9), 273-289. <https://doi.org/10.16990/SOBIDER.3320>
- Akgün E. (2003). *Huzurevlerinde yaşayan yaşlı bireylerin algıladıkları yalnızlık duyguları ve yaşam kaliteleri üzerine etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.379886>
- Aktan, E., ve Kayış, H. H. (2018). Sosyal medya ve değişim: Bloglar aracılığıyla anneliğin evrimi üzerine netnografik bir analiz. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 9(32), 39-54. <https://doi.org/10.5824/1309-1581.2018.2.003.x>
- Aktaş, H., ve Aktan, E. (2014). Sosyal medya reklamları ve tüketici tutumları: Bir reklam mecrası olarak Facebook. *Dijital İletişim Etkisi Uluslararası Akademik Konferans Bildiri Kitabı*, İskenderiye Kitap, İstanbul, 422-434.
- Aktulun, Ö. U., ve Elmas, R. (2019). 21. yüzyıl okul öncesi öğretmenleri için sosyal medya araçları: Muhtemel faydalar. *Temel Eğitim*, 1(4), 6-20.
- Akyürek, M. İ. (2020). Lise öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve sosyal medyaya ilişkin tutumları. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 58-92.
- Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., ve Setare, M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International journal of preventive medicine*, 3(4), 290.
- Altan, M. (2024). *Sosyal medya bağımlılığının gençlere ve aile içi ilişkilere olumsuz etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çankırı.
- Altunay, U. M. C. (2010). Gündelik Yaşam ve Sosyal Paylaşım Ağları: Twitter

- ya da" Pıt Pıt Net". *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (12), 31-56.
- Andreassen, C. S., ve Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., ve Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., ve Pallesen, S. (2014). Predictors of use of social network sites at work-a specific type of cyberloafing. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(4), 906-921. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12085>
- Anlı, G. (2019). Bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Y. Ağaoğlu & H. Bingöl (Ed.), *Proceeding Book*, 46–56. ISPEC Publishing House.
- Arklan, Ü., Rençber, H. ve Kartal, N.Z. (2020). Dijital çağın yeni sarmalı: Sosyal medya bağımlılığı. Editör Hasan Hüseyin Aygöl ve Erdal Eke. *Dijital Bağımlılıklar ve E-Hastalıklar*. Nobel Yayıncılık.
- Arslantaş, H. ve Ergin, F. (2011). Yalnızlık, depresyon, sosyal destek ve etki eden faktörler. *Turkish Journal of Geriatrics*, 14(2), 135-144.
- Ataman Yenğın, D. (2016). Sosyal medya ve akıllı mobil teknoloji: Akıllı sosyal yaşamlar. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication – TOJDAC*. 6 (2), 105-113. <https://doi.org/10.7456/10602100/004>
- Atılğan, K. Ö., ve Yoğurtcu, H. (2021). Kargo firması müşterilerinin Twitter gönderilerinin duygu analizi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 31-39.
- Atlı, A., Keldal, G., ve Sonar, O.(2015). Üniversite öğrencilerinin yabancılaşma ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29), s.149-160.
- Avcı, Ö. H. ve Yıldırım, İ.(2014). Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-1), 157-168.

- Aydın, Ö. K. (2012). Türkiye’de otelcilik sektöründe sosyal medyanın kullanımına yönelik bir inceleme. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (18), 99-109.
- Ayhan, B., ve Köseliören, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(1), 1-30.
- Babacan, M. E. (2016). Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 7-28. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0017>
- Bahar, A. (2018). Uyuşturucu madde kullanımının nedenleri ve bağımlılık oluşum sürecinde iletişimsel yaklaşımların rolü ve önemi: Polis kayıtları üzerinden olgusal bir inceleme. *Connectist: Istanbul University Journal of Communication Sciences*, (55), 1-36. <https://doi.org/10.26650/CONNECTIST2018-0032>
- Bal, H. (2007). *Bağlanma stilleri, cinsiyet rolleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Bal, Z. E., ve Coşan, D. (2018). Tek ebeveynli ailelerin çocuklarında sosyal medya kullanımı ve yalnızlık duygusu. *Dijital Çağda İletişim*, S.Geızgin (Ed.), 99-110, Eğitim Yayınevi.
- Balcı, Ş., ve Gölcü, A. (2013). Türkiye’de üniversite öğrencileri arasında Facebook bağımlılığı:“Selçuk Üniversitesi örneğı”. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, (34), 255-278.
- Bartholomew, K. (1993). From childhood to adult relationships: *Attachment theory and research*. 249-261.
- Bartholomew, K., Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226- 241. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bartholomew, K., ve Shaver, P. R. (1998). *Attachmenttheory and close relationships: methods of assessing adult attachment*. New York: Guilford Press.
- Bat, Z. B. A. V. M., Vural, Z. B. A., ve Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 5(20), 3348-3382.

- Battallar, Z., ve Cömert, M. (2015). Tüketicilerin tercihlerinde sosyal medyadaki reklamların etkisi. *Turizm Akademik Dergisi*, 2(1), 39-48.
- Baturlar, Ş. S., ve Yavuz, U. G. (2021). TikTok Uygulamasının Sanal Şöhretimsileri: Gıda Sektöründe Çalışan İşçilerin TikTok Paylaşımları ile Şöhreti Bulma Çabaları. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (54), 83-106. <https://doi.org/10.53568/yyusbed.1052397>
- Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Baykal, İ. E., ve Bayarçelik, E. B. (2020). Sosyal medya kullanımının insan kaynakları fonksiyonları üzerindeki etkisi üzerine bir araştırma. *Business & Management Studies: An International Journal*, 8(3), 3359-3392. <https://doi.org/10.15295/bmij.v8i3.1527>
- Bayrak, T., ve Cihan, B. (2021). Yeni medyada bağımlılık sonucu gelişen dijital obezite olgusu. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 5(1), 78-94. https://doi.org/10.17932/IAU.EJNM.25480200.2021/ejnm_v5i1007
- Bayraktar, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığı ve koşullu öz-değer arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 276-295. <https://doi.org/10.26466/opus.470118>
- Berberoğlu, S. M. (2024). *Çift terapisine başvuran evli çiftlerde ayrılma anksiyetesi ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki*. (Doktora Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247. <https://doi.org/10.23834/isrjournal.452045>
- Bingül, F., ve Çelik, E. (2021). Yalnızlığın bağlanma stilleri, beğenilme arzusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu açısından incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, (85), 187-202. <https://doi.org/10.17753/Ekev1821>
- Black, D. W. (2013). Behavioural addictions as a way to classify

- behaviours. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 58(5), 249-251.
<https://doi.org/10.1177/070674371305800501>
- Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., ve Osborne, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69–72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Borak, N., ve Beki, A. (2021). Sosyal medya bağımlılığının lise öğrencilerinin akademik başarıları üzerindeki etkisi. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(1), 61-76.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *Int J Psychonal*, 39, 350-371.
- Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. *Basic Books*, Routledge, İngiltere.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *The British Journal of Psychiatry*, 130(3), 201–210.
<https://doi.org/10.1192/bjp.130.3.201>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. New York, NY: Basic Books
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol 1* (1982. bs.). New York: Basic Books
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss, Vol. II. Separation, Anxiety and Anger*. New York, Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma*. (T. V. Soylu, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık. (1969).
- Bozarth, J. (2010). *Social Media For Trainers*, San Francisco: Pfeiffer Publish
- Bozkurt, S., ve Afacan, K. İş Yeri Yalnızlığının İş Yerinde Sosyal Medya Kullanımına Etkisi: Kamu Personeli Örneği. *Bilgi Teknolojileri ve İletişim Dergisi*, 2(2), 1-18.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90.
- Buluş, M., (1996). *Ergen öğrencilerde denetim odağı- yalnızlık düzeyi ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

- Bütüner, R., Bütüner, N., ve Bütüner, M. (2022). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı konusunda son beş yılda yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Journal of Information Systems and Management Research*, 4(2), 17-34.
- Büyüksener, E. (2009). Türkiye’de sosyal ağların yeri ve sosyal medyaya bakış. *XIV. Türkiye’de İnternet Konferansı Bildirileri*, 12, 13.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., ve Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 238-249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Candemir, G. (2022). *Sosyal medya bağımlılığının yordanmasına yönelik pozitif gençlik gelişimi temelli yapısal modelin sınanması*. (Doktora Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep.
- Ceyhan, S. (2005). *Kayseri Nuh Naci Yazgan Sağlık Ocağı Bölgesinde Yaşayan 65 Yaş ve Üstü Bireylerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Hemşirelik Anabilim Dalı, Kayseri
- Chau, C. (2010). YouTube as a participatory culture. *New directions for youth development*, 2010(128), 65-74. <https://doi.org/10.1002/yd.376>
- Chen, A. (2019). From attachment to addiction: The mediating role of need satisfaction on social networking sites. *Computers in Human Behavior*, 98, 80-92. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.034>
- Cıngı, M. (2015). Online Pazarlama İletişiminde Kullanılan Video İçeriklerinin Ürün Tanıtımına Etkisi. *Humanities Sciences*, 10(4), 145-163. <https://doi.org/10.12739/NWSA.2015.10.4.4C0198>
- Cooper, M. L., Shaver, P. R. ve Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380–1397. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1380>
- Çağlak, U. (2019). WhatsApp, WhatsApp Grupları Ve Kullanım Alışkanlıkları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Journal of International Social Research*, 12(66). <https://doi.org/10.17719/jisr.2019.3612>

- Çakmak, S., ve Müezzini, E. E. (2018). Sosyal Medya Kullaniminin İletişim Becerileriyle İlişkisinin İncelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2(3), 196-203. <https://doi.org/10.17932/IAU.EJNM.25480200.2018.2/3.196-203>
- Çakmak, V. (2014). *İletişim kaygısının sosyal medya kullanımı üzerine olan etkisi: Üniversite öğrencileri üzerine örnek olay incelemesi*. (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(3), 240- 255
- Çalışkan, M., ve Mencik, Y. (2015). Değişen dünyanın yeni yüzü: Sosyal medya. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (50), 254-277.
- Çam, E., ve Isbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 11(3), 14-19.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çelik, S. (2014). Sosyal Medyanın Pazarlama İletişimine Etkileri. *Erciyes İletişim Dergisi*, 3(3). <https://doi.org/10.17680/akademia.v3i3.1005000199>
- Çelikkaleli, Ö., ve Avcı, R. (2016). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine göre bağlanma biçimlerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 4(7), 103-125. <https://doi.org/10.18009/jcer.02509>
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).
- Çömlekçi, M. F., ve Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>
- D'Arienzo, M.C., Boursier, V. ve Griffiths, M.D. (2019). Addiction to Social Media and Attachment Styles: A Systematic Literature Review. *Int J*

- Ment Health Addiction* 17, 1094–1118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5>
- Demir, A. (1990). *'Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler'*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1990.
- Demir, F. N., & Yılmaz, E. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde yayınlanan Türkçe podcastlerin incelenmesi. *17th International Symposium Communication In The Millennium* (5-6 Kasım 2020).
- Demircioğlu, Z. I. ve Güncü Köse, A. (2018). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Current Psychology*, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9956-x>
- Demirtaş, A.S., (2007). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeyleri İle Stresle Basa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deperlioğlu, Ö. ve Köse, U. (2010). Web 2.0 teknolojilerinin eğitim üzerindeki etkileri ve örnek bir öğrenme yaşantısı. *Akademik Bilişim*, 10, 10-12.
- Dilsiz, N. B., ve Kandemir, M. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 7(2), 32-51.
- Dinç, M. (2017). *Lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve mizaç özellikleri açısından incelenmesi*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, M. V. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı belirtilerinin ve sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Doksat, N. G., ve Ciftci, A. D. (2016). Bağlanma ve yaşamdaki izdüşümleri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 25(4), 489-501. <https://doi.org/10.17827/aktd.253561>
- Dondemir, Ç. G., ve Başdemir, H. S. (2014). Die Anwendung von Social Media

- im Fremdsprachenunterricht am Beispiel von
'Twitter' Microblogging. *Dialog Interkulturelle Zeitschrift Für Germanistik*, 2(1), 128-143.
- Dungo, L. (2018). *Instagram Use in Emerging Adults*. (Yayımlanmamış Lisans Tezi). King's University College at Western University, Canada.
- Durar, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Durmuş, İ. B. (2014). Gençliğin uğrak mekânı: sosyal medya. *Gençlik Ve Kültürel Mirasımız Youth And Cultural Heritage*, 131.
- Düşünceli, B., Özbey, H., ve Karakuloğlu, M. (2022). Ergenlerde depresyon düzeyinin bağlanma stillerine ve sosyal medya bağımlılığına göre incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 28-43. <https://doi.org/10.19171/uefad.932093>
- Düvenci, A. (2012). *Ağ neslinin internet kullanımı üzerindeki sosyal medya etkisinin sosyal sapma yaklaşımı ile incelenmesi*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dykstra, P. A., (2009). "Older Adult Loneliness: Myths and Realities". *European Journal of Ageing*, 6, 91–100. <https://doi.org/10.1007/s10433-009-0110-3>
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H. ve Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64. <https://doi.org/10.17827/aktd.498947>
- Elçiçek, M., ve Bahçeci, F. (2015). Bilgisayar ve öğretim teknolojileri eğitimi bölümü öğretmen adaylarının video paylaşım sitelerine ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (4), 111-121.
- Elitaş, S. K. (2020). Sosyal Medyanın Toplumsal Dönüştürücülüğü: Sosyal Medya Kullanan Ergenlerin Aile İçi İletişim Süreçlerine Katılım Düzeyleri Üzerine Nicel Bir Araştırma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(30), 2616-2632. <https://doi.org/10.26466/opus.777748>
- Eminoğlu, M. (2018). *Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Bayburt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bayburt.

- Eni, Ş. (2017). *Lise öğrencilerinin sosyal medya kullanma sıklığının yalnızlık algılarına etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erdal, C. (2013). *Sosyal medya ve paylaşım kültürü*. Sosyal Medya ve Ağ Toplumu-2: Kültür, Kimlik, Siyaset, Reklam Yaratıcıları Derneği, İstanbul. <https://cengizerdal.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/03/sosyal-medya-ve-paylasim-kulturu-cengiz-erdal.pdf>
- Erdemir, N. ve Ayas, T. (2023). Ortaokul öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(4), 708-721. <https://doi.org/10.17556/erziefd.1231203>
- Eren, A., (1994). *Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eren, F. (2020). *18-30 yaş arasında sosyal medyanın filtrelenmesi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ergen, Y. (2018). Büyük veri, sosyal medya ve etik: Facebook örneğinde bir değerlendirme. *Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Yeni Düşünceler Hakemli E-Dergisi*, (10), 53-64.
- Eroglu, Y. (2016). Interrelationship between attachment styles and Facebook addiction. *Journal of Education and Training Studies*, 4(1), 150-160. <https://doi.org/10.11114/jets.v4i1.1081>
- Erol, S., ve Çalışır, G. (2023). Kişilerarası İletişimde Emoji Kullanımı: WhatsApp Örneğinde Bir İnceleme. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 11(2), 1568-1599. <https://doi.org/10.19145/e-gifder.1283938>
- Erol, S., Sezer, A., Şişman, F.N. ve Öztürk, S. (2016). Yaşlılarda yalnızlık algısı ve yaşam doyumu. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 60
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi*

- Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 155-175.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3), 1-11.
- Erözkan, A. (2010). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2).
- Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 2011(3), 60-74.
- Ersan, C. (2017). *Okul öncesi dönem çocuklarının saldırganlık düzeylerinin duygu ifade etme ve duygu düzenleme açısından incelenmesi*. (Doktora Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Ervüz, C. (2024). *Koruyucu Annelerin Ve Koruyucu Aile Hizmet Modelinden Yararlanan Çocukların Bağlanma Stilleri Ve Bağlanma Stillerine İlişkin Deneyimleri*. (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte yalnızlık, baş etme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(5), 5-11.
- Flores, P. J. (2001). Addiction as an attachment disorder: Implications for group therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 51(1: Special issue), 63–81. <https://doi.org/10.1521/ijgp.51.1.63.49730>
- Fonagy P, (1999). Psychoanalytic theory from the viewpoint of attachment theory and research. In: *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. Eds: Cassidy J, Shaver P R, New York, The Guilford Press p. 595–624.
- Fuchs, C. (2011). "An Alternative View of Privacy on Facebook." *Information*, Vol: 2. <https://doi.org/10.3390/info2010140>
- Gedik, Y. (2020). Pazarlamada yeni bir çerçeve: Sosyal medya ve Web 2.0. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 3(1), 252-269. <https://doi.org/10.33712/mana.706162>
- Girgin, Ü. H. (2018). Gelenekten postmoderne kimlik inşa süreci ve yeni medya: Facebook örneği. *Abant Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 3(5), 202-230.

- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British journal of addiction*, 85(11), 1403-1408. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x>
- Göçener, D. (2010). *Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Görür, B. (2019). *Ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygıları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Griethuijsen, R. A. L. F., Eijck, M. W., Haste, H., Brok, P. J., Skinner, N. C., Mansour, N., et al. (2014). Global patterns in students' views of science and interest in science. *Research in Science Education*, 45(4), 581–603. <https://doi.org/10.1007/s11165-014-9438-6>
- Griffin, D. W. ve Bartholomew, K. (1994). Models of the Self and Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.430>
- Griffiths, M. (1996). Nicotine, tobacco and addiction. *Nature*, 384(6604), 18-18. <https://doi.org/10.1038/384018a0>
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76: 14–19. <https://doi.org/10.53841/bpscpf.1995.1.76.14>
- Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction – Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413–418. <https://doi.org/10.3109/16066350009005587>
- Güçlü M. D. (2024). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyon, Bağlanma Stilleri Ve Sosyal Kaygı İle İlişkisi*. (Doktora Tezi). Doğu Üniversitesi Lisanüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Güdekli, A. (2016). Gündem Belirleme Kuramı Bağlamında Yazılı Basın İle Twitter Gündeminin Karşılaştırmalı Analizi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 151-163.
- Gül, Ş., Diken, E. ve H. (2018). Fen Bilgisi Öğretmeni Adaylarının Sosyal Medya Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Kafkas Üniversitesi, e – Kafkas*

- Güleç, D. ve Kavlak, O. (2013). Baba-bebek bağlanma ölçeğinin Türk toplumunda geçerlilik ve güvenilirliğinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences* 2013;10 (2):170-81.
- Gülseçen, S., Gürsul, F., Bayrakdar, B., Çilengir, S. ve Canım, S. (2010). Yeni nesil mobil öğrenme aracı: Podcast. XII. *Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*, Muğla Üniversitesi, 10-12.
- Gündüz, A., Attar, G. E. ve Altun, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Instagram'daki Benlik Sunumları. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 58(2), 1862-1895.
<https://doi.org/10.33171/dtcfjournal.2018.58.2.32>
- Güner, T. A., Demir, İ. ve Erdem, S. (2022). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz yeterlik ve yalnızlık arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 12(3), 508-518.
<https://doi.org/10.5961/higheredusci.1139247>
- Günüç, S., ve Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 220-232.
- Güzel, C. (2020). Sosyal medyanın neliği, gelişimi ve kullanım alanları üzerine kuramsal bir inceleme. *Sosyolojik Düşün*, 5(2), 93-112.
<https://doi.org/10.37991/sosdus.834698>
- Hagel III, J., ve Armstrong, A. G. (1998). Net gain. *Journal Business*, 13(2), 58.
<https://doi.org/10.1007/978-3-322-84687-7>
- Hazan, C., ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Heinrich, L. M., ve Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Horzum, M. B. (2010). Öğretmenlerin Web 2.0 araçlarından haberdarlığı, kullanım sıklıkları ve amaçlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 603-634.

- Irmak, B. (2024). *Tiktok uygulamasının Türkiye'deki kullanımı: Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerine etkisi*. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Işıkmman, N. G. (2016). Genç Lumiere'lerin Yeni Mecrası youtube. *Atatürk İletişim Dergisi*, (10), 5-18.
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- İnce, M., ve Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 736-749. <https://doi.org/10.14230/joiss430>
- İşlek, M. S. (2012). *Sosyal medyanın tüketici davranışlarına etkileri Türkiye'deki sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Kalınkara, V., ve Sarı, İ. (2019). Yaşlılarda sosyal ağ kullanımı ve yalnızlık ilişkisinin belirlenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 12(1), 8-19.
- Kaplan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sosyal medya kullanım amaçları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Kapoor, N. (2023). Types of Behavioral Addictions: Impact and Prevalence. *In N. Kapoor, Behavioural Addictions*, 1-11. Nikhil Publishers.
- Karadağ, A. ve Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.
- Karaduman, M. (2011). Sosyal medya, geleneksel medyanın alternatifi olabilir mi?. *Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Yeni Düşünceler Hakemli E-Dergisi*, (6), 47-64.
- Karakuş, B. N., Özdengül, F., Görmüş, Z. I. S., ve Şen, A. (2021). Bağımlılık fizyopatolojisine genel bakış. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 158-166.

- Karakuş, M. (2019). *Sosyal medya kullanımı ve yalnızlık arasındaki ilişki: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46.
- Karapinar, D. Ç. (2021). Covid 19 Pandemisi döneminde aile içi iletişim ve yalnızlık. *Third Sector Social Economic Review*, 56(3), 1736-1753.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaya, A. (2023). *Kabul kararlılık terapisi temelli psikoeğitim programının sosyal medya bağımlılığı psikolojik esneklik bilinçli farkındalık ve özsaygı üzerine etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Kaya, B. (2010). *Yatılı ilköğretim bölge okulu II. kademe öğrencilerinin bağlanma stillerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Kaynar, A. (2021). Podcast dinleme alışkanlıkları üzerine bir inceleme. *Yeni medya*, 2021(10), 43-62.
- Keklik, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin cinsiyet, kişisel anlamlılık, depresyona yatkınlık ve sürekli kaygı düzeyleriyle ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159).
- Kemp, S. (2025). *Aktif Kullanıcı Sayılarına Göre En İyi Sosyal Medya Platformu*. https://datareportal.com/reports/digital-2025-sub-section-top-social-platforms?utm_source=Global_Digital_Reports&utm_medium=Partner_Article&utm_content=Digital_2025_Global_Overview_Sub_Section&utm_campaign=Digital_2025. 05.02.2025 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö. Ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Keskin, G. ve Çam, O. (2007). Bağlanma süreci: ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 23(2), 145- 158.
- Keskin, S. ve Baş, M. (2015). Sosyal medyanın tüketici davranışları üzerine etkisinin belirlenmesi. *Gazi üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi*

dergisi, 17(3), 51-69.

- Keskin, S. ve Tanyıldız, N. İ. (2016). Kurumsal iletişimde sosyal medya kullanımı: türkiye'deki gsm operatörlerinin facebook performansları üzerine bir inceleme. *Intermedia International E-journal*, 2(2).
- Kılıç, Ç. (2015). *Gündem belirleme kuramı çerçevesinde siyasal karar verme sürecine sosyal medya etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılıç, D. M. ve Koç, Z. (2024). Ergenlerin bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılık durumları arasındaki ilişkide duygu düzenleme yöntemleri ve bazı değişkenlerin düzenleyicilik rolünün incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(1), 239-266. <https://doi.org/10.37217/tebd.1287439>
- Kılıç, S. (2013). Örnekleme yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-6.
- Kılınç, B.S. (2024). *Okul sporlarına katılan lise öğrencilerinin sporda ahlaktan uzaklaşma ve sosyal medya bağımlılığının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kılınç, H.(2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kıloğlu, N.T. (2021). *Sosyal medya kullanan genç yetişkinlerde beden algısı ve özgüven arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kınık, K. ve Sonakalan, A. (2024). Yardım odaklı sivil toplum örgütleri'nin afetlerde x uygulaması kullanımı: 6 Şubat 2023 kahramanmaraş depremlerinde sivil toplum örgütleri örneği. *Kadim Akademi SBD*, 8(2), 95-121. <https://doi.org/10.55805/kadimsbd.1552619>
- Kınıklı, E. N. (2021). *Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının aile bütünlük duygusu ve saldırganlık davranışı ile ilişkisinin incelenmesi*. Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kırık, A. M. (2014). Aile ve çocuk ilişkisinde internetin yeri: Nitel bir araştırma. Eğitim ve Öğretim. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 32, 2146-9199.

- Kızıldağ, S. (2009). *Akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kiraz, M.B. (2024). *Kendilik algısının ilişki doyumu üzerindeki etkisinde yetişkin bağlanma stilleri ve kendini susturmanın aracı rolü*. (Doktora Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford press.
- Kobak, K. (2022). #tiktokkapansın Hareketi: Twitter'da Sosyal Ağ Analizi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 309-319. <https://doi.org/10.33206/mjss.935068>
- Kocairi, C., Yüksel, R., Arslantaş, H., ve Söylemez, B. (2020). Lise öğrencisi ergenlerin bağlanma stillerinin teknoloji bağımlılıkları ile ilişkisi: kesitsel bir çalışma. *In Yeni Symposium*, 58, 1. <https://doi.org/10.5455/NYS.20200218074634>
- Kocaman-Karoğlu, A. ve Atasoy, B. (2018). Sosyal medya kullanımı ile serbest zaman tatmini arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 826-839. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.330525>
- Koçak, R. (2005). Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin alektisimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 29-45.
- Koser, İ. E., ve Barut, Y. (2020). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, prob-lem çözme becerileri ve bağlanma stilleri ilişkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(23), 1765-1789. <https://doi.org/10.26466/opus.622867>
- Koyuncu, E. (2017). Tv yayıncılığı alanındaki dijital tv platformları sosyal paylaşım ağlarını neden kullanırlar?. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 315-335.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kozan, H. İ. ve Hamarta, E. (2017). Beliren yetişkinlikte beden imgesi: bağlanma ve sosyal görünüş kaygısının rolü. *Turkish Psychological*

Counseling and Guidance Journal, 7(48), 63-81.

Köksal, Y., ve Özdemir, Ş. (2013). Bir iletişim aracı olarak sosyal medya'nin tutundurma karması içerisindeki yeri üzerine bir inceleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(1), 323-337.

Köse, H. (2008). İnternette" açık" ve demokratik yayıncılık:" sanal ortam günlükleri" ve Wiki'ler. *Marmara İletişim Dergisi*, 13(13), 83-93.

Köseoğlu, A. (2023). TikTok'ta mahremiyet algısının dönüşümü. *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (İNİF E-Dergi)*, 8(1), 172-188.

Köseoğlu, Ö. (2012). Sosyal ağ sitesi kullanıcılarının motivasyonları: facebook üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 7(2), 58-81.

Kurt, P., ve Bayrakçı, O. (2021). Sosyal medya bağımlılığı ve yalnızlık: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *In 7 th International Management and Social Research Conference May 19*, 21.

Kuss, D. ve Griffiths, M. (2012). Internet gaming addiction: a systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health Addiction*, 10, 278-296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>

Kuss, d. J., ve Griffiths, M. d. (2011) Addiction to social networks on the Internet: a literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health*, 8, 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>

Laible, D. (2007). Attachment With Parents and Peers in Late Adolescence: Links with Emotional Competence and Social Behavior. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 1185-1197. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.03.010>

LaRose, R., Kim, J., ve Peng, W. (2010). Social networking: Addictive, compulsive, problematic, or just another media habit?. *In A networked self*, 67, 89. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203876527-9>

Li, S. M. ve Chung, T. M. (2006). Internet function and internet addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 22(6). 1067–1071. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.030>

Lin, C. A. ve Atkin, D. J. (2014). Social media and leisure. *Communication*

sciences, university of connecticut, stors, ct, usa. 08/02/2025 tarihinde file:///C:/Users/Win10/Downloads/SocialMediaandLeisure.pdf sitesinden erişilmiştir.

- Magai, C., Hunziker, J., Mesias, W. ve Culver, L. C. (2000). Adult attachment styles and emotional biases. *International Journal of Behavioral Development*, 24, 301-309. <https://doi.org/10.1080/01650250050118286>
- Main, M. ve Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the ainsworth strange situation. akt. *Attachment in the Preschool Years: Theory, Research, and Intervention*. 121-160. Chicago: The University of Chicago Press.
- Main, M., Kaplan, N., ve Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of The Society for Research in Child Development*, 50, 66-104. <https://doi.org/10.2307/3333827>
- Majidova, F., ve İpek, M. (2020). Bağlanma stili ile evliliğe yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 6(1), 57-78.
- Mann, K., Kiefer, F., Schellekens, A., ve Dom, G. (2017). Behavioural addictions: Classification and consequences. *European Psychiatry*, 44, 187-188. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.04.008>
- Martins, L. B., Marengo, L. A. S., Casalecchi, J. G. S. ve others. (2023). A systematic review of the relationship between marital satisfaction and adult's attachment styles: An evolutionary and cross-cultural perspective. *Trends in Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00325-4>
- Mavnacioğlu, K. (2009). İnternette Kullanıcıların Oluşturduğu ve Dağıttığı İçeriklerin Etik Açısından İncelenmesi: Sosyal Medya Örnekleri. Medya ve Etik Sempozyumu Bildiri Kitabı. Elazığ: Fırat Üniversitesi.
- Mayfield, A. (2008). *What is Social Media?* iCrossing. [http://crmexchange.com/uploadedFiles/White_Papers/PDF/What is Social Media iCrossing ebook.pdf](http://crmexchange.com/uploadedFiles/White_Papers/PDF/What_is_Social_Media_iCrossing_ebook.pdf). 02 Şubat 2025 tarihinde erişim sağlanmıştır.
- Mercan, H. (2024). *Sağlık krizinin yarattığı korkunun yaşam doyumu üzerine etkisi: tüketicilerin internet kullanım çeşitliliği ve yalnızlık duygusunun*

- aracılık etkisi*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Mestçi, A. (2002). Web 2.0 Teknolojisi & Interaktif Pazarlama ve Reklam Modelleri. 4. Akademik Bilişim Konferansı, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Metin, O. (2016). Sosyal Medyanın siyasal toplumsallaşmaya etkileri: Bir alan araştırması. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(2), 221-267. <https://doi.org/10.5578/jss.39360>
- Mırçık, A. M. (2022). *Kültürel beğeni tarzlarının sosyal medya paylaşımlarına yansımaları: TikTok Örneği*. (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and affect regulation: strategic variations in self-appraisals. *Journal of personality and social psychology*, 75(2), 420. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.420>
- Mikulincer, M. ve Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*, 143-165. The Guilford Press.
- Monacis, L., de Palo, V., D., Griffiths, M. ve Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 178–186. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.023>
- Morsünbül, Ü. (2014). The association of internet addiction with attachment styles, personality traits, loneliness and life satisfaction: İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v11i1.2727>
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Nacar, E. H., ve Gökkaya, F. (2019). Bağlanma ve maternal bağlanma konusunda bir derleme. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 50-56.
- Naçar, E.A. (2023). *Bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide*

- öz-anlayışın aracılık rolü. (Doktora Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Narcı, M. T. (2017). Tüketici davranışları ve sosyal medya pazarlaması: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Bulletin of Economic Theory and Analysis*, 2(3), 279-307. <https://doi.org/10.25229/beta.336420>
- Nazlıgül, M. D., ve Yılmaz, A. E. (2019). Oyun bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığına davranışsal bağımlılık çerçevesinden bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 20(2), 97-108.
- Ögel, K. (2010). *Sigara, Alkol ve Madde Kullanım bozuklukları: Tanı, Tedavi ve Önleme*. Yeniden Yayınları. İstanbul.
- Öymen Kale, G. (2016). Marka İletişiminde Instagram Kullanımı. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication – TOJDAC*, 6(2), 119-127.
- Özbey, İ. B. (2022). Dijitalleşme, sosyal medya ve risk toplumu. *İmgelem*, 6(10), 141-158. <https://doi.org/10.53791/imgelem.1053815>
- Özcan, N. K. ve Buzlu, S. (2005). Problemliliği internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: "İnternette bilişsel durum ölçeği" nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenirliği. *Journal of Dependence*, 6, 19-26.
- Özdemir, S. S., Özdemir, M., Polat, E. ve Aksoy, R. (2014). Sosyal medya kavramı ve sosyal ağ sitelerinde yer alan online reklam uygulamalarının incelenmesi. *Ejovoc Electronic Journal of Vocational Colleges*, 4(4), 58-64. <https://doi.org/10.17339/ejovoc.96993>
- Özdemir, Y. ve İlhan, T. (2012). Benlik kurgusu, bağlanma ve yalnızlık üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 157-180. <https://doi.org/10.19129/sbad.220>
- Özgür, M. ve Uçar, A. (2020). Üniversitede eğitim gören kız öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı ve beden algısı ile beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 46-54.
- Özkan, Ö. (2013). *İnternet Kullanımıyla İlgili Değişkenlerin Cinsiyet, Kişilik Özellikleri, Yaşam Doyumu Ve Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Özmen, B. (2019). *Genç erişkinlerde bağlanma biçimi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: https://tez.yok.gov.tr/Ulusal_TezMerkezi/giris.jsp
- Özok, H. I., Kaya, A., Dinçer, R. E., ve Yıldırım, M. (2025). Associations between social appearance anxiety, problematic social media use, selfitis behavior, and adaptable self: A moderated-mediation model. *Psihologija*, (00), 14-14. <https://doi.org/10.2298/PSI231025014O>
- Öztürk E., Türel F.İ., ve Oğur E. Psikotarih ve bağlanma kuramı. Öztürk E., (Ed.). *Psikotarih*. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020. 63-71.
- Page, T. (1999). The attachment partnership as conceptual base for exploring the impact of child maltreatment. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 16, 419-437. <https://doi.org/10.1023/A:1022397204929>
- Peplau, L. A. ve Perlman, D. (1982). Perspective on Loneliness. In L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds). *Loneliness: A sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. 13–46. New York: Wiley Interscience.
- Peplau, L. A. ve Perlman, D. (1984). *Loneliness*, New York. John Willey Company.
- Perlman D ve Peplau L. A. (1998) Loneliness, H Friedman (ed.) Encyclopedia of Mental Health (Vol. 2), San Diego, CA: Academic Press. 571-581.
- Perlman, D. (2004). European and Canadian studies of loneliness among seniors. *Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement*, 23(02), 181-188. <https://doi.org/10.1353/cja.2004.0025>
- Petry, N., (2015). Behavioral Addictions: DSM-5 and Beyond (Ed.), Oxford University Press, p. 71-101, ISBN:978-0-19-939154- 7. <https://doi.org/10.1093/med/9780199391547.003.0002>
- Ponzetti Jr, J. J. (1990). Loneliness among college students. *Family relations*, 336-340. <https://doi.org/10.2307/584881>
- Rao, G., ve Madan, A. (2012). A study exploring the link between attachment styles and social networking habits of adolescents in urban Bangalore. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 3(1), 1–12.
- Reyhan, S. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Spor*

- Bilimleri Dergisi*, 3(2), 75-81. <https://doi.org/10.32706/tusbid.628732>
- Rokach, A. ve Boulazreg, S. (2023). Loneliness or Solitude: Which Will We Experience? *Ruch Filozoficzny*, 79 (4), 95-139. <https://doi.org/10.12775/RF.2023.033>
- Rokach, A., (2000). "Percieved Causes of Loneliness in Adulthood". *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(1), 67-84.
- Rokach, A.. (1989). "Antecedents of Loneliness: A Factorial Analysis". *Journal of Psychology*, 123.4. <https://doi.org/10.1080/00223980.1989.10542992>
- Saçıkaralı, T. (2018). *Sosyal medyanın kültür ve iletişimdeki etkisi: Gençler üzerine bir inceleme*. (Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sadoff, R. L., Drogin, E.Y., Gurmu, S. (2015). Forensic implications of Behavioral Addictions. In MS. Ascher ve P. Levounis (Eds.), *The Behavioral Addictions*. American Psychiatric Pub., 9-29
- Safko, L. ve Brake, D.(2009). *The Social Media Bible*. New Jersey: Wiley.
- Sağar, M. E. (2019). Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının irdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 2(1), 29-42.
- Sakallı Gümüş, S., ÖZ, A.Ş., ve Kırımoğlu, H. (2010). "Sports and Physical Activity as a Preventative Social Support Approach to Loneliness and Hopelessness of Adolescents" I'st International Congress On Children And Sports, "Led The Children Play!" 19/21 April 2010. Near East University, Nicosia, Northern Cyprus
- Salvucci, S., Walter, E., Conley, V., Fink, S., ve Saba, M. (1997). *Measurement error studies at the National Center for Education Statistics* (NCES 97-464). U.S. Department of Education, National Center for Education Statistics. <https://nces.ed.gov/pubs97/97464.pdf>
- Saruhan, V. (2018). *Genç yetişkinlikte sosyal ve duygusal yalnızlığın duygu düzenleme gücü açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2016). Bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve duyguların internet bağımlılığını yordamadaki katkıları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 401-432. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0028>

- Semiz, T. ve Bora, B. (2014). Sosyal medya. Erişim adresi: <http://stb2.marjin.net.tr/uploads/arastirmalar/dokuman/arastirmalar/sosyal-medya-1691072215-3.pdf>.
- Seyfeli, E. B. ve şener, Ö. (2022). Yetişkinlerde madde bağımlılığı ile çocukluk çağı travmaları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 473-482. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1052077>
- Sezgin, S. (2023). Deneyimsel değer algısı: İlaç firmalarının sosyal medya faaliyetlerine dair bir saha araştırması.
- Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 31, 143-157. <https://doi.org/10.1080/01926180301120>
- Simsek, A., Elciyar, K. ve Kizilhan, T. (2019). A comparative study on social media addiction of high school and university students. *Contemporary educational technology*, 10(2), 106-119. <https://doi.org/10.30935/cet.554452>
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., ve Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk İletişim*, 7(4), 23-32.
- Soygüt, G. (2004). Bir düzeltici bağlanma ilişkisi olarak psikoterapi: psikoterapi süreçlerinde bağlanma ve terapötik ittifak. *Türk Psikoloji Yazıları*, 13(7), 63-77. Erişim adresi: <https://www.psikolog.org.tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120040000m000201.pdf>
- Soysal, A. ř., Bodur, ř., İşeri, E., ve şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2), 88-99.
- Söyler, S., ve Kaptanoğlu, A. Y. (2018). Sanal uyuşturucu: internet. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 37-46.
- Spence, R., Jacobs, C., ve Bifulco, A. (2018). Attachment style, loneliness and depression in older age women. *Ageing & Mental Health*, 24(5), 837-839. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1553141>
- Subaşı, H. (2012). Üniversite öğrencilerinin tanı ile ilişkilerinin bağlanma kuramı açısından değerlendirilmesi. *Dinbilimleri Journal*, 12(3).
- Sucu, İ. (2022). Sosyal Medyanın İletişimde Yalnızlığa Etkisi Ve Yan Pencere Filmi İncelemesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 17-30.

- Suri, S., Garg, S., ve Tholia, G. (2019). Attachment style, perceived social support and loneliness among college students. *International Journal of Innovative Studies in Sociology and Humanities (IJSSH)*, 4(5), 135-142.
Erişim adresi: <https://philpapers.org/archive/SURASP.pdf>
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemleri üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999b). The psychometric assessment of adult attachment styles scales on Turkish sample and a cross-cultural comparison. *Turkish Journal of Psychology*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N., Oruçlular, Y., ve Çapar, T. (2015). Bağlanma ve bağımlılık: Kuramsal çerçeve ve derleme çalışması. *Bağımlılık dergisi*, 16(4), 192-209.
- Sürlü, Y., ve Göksu, O. (2024). Siyasal iletişimin dijital dönüşümü: Eğlenceli siyaset ve TikTok. *NOSYON: Uluslararası Toplum ve Kültür Çalışmaları Dergisi*, (14), 18-43.
- şafak, B., ve Kahraman, S. (2019). Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 54-69.
- şafak, B., ve Kahraman, S. (2019). Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 54-69.
- şata, M. (2020). Nicel araştırma yaklaşımları. E. Oğuz. (Ed.), *Eğitimde araştırma yöntemleri* (1.baskı) içinde (s. 77-90). Eğiten Kitap Yayınları.
- şen, R., ve Akgül, S. K. (2023). WhatsApp Dayanışma Grupları ve İletişim Uygulamaları: 6 şubat 2023 Kahramanmaraş Depremleri. *Afet ve Risk Dergisi*, 6(4), 1410-1428. <https://doi.org/10.35341/afet.1291956>
- şengönül, M., ve Aydın, B. N. (2023). Genç yetişkinlerde sosyal medya kullanımına dair özellikler ile sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumları ilişkisi. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 113-134. <https://doi.org/10.56206/husbd.1196068>
- şenormancı, Ö., şenormancı, G., Güçlü, O., ve Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *General*

- Şeremet, A. (2019). *Güvensiz bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Şimşek, S. (2021). Yenilenen WhatsApp Gizlilik Politikası ve Kişisel Verileri Koruma Kurumu İncelemesi. *Bilişim Hukuku Dergisi*, 3(2), 494-548.
<https://doi.org/10.55009/bilisimhukukudergisi.944851>
- Şişman, B. (2016). *İletişim becerileri ile yetişkinlerdeki bağlanma biçimlerinin psikopatoloji belirtileri arasındaki ilişkileri*. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şişman, M., ve Turan, S. (2004). Bazı örgütsel değişkenler açısından çalışanların iş doyumu ve sosyal-duygusal yalnızlık düzeyleri. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 117-128.
- T.C. Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı, (2024). Nüfusumuzun Yüzde 86,5'i Çevrimiçi; Yüzde 93,8'i Mobil. 12 Ocak 2025 tarihinde <https://sgb.uab.gov.tr/haberler/nufusumuzun-yuzde-86-5-i-cevrimici-yuzde-93-8-i-mobil> adresinden erişilmiştir.
- Talipoğlu, Ü. (2023). Dijital medya bağımlılığı: catfish filminin göstergebilimsel analizi. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 14(53), 105-125. <https://doi.org/10.5824/ajite.2023.02.002.x>
- Taluy, N. (2021). Sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma tarzları ilişkisi üzerine bir derleme. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 31(2), 989-1002.
<https://doi.org/10.18069/firatsbed.816537>
- Tanhan, F., Özok, H. İ., ve Tayız, V. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74-85. <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>
- Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık* (9.baskı). İstanbul: Timaş yayınevi
- Taş, İ. (2017). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeği kısa formunun (SMBÖ-KF) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 4(1), 27-40.
- Tayhan, F. (2023). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, beden

- algısı, vücut kompozisyonu ve yeme bozuklukları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Karya Journal Of Health Science*, 4(2), 139-145. <https://doi.org/10.52831/kjhs.1302837>
- Temiz, N. (2023). Bilgi ve iletişim teknolojilerinde yaşanan gelişmelerin insan sağlığı üzerindeki etkileri. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (44), 539-562. <https://doi.org/10.14520/adyusbd.1311164>
- Tepe, H. T. (2018). *Kuşaklar arası aktarımın bağlanma kuramı ve ruh sağlığı arasındaki ilişki kapsamında sosyal hizmet bakış açısı ile incelenmesi*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Terzioğlu, Ö. P. (2021). *Çocukluk çağı travmalarının, yalnızlık duygusuna ve sosyal anksiyeteye etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, Lefkoşa
- Terzioğlu, Ö. P., Söyler, H. Ç., ve Menekşe, Ö. (2023). Çocukluk çağı travmalarının, yalnızlık duygusu ve sosyal anksiyete ile ilişkisi. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(2), 160-182.
- Toksarı, M., ve Bayraktar, M. M. M. (2014). Tüketici algılarını etkileyen faktörlerde sosyal medyanın rolü: Niğde Üniversitesi İİ BF örneği. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(4), 1-28. <https://doi.org/10.12780/UUSBD391>
- Torlak, Ö., ve Ay, U. (2014). Facebook'ta Bulunma Amacı ve Facebook Reklamlarına Duyulan İlgi Arasındaki İlişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(4), 83-94. <https://doi.org/10.18037/ausbd.76064>
- Tosunay, D., ve Çolak, F. Ü. (2016). Sosyal medyada otosansür: Facebook örneği. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 4(2). <https://doi.org/10.19145/gujofoc.95244>
- Triki, A. (2023). Sosyal medyanın arkasında saklanan ırkçılık; Twitter örneği (X). *International Journal of Media Culture and Literature*, 9(2), 91-114.
- Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- TÜİK, 2021. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2021. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-)

[37437#:~:text=%C4%B0internet%20kullan%C4%B1m%20oran%C4%B1%202021%20y%C4%B1%C4%B1nda,%77%2C5%20oldu%C4%9Fu%20g%C3%B6r%C3%BCld%C3%BC.&text=92%2C0%20oldu-.Geni%C5%9Fbant%20ile%20%C4%B0internete%20eri%C5%9Fim%20sa%C4%9Flayan%20hanelerin,y%C4%B1%C4%B1nda%20%92%2C0%20oldu.](#)

TÜİK, 2024. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2024. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492)

Türk Dil Kurumu Sözlükleri. Yalnızlık. <https://sozluk.gov.tr/> 04.02.2025 tarihinde erişim sağlanmıştır.

Türk, M. E. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımının bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve kişilik bozuklukları ile ilişkisinin incelenmesi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 97-112.

Türkel, Z., ve Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70.

Tüzün, O., ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.

Uluç, G., ve Yarcı, A. (2017). Sosyal medya kültürü. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (52), 88-102.

Uslu, M. (2021). Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396. <https://doi.org/10.30622/tarr.933479>

Uysal Atabay, E. (2020). *Lise öğrencilerinin yaşam memnuniyeti yeme bozukluğu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Doktora Tezi)*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Uzun, Z. M. D. (2021). *Bağlanma stilleri, ilişki bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide özyeterliliğin aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Ümmet, D. ve Ekşi, F. (2016). Türkiye’de genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 29-53.

<https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0008>

- Ünal, A. Tutgun ve Arslan, A. (2015). Devlet ve Vakıf Üniversiteleri Eğitim Fakültesi öğrencilerinin cep telefonu kullanım sıklıklarını ve marka tercihlerinin karşılaştırılması, *Gaziantep University Journal Of Social Sciences*, 12 (1).
- Ünal, S. A., ve Küçük, S. (2022). Adölesanlarda sosyal medya kullanımı, siber zorbalık, yalnızlık ilişkisi ve hemşirelik. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 34-44. <https://doi.org/10.51536/tusbad.988020>
- Ünlü, F. (2015). *Ebeveyni boşanmış bireylerde; benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161-172.
- Ünür, E. (2016). Geleneksel medya'nın sosyal medyayı nasıl kullandığına ilişkin bir inceleme: dizilerin twitter kullanımı. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(1), 153-170.
- Van den Eijnden, R.J.J.M., Lemmens, J.S. ve Valkenburg, P.M. (2016). The social media disorder scale. *Computer in Human Behavior*, 61, 478-487. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Vardarlier, P. ve Zafer, C. (2019). Medya ve toplum. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 355-361. <https://doi.org/10.29249/selcuksbmyd.472210>
- Vincenzi, H. ve Grabosky, F. (1987). Measuring the emotional/social aspects of loneliness and isolation. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 257.
- WAS (2023). Digital 2023 Special Report. 12 Ocak 2025 tarihinde <https://wearesocial.com/uk/blog/2023/01/digital-2023/> adresinden erişilmiştir.
- WAS (2025). Dijital 2025: Dijitalin küresel durumuna ilişkin temel rehber. 05 Şubat 2025 tarihinde <https://wearesocial.com/uk/blog/2025/02/digital-2025-the-essential-guide-to-the-global-state-of-digital/> adresinden erişilmiştir.

- Weiss, R. (1975). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT press.
- Weiss, Robert, Stuart (1973), *Loneliness: The Experience Of Emotion And Social Isolation*, Cambridge, MA: MIT Press.
- Xu, Y. (2023). An exploration of the role played by attachment factors in the formation of social media addiction from a cognition-affect-conation perspective. *Acta Psychologica*, 236, 1-11.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.103904>
- Yaşar, İ. H. (2020). Sosyal medya ve siyaset. Ankara: Orion Akademi.
- Yavuz, Y. (2023). *Sosyolojik bir değerlendirme olarak yeni medyada suçun yeniden yargılanması: Twitter mahkemeleri*. (Doktora Tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yayla, H. M. (2018). *Kullanımlar ve doyumlar bağlamında Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanımı: Instagram örneği*. *Selçuk İletişim*, 11(1), 40-65.
<https://doi.org/10.18094/josc.346756>
- Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 9(2), 130-144.
<https://doi.org/10.7456/10902100/007>
- Yeniçıkıtı, N. T. (2016). Hakla ilişkiler aracı olarak instagram: Sosyal medya kullanan 50 şirket üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 9(2), 92-115.
<https://doi.org/10.18094/si.84410>
- Yıldırım, S. ve Kalender, M. (2018). Sosyal medyanın üniversite öğrencilerinin satın alma davranışlarına etkisi üzerine kavramsal bir bakış. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(4), 569-578.
<https://doi.org/10.18506/anemon.392053>
- Yıldız, M. (2012). Bağlanma kuramı açısından yaşlılık dönemine genel bir bakış. *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 36(1), 1-30.
- Yıldız, S. İ. (2021). *Beliren yetişkinlerde yalnızlığın yordayıcıları olarak bağlanma stilleri, reddedilme duyarlılığı ve mükemmeliyetçiliğin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Yılmaz, E., ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 59(59), 451-470.
- Yılmaz, M. B., ve Orhan, F. (2011, May). Eğitim fakültelerinde görev yapan öğretim elemanlarının web2. 0 araçlarını akademik amaçlı kullanmalarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *In 11 Th International Educational Technology Conference*, 1464.
- Yıldız, M. A., ve Duy, B. (2014). Adaptation of the short-form of the UCLA loneliness scale (ULS-8) to Turkish for the adolescents. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 27(3).
<https://doi.org/10.5350/DAJPN2014270302>
- Yücel, R. (2020). Podcast'in kısa tarihi: Doğuşu, yükselişi, monetizasyonu. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(2), 1303-1319.
<https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.724106>
- Yüksel, D. (2024). *Güvensiz Bağlanma Stilleri İle Somatik Belirtiler Ve Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracılık Rolü*. (Doktora Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Zeybek, E. (2021). *Sosyal medya kullanımının yalnızlık algısına olan etkisinin değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Zinderen, A. (2021). YouTube ortamındaki haberciliği haritalandırmak: Gazetecilerin YouTube haber kanalları üzerine tanımlayıcı bir çalışma. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 932-950. <https://doi.org/10.53487/ataunisobil.963024>
- Zinderen, İ. E. (2020). Yeni medya ekolojisi ekseninde YouTube: Türkiye örneği. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24(1), 215-232.

EK-A: Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz nedir?	a) kadın b) erkek
Yaşınız nedir?	
Sosyoekonomik durumunuz nedir?	a) düşük b) orta c) yüksek
Eğitim durumunuz nedir?	a) ilkokul b) ortaokul c)lise d)üniversite e)lisansüstü
Annenizin eğitim durumu nedir?	a) ilkokul b) ortaokul c)lise d)üniversite e)lisansüstü
Babanızın eğitim durumu nedir?	a) ilkokul b) ortaokul c)lise d)üniversite e)lisansüstü
Akıllı telefon kullanıyor musunuz?	a) evet b)hayır
Günde kaç saat internet kullanıyorsunuz?	a) 0-1 saat b) 2-3 saat c) 4-5 saat d) 6 saat ve daha çok
Günde kaç saat sosyal medya kullanıyorsunuz?	a) 0-1 saat b) 2-3 saat c) 4-5 saat d) 6 saat ve daha çok
Sosyal medya kullanıyor musunuz?	a) evet b)hayır
Kullandığınız sosyal medya uygulamalarını işaretleyiniz. (Birden fazla işaretlenebilir.	a)Facebook b)Instagram c) TikTok d)Twitter e)Snapchat f)youtube g) Diğer
En sık kullandığınız sosyal medya platformu nedir?	a)Facebook b)Instagram c) TikTok d)Twitter e)Snapchat f)Youtube g)Diğer
Sosyal medya kullanmak için kaç cihaz kullanıyorsunuz?	a) 1 b)2 c)3 d)4+ cihaz
Ne kadar zamandır sosyal medya kullanıyorsunuz?	a)0-1 yıl b)2-3 yıl c)4-5 yıl d)6 yıl ve daha fazla

İlişki Ölçekleri Anketi (Relationship Scales Questionnaire; RSQ)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkileriniz dâhil olmak üzere yakın ilişkilerinizde (arkadaşlık, dostluk gibi) hissettiğiniz duygulara ilişkindir. Sizden, genel olarak, yakın ilişkilerinizde yaşadıklarınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Aşağıdaki maddeleri yakın ilişki içinde olduğunuz kişileri düşünerek cevaplandırınız. Her maddenin ilişkinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşısındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde gösteriniz.

1.....2.....3.....4.....5.....6.....
.....7

Beni hiç
Tanımlamıyor

Beni kısmen
tanımlıyor

Tamamıyla beni
tanımlıyor

	1	2	3	4	5	6	7
1.Baskalarına kolaylıkla güvenemem.							
2.Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.							
3.Baskalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.							
4.Baskalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.							
5.Baskalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.							
6.Baskalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık istiyorum.							
7.Yalnız kalmaktan korkarım							
8.Baskalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim							
9.Baskalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım							
10.Baskalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.							
11.Baskalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.							
12.Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.							
13.Baskalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.							

14.Baskalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.							
15.Baskalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.							
16.Baskalarına bağlanmamayı tercih ederim.							
17.Baskaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.							

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ankette yer alan her bir maddeyi dikkatlice okuyarak, size en uygun gelen seçeneği 5 Aralıklı ölçek üzerinden işaretleyiniz

	Açıklama; Saygıdeğer katılımcı, aşağıda verilen ifadeleri son 1 yıldaki sosyal medya (MySpace, Facebook, Bebo, LinkedIn, Tumblr, Bloglar, Instagram, WhatsApp, Viber, Line, Tango, Snapchat, Wikipedia, Podcast Apple iTunes, Forumlar, YouTube, Twitter, vb.) kullanımınızı düşünerek işaretleyiniz.	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen/Ara Sıra	Çoğunlukla	Her zaman
1.	Sosyal medyayı kullanmadığımda sinirli, endişeli veya üzgün olurum.	1	2	3	4	5
2.	Aklımda sürekli sosyal medyada yaptığım veya yapacağım etkinlikler vardır.	1	2	3	4	5
3.	Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zamanım kalmıyor.	1	2	3	4	5
4.	Sosyal medyada gezinirken “biraz daha” diyerek süreyi uzatırım.	1	2	3	4	5
5.	Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaya devam ediyorum.	1	2	3	4	5

6.	Sosyal medya kullanımımı kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya çalışırken zorlanıyorum.	1	2	3	4	5
7.	Kendimi mutlu hissetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanırım.	1	2	3	4	5
8.	Sosyal medyada harcadığım zaman miktarını ailemden veya çevremdeki insanlardan gizlerim.	1	2	3	4	5
9.	Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşıyorum.	1	2	3	4	5

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu

Aşağıdaki ölçekte kendinize ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Bu ifadelerde yer alan durumu ne sıklıkta hissettiğinizi ve yaşadığınızı gösteren cevaplardan hangisi size daha çok uyuyorsa o durumun altında yer alan parantezin içine bir çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen her soru için tek bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

		Hiç	Nadiren	Bazen	Her zaman
1.	Arkadaşım yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Başvurabileceğim hiç kimse yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.*	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Çevremde insanlar var ama benimle değil.	(1)	(2)	(3)	(4)

EK-B: Etik Komisyonu Onay Bildirimi

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.11.2024-26242

	T.C. VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ YAYIN ETİK KURUL BAŞKANLIĞI ETİK KURUL KARARLARI
TOPLANTI TARİHİ: 07/11/2024 OTURUM SAYISI: 2024/23 TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI: 23	Sayfa: 04/23

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 07/11/2024 tarihinde saat 10.00'da Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇINAR başkanlığında online yapmış olduğu toplantıda aşağıdaki karar/kararları almıştır:

KARAR NO 2024/23-04. Danışmanlığını, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilişim Teknolojileri ve Bağımlılık Anabilim Dalı, öğretim üyesi Doç. Dr. Halil İbrahim ÖZOK' un yapmış olduğu, yüksek lisans öğrencisi Hümeysra KOTAN'a ait, " Sosyal Medya Bağımlılığının Duygu Düzenleme, Yalnızlık ve Bağlanma Stilleriyle İlişkisi" adlı tez çalışmasında kullanılacak olan araçlar incelenmiş olup, söz konusu araçların ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşeri Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi bir sakınca olmadığına toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

	BAŞKAN Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇINAR İlahiyat Fakültesi	
ÜYE Prof. Dr. Mehmet Zeki DUMAN Edebiyat Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Gülsen BAŞ Edebiyat Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Zafer KANBEROĞLU İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi
ÜYE Prof. Dr. Zihni MEREY Eğitim Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Murat ÜNAL Eğitim Fakültesi	ÜYE Prof. Dr. Mehmet Akif ARVAS İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Evrak sorgulaması <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=4575&eD=BS40MUAYEZ&eS=26242> adresinden yapılabilir.

EK-C: Etik Beyanı

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

18/06/2025

Hümeysra KOTAN

EK-D: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu

18/06/2025

Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bağlanma Stilleri Arasında Yalnızlığın Aracı Etkisi: Bir Çoklu Aracı Model Çalışması

Yukarıda başlığı belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 137 sayfalık kısmına ilişkin, 14/06/2025 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 10' dur.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederiz.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Anabilim

Dalı : Bilişim Teknolojileri ve Bağımlılık Ana Bilim Dalı

Bilim Dalı : Bilişim Teknolojileri ve Bağımlılık Bilim Dalı

Statüsü : ☒ Y. Lisans ☐ Doktora

	Danışman	Öğrenci
Adı Soyadı	Doç. Dr. Halil İbrahim ÖZOK Dr. Öğr. Üyesi Alican KAYA	Hümeysra KOTAN
İmza		
Tarih	18.06.2025	Öğrenci No: 23940004005