



T.C

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**GENÇ ERİŞKİNLERDE BAĞLANMA BİÇİMİ İLE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

BERİL ÖZMEN

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Fatma Duygu KAYA YERTUTANOL

İSTANBUL-2019

T.C
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GENÇ ERİŞKİNLERDE BAĞLANMA BİÇİMİ İLE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

BERİL ÖZMEN

174102049

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Fatma Duygu KAYA YERTUTANOL

İSTANBUL-2019



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 174102049
Öğrenci Adı Soyadı	: Beril Özmen
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Fatma Duygu Kaya YERTUTANOL
Tezin Başlığı	: Genç Erişkinlerde Bağlanma Biçimi ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 28.06.2019	Saati	: 16:00
Öğrenci Savunmaya	: ☒ GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
☒ OY BİRLİĞİ ☐ OY ÇOKLUGU			
☒ Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
☐ Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
☐ Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDEDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: ☒ Değişmedi. ☐ Değişt.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: ☐ GELMEDİ		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
☐ OY BİRLİĞİ ile REDEDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Fatma Duygu Kaya YERTUTANOL	
Üye	Doç. Dr. Rabia BİLİCİ	
Üye	Ahmet Emre SARGIN	

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “ Genç Erişkinlerde Bağlanma Biçimleri ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tezimi bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmada yazdığımı ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yaparak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

Beril Özmen

İmza

ÖNSÖZ/ TEŞEKKÜR

“Genç Erişkinlerde Bağlanma Biçimi İle Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli araştırma Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında tez olarak hazırlanmıştır.

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde desteklerinden dolayı tez danışmanım sayın Dr.Öğr.Üyesi Fatma Duygu KAYA YURTUTANOL ‘a

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılan bütün katılımcılara, tez sürecinde bana destek olan bütün meslektaşlarıma ve arkadaşlarıma çok teşekkür ediyorum.

Eğitim hayatım boyunca benden desteklerini hiç esirgemeyen, eşime, hayatımın iyi ve kötü her anında yanımda hissettiğim annem ve babama ve bütün aileme çok teşekkür ederim.

ÖZET

(ÖZMEN, Beril, Yüksek Lisans, İstanbul, 2019)

Bu çalışmanın amacı, genç erişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişkinin sosyodemografik verilerle birlikte incelenmesidir. Araştırmaya katılım sağlayan genç erişkinlerin demografik bilgilerinin elde edilmesi adına “Sosyodemografik Veri Formu”, bağlanma biçimlerinin belirlenmesi amacı ile “Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği” ve sosyal medyaya olan bağımlılıklarının ölçülmesi amacı ile “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu” kullanılmıştır. Araştırmaya 18-30 yaş arasındaki 140 gönüllü katılmıştır. Verilerin istatistiki değerlendirmesi SPSS 21.0 programında, betimsel yöntemler ile birlikte tek yönlü varyans analizi, bağımsız T-testi, Pearson korelasyon analizi ve lineer regresyon analizi kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre; güvenli bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı puanının belirleyicisi olarak güvenli bağlanma ile arasındaki ilişkinin zayıf olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerin güvenli bağlanma puanlarındaki artış, sosyal medya bağımlılığı puanlarını azaltmaktadır. Sosyal medya kullanım süresi ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. 25 yaş ve altı grubunda yer alan katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Sanal Tolerans ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanları, 25 yaş üzeri grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı derecede farklı ve yüksek bulunmuştur. Bekar katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Sanal Tolerans, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Sanal İletişim ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam puanları, evli katılımcılara göre anlamlı derecede farklı ve yüksektir. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma biçimleri düzeyleri eğitime göre ve yaşanan yere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir..

Anahtar Kelimeler: bağlanma biçimleri, sosyal medya bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar

ABSTRACT

(ÖZMEN, Beril, Master's,Istanbul,2019)

Purpose of this study is to examine Relationship Between Attachment Style and Social Media Addiction in Young Adolescents.

In order to measure the demographic characteristics of the young adolescents, Sociodemographic Data Form used. Social Media Addict Scale for Adults form was used for measure of the participant's social media addiction.

Our study included 80 female and 60 male individuals. Individuals participating the study voluntarily and the requirement of being between 18 and 30 years of age.

For the analysis of the obtained information; SPSS 21.0 program was used. In order to determine the distribution of the variables included in the Sociodemographic Data Form, frequency analysis, which is the descriptive statistical method, was used. One-Way Analysis of Variance (ANOVA) and Independent T-Test Analysis were used to determine the relationship between the scales applied and the variables included in Sociodemographic Data Form. To measure the relationship between the scale themselves , Pearson Correlation Analysis was used.

In conclusion of and end of the research, there was statistically significant relationship between attachment style and social media addiction for the young adolescents. It was determined that have a secure attachment style adolescents use social media less than have a anxious attachment style adolescents. Also living with a family or alone, marital status, the education, jobs and the gender attract to social media addiction.

Key Words: attachments style, social media addiction, behavioral addictions

İÇİNDEKİLER

Yemin Metni.....	i
Teşekkür/Önsöz.....	ii
Özet.....	iii
Abstract.....	iv
İçindekiler.....	v
Tablolar Listesi.....	ix
Kısaltmalar.....	x
Ekler.....	xi
BÖLÜM1: GİRİŞ.....	1
1.1.ARAŞTIRMANIN KONUSU	1
1.2.ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	1
1.3.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	1
1.4.ARAŞTIRMADA KARŞILAŞILAN SINIRLAMALAR.....	2
BÖLÜM2: KURAMSAL ÇERÇEVE.....	3
2.1 Bağlanma	3
2.2 Bowlby Bağlanma Kuramı.....	3
2.3 Çocukluk Döneminde Gelişen Bağlanma Biçimlerinin Genç Erişkinlik Dönemine Etkisi.....	4
2.4 Bağımlılığın Tanımı.....	6
2.5 Davranışsal Bağımlılıklar.....	7
2.5.1Kumar bağımlılığı.....	8
2.5.2 Oyun Bağımlılığı.....	8
2.5.3 Seks Bağımlılığı.....	8
2.5.4. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Günümüzdeki Önemi.....	9
2.5.5 Sosyal Medya Bağımlılığının Saptanması ve Tedavi Yöntemleri.....	9
2.5.6 Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar.....	11
BÖLÜM 3: YÖNTEM.....	12
3.1. Araştırmanın Etik Yönü.....	12
3.2.Araştırma Model.....	12
3.3. Araştırmanın Örneklemi.....	12
3.4. Veri Toplama Araçları.....	12

3.4.1. Sosyodemografik Bilgi ve Veri Formu.....	12
3.4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ).....	12
3.4.3. Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği (EBBÖ).....	13
3.5. Araştırmanın Uygulanması.....	13
3.6. Verilerin Analiz Yöntemleri.....	13
BÖLÜM 4: BULGULAR	15
4.1 Örneklemin İncelenmesi.....	15
4.1.1 Sosyodemografik Özellikler.....	15
4.1.2. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi ile Cinsiyet İlişkisinin İncelenmesi.....	16
4.1.3. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi ile Yaş İlişkisinin İncelenmesi.....	17
4.2 Sosyal Medya Kullanım Süresi * Cinsiyet KiKare Analizi.....	17
4.4 Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları.....	17
4.1.2 Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılık ve Bağlanma Biçimleri Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	18
4.1.3 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişkiler.....	18
4.1.4 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Biçimleri Düzeyinin Cinsiyete Göre Değişiminin İncelenmesi.....	21
4.1.5 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Biçimleri Düzeyinin Yaşa Göre Değişiminin İncelenmesi.....	22
4.1.6 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Biçimleri Düzeyinin Medeni Duruma Göre Değişiminin İncelenmesi.....	23
4.1.7 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Biçimleri Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Değişiminin İncelenmesi.....	24

4.1.8 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Biçimleri Düzeyinin Meslek Değişkenine Göre Değişiminin İncelenmesi.....	25
4.1.9 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Biçimleri Düzeyinin Yaşanan Yer Değişkenine Göre Değişiminin İncelenmesi.....	27
4.1.10 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Biçimleri Düzeyinin Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Değişiminin İncelenmesi.....	28
4.1.11 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Biçimleri Üzerine Regresyon Modeli.....	29
BÖLÜM 5: TARTIŞMA, SONEÇ VE ÖNERİLER.....	32
5.1 Tartışma.....	32
5.2 Sonuç.....	35
5.3 Öneriler.....	36
VI. KAYNAKÇA.....	37
VII. EKLER.....	xi

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu kısımda araştırmanın konusu, hipotezler, araştırmanın önemi ve araştırma sırasındaki sınırlamalar yer almaktadır.

1.1 ARAŞTIRMANIN KONUSU

Araştırmanın amacı 18-30 yaş arasındaki genç erişkinlerde yaş, cinsiyet, ekonomik gelir, medeni hal ve eğitim durumu gibi değişkenler baz alınarak bağlanma biçimleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.2 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Araştırma doğrultusunda aşağıdaki hipotezler sunulmuştur ve doğrulukları incelenmiştir.

1. Genç erişkinlerde bağlanma biçimleri sosyal medya bağımlılığında etkilidir.
2. Sosyodemografik veriler ve bağlanma biçimleri sosyal medya bağımlılığına eğilimi etkiler.
3. Bağlanma biçimlerinden biri olan güvenli bağlanma biçimine sahip olan genç erişkinlerde sosyal medya bağımlılığına eğilim daha azdır.
4. Bağlanma biçimlerinin alt dallarından biri olan kaçınan bağlanma biçimine sahip olan genç erişkinlerin sosyal medya bağımlılık oranı fazladır.
5. Düzenli işe sahip olan genç erişkinlerin sosyal medyaya olan bağımlılık oranı azdır.

1.3 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Sosyal medya bağımlılığı; kişinin istemli veya istemsiz bir şekilde akıllı telefonlar, tabletler veya bilgisayarlarda bulunan sosyal medya (instagram, twitter, facebook vs) aracılığı ile günün çoğu vaktini bu tür teknolojik cihazlarla harcaması eylemidir. Bağlanma biçimleri ise kişinin doğumundan itibaren bir nesne veya kişiye olan güvenlik algısını oluşturmaktadır. Bu bilgiden yola çıkarak genç erişkinlerde son dönemde oldukça yaygın olan sosyal medya bağımlılığının

bağlanma stilleri ile olan ilişkisi incelenmek üzere tez konusu belirlenmiştir. Günümüzde genç erişkinlerin bağımlılık derecesinde sosyal medyaya olan ilgileri ve bu ilginin yada bağımlılığın nasıl şekillendiği araştırılması gereken bir konudur. Özellikle gençlerin birçok aktiviteden uzaklaşması ve kendilerini sosyal medyaya adanmaları araştırmanın önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Bağlanma stilleri (güvenli, kayıtsız, saplantılı, korkulu-kaygılı bağlanma) çocukluk döneminden itibaren kişinin bir nesne veya kişiye duyduğu güven duygusunu oluşturmaktadır. Bağlanma stili kişinin ileriki hayatında çoğu bağımlılığının sebebini oluşturabilmektedir. Bu nedenle araştırmada bağlanma stillerinin önemi de yer almaktadır.

1.4 ARAŞTIRMADA KARŞILAŞILAN SINIRLAMALAR

Araştırmanın örneklemelerini İstanbul'da okuyan 18-30 yaş aralığında, sosyal medya kullanımı olan üniversite öğrencileri oluşturmakta ve araştırma örnekleminin gönüllü olması esas alınmıştır. Sosyal medya kullanmamak, bilinen kronik bir psikiyatrik rahatsızlığa sahip olmak, 18 yaş altı ve 30 yaş üzerinde olmak dışlama kriterleri olarak belirlenmiştir.

Araştırmada katılımcılara ait sosyodemografik bilgiler sosyodemografik veri formunda yer alan bilgiler dahilinde ölçülüp sınırlandırılmıştır. Örneklemin bağlanma biçimleri Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeğinde yer alan sorularla ölçülüp değerlendirilmiştir. Örneklemin sosyal medya bağımlılığı kriterleri Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Yetişkin Formundaki sorularla ölçülüp değerlendirilmiştir.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Bağlanma

Bağlanma çocukluktan yetişkinlik dönemine kadar bireyin öncelikle anne veya bakım veren kişi ile ve sonrasında dış dünya ile geliştirdiği, kişinin ilişki biçimlerini anlamaya yardımcı bir kavramdır. Bireyin çevresine ve yakınında olan kişilere karşı oluşturduğu güven duygusunu temsil eden bağlanma biçimleri bir çok alt dala ayrılır ve kişinin yaşamı boyunca güçlü veya zayıf bağlar kurmasının temeli olarak düşünülebilir. Bowlby bağlanma terimini iki kişi arasındaki güçlü bağ olarak tanımlamıştır ve bağlanma kuramı ile kişilerin dış çevre ile olan duygusal bağlanma eğilimlerinin nedenlerini açıklamıştır. Esası bebeklikte kişiye bakım veren kişi ile bebeğin kurduğu güvene dayalıdır (Köse ve ark., 2013).

2.2 Bowlby Bağlanma Kuramı

Bowlby bağlanmayı her bireyin doğumundan itibaren bakım veren kişi ile (genellikle anne veya baba) kurduğu bağ ve ihtiyacı olan güven duygusu ile açıklamıştır. Güven duygusunun duygusal bir ihtiyaç olduğunu savunmuştur. Çocuk açısından bağlanmanın yaşamsal bir değeri olduğunu hayata dair bir güvenlik duygusu geliştirmede büyük katkısı olduğunu savunmaktadır (Bowlby, 1969). Bağlanma biçimlerini üçe ayırmıştır. Bunlar;

1. Güvenli Bağlanma: Sağlıklı bir bağlanma türüdür ve anne çocuğun isteklerini ve ihtiyaçlarını özverili bir biçimde karşılamaktadır. Bu bağlanma türünde çocuk bakım veren kişiye karşı güven duygusu geliştirir ve yanında olmadığında endişe duyar fakat bakım veren yanında olduğunda neşelenir ve yanına geleceğini bilir. Bakım veren kişi yanından ayrıldığında fazla huzursuz olmaz. Yetişkinlik döneminde çok daha kendine güvenli ve sosyal ilişkiler bakımından oldukça sağlıklı ilişkiler geliştirebilir. Bu nedenle kişinin hayatında güvenli bağlanma biçimi olması arkadaşlık ilişkileri, sosyal çevre ilişkilerinde ve dış dünyaya olan güven duygusunun sağlanmasında önemli bir yere sahiptir (Bowlby, 1973).

2. Kaçınan Bağlanma: Bakım veren (anne) çocuğun isteklerine karşı kayıtsız olursa ve ihtiyaçlarına karşılık vermediği durumda çocuk anneye karşı güven duygusunu sağlayamaz. Bu durumda çocuğun annesi ve herhangi bir yabancı ile arasında seçim yapmaksı istendiğinde kararsızlık yaşar çünkü anne onun için güvenlik algısı sağlamakta yetersiz kalmıştır. Bu bağlanma biçimine sahip kişiler yetişkinlik döneminde yakın ilişkiler kurmakta ve güven konusunda zorluk yaşarlar. Duygu konusunda künt olurlar ve yakın ilişkilerde duygularını ifade etmekte zorluk yaşarlar (Bowlby, 1969).

3. Kaygılı/ Kararsız Bağlanma: bu bağlanma biçiminde çocuk ve anne arasında güvenli bir bağ gelişmemekle birlikte anne çocuğun ihtiyaç ve isteklerinde kararsız veya yetersiz kalmıştır. Bu durumda çocuklar bağlandıkları kişiye karşı kaygılı ve kararsız olurlar. Anne yanından ayrıldığında bebek oldukça huzursuz bir duygu durum içersine girer ve anne tekrar yanına geldiğinde huzursuzluk devam eder ve çocuk kendi kendini sakinleştirmekte zorluk çeker. Kaygılı/kararsız bağlanma biçimine sahip çocuklar yetişkinlik dönemlerinde ise oldukça şüpheli ve güven duygusu yoksun bireyler haline gelirler. Dış dünyaya karşı şüpheli olurlar ve yakın ilişkilerdeki kişilere karşı aşırı bağlı olup sürekli olarak terkedilme duygusu yaşarlar. İkili ilişkide sevgisizlik bu kişileri oldukça rahatsız eder ve kişiler sürekli sevildiklerinden emin olmak isterler (Bowlby, 1969).

Kısaca Bowlby kişilerin bağlanma biçimlerinin çocukluktan yetişkinlik dönemine kadar önemli bir yeri olduğunu ve çocuklukta oluşturulan bağlanmanın yetişkinlik dönemindeki ilişkilerinde ve sosyal çevreye karşı olan tutumlarında büyük rol oynadığını savunmaktadır (Demirdağ, 2017). Bowlby'e göre bağlanmanın çocuk açısından yaşamsal bir değeri vardır. İnsanlarda bağlanmanın üç temel sebebini şu şekilde açıklamaktadır: çocuk dünyayı keşfederken geri döndüğünde güvenli bir liman arar ve bu bakım veren kişidir, fiziksel gereksinimlerin karşılanması, dış dünyaya ve hayata karşı bir güvenlik duygusu açısından çocuk için anne ile kurduğu bağın önemini açıklamaktadır. Bu nedenle güvenli bağlanma yaşamayan çocukların hayata karşı güven duygusu ihtiyacının eksik kaldığını savunur (Tüzün ve Sayar, 2006)

2.3. Çocukluk Döneminde Gelişen Bağlanma Biçimlerinin Genç Erişkinlik Dönemine Etkisi

Bağlanma biçimlerinin gelişiminin sağlıklı olması yapılan araştırmalarda tüm yaşam boyunca kurulan ilişkilerin sağlıklı olması açısından oldukça önemli bir kriterdir ve çocukluk döneminde gelişen bu süreç bireyin kişiliğinin bir parçasını oluşturmaktadır. Kişinin davranış ve düşünce kalıplarını etkileyen bağlanma biçimleri bu noktada kişinin ikili ilişkilerinde ve sosyal çevresiyle olan bağlarında önemli bir yere sahiptir (Erdem, 2015).

Kaçıngan bağlanma biçimi geliştirmiş bireylerin yetişkinlikte görülen özelliklerini kısaca şu şekilde sıralayabiliriz:

- Yakın ilişkiler kurmada zorluk çekerler ve çekingen tavır takınırlar.
- Yakın ilişkilerinde karşı tarafın fazlaca yakın tavrından huzursuzluk duyarlar.
- Karşısındaki kişiye, sosyal çevresine güvenmekte zorluk yaşarlar ve kolaylıkla bir insana bağlanamazlar.
- İlişkilerinde genellikle kaçıngan bir tavır sergilerler ve bu bağlamda kendileri ile yakın ilişki kuran insanlara karşı güvensizdirler.

Kaygılı/Kararsız bağlanma biçimi geliştirilmiş bireylerin yetişkinlikte görülen özellikleri:

- Yakın ilişkilerinde kararsız ve kaygılı tavırları vardır ve bu bağlamda yakın ilişkiler kurdukları insanların gerçekte onlara düşündükleri değeri verip vermedikleri hakkında olumsuz düşüncelere sahiptirler.
- Yakın çevresindeki insanlarla olan ilişkilerinde duygular konusunda olumsuz değerlendirme eğilimine sahiptirler.
- Kendilik ve benlik saygılarında değışkendirler.
- Yakın ilişkilerinde bağlanma duygusu ve ihtiyacı duyarlar.

Güvenli bağlanma biçimi geliştirmiş bireylerin yetişkinlikte görülen özellikleri:

- Yakın ilişkilerinde etkili iletişim gücüne sahip bireylerdir ve güven duygusu bu bağlanma biçimine sahip bireylerde oldukça kuvvetlidir.
- Dış dünyadaki insanlara kendilerini kabullendirme endişesi yaşamazlar ve özgüvenli bireylerdir.

- Güven konusunda karşısındaki insanlara kolayca güvenilebilirler ve onlarında kendilerine kolaylıkla güvenileceklerine inanırlar.
- Terkedilme kaygısı yaşamazlar.
- Empati kurmakta zorlanmazlar ve sosyal çevrelerindeki insanlara karşı yapıcı tavrıdadırlar.
- Kaybetme korkusunu diğer bağlanma biçimlerine sahip bireylerden daha az yaşarlar ve çok daha özgüvenlidirler.

Bağlanma biçimlerinin bebeklikten itibaren karşı tarafa bir güven duygusu ihtiyacı olduğu bağlamında kişilerin genel özelliklerini, yaşam biçimlerini, ikili ilişkilerdeki özgüvenlerini etkilediği açıkça ortadadır. Kişilerin düşünce kalıpları ve davranışlarının temllerinin atıldığı bağlanma dönemleri oldukça önemlidir ve kişilik oluşumunda etkilidir (Erdem, 2015).

2.4. Bağımlılığın Tanımı

Bağımlılık bir madde veya düşünceye olan karşı konulmaz istek duygusunun, vücuda zarar vermesine rağmen karşı koyamaması, istek duyması, kullanımı bırakamaması ve o maddeye bağımlı hale gelmesine atfedilen bir kavramdır (Köknel, 1998). Son yıllarda alkol, esrar, sigara, kokain, eroin gibi maddelerin bağımlılıklarının yanı sıra kimyasal olmayan ve daha çok davranışsal bağımlılıklar olarak tanımlanan, kumar seks, alışveriş, televizyon ve internet bağımlılığı gibi bağımlılıklar bireylerin yaşamlarında önemli bir bağımlılık türü olmaya başlamıştır (Bozkurt, 2016). Davranışsal bağımlılıklarda tıpkı diğer kimyasal bağımlılıklar gibi bireylerde fiziksel ve psikolojik birçok belirti göstermektedir. Bunlar zihinsel meşguliyet, duygudurum değişkenliği, tolerans, yoksunluk ve kişiler arası çatışmaya sebep olan belirtilerdir. Kişiler bağımlı oldukları davranış veya maddelerin karşılanmaması durumunda tıpkı bağlanma biçiminde annenin çocuğun ihtiyaçlarını karşılamaması durumundaki gibi huzursuzluk yaşarlar. Bireylerin özellikle genç erişkinlerin erken yaşlarda bu gibi bağımlılıklara sahip olmalarının birçok sebebi vardır. Bu sebeplerden biri de bağlanma biçimlerindeki olumsuz etmenler olarak kabul edilebilir (Güleç ve ark., 2015). Yaşamın erken yaşlarında gelişen bağlanma biçimleri, yaşamın geri kalanında oluşan birçok bağımlılığın temel taşlarını oluşturmaktadır (Pazvantoğlu

ve ark., 2011). Güvenli bağlanma biçimine sahip olan bireylerde bağımlılıklara olan yatkınlıklar daha seyrek görülürken, kaygılı/kararsız veya kaçınan bağlanma biçimine sahip olan bireylerde yapılan araştırmalarda çeşitli bağımlılıklar daha sık görülmektedir (Pazvantoğlu ve ark., 2011). Kişilerin bazı tanımlama ölçütlerini Griffiths (1999) bir araştırmasında bağımlılık davranışı olarak belirtmiştir, bu davranışlar;

- **Dikkat çekme:** Bireyin düşüncesinde önemli bir yer kapladığında ortaya çıkan duygulara, şiddetli istek ve davranışa sahip olması.
- **Duygu durum değişikliği:** Kişinin bir tür baş etme stratejisidir ve kişinin birşeyle uğraşma sonucu kişinin belirtmiş olduğu kişisel eylemleridir.
- **Tolerans:** istenen etkinin yaşanması için eylem miktarının artırılması yada harcanan sürenin artması.
- **Yoksunluk:** bir eylemin devam etmemesi yada kesilmesi durumunda yaşanan fiziksel negatif etkiler.
- **Çatışma:** Kişinin içsel çatışması, bağımlı olan kişiyle çevresindeki kişilerin çatışması.
- **Nüks:** bağımlılığın (aktivitenin) uzun zaman sonrası ve bırakma çabalarına rağmen tekrar ve daha şiddetli tekrarlaması durumu (Bozkurt ve ark., 2016).

2.5. Davranışsal Bağımlılıklar

Bağımlılıklar genellikle fizyolojik yani alkol, eroin, kokain, tütün bağımlılığı gibi maddelere olan bağımlılık olarak tanımlanmaktadır. Fakat günümüzde bağımlılık tanımı ikiye ayrılmış ve davranışsal bağımlılıklar; internet bağımlılığı, kumar bağımlılığı, seks bağımlılığı, televizyon ve oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı olarak nitelendirilmektedir (Şahin, 2017). Sosyal medya bağımlılığında tıpkı diğer bağımlılık türleri gibi kişide haz duygusunu uyandırmakta ve kişiyi sürekli olarak kullanma durumuna sürüklemektedir (Simkova ve ark., 2004). Sosyal medyada fazlaca vakit geçirmek günün (5 saatten fazlasını) ve sosyal medya kullanmadığı zaman huzursuzluk yaşama, boşluk hissi günümüzde önemli bir bağımlılık türü olduğunu bizlere kanıtlamaktadır (Deniz, 2018). Kişilerin genellikle duygu ve düşünce paylaşımının bir iletişim yönü de sosyal medya olmuştur ve bu nedenle kişileri davranışsal olarak sosyal medyaya bağımlı hale gelmektedirler. Bir çok farklı platformda kendilerini ifade etmek ve bilgi,

haber paylaşımı yapmak kişileri daha fazla internet ve sosyal medya kullanımına sürüklemekte ve bu şekilde kişilerin daha fazla sosyal medyada vakit geçirdiği görülmektedir.

2.5.1. Kumar Bağımlılığı

Kumar bağımlılığı DSM-5'te “madde ile ilişkili olmayan bozukluk” başlığı altında yer almaktadır. Tıpkı davranışsal olmayan bağımlılıklardaki gibi kişiler bilişsel açıdan kumara bağımlılık duymaya başlarlar ve yoksunluk belirtileri yaşarlar. Topluma karşı genel ilgisizlik yaşarlar ve genellikle kumar oynayamadığı ortamlarda bulunmaktan zevk almazlar. Kumar bağımlılığı davranışsal olmayan bağımlılıklar gibi fiziksel bir etki göstermesede bilişsel olarak kişilerin düşünce sistemini bozar ve sağlıklı düşünme yetisinin kaybına yol açabilir. Kişiler sürekli olarak kumarı çağrıştıran düşüncelere sahip olurlar ve bu düşünceler kişileri daha fazla kumar oynamaya yönlendirir. Psikoterapi yöntemleri ile tedavisi mümkündür (Çakmak ve Tamam, 2018).

2.5.2. Oyun Bağımlılığı

Oyun bağımlılığı kişilerin, genellikle genç ergen ve erişkinlerin, gelişen teknoloji ve bilgisayar oyunları sayesinde fazlaca oyun oynamaya bağımlı hale gelmeleriyle gelişmektedir. Kişiler genellikle günün belirli bir yoğunluğunu bilgisayar başında ve genellikle çevrimiçi oyunlarla geçirmektedir. Bu oyunların yoğunluğu birden fazla kişinin çevrimiçi olarak oynayabildiği, kısaca arkadaşların birbirleriyle oyun içerisinde iletişim kurmasına ve vakit geçirmesine olanak sağlayan bir ortam oluşturması kişileri oyuna daha çok bağlamakla birlikte kişilerin günlük ihtiyaçları dışında kalan vakitlerini bilgisayar başında veya cep telefonu ile geçirmelerine sebep olmaktadır. Özellikle gençlerde okul ve ders çalışma sürelerinin oyun bağımlılığı sebebi ile aksadığı ve hatta online oyunlarda uzun süre bilgisayara başından kalkamadıkları için kişisel ihtiyaçlarını geciktirdikleri yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur. Günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte sürekli olarak yeni oyunların çıkması ve her birinin farklı kitle ve yaş gruplarına hitap etmesi ile birlikte oyun bağımlılığı gün geçtikçe çoğalmaktadır. Psikoterapi ile tedavi edilmekte fakat bu süreçte özellikle 18 yaş altı gençlerin ve çocukların ebeveynlerinde bilgilendirilmesi ve psikoterapi sürecine yardımı oyun bağımlılığı olan gençler için önemlidir (Bülbül ve ark., 2018)

2.5.3 Seks Bağımlılığı

Seks bağımlılığı kişinin cinsel ihtiyacının dışında kendisine zarar vermek pahasına sürekli olarak cinsellik isteğinde bulunması ve düşüncelerinde sürekli olarak cinselliği bulundurmasıdır. Kişilerin genellikle sürekli olarak cinsel düşüncelere yönelmesi ve bu cinselliği hayatının çoğunluğunda düşünüyor olması kişileri seks bağımlılığına sürüklemektedir. Genellikle seks bağımlılığı olan kişiler partnerinin kim olduğundan çok alcağı hazzıya yönelik düşüncelere sahip olduklarında bu hazzın gerçek bir haz olmadığı ve yalancı hazzın farkına varamazlar (Tuğlu, 2009). Seks bağımlılığı olan kişilerin genel olarak amacı cinsel eylemde bulunmaktır ve farklı türlerde bunu gerçekleştirirler. Sürekli olarak porno izlemek ve bundan gerçek bir olguymuş gibi düşünerek zevk almak, sanal seks bağımlılığı ve pornografik içerikli internet sitelerinde başka kişilerle sürekli iletişim halinde olmak, fazlaca masturbasyon yapmak ve sağlık koşullarının hiçe sayılması, para karşılığında tanımadıkları insanlarla birlikte olmak vendan keyif almak gibi birçok farklı türde seks bağımlılığı geliştiren bireyler bu bağımlılığın farkına varmayabilirler. Araştırmalarda erkeklerin %3'ünde seks bağımlılığı görülürken kadınların toplumda %1'inde görülmektedir. Bu durumda kişilerin farkındalığı önemlidir ve psikoterapi süreci ile yardım alabilecekleri gibi aynı zamanda bazı durumlarda farmakolojik tedavide gerekebilmektedir (Tuğlu, 2009).

2.5.4. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Günümüzdeki Önemi

Sosyal medya birçok yönden kişilerin hem bilgi edinmek amaçlı hemde eğlence amaçlı kullandığı sosyal ağların tamamını kapsamaktadır. Kişiler özellikle sosyal ağlarda (Instagram, Twitter, Facebook vs.) bilgi paylaşımı, fotoğraf paylaşımı yapmakta ayrıca gündem haberlerini takip etmektedir. Araştırmalara göre 2002'li yıllardan sonra internetin daha ulaşılabilir hale gelmesi bireyleri internet ve çeşitli sosyal ağlarda daha aktif hale getirmiştir (Ünal, 2015). Kişiler sosyal ağların çoğalması ile birlikte daha fazla platforma ulaşmakta ve daha fazla internete bağımlı hale gelmektedir. Çoğu sosyal medya kullanıcısı gün geçtikçe sosyal medyada geçirdiği sürenin arttığını ve gündem başlıklarını kaçırmamak için daha çok süre sosyal medyada vakit geçirdiğini belirtmektedir (Ünal, 2015).

Günümüzde enyaygın sosyal medya platformlarını kısaca şu şekilde açıklayabiliriz;

- Instagram: Kullanıcıların çoğu Instagramı anlık fotoğraf paylaşımı ve yer bildirimi yapmak amaçlı kullanmaktadırlar. Kolaylıkla birçok farklı kişinin hesabına ve profiline ulaşarak kişileri daha kolay ulaşılabilir hale getiren instagram ayrıca birçok vlogger ve blogger (ücret karşılığı reklam amaçlı tanıtım, yeni ürün tanıtımı, gezi ve yeni yer tanıtımı yapan kişisel hesaplar) tarafından bir gelir kaynağı haline gelmiştir. Ayrıca birçok ünlü ve sanatçının yaptıkları paylaşımlar kişiler arasında merak uyandırmakla birlikte kişileri instagrama en çok bağlayan unsuru oluşturmaktadır (Keskin, 2017).
- Twitter: Kullanıcıların anlık kısa metinler (twit) yayınladığı, bulunduğu yerlerin bildirimlerini yapabildikleri ve kişilerin birbirlerine kısa metinler yazabildikleri karşılıklı twitlerle iletişim sağladıkları sosyal medya platformudur. Genellikle kullanıcılar anlık duygularını, düşüncelerini ve resimlerini paylaşmak amaçlı kullanmaktadırlar. Kullanıcıların çoğunluğu başka kişisel hesapları takip edebildiklerini ve kolaylıkla anlık haberleri öğrenebildikleri için twitter kullanmayı tercih etmektedir (Savcı ve Aysan, 2017).
- Facebook: Kullanıcılarının genellikle kişisel bilgilerini (nerede yaşadıkları, okuduğu okul, yaş, medeni hali, eğitim durumu vs.) kendilerine ait hesaplarında paylaştıkları, fotoğraf ve yer bildirimleri yaptıkları ve kişisel veya kurumsal hesapları takip edebildikleri sosyal medya platformudur. Bireylerin genel kullanım amaçları diğer sosyal medya ağlarında olduğu gibi paylaşım yapmak, bilgi edinmek ve kişisel fotoğraflarını anlık paylaşmaktır. Birçok kişi ile etkileşime kolaylıkla geçebilir ve iletişim sağlayabilmektedirler (Savcı ve Aysan, 2017).

Bu popüler olan üç sosyal medya ağının dışında sosyal medya kullanıcıları için Youtube, Foursquare, Snapchat vs. gibi birçok farklı alanda kişisel bilgi ve fotoğraf paylaşımı yapabilecekleri farklı platformlar bulunmaktadır. Kişiler günümüzde genellikle bu sosyal medya ağlarına akıllı telefonlarından kolaylıkla ulaşabilmektedir ve bu nedenle daha fazla bağımlılık geliştirmektedirler. Özellikle genç erişkinlerde sosyal medya bağımlılığı diğer yaş gruplarına göre daha sıklıkla görülmektedir. Bunun nedeni genç erişkinlerin teknolojiyle alakalı daha fazla

beceri ve bilgiye sahip olması, internet kullanımının genç erişkinlerde daha yaygın olması gibi pekçok sebep bulunmaktadır (Aydın, 2016).

2.5.5 Sosyal Medya Bağımlılığının Saptanması ve Tedavi Yöntemleri

Sosyal medya bağımlılığının özellikle genç erişkin ve çocuklarda saptanması ebeveyn ve çevredeki kişilerin gözlemleriyle oluşmaktadır. Bağımlılığın ilk basamağı olan farkındalık keşfedildikten sonra uzman kişilerden yardım alınarak Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (SMBÖ) kişilere uygulanmakta ve sonuçlarına göre kişilere psikoterapi uzman kişi tarafından uygulanabilmektedir. Kişilerin günün çoğunluğunu, kişisel ihtiyaçları, okul, iş vs. gibi saatleri dışında, bilgisayar, tablet ve akıllı telefonları ile geçirmeleri, internet olmayan ortamlardan uzak durmaları, kendilerini sosyal çevre arkadaşlarından izole etmeleri, sosyal medyadaki arkadaş gruplarının ve sanal arkadaş ortamlarının genişlemesi gibi faktörler göz önünde bulundurularak sosyal medya bağımlılığına yatkınlıkları saptanabilir. Erken tanı ve tedavi yöntemleri ile kişiler sosyal medya bağımlılığının önüne geçebilmektedirler (Gürültü , 2016).

2.5.6. Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

620 üniversite öğrencisi ile Kuyucu tarafından yapılan bir çalışmada kişilere Kwon ve arkadaşlarının (2013) geliştirdiği “Akıllı telefon bağımlılık ölçeği” uygulanmış ve genç erişkinlerin 27 yaş ve üzeri bireylere göre daha fazla sosyal medya bağımlılığı geliştirdiği gözlemlenmiştir (Kuyucu, 2017).

Anadolu Üniversitesi’nde Aydın tarafından yapılan bir başka çalışmada 4000 binden fazla katılım sağlanmış ve üniversite öğrencilerine sosyodemografik form ve sosyal medya kullanım oranı anketi verilmiştir. Yapılan araştırmanın sonucunda 16-24 yaş aralığındaki gençlerin çoğunlukla vakitlerini sosyal medya platform olan Facebook’ta geçirdikleri ve çoğunlukla akıllı telefonu araç olarak kullandıkları gözlemlenmiştir. Bu çalışmada genellikle gençlerin sosyal medyaya grime amaçlarının arkadaşlarıyla daha fazla sosyal medya ortamında iletişim kurma isteği olduğu saptanmıştır (Aydın, 2016).

Çanakkale’de lise öğrencilerine Demir tarafından yapılan bir çalışmada 714 lise öğrencisine “Sosyal Medya ve Aile İçi İletişim” ölçeği uygulanmış ve sonuç

olarak sosyal medya kullanım süresinin artması ile aile içi iletişim süresinin azalması arasında anlamlı bir fark görülmüştür (Demir, 2016).



BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Etik Yönü

Bu araştırma Helsinki Deklerasyonu ilkelerine uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın uygulanabilmesi ve verilerin toplanabilmesi için T.C. Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığından onay alınmıştır. Araştırmaya katılmaya gönüllü olan kişiler araştırma ile ilgili bilgilendirilmiş ve yazılı onamları alınmıştır.

3.2. Araştırma Modeli

Bu araştırma bağlanma biçimlerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla kesitsel bir çalışma olarak yapılmıştır.

3.3. Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmanın örneklemini yaşları 18 ve 30 arasında değişen, 80 kadın ve 60 erkek toplam 140 kişiden oluşmaktadır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Yapılan araştırmada; Sosyodemografik Bilgi ve Veri Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) ve Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği (EBBÖ) veri toplama araçları olarak kullanılmıştır.

3.4.1. Sosyodemografik Bilgi ve Veri Formu

Çalışmada kullanılan sosyodemografik bilgi ve veri formu, araştırmacı tarafından hazırlanmış; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, meslek, yaşanan yer ve sosyal medyada geçirilen süre ile ilgili bilgi edinmeyi amaçlayan soruları içermektedir.

3.4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)

Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ) 5'li Likert tipinde, 20 maddeden meydana gelmektedir.

Ölçekteki ifadelere katılma dereceleri ise, “Bana Hiç Uygun Değil (1), Bana Uygun Değil (2), Kararsızım (3), Bana Uygun (4), Bana Çok Uygun (5) şeklindedir. SMBÖ Sanal Tolerans ve Sanal İletişim olmak üzere 2 alt boyuta sahiptir. Sanal tolerans alt boyutu 1-11’inci maddeler, sanal iletişim ise 12-20’inci maddelerden oluşmaktadır. 5. ve 11. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20’dir. Puanın yüksek olması bireyin kendisini “sosyal medya bağımlısı” olarak algıladığı biçiminde değerlendirilmektedir. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach alfa değerleri 0,96 olarak hesaplanmıştır.

3.4.3. Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği (EBBÖ)

Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği (EBBÖ), Hazan ve Shaver (1987) tarafından geliştirilen yetişkinlerin bağlanma biçimlerini ölçen 18 maddelik bir ölçektir. İlk oluşturulan erişkin bağlanma biçimi ölçeği, kişinin çocukluğunda kendisine bakım veren kişi ile kurduğu ilişki hakkında özellikler veren 3 cümleden oluşmaktadır. Kişinin bu 3 cümleden birini seçmesi ile erişkin bağlanma biçimi belirlenmektedir. Ölçeğe Mikulincer ve arkadaşları (1990) tarafından eklenen ikinci bölümde 1-7 arasında puanlanacak 15 soru yer almaktadır. Ölçeğin 5 sorusu güvenli bağlanma biçimini, 5 sorusu, kaygılı/kararsız bağlanma biçimini, 5 sorusu da kaçınan bağlanma biçimini 21 ifade etmektedir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama, geçerlik, güvenirlik çalışması Kesebir, Kökçü ve Dereboy (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinalinde tek bir ifade ile belirtilen bazı sorular yeteri kadar anlaşılır olmadığı düşünülerek bölünmüştür ve soru sayısı arttırılmıştır. Bununla beraber, her maddede için 7’li likert puanlama sistemi kaldırılarak, her maddenin cevabı doğru ya da yanlış şeklinde kategorize edilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında, her soru doğru veya yanlış şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçeğin 3., 4., 7., 13., 14., ve 16. maddeleri güvenli, 1., 2., 5., 6., 15., ve 17. maddeleri kaçınan ve 8., 9., 10., 11., 12. ve 18. maddeleri ise kaygılı/kararsız bağlanmaya işaret etmektedir. Güvenli, kaçınan ve kaygılı/ kararsız bağlanma için Cronbach alfa değerleri bu çalışmada sırasıyla 0,75, 0,72 ve 0,80 olarak saptanmıştır.

3.5. Araştırmanın Uygulanması

Çalışmanın ilk aşamasında; çalışmaya katılmayı kabul eden katılımcılardan onay alabilmek ve çalışma hakkında bilgi vermek amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan Katılımcı Bilgilendirme ve Gönüllü Olur Formu kullanılmıştır. Onayı alınan katılımcılara sırasıyla Sosyodemografik Bilgi ve Veri Formu, SMBÖ ve EBBÖ uygulanmıştır.

3.6. Verilerin Analiz Yöntemleri

Elde edilen bilgilerin analizi için; SPSS (Statistical Package Program for Social Science) version 21.0 programından yararlanılmıştır. Sosyodemografik Bilgi ve Veri Formu'nda yer alan değişkenlerin dağılımlarını tespit etmek amacıyla betimsel istatistik yöntemi olan Frekans Analizi ve KiKare Analizi kullanılmıştır. Uygulanan ölçekler ile Sosyodemografik Bilgi ve Veri Formunda yer alan değişkenler arasındaki ilişkiyi saptamak için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Bağımsız T-Testi Analizinden yararlanılmıştır. Ölçeklerin kendi aralarındaki ilişkiyi tespit edebilmek amacıyla ise Pearson Korelasyon Analizi ve Lineer Regresyon Analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR

BULGULAR

4.1 Örneklemenin İncelenmesi

4.1.1 Sosyodemografik Özellikler

Çalışmada yer alan katılımcılara ait sosyodemografik bilgilerinin dağılımı Frekans Analizi ile incelenmiş ve sonuçları Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1 Katılımcılara Ait Sosyodemografik Özellikler

		Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	80	57,1
	Erkek	60	42,9
Yaş	25 yaş ve altı	54	38,6
	25 yaş üzeri	86	61,4
Eğitim Durumu	Ortaokul mezunu	4	2,9
	Lise mezunu	19	13,6
	Lisans mezunu	100	71,4
	MBA veya DR mezunu	17	12,1
Medeni Durum	Evli	7	5,0
	Bekar	133	95,0
Meslek	Çalışan-öğrenci	9	6,4
	Çalışmayan-öğrenci	45	32,1
	Düzenli işi olan	33	23,6
	Yarım zamanlı işi olan	22	15,7
	Diğer	31	22,1
Yaşanan Yer	Öğrenci evi	33	23,6
	Yurt	25	17,9
	Aile ile birlikte	82	58,6
Sosyal Medyada Günlük Ortalama Geçirilen Saat	0-1 saat	17	12,1
	1-3 saat	36	25,7
	3-5 saat	48	34,3
	5 saatten fazla	39	27,9

Araştırmada yer alan 140 katılımcının cinsiyet değişkenine göre dağılımları incelendiğinde; 80 (%57,1) kadın, 60 (%42,9) erkek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaş ortalaması 26 ve yaş aralığı 18-30 olarak saptanmıştır. Bununla birlikte katılımcılardan 54 (%38,6) kişi 25 yaş ve altında yer alırken, 86 (%61,4) kişi 25 yaş üzeri grubunda yer almaktadır.

Eğitim değişkenine göre dağılım incelendiğinde; 4 (%2,9) kişi ortaokul mezunu, 19 (%13,6) kişi lise mezunu, 100 (%71,4) kişi lisans mezunu ve 17 (%12,1) kişi MBA veya DR mezunu seçeneklerini işaretlemiştir.

Medeni durum değişkeni incelendiğinde; 133 (%95) kişinin bekar, 7 (%5) kişinin evli seçeneğini işaretledikleri saptanmıştır.

Katılımcıların meslek değişkenine göre dağılımları incelendiğinde; 9 (%6,4) kişi çalışan-öğrenci, 45 (%32,1) kişi çalışmayan-öğrenci, 33 (%23,6) kişi düzenli işi olan, 22 (%15,7) kişi yarım zamanlı işi olan ve 31 (%22,1) kişi diğer seçeneğini işaretlemiştir.

Katılımcılardan 33 (%23,6) kişi öğrenci evinde, 25 (%17,9) kişi yurttan ve 82 (%58,6) kişi ailesi ile birlikte yaşadığını belirtmiştir.

0-1 saat aralığında 17 (%12,1) kişi, 1-3 saat aralığında 36 (%25,7) kişi, 3-5 saat aralığında 48 (%34,3) kişi ve 5 saatten fazla 39 (%27,9) kişi sosyal medyada bir günde ortalama olmak üzere zaman geçirdiklerini belirtmiştir.

4.1.2. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi ile Cinsiyet İlişkisinin İncelenmesi

Katılımcıların günlük sosyal medya kullanım süreleri cinsiyetleri arasındaki ilişki KiKare Analizi kullanılarak incelenmiş, Tablo 3.2’de analize ilişkin bulgular verilmiştir.

Tablo 4.2 Sosyal Medya Kullanım Süresi * Cinsiyet KiKare Analizi

			Cinsiyet		X ²	sd	p
			Kadın	Erkek			
Sosyal Medyada Günlük Ortalama Geçirilen Saat	0-1 saat	N	12	5	2,074	3	0,557
		%	70,6	29,4			
	1-3 saat	N	18	18			
		%	50	50			
	3-5 saat	N	27	21			
		%	56,3	43,8			
	5 saatten fazla	N	23	16			
		%	59	41			

Sosyal medya kullanım süresi ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. ($p>,05$).

4.1.3. Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi ile Yaş İlişkisinin İncelenmesi

Katılımcıların günlük sosyal medya kullanım süreleri yaşları arasındaki ilişki KiKare Analizi kullanılarak incelenmiş, Tablo 3.3'te analize ilişkin bulgular verilmiştir.

Tablo 4.3 Sosyal Medya Kullanım Süresi * Yaş KiKare Analizi

				Yaş		X ²	sd	p
				25 yaş ve altı	25 yaş üzeri			
Sosyal Medyada Günlük Ortalama Geçirilen Saat	0-1 saat	N	3	14				
		%	17,6	82,4				
	1-3 saat	N	15	21				
		%	41,7	58,3				
	3-5 saat	N	19	29		3,722	3	0,293
		%	39,6	60,4				
	5 saatten fazla	N	17	22				
		%	43,6	56,4				

Sosyal medya kullanım süresi ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. ($p>,05$).

4.1 Ölçeklerin İncelenmesi

4.1.1 Ölçeklerin Normallik Dağılımları

Araştırma sorularının test edilmesinden önce, veri dağılımlarının standart normal dağılıma uygun olup olmadığı test edilmiştir. Sonuçlar Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4 Ölçeklerin Normallik Testi Sonuçları

Ölçek Adı	Z	p
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)	0,966	0,001*
Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği (EBBÖ)	0,867	0,000*

*** $p<,05$: İstatistiksel olarak anlamlı**

Yapılan normallik testi sonuçlarına göre kullanılan ölçek puanlarının dağılımı, standart normal dağılıma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir ($p<,05$). Shapiro-Wilk testinin sonuçlarına göre; çalışmada kullanılan SMBÖ ($z=0,966$; $p=0,001$) ve EBBÖ ($z=0,867$; $p=0,000$) ölçek puan dağılımları, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Diğer taraftan normallik testi sonuçları içerisinde yer alan basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde çalışmada kullanılan SMBÖ ve EBBÖ için basıklık ve çarpıklık değerleri -1,0 ve +1,0 arasında yer

almaktadır. Basıklık ve çarpıklık değerlerin bu aralıkta yer alması durumunda ölçek puanlarının dağılımı, normal dağılıma uygun olarak kabul edilmektedir (George & Mallery, 2010). Bu nedenden dolayı, hipotez testlerinde parametrik testler kullanılmıştır.

4.1.2 Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılık ve Bağlanma Biçimleri Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırmada kullanılan bütün ölçeklerin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.5’te sunulmuştur.

Tablo 4.5 Ölçeklerin Puan Ortalamaları ve Puan Aralıkları

Ölçek Adı	Puan Ortalaması $\pm$ SS	Puan Aralığı
SMBÖ-Sanal Tolerans	3,36 $\pm$ 1,15	1-5
SMBÖ-Sanal İletişim	3,17 $\pm$ 0,99	1-5
SMBÖ Toplam	3,28 $\pm$ 1,03	1-5
EBBÖ-Kaçıngan Bağlanma	1,54 $\pm$ 0,26	1-2
EBBÖ-Kaygılı/İkircikli Bağlanma	1,39 $\pm$ 0,41	1-2
EBBÖ-Güvenli Bağlanma	1,62 $\pm$ 0,30	1-2
EBBÖ Toplam	1,52 $\pm$ 0,14	1-2

4.1.3 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişkiler

Sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 4.6’da verilmiştir.

Tablo 4.6 Ölçekler Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

		1	2	3	4	5	6	7
SMBÖ-Sanal Tolerans	r	1						
SMBÖ-Sanal İletişim	r	0,820**	1					
SMBÖ Toplam	r	0,968**	0,937**	1				
EBBÖ-Kaçınan Bağlanma	r	-0,314**	-0,341**	-0,340**	1			
EBBÖ-Kaygılı/İkircikli Bağlanma	r	0,252**	0,251**	0,263**	-0,565**	1		
EBBÖ-Güvenli Bağlanma	r	-0,198**	-0,232**	-0,222**	0,385**	-0,369**	1	
EBBÖ Toplam	r	-0,090	-0,132	-0,112	0,343**	0,368**	0,593**	1

**** $p<,01$: İstatistiksel olarak anlamlı**

Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre SMBÖ-Sanal Tolerans ile SMBÖ-Sanal İletişim ($r=,820$; $p<,01$), SMBÖ Toplam ($r=,968$; $p<,01$) ve EBBÖ-Kaygılı/İkircikli Bağlanma ($r=,252$; $p<,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır. SMBÖ-Sanal Tolerans ile EBBÖ-Kaçınan Bağlanma ($r=-,314$; $p<,01$), EBBÖ-Güvenli Bağlanma ($r=-,198$; $p<,01$) ve EBBÖ Toplam ($r=-,090$; $p<,01$)) arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır.

SMBÖ-Sanal İletişim ile SMBÖ Toplam ($r=,937$; $p<,01$) ve EBBÖ-Kaygılı/İkircikli Bağlanma ($r=,251$; $p<,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır. Diğer taraftan SMBÖ-Sanal İletişim ile EBBÖ-Kaçınan Bağlanma ($r=-,341$; $p<,01$) ve EBBÖ-Güvenli Bağlanma ($r=-,232$; $p<,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır.

SMBÖ Toplam ile EBBÖ-Kaygılı/İkircikli Bağlanma ($r=,263$; $p<,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır. SMBÖ Toplam ile EBBÖ-Kaçınan Bağlanma ($r=-,340$; $p<,01$) ve EBBÖ-Güvenli Bağlanma ($r=-,222$; $p<,01$) arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır.

EBBÖ-Kaçınan Bağlanma ile EBBÖ-Güvenli Bağlanma ($r=,385$; $p<,01$) ve EBBÖ Toplam ($r=,343$; $p<,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir

ilişki varken EBBÖ-Kaygılı/İkircikli Bağlanma ($r=-,565$; $p<,01$) ile arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır.

EBBÖ-Kaygılı/İkircikli Bağlanma ile EBBÖ Toplam ($r=,368$; $p<,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki varken EBBÖ-Güvenli Bağlanma ($r=-,369$; $p<,01$) ile arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki vardır.

EBBÖ-Güvenli Bağlanma ile EBBÖ Toplam ($r=,593$; $p<,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır.

4.1.4 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Biçimleri Düzeyinin Cinsiyete Göre Değişiminin İncelenmesi

Sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma biçimleri düzeylerinin cinsiyete göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplarda T-Testi Analizi sonuçları Tablo 4.7’de verilmiştir.

Tablo 4.7 Örneklemenin Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Ölçek Adı	Kadın (n=80)	Erkek (n=60)	t	p
SMBÖ-Sanal Tolerans	3,47±1,10	3,23±1,21	1,217	0,226
SMBÖ-Sanal İletişim	3,18±1,01	3,16±0,97	0,113	0,910
SMBÖ Toplam	3,34±1,03	3,20±1,03	0,805	0,422
EBBÖ-Kaçıngan Bağlanma	1,58±0,25	1,48±0,26	2,321	0,022*
EBBÖ-Kaygılı/İkircikli Bağlanma	1,39±0,48	1,40±0,30	-0,058	0,954
EBBÖ-Güvenli Bağlanma	1,63±0,30	1,59±0,29	0,816	0,416
EBBÖ Toplam	1,54±0,15	1,49±0,11	1,973	0,051

* $p<,05$: İstatistiksel olarak anlamlı

Yapılan analiz sonucuna göre; EBBÖ-Kaçıngan Bağlanma puanı katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p<,05$). Kadın katılımcıların EBBÖ-Kaçıngan Bağlanma puanları erkek katılımcılardan anlamlı derecede farklı ve yüksektir.

Sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma biçimleri düzeylerinin yaşa göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplarda T-Testi Analizi sonuçları Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8 Örneklemın Ölçek Puanlarının Yaşa Göre İncelenmesi

Ölçek Adı	25 yaş ve altı (n=54)	25 yaş üzeri (n=86)	t	p
SMBÖ-Sanal Tolerans	3,66±1,19	3,18±1,09	2,416	0,017*
SMBÖ-Sanal İletişim	3,38±0,91	3,05±1,01	1,963	0,052
SMBÖ Toplam	3,53±0,99	3,12±1,02	2,332	0,021*
EBBÖ-Kaçıngan Bağlanma	1,51±0,25	1,56±0,27	-0,945	0,347
EBBÖ-Kaygılı/İkircikli Bağlanma	1,37±0,29	1,41±0,48	-0,402	0,688
EBBÖ-Güvenli Bağlanma	1,58±0,31	1,64±0,30	-1,178	0,241
EBBÖ Toplam	1,49±0,12	1,53±0,14	-1,843	0,067

*** $p<,05$: İstatistiksel olarak anlamlı**

Analiz sonucuna göre; SMBÖ-Sanal Tolerans ve SMBÖ Toplam puanları katılımcıların yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p<,05$). 25 yaş ve altı grubunda yer alan katılımcıların SMBÖ-Sanal Tolerans ve SMBÖ Toplam puanları 25 yaş üzeri grubunda yer alan katılımcılara göre anlamlı derecede farklı ve yüksektir.

4.1.6 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Biçimleri Düzeyinin Medeni Duruma Göre Değişiminin İncelenmesi

Sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma biçimleri düzeylerinin medeni duruma göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplarda T-Testi Analizi sonuçları Tablo 4.9’da verilmiştir.

Tablo 4.9 Örneklemin Ölçek Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesi

Ölçek Adı	Evli (n=7)	Bekar (n=133)	t	p
SMBÖ-Sanal Tolerans	2,18±0,81	3,43±1,14	-2,857	0,005*
SMBÖ-Sanal İletişim	2,14±0,63	3,23±0,97	-2,913	0,004*
SMBÖ Toplam	2,16±0,69	3,34±1,01	-3,029	0,003*
EBBÖ-Kaçıngan Bağlanma	1,61±0,20	1,54±0,26	0,755	0,452
EBBÖ-Kaygılı/İkircikli Bağlanma	1,19±0,31	1,40±0,42	-1,348	0,180
EBBÖ-Güvenli Bağlanma	1,59±0,28	1,62±0,31	-0,233	0,816
EBBÖ Toplam	1,46±0,06	1,52±0,14	-1,019	0,310

***p<,05: İstatistiksel olarak anlamlı**

Yapılan Bağımsız Gruplarda T-Testi sonucuna göre; SMBÖ-Sanal Tolerans, SMBÖ-Sanal İletişim ve SMBÖ Toplam puanları katılımcıların medeni durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($p<,05$). Bekar katılımcıların SMBÖ-Sanal Tolerans, SMBÖ-Sanal İletişim ve SMBÖ Toplam puanları evli katılımcılara göre anlamlı derecede farklı ve yüksektir.

4.1.7 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Biçimleri Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Değişiminin İncelenmesi

Sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma biçimleri düzeylerinin eğitim durumuna göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 4.10'da verilmiştir.

Tablo 4.10 Örneklemin Ölçek Puanlarının Eğitime Göre İncelenmesi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
SMBÖ-Sanal Tolerans	Ortaokul	4	4,02	0,98	1,052	0,372
	Lise	19	3,68	1,61		
	Lisans	100	3,29	1,06		
	MBA veya DR	17	3,32	1,11		
SMBÖ-Sanal İletişim	Ortaokul	4	3,58	0,97	0,260	0,854
	Lise	19	3,11	1,09		
	Lisans	100	3,18	0,97		
	MBA veya DR	17	3,13	1,05		
SMBÖ Toplam	Ortaokul	4	3,82	0,87	0,535	0,659
	Lise	19	3,41	1,29		
	Lisans	100	3,24	0,98		
	MBA veya DR	17	3,23	1,05		
EBBÖ-Kaçıngan Bağlanma	Ortaokul	4	1,54	0,15	0,139	0,936
	Lise	19	1,53	0,32		
	Lisans	100	1,55	0,25		
	MBA veya DR	17	1,50	0,27		
EBBÖ-Kaygılı/İkircikli Bağlanma	Ortaokul	4	1,29	0,34	0,803	0,494
	Lise	19	1,39	0,31		
	Lisans	100	1,37	0,30		
	MBA veya DR	17	1,53	0,89		
EBBÖ-Güvenli Bağlanma	Ortaokul	4	1,70	0,20	0,201	0,895
	Lise	19	1,60	0,36		
	Lisans	100	1,62	0,29		
	MBA veya DR	17	1,58	0,30		

Tablo 4.10 devamı

EBBÖ Toplam	Ortaokul	4	1,51	0,14	0,204	0,894
	Lise	19	1,51	0,15		
	Lisans	100	1,52	0,11		
	MBA veya DR	17	1,54	0,24		

Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına göre; katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma biçimleri düzeyleri eğitime göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>,05$).

4.1.8 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Biçimleri Düzeyinin Meslek Değişkenine Göre Değişiminin İncelenmesi

Sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma biçimleri düzeylerinin meslek değişkenine göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 4.11’de verilmiştir.

Tablo 4.11 Örneklemenin Ölçek Puanlarının Meslek Değişkenine Göre İncelenmesi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
SMBÖ-Sanal Tolerans	Çalışan-öğrenci	9	3,08	1,26	5,971	0,000*
	Çalışmayan-öğrenci	45	3,91	1,10		
	Düzenli işi olan	33	2,73	1,18		
	Yarı zamanlı işi olan	22	3,27	1,00		
	Diğer	31	3,40	0,91		
SMBÖ-Sanal İletişim	Çalışan-öğrenci	9	2,59	1,19	5,913	0,000*
	Çalışmayan-öğrenci	45	3,59	0,89		
	Düzenli işi olan	33	2,69	1,00		
	Yarı zamanlı işi olan	22	3,01	0,87		
	Diğer	31	3,37	0,83		
SMBÖ Toplam	Çalışan-öğrenci	9	2,86	1,18	6,430	0,000*
	Çalışmayan-öğrenci	45	3,77	0,92		
	Düzenli işi olan	33	2,71	1,06		
	Yarı zamanlı işi olan	22	3,15	0,91		
	Diğer	31	3,38	0,84		

Tablo 4.11 devamı

EBBÖ-Kaçınan	Çalışan-öğrenci	9	1,66	0,28	1,661	0,163
	Çalışmayan-öğrenci	45	1,50	0,24		

Bağlanma	Düzenli işi olan	33	1,62	0,28		
	Yarı zamanlı işi olan	22	1,51	0,25		
	Diğer	31	1,52	0,26		
EBBÖ-Kaygılı/İkircikli Bağlanma	Çalışan-öğrenci	9	1,27	0,31		
	Çalışmayan-öğrenci	45	1,41	0,28		
	Düzenli işi olan	33	1,36	0,69	0,281	0,890
	Yarı zamanlı işi olan	22	1,42	0,26		
	Diğer	31	1,41	0,30		
EBBÖ-Güvenli Bağlanma	Çalışan-öğrenci	9	1,72	0,27		
	Çalışmayan-öğrenci	45	1,54	0,35		
	Düzenli işi olan	33	1,65	0,28	1,445	0,222
	Yarı zamanlı işi olan	22	1,69	0,25		
	Diğer	31	1,61	0,26		
EBBÖ Toplam	Çalışan-öğrenci	9	1,55	0,15		
	Çalışmayan-öğrenci	45	1,48	0,14		
	Düzenli işi olan	33	1,55	0,18	1,225	0,303
	Yarı zamanlı işi olan	22	1,54	0,09		
	Diğer	31	1,51	0,10		

* $p<,05$: İstatistiksel olarak anlamlı

Analiz sonuçlarına göre; SMBÖ-Sanal Tolerans, SMBÖ-Sanal İletişim ve SMBÖ Toplam ile meslek değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. ($p<,05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak amacıyla yapılan Tukey Post-Hoc testi sonuçlarına göre;

SMBÖ-Sanal Tolerans için; çalışmayan-öğrenci grubu ile düzenli işi olan grup ile arasındaki anlamlı ilişkiden kaynaklandığı görülmektedir.

SMBÖ-Sanal İletişim için; çalışmayan-öğrenci grubu ile çalışan-öğrenci ve düzenli işi olan grup ile arasındaki anlamlı ilişkiden kaynaklandığı görülmektedir.

SMBÖ Toplam için; çalışmayan-öğrenci grubu ile düzenli işi olan grup ile arasındaki anlamlı ilişkiden kaynaklandığı görülmektedir.

4.1.9 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Biçimleri Düzeyinin Yaşanan Yer Değişkenine Göre Değişiminin İncelenmesi

Sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma biçimleri düzeylerinin yaşanan yer değişkenine göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak

anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 4.12’de verilmiştir.

Tablo 4.12 Örneklemin Ölçek Puanlarının Yaşanan Yer Değişkenine Göre İncelenmesi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
SMBÖ-Sanal Tolerans	Öğrenci evi	33	3,53	1,33	1,473	0,233
	Yurt	25	3,60	1,07		
	Aile ile birlikte	82	3,22	1,09		
SMBÖ-Sanal İletişim	Öğrenci evi	33	3,13	1,11	0,433	0,649
	Yurt	25	3,34	1,14		
	Aile ile birlikte	82	3,14	0,89		
SMBÖ Toplam	Öğrenci evi	33	3,35	1,14	0,881	0,417
	Yurt	25	3,48	1,07		
	Aile ile birlikte	82	3,19	0,97		
EBBÖ-Kaçıngan Bağlanma	Öğrenci evi	33	1,54	0,24	0,050	0,951
	Yurt	25	1,56	0,26		
	Aile ile birlikte	82	1,54	0,27		
EBBÖ-Kaygılı/İkircikli Bağlanma	Öğrenci evi	33	1,41	0,30	0,068	0,935
	Yurt	25	1,38	0,27		
	Aile ile birlikte	82	1,39	0,49		
EBBÖ-Güvenli Bağlanma	Öğrenci evi	33	1,63	0,32	0,023	0,977
	Yurt	25	1,62	0,29		
	Aile ile birlikte	82	1,61	0,30		
EBBÖ Toplam	Öğrenci evi	33	1,53	0,12	0,121	0,886
	Yurt	25	1,52	0,10		
	Aile ile birlikte	82	1,51	0,15		

Yapılan analiz sonuçlarına göre; katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma biçimleri düzeyleri yaşanan yere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>,05$).

4.1.10 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Biçimleri Düzeyinin Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre Değişiminin İncelenmesi

Sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma biçimleri düzeylerinin sosyal medya kullanım süresine göre ortalamaları ve bu ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel

olarak anlamlı olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo 4.13'te verilmiştir.

Tablo 4.13 Örneklemın Ölçek Puanlarının Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre İncelenmesi

		N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
SMBÖ-Sanal Tolerans	0-1 saat	17	2,21	1,26	28,543	0,000*
	1-3 saat	36	2,67	0,72		
	3-5 saat	48	3,58	0,81		
	5 saatten fazla	39	4,24	1,01		
SMBÖ-Sanal İletişim	0-1 saat	17	2,05	1,05	25,122	0,000*
	1-3 saat	36	2,69	0,74		
	3-5 saat	48	3,42	0,75		
	5 saatten fazla	39	3,81	0,79		
SMBÖ Toplam	0-1 saat	17	2,14	1,14	31,254	0,000*
	1-3 saat	36	2,68	0,67		
	3-5 saat	48	3,51	0,74		
	5 saatten fazla	39	4,05	0,80		
EBBÖ-Kaçıngan Bağlanma	0-1 saat	17	1,74	0,24	6,463	0,000*
	1-3 saat	36	1,61	0,25		
	3-5 saat	48	1,47	0,27		
	5 saatten fazla	39	1,48	0,22		
EBBÖ-Kaygılı/İkircikli Bağlanma	0-1 saat	17	1,19	0,25	4,576	0,004*
	1-3 saat	36	1,25	0,28		
	3-5 saat	48	1,47	0,29		
	5 saatten fazla	39	1,51	0,61		
EBBÖ-Güvenli Bağlanma	0-1 saat	17	1,76	0,23	4,979	0,003*
	1-3 saat	36	1,72	0,23		
	3-5 saat	48	1,58	0,31		
	5 saatten fazla	39	1,50	0,32		

Tablo 4.13 devamı

EBBÖ Toplam	0-1 saat	17	1,56	0,09	0,966	0,411
	1-3 saat	36	1,53	0,10		
	3-5 saat	48	1,51	0,11		
	5 saatten fazla	39	1,50	0,10		

* $p<,05$: İstatistiksel olarak anlamlı

Analiz sonuçlarına göre; SMBÖ-Sanal Tolerans, SMBÖ-Sanal İletişim, SMBÖ Toplam, EBBÖ-Kaçıngan Bağlanma, EBBÖ-Kaygılı/İkircikli Bağlanma ve EBBÖ-Güvenli Bağlanma ile sosyal medya kullanım süresi arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. ($p<,05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak amacıyla yapılan Tukey Post-Hoc testi sonuçlarına göre;

SMBÖ-Sanal Tolerans için; 3-5 saatin 0-1 saat, 1-3 saat ve 5 saatten fazla ile arasındaki anlamlı ilişkiden kaynaklandığı görülmektedir.

SMBÖ-Sanal İletişim için; 0-1 saatin 1-3 saat, 3-5 saat ve 5 saatten fazla ile arasındaki anlamlı ilişkiden kaynaklandığı görülmektedir.

SMBÖ Toplam için; 0-1 saatin 3-5 saat ve 5 saatten fazla ile arasındaki anlamlı ilişkiden kaynaklandığı görülmektedir.

EBBÖ-Kaçıngan Bağlanma için; 0-1 saatin 3-5 saat ve 5 saatten fazla ile arasındaki anlamlı ilişkiden kaynaklandığı görülmektedir.

EBBÖ-Kaygılı/İkircikli Bağlanma için; 0-1 saatin 5 saatten fazla ile arasındaki anlamlı ilişkiden kaynaklandığı görülmektedir.

EBBÖ-Güvenli Bağlanma için; 1-3 saatin 5 saatten fazla ile arasındaki anlamlı ilişkiden kaynaklandığı görülmektedir.

4.1.11 Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Biçimleri Üzerine Regresyon Modeli

Bağlanma biçiminin sosyal medya bağımlılığı üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan lineer regresyon analizleri aşağıda verilmektedir.

Tablo 4.14 Güvenli Bağlanmanın Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	T	P	F	Model (p)	R ²
Sosyal Medya Bağımlılığı	Sabit	4,504	9,688	0,000	7,141	0,008*	0,049
	Güvenli Bağlanma	-0,753	-2,672	0,008*			

***p<,05: İstatistiksel olarak anlamlı**

Tablo 4.14'te görüldüğü üzere, güvenli bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılan regresyon analizi anlamlı bir sonuç vermiştir (F=7,141; $p<,05$). Sosyal medya bağımlılığı puanının belirleyicisi olarak güvenli bağlanma ile arasındaki ilişkinin zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0,049$). Araştırmaya katılan bireylerin güvenli bağlanma puanlarındaki artış, sosyal medya bağımlılığı puanlarını azaltmaktadır ($\beta=-0,753$).

Tablo 4.15 Kaçınan Bağlanmanın Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	T	P	F	Model (p)	R ²
Sosyal Medya Bağımlılığı	Sabit	5,331	10,920	0,000	18,115	0,000*	0,116
	Kaçınan Bağlanma	-1,325	-4,256	0,000*			

***p<,05: İstatistiksel olarak anlamlı**

Tablo 4.15'te görüldüğü üzere, kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılan regresyon analizi anlamlı bir sonuç vermiştir (F=18,115; $p<,05$). Sosyal medya bağımlılığı puanının belirleyicisi olarak kaçınan bağlanma ile arasındaki ilişkinin zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0,116$).

Araştırmaya katılan bireylerin kaçınan bağlanma puanlarındaki artış, sosyal medya bağımlılığı puanlarını azaltmaktadır ($\beta=-1,325$).

Tablo 4.16 Kaygılı/İkircikli Bağlanmanın Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	T	P	F	Model (p)	R ²
Sosyal Medya Bağımlılığı	Sabit	2,376	8,043	0,000	10,265	0,002*	0,069
	Kaygılı/İkircikli Bağlanma	0,649	3,204	0,002*			

*** $p<,05$: İstatistiksel olarak anlamlı**

Tablo 4.16’da görüldüğü üzere, kaygılı/ikircikli bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılan regresyon analizi anlamlı bir sonuç vermiştir ($F=10,265$; $p<,05$). Sosyal medya bağımlılığı puanının belirleyicisi olarak kaygılı/ikircikli bağlanma ile arasındaki ilişkinin zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0,069$). Araştırmaya katılan bireylerin kaygılı/ikircikli bağlanma puanlarındaki artış, sosyal medya bağımlılığı puanlarını arttırmaktadır. ($\beta=0,649$).

BÖLÜM 5

Bu bölümde istatistiksel olarak elde edilen sonuçlar literature göre yorumlanıp tartışılacak ve daha sonra sonuç ve öneriler belirtilecektir.

5.1. TARTIŞMA

Sosyal medya kullanımı günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte hemen her yaştan birey için vazgeçilmez bir bağımlılık haline gelmiştir. Genç erişkinlerde özellikle akıllı cep telefonları ve tablet kullanımı oldukça yaygınlaşmış ve bu nedenle sosyal medya özellikle gençler arasında vazgeçilmez bir yere sahip olmayı başarmıştır. Yapılan bir araştırmada gençler arası sosyal medya kullanımının artmasına yönelik bulgular gençlerin günün neredeyse yarısını cep telefonları veya tabletler üzerinden sosyal medya kullanımı ile geçirdikleri saptanmıştır. Bulgular sosyal medya bağımlılığının yeme bozuklukları üzerine dahi etki ettiğini açıkça ortaya koymaktadır (Turner ve Lefere, 2017). Bu çalışmada 18-30 yaş arası genç erişkinlerde sosyal medya bağımlılığının bağlanma biçimlerine olan etkisi medeni durum, eğitim durumu, meslek, yaşanan yer gibi değişkenlere göre ölçülüp yorumlanmıştır.

Bağlanma biçimleri kişilerin bebeklikten itibaren oluşturduğu dış dünyaya karşı güven duygusunu büyük ölçüde etkileyen bir faktördür. Genç erişkinlerde bağlanma biçimlerinin sosyal medyaya olan bağımlılığa etkisi olduğu birçok çalışmada ortaya konmaktadır.

Bu araştırmanın amacı genç erişkinlerde sosyodemografik verilere göre sosyal medya bağımlılığının bağlanma biçimleriyle ilişkisinin olup olmadığını incelemektir.

Çalışmanın sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiye bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilmiştir. Bireylerin güvenli bağlanma biçimine sahibi olmaları sosyal medya bağımlılık oranını azaltmıştır. Kaçıngan bağlanma biçimine sahip olmaları aynı zamanda sosyal medya bağımlılığı oranını azaltmaktadır fakat kaygılı/ikircikli bağlanma biçimine sahip olan genç erişkinlerin sosyal medya bağımlılığı oranı yüksektir. Bu

durumda araştırmanın 4. hipotezinde belirtilenin aksine kaygılı bağlanma biçimi sosyal medya bağımlılığını artırmaz. Araştırmanın 3. hipotezinde belirtildiği gibi güvenli bağlanma biçimi kişilerin sosyal medya bağımlılığını azaltmaktadır. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir başka çalışmada da internet bağımlılığının etkenleri arasında birçok farklı sebep bulunmuştur ve yalnız yaşayan bireyleri aile ile birlikte yaşayan bireylere nazaran daha fazla internet kullandıkları saptanmıştır (Ergin ve ark., 2013).

Çalışmanın sonucunda sosyodemografik verilerden biri olan cinsiyetin sosyal medya günlük kullanımına bir etkisi olduğu gözlemlenmemiştir. Bu durumda 2. hipotezde bulunan sosyodemografik verilerin tamamının sosyal medya bağımlılığını etkilediği söylenemez ve yaş kriteri sosyal medya bağımlılığına etki etmemektedir. Kadınların erkeklere oranla sosyal medyayı daha sık kullandığı varsayımı veya erkeklerin kadınlardan daha fazla sosyal medya kullandığı varsayımı bu araştırmanın sonucuna göre etkili bir varsayım değildir (Ercan, 2016).

Araştırma sonucunda sosyal medya kullanımı ile yaş arasında belirli bir etki yoktur. Lise öğrencileri arasında yapılan bir sosyal medya bağımlılığı araştırmasına göre katılan 473 lise öğrencisinin çoğu yaş grubunun belirli oranda sosyal medya kullanımının artmasıyla akademik çerçevede erteleme yaptıklarını öne sürmektedir. Ayrıca kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla sosyal medya kullandığı ve akademik erteleme davranışına daha fazla eğilim gösterdiği görülmüştür (Ercan, 2016). İngilterede yapılan 720 örneklemlili bir başka çalışmada ise yaş kriterinin sosyal medyaya olan etkisinin daha fazla olduğu ortaya konmuş ve genç erişkin yaşlardaki bireylerin erişkin ve olgun yaşa sahip bireylere nazaran daha fazla sosyal medya kullanı sağladığı yapılan çalışmada ortaya konulmuştur (Sotardi, 2019). Çalışmanın sonucunda medeni durum sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma biçimi arasındaki ilişkiyi etkilemektedir. Bekar katılımcıların evli katılımcılara göre sosyal medya bağımlılık ölçek puanları oldukça düşüktür. Bekar olan katılımcılar sosyal medya bağımlılığına daha fazla eğilim göstermektedirler. Fakat araştırmanın örneklemini genç erişkinlerin oluşturması ve genellikle katılımcıların üniversite öğrencisi olmasından dolayı evli katılımcı sayısı bekar katılımcı sayısına göre daha düşüktür. Örneklem arasındaki evli ve bekar orantısızlığının sonucu etkilemiş olması olasıdır.

Sosyodemografik veri formunda bulunan eğitim durumunun sosyal medya bağımlılığının bağlanma biçimi ile olan ilişkisine olan etkisi saptanmamıştır. Fakat yine örneklemin tamamının 18-30 yaş aralığından seçilmiş olması ve çoğunluğun üniversite öğrencisi (lise mezunu) olmaları araştırmada eğitim durumu kriterini yeterince çeşitli eğitim durumu olmaması nedeniyle etkilemiş olabilir. Türkiye'nin Bursa ilinde ortaöğrenim öğrencilerinde yapılan sosyal medya ve internet bağımlılığı araştırmasında öğrencilerin %23'ü internet bağımlısı %17'si eşik ve risk altında grubunda karşımıza çıkmaktadır. Bu durum ortaöğrenim sürecindeki bireylerin günde 3 saatten fazlasını internette, sosyal medyada ve oyunlarda geçirdiği saptanmıştır. Sosyal medya bağımlılığının eğitim kriterine olan etkisi araştırma kriterinin dışında olan yaş grubundaki (14-17) lise öğrencilerinde dahi saptanmaktadır.

Araştırmanın sonucunda çalışan öğrenci grubu ile çalışmayan öğrenci grubu arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Araştırma çalışan ve düzenli işi olan öğrenci grubunun çalışmayan veya yarı zamanlı olarak iş sahibi olan öğrencilere nazaran daha az sosyal medya bağımlılığı olduğu saptanmıştır. Düzenli iş sahibi olunması sosyal medyaya girilecek zamanı kısıtlamaktadır ve sosyal medya bağımlılığını azaltmaktadır. Bu durumda araştırmanın 5. hipotezi olan düzenli işe sahip öğrencilerin düzenli işe sahip olmayanlara göre daha az sosyal medya bağımlılığına sahip olması kriteri doğrulanmaktadır.

Sosyodemografik veri formundaki kriterlerden biri olan sosyal medya kullanım süreside sosyal medya bağımlılığını etkileyen bir faktördür. Günde 5 saatten fazla sosyal medya kullanan katılımcıların günde 0-1 saat sosyal medyaya giren katılımcılara göre daha az sosyal medya bağımlılığına sahip oldukları saptanmaktadır. Yapılan bir araştırmada sosyal medya kullanımının 3 saatten fazla olması eğitim ve akademik başarıyı etkilemektedir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akademik başarıları sosyal medya kullanımları ile ters orantılı bulunmuştur ve kişilerin sosyal medyaya harcadıkları süre azaldıkça akademik çalışmalarına ayırdıkları süre artmaktadır. Dolayısıyla akademik başarıları yüksek olan gençlerin çoğunluğu sosyal medyada daha az vakit geçiren öğrencilerden oluşmaktadır (Yılmazsoy, 2017).

Çalışmanın sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma biçimleri arasında sosyodemografik verilerde baz alındığında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Özellikle güvenli bağlanma biçimine sahip olan genç erişkinlerde sosyal medya bağımlılığı oldukça az görülmektedir. Kaçıngan bağlanma biçimine sahip olan genç erişkinlerinde sosyal medyaya olan bağımlılıkları kaygılı/ ikircikli bağlanma biçimine sahip olanlara göre daha azdır. Sonuç olarak kaygılı/ ikircikli bağlanma biçimine sahip olan genç erişkinlerin sosyal medyaya olan bağımlılıkları diğer bağlanma türlerine göre anlamlı şekilde pozitif yönde bulunmuştur.

5.2. SONUÇ

1. Hipotezde savunulan genç erişkinlerin bağlanma biçimleri sosyal medyaya olan bağımlılıklarında etkili bulunmuştur.
2. Hipotezde yer alan sosyodemografik veriler ve bağlanma biçimleri sosyal medya bağımlılığını etkiler savunması elde edilen verilere göre doğrulanmıştır.
3. Hipotezde savunulan güvenli bağlanma biçimine sahip olan genç erişkinlerin sosyal medyaya olan bağımlılıkları daha azdır savunması elde edilen veriler doğrultusunda anlamlı bulunmuştur.
4. Hipotezde savunulanan aksine kaçıngan bağlanma biçimine sahip genç erişkinlerin sosyal medyaya olan bağımlılıklarında bir artış gözlemlenmemiştir.
5. Hipotezde savunulan düzenli işe sahip olan öğrencilerin sosyal medyaya olan bağımlılıklarının da az olması elde edilen sonuçlara göre doğrulanmıştır.

5.3.ÖNERİLER

Bu araştırma İstanbul'da 140 tane genç erişkin kişiyi kapsamaktadır. Dolayısıyla kısıtlı bir örnekleme kapsamaktadır. Araştırmada katılımcılar gönüllü olarak seçilmiş ve ölçeklerde ve sosyodemografik very formundaki sorulara dürüstlikle cevap verdikleri düşünülerek sonuçlara ulaşılmıştır. Farklı araştırmalarda daha fazla örneklem ile çalışılarak daha büyük kitlelere hitap edilmesi ve daha farklı sonuçlara ulaşılması mümkündür. Sosyal medya bağımlılığı gelişen teknoloji ile birlikte bağımlılık kategorisine yeni giren bir kavramdır ve bu alanda yapılan çalışmalar kısıtlıdır. Bu alanda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır

böylelikle daha fazla araştırma sonucu eklenerek daha kapsamlı bilgi edinilebilir ve literatürde yerini alabilir.



KAYNAKÇA

- Hazan C., & Shaver P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., & Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2).
- Mikulincer, M., Florian, V., & Tolmacz, R. (1990). Attachment styles and fear of personal death: A case study of affect regulation. *Journal of personality and social psychology*, 58(2), 273.
- Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1), 523-538.
- George, D., & Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson
- Demirdağ, M., (2017). Bağlanma Teorisi'nin Kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 1(2): 76-90
- Köse D., Çınar D., Altınkaynak S., (2013). Yenidoğanın Anne ve Baba ile Bağlanma Süreci. *Sted Dergisi*. 22(6): 239
- Tüzün O., Sayar K., (2006). Bağlanma Teorisi ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*. 19(1):24-39
- Soysal Ş., Bodur Ş., İşeri, E., Şenol S., (2005). Bebelik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. (8): 88-99
- Erdem, Ş., Kabasakal, Z., (2015). Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 4(1):2146-9199

Pazvantoğlu O., Karabekiroğlu K., Sarısoy G., Baykal S., Korkmaz I., Akbaş S., Böke Ö., Şahin A., (2011). Erişkin DHEB ve Bağlanma Biçimi İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* . (12): 274-279.

Görgün,S., Tiryaki, A., Topbaş M., (2011) Üniversite Öğrencilerinde Madde Kullanma ve Anne Babaya Bağlanma Biçimleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. (11):305-312.

Bozkurt, H., Şahin, S., Zoroğlu S., (2016). İnternet Bağımlılığı : Güncel Bir Bakış. *Çağdaş Tıp Dergisi*. 6(3): 235-247.

Güleç, G., Köşger. F., Eşsizoglu. A., (2015). DSM-5'te Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*. 7(4): 448-460.

Akvardar, Y., Uçku, R., (2010). Alkol Kullanım Sorunları Nasıl Önlenir? Alkol Kullanım Bozukluklarının Tanı ve Tedavisinde Kısa Müdahale Yaklaşımı.*Anadolu Psikiyatri Dergisi*. (11): 51-59.

Akvardar,Y., (2017) Pratisyen Hekimlerin Akol Kullanım Sorunları Olan Hastalara Yaklaşımlarının Geliştirilmesi: Randomize Kontrollü Eğitim Çalışması. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Çakmak, S., Tamam, L., (2018). Kumar Oynama Bozukluğu Genel Bir Bakış. *Bağımlılık Dergisi*. 19(3): 78-97.

Bülbül, H., Tunç, T., Aydil, F., (2018). Üniversite Öğrencilerinde Oyun Bağımlılığı: Kişisel Özellikler ve Başarı İle İlişkisi. *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 11(3): 97-111.

Tuğlı, C., (2009). Kompulsif Seks Bağımlılığı. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*. 2(1):84-91.

Gürültü, E., (2016). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları ve Akademi Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi, İstanbul*.

Kuyucu, M., (2017). Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: “Akıllı Telefon (kolik)” Üniversite Gençliği. *Global Media Journal TR Edition*. 7(14): 328-359.

Demir, Ü., (2016). Sosyal Medya Kullanımı ve Aile İletişimi. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*. 9(2): 27-50.

Nelson-Jones, R. (1982). Danışma Psikolojisi Kuramları. (Çev Editör: Füsün Akkoyun). *Cassel Education Limited*.

Johann, M., Laufkötter, R., Lange, K., Wodarz, N..(2004). Attachment Styles in German Alcoholics With or Without Attention- Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). *Psychiatr Prax*; 31:105-107.

Alp, El., A (2008). Validation Study of Two Attachment Inventories With Turkish Young Adults. *Unpublished master thesis*, İstanbul, Bogazici University, Turkey.

Savcı, M., Aysan, F., (2017). Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi. *Düşünen Adam The Journal Of Psychiatry and Neurological Sciences*. (30): 202-216.

Yılmazsoy,B., Kahraman, M., (2017). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Medyayı Eğitsel Amaçlı Kullanımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Facebook Örneği. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*. 6(1): 6-20.

Balcı, Ş. & Gülnar, B. (2009). “Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili”, *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 6 (1): 5-22.

Binark, M., (Der.) (2014) Yeni Medya Çalışmalarında Araştırma Yöntem ve Teknikleri. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Günüç, S.(2009). “Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi”, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* Güz-2014- Güz(51): 150-167.



ÖZGEÇMİŞ

Beril Özmen, 1993 yılında İstanbul’da doğdu. Lisans eğitimini 2012-2017 yılları arasında Yeditepe Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesinde Psikoloji bölümünde tamamladı. 2017 yılı içerisinde Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansına başladı. 2016 yılında Bağdat Caddesi Reem Nöropsikiyatri danışmanlık merkezinde stajını tamamladı. 2018 yılı içerisinde NP İstanbul Hastanesi’nde stajını tamamladı.



ERİŞKİN BAĞLANMA BİÇİMİ ÖLÇEĞİ (EBBÖ)

Adı Soyadı :..... Tarih: .../.../20...

Protokol No :..... Cinsiyeti:Yaşı:.....

Aşağıdaki ifadelerden size en yakın geleni Doğru (D) veya Yanlış (Y) olarak işaretleyin.

	DOĞRU	YANLIŞ
1. Kendimi rahat bırakıp başka insanlara bağlanmak zor gelir.		
2. İhtiyacın olduğunda başkaları asla orada olmaz.		
3. Başka birine rahatça bağlanırım.		
4. İhtiyacım olduğunda başkalarının yanımda olacağını bilirim.		
5. İhtiyacım olduğunda başkalarının yanımda olacağına her zaman güvenebileceğimden emin değilim.		
6. Başka bir insana tümüyle güvenmek zor gelir.		
7. Sıklıkla terk edilme kaygıları yaşamam.		
8. Sıklıkla birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği endişesine kapılırım.		
9. Başkalarının benimle benim istediğim kadar yakınlık kurmadıklarını düşünürüm.		
10. Sıklıkla birlikte olduğum kişinin benimle kalmak istemeyeceği endişesi yaşarım.		
11. Başka bir insanla tümüyle bütünleşmek isterim.		
12. Başka bir insanla tümüyle bir olma arzum insanları benden uzaklaştırır.		
13. Başkalarıyla yakın ilişkiler kurmayı kolay bulurum.		
14. Başka birinin benimle çok yakın olma isteğinden rahatsız olmam.		
15. Başka birinin benimle çok yakınlaşması beni endişelendirir.		
16. Başka birini kendime yakınlaştırmak konusunda rahatımdır.		
17. Sıklıkla birlikte olduğum kişi benimle benim kendimi rahat hissedebileceğimden daha çok yakınlaşmak ister.		
18. Sıklıkla birlikte olduğum kişi ile onun kendini rahat hissettiğinden daha yakın olmak isterim.		

Referans: Kesebir S. ve ark.; “Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması”; New/Yeni Symposium Journal • www.yenisymposium.net ; Mayıs 2012 / Cilt 50 / Sayı 2

EK-1

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (SMBÖ-YF)

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

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

1	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	①	②	③	④	⑤
2	Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.	①	②	③	④	⑤
3	Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.	①	②	③	④	⑤
4	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.	①	②	③	④	⑤
5	Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.	①	②	③	④	⑤
6	Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.	①	②	③	④	⑤
7	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler.	①	②	③	④	⑤
8	Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.	①	②	③	④	⑤
9	Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.	①	②	③	④	⑤
10	Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.	①	②	③	④	⑤
11	Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.	①	②	③	④	⑤
12	Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum.	①	②	③	④	⑤
13	Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
14	Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.	①	②	③	④	⑤
15	Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.	①	②	③	④	⑤
16	İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.	①	②	③	④	⑤
17	Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	①	②	③	④	⑤
18	Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.	①	②	③	④	⑤
19	Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.	①	②	③	④	⑤
20	Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.	①	②	③	④	⑤

SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

CİNSİYET: KADIN () ERKEK ()

YAŞ:

MEDENİ DURUM:

EĞİTİM DURUMU: İlkokul mezunu () Ortaokul Mezunu () Lise Mezunu ()

Lisans Mezunu () Yüksek Lisans veya Doktora Mezunu ()

MESLEK: Çalışan-Öğrenci () Çalışmayan-Öğrenci () Düzenli İş Olan ()

Yarım Zamanlı İş Olan () Diğer.....

YAŞANAN YER: Öğrenci Evi () Yurt () Aile ile Birlikte ()

Sosyal Medyada Günlük Ortalama Geçirilen Saat : 0-1 saat () 1-3 saat ()

3-5 saat () 5 Saatten fazla ()



**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI**

SAYI: 61351342-/ 2019-146

27/03/2019

**Sayın Dr.Öğr.Üyesi Fatma Duygu KAYA YERTUTANOL
(Beril ÖZMEN)**

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulunun 25/03/2019 tarihinde yapılan 03 No.lu toplantısında “**Genç Erişkinlerde Bağlanma Biçimi İle Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Doç. Dr. Cumhuriyet TAŞ
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik
Kurulu Başkanı