



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

**BATI KARADENİZ BÖLGESİNDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI İLE BAĞLANMA STİLLERİ İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Ezgi Damla EROL

Tez Danışmanı

Doç. Dr. F. Gökben HIZLI SAYAR

İSTANBUL-2019

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

**BATI KARADENİZ BÖLGESİNDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI İLE BAĞLANMA STİLLERİ İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Ezgi Damla EROL

174102276

Tez Danışmanı

Doç. Dr. F. Gökben HIZLI SAYAR

İSTANBUL-2019



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 174102276
Öğrenci Adı Soyadı	: Ezgi Damla Erol
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Doç. Dr. Gökben Hızlı Sayar
Tezin Başlığı	: Batı Karadeniz Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bağlanma Stillерinin İncelenmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 24/07/2019	Saati	: 10:00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BIRLIGI <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. <i>(en fazla 3 ay)</i>			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi. <input type="checkbox"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BIRLIGI ile REDDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Doç. Dr. Gökben Hızlı Sayar	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Ünübol	
Üye	Doç. Dr. Rabia Bilici	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Batı Karadeniz Bölgesi’nde sosyal medya bağımlılığı ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Ezgi Damla EROL

Tarih/..../.....

ÖNSÖZ

Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Profili Projesinin oluşumunu sağlayan ve destekleyen Sayın Prof. Dr. Nevzat Tarhan'a, bu projeye öncülük ederek bu süreç içinde tecrübesi ve bilgi birikimi ile rehberlik eden değerli hocalarım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Ünübol ve Sayın Doç. Dr. F. Gökben Hızlı Sayar hocalarıma, bu projenin gidişatında her türlü katkısı olan 125 arkadaşıma ve tez danışmanım Sayın Doç. Dr. F. Gökben Hızlı Sayar' a teşekkürlerimi sunarım.

Veri toplama sürecinde değerli katkılarıyla araştırmanın yürütülmesine imkan tanıyan katılımcılara ve katılımcılara ulaşmama yardımcı olan aileme ve yakınlarıma en içten teşekkürü bir borç bilirim ve şükranlarımı sunarım.

Son olarak, bugüne gelmemde büyük pay sahibi olan, eğitim hayatım süresince benden desteklerini esirgemeyen ve çocukları olmaktan büyük gurur duyduğum annem Nezahat Erol'a ve babam Mehmet Erol'a; manevi desteğini hiçbir zaman benden esirgemeyen canım kardeşim Emre Erol'a tüm kalbimle teşekkür ederim.

Ezgi Damla EROL

İstanbul, 2019

ÖZET

(EROL, Ezgi Damla, Yüksek Lisans, İstanbul, 2019)

“Batı Karadeniz Bölgesi’nde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bağlanma Stillerinin İncelenmesi”

Araştırmada Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası (TURBAHAR) çalışması kapsamında Batı Karadeniz Bölgesi’nde yaşayan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkisinin incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Batı Karadeniz Bölgesi illerinde yaşayan 18 – 65 yaş arası 2800 katılımcı oluşturmaktadır. Örnekleme seçilen katılımcılar gönüllülük esasına göre araştırmaya dâhil edilmiştir.

Bu araştırmada, yetişkin bağlama stillerini belirlemek amacıyla Fraley ve diğerleri (2000) tarafından geliştirilen ve Türkiye’deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmış olan ‘‘Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II’’ (YİYE-II) kullanıldı. Ayrıca sosyodemografik ve davranış etkileme yükü formları veri ölçüm araçları olarak kullanılmıştır.

Çalışmanın verileri SPSS-21 kullanılarak analize tabii tutulmuştur. Sosyal Medya Davranışının Etki yükü üç gruba ayrılmış ve gruplar arasındaki farkın analizinde Tek Yönlü ANOVA Analizi kullanılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı (SMB) özelliğine etki edebileceği düşünülen eğitim, cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı ve yaş değişkenleri ve çalışmada kullanılan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) ölçeğinin ilişki büyüklüklerini tahmin edebilmek için Lineer Regresyon yapılmıştır. Son olarak ise SMB ile bireylerin bağlanma boyutları arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir.

Araştırmanın sonucuna göre çalışmaya katılan bireylerin bağlanma kaygı düzeyleri ile SMB arasında ise pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Çalışmaya katılan bireylerin kaçınan bağlanma düzeyleri incelendiğinde ise SMB ile arasında negatif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya Bağımlılığı, Bağlanma, Kaygı, Kaçınma

ABSTRACT

(EROL, Ezgi Damla, Master Program, İstanbul, 2019)

‘‘An Investigation of the Relationship Between Social Media Addiction and Attachment Styles in the West Black Sea Region of Turkey’’

The study aims to analyze the relationship between social media addiction levels and modes of addiction of the people living in the western black sea in the scope of Turkey Addiction Risk profile and Mental Health Chart. 2800 participants between the ages of 18- 65 from Western Black Sea Region constitute the samples of the study. The modeling chosen participants have been included in the study on a voluntary basis.

In this study, living inventory in close relations, which was developed by Fraley and the others to assess the modes of adult addiction levels and its validity and reliability work in Turkey carried out by Selçuk and his friends has been used.

The data of the study has been tested using SPSS-21. Mode of action in the social media behavior has been divided into 3 categories and unilateral Anova analysis has been used in the study of the difference between the groups. Education, gender, marital status, number of children, age variables, which are considered to influence social media addiction and living inventory in close relations scale used in the study to predict the relation size, linear Regression has been given a hand. Lastly, the relation between social media addiction and the extent of addiction of the individuals have been examined using unilateral variance analysis.

According to the result of the study, participants of the study show a statistically meaningful relationship between addiction anxiety levels and social media addiction in a positive way. As to the analysis of the participants in terms of avoidant addiction levels, we can see, in a negative way, statistically meaningful relation with social media addiction.

Keywords: Social Media Addiction, Attachment, Anxiety, Avoiding.

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
KISALTMALAR LİSTESİ.....	vii
SİMGELER LİSTESİ	vii
TABLolar LİSTESİ	viii
GİRİŞ	1
1. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	2
1.1. Sosyal Medya Kullanımı	2
1.1.1. Sosyal Medya Tanımı.....	5
1.1.2. Sosyal Medyanın Özellikleri	6
1.1.3. Sosyal Medya Avantajları ve Dezavantajları	7
1.1.4. Popüler SMP'ler.....	9
1.1.4.1. Facebook	9
1.1.4.2. Twitter	9
1.1.4.3. Instagram	10
1.1.4.4. Youtube	11
1.1.5. Sosyal Medya Bağımlılığı	11
1.1.6. SMB Tanımı ve Tarihçesi	13
1.1.7. Tanı Kriterleri.....	14
1.1.7.1. Young Kriterleri	14
1.1.7.2. Goldberg Kriterleri	15
1.1.7.3. Suler Kriterleri	16
1.1.8. SMB'nin Nedenleri	17
1.1.9. SMB'ye Dair Kavramlar	19
1.2. Bağlanma Kuramı	20
1.2.1. Bağlanmanın Tanımı.....	20
1.2.2. Bağlanma Stilleri	22
1.2.2.1. Güvenli Bağlanma	23
1.2.2.2. Saplantılı Bağlanma.....	24
1.2.2.3. Korkulu-Kaçınmacı Bağlanma.....	25
1.2.2.4. Kayıtsız-Kaçınmacı Bağlanma	25

1.2.3. Bağlanma Stilini Etkileyen Faktörler.....	25
1.2.4. Bağlanma ve Bağımlılık.....	26
1.3. Batı Karadeniz Bölgesi Özellikleri	28
1.4.1. Batı Karadeniz Bölgesinde SMB ve Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılmış Çalışmalar	29
2. YÖNTEM	30
2.1. Evreni	30
2.2. Örneklem.....	30
2.3. Prosedür	30
2.4. Veri Toplama Araçları.....	31
2.4.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	31
2.4.2. Davranış Etkileme Yüğü Formu (DEYK).....	32
2.4.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II).....	32
2.5. Veri Analizi.....	32
3. BULGULAR.....	34
4. TARTIşMA.....	40
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	43
KAYNAKLAR	45
EKLER	54
EK-1. Sosyodemografik Soru Formu.....	55
EK-2. Davranış Etkileme Yüğü Formu	58
EK-3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II).....	62

KISALTMALAR LİSTESİ

Akt.: Aktaran

Ark.: Arkadaşları

DSM-4: Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabının dördüncü basımı (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-4)

DSM-5: Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabının beşinci basımı (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders -5)

İBBS: İstatistiki Bölge Birimleri Sınıflaması

SMB: Sosyal Medya Bağımlılığı

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

TURBAHAR: Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

Vd.: Ve diğerleri

SİMGELER LİSTESİ

F: ANOVA testi istatistiği

n: Gözlem sayısı

p: Anlamlılık değeri

r: Korelasyon katsayısı

SS: Standart sapma

t: t testi istatistiği

X: Ortalama

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1: Yeni Medya Ortamlarında Avantajlar ve Dezavantajlar	8
Tablo 2: İnternet Bağımlılığı Alt Tipleri	13
Tablo 3: Dörtlü Bağlanma Modeli	23
Tablo 4: Batı Karadeniz bölgesi illerine ait nüfus sayıları	29
Tablo 5: Demografik Bilgilerden Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeylerine Dair Tanımlayıcı Bulgular	34
Tablo 6: Demografik Bilgilerden Yaş Verilerine Dair Tanımlayıcı Bulgular	35
Tablo 7: Demografik Bilgilerden Çocuk Sayısı, Hanede Yaşayan Kişi Sayısı ve Hanede Çalışan Sayılarına Dair Tanımlayıcı Bulgular	36
Tablo 8: Sosyal Medya ile Bağlanma Boyutları ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi	37
Tablo 9: Bağlanma Boyutları ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi	38

GİRİŞ

Bağımlılık kavramı popüler kullanımda herhangi bir maddeyle veya eylemle ilişkilendirilebilir. Kişiler sigaraya, kumara, yemeğe, alışverişe, oyuna, sekse “bağımlı” olabilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı (SMB) aynı zamanda bir teknoloji bağımlılığıdır ve bu da davranışsal bağımlılıkların içinde yer almaktadır.

Teknoloji ile birlikte Web’de kişilerin bir araya gelerek oluşturduğu sosyal ağ siteleri, geleneksel ortamda yüz yüze gerçekleşen iletişimdeki benzer etkiyi sanal ortamda sağlamaktadır. İnsanlar iletişim ihtiyaçlarını sosyal medyada etkileşim kurarak gidermeye başlamışlardır. İnsan, sosyal davranışlarını ilk olarak bakım vereniyile paylaşır ve yaşamı boyunca devam ettirir. Bağlanma her birey için bir ihtiyaçtır, sosyal olarak var olabilmemiz adına güvenmemiz, sevmemiz, saygı duymamız ve bunlarla ilişkili olarak bağlanmamız gerekmektedir. Bağlanma biyolojik temellidir, tüm insanların ortak içgüdüsüdür (Ünsalver ve ark., 2017).

Bağımlılıktaki duygu düzenleme güçlüklerini göz önüne aldığımızda, bir duygu düzenleme kuramı olarak tanımlanan bağlanma kuramı perspektifinden incelemek alan içinde değerli katkıları olacağına inanıyoruz. Duygu düzenleme yaklaşımı dışında, son dönem araştırmalar bağımlılık ve bağlanmanın, özellikle her ikisinde de etki mekanizması olan dopamin, opioid, oksitosin gibi nörolojik süreçleri paylaşması sebebiyle de ortak süreçlerden etkilendiğini göstermektedir (Burkett ve ark., 2012).

Bağlanma ile ilgili yapılmış son yıllardaki araştırmalar ise bireysel farklılıkları göz önünde bulundurarak sınıflandırmadan ziyade iki boyutlu modeller kullanmaktadır (Brennan, Clark ve Shaver, 1998; Fraley, Waller ve Brennan, 2000). Mevcut çalışmada da iki boyutlu bir model (kaygı ve kaçınma) ele alınmıştır.

Araştırmamızda Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası (TURBAHAR) kapsamındaki 9 bölge arasından Batı Karadeniz Bölgesi’nde okullar, belediye binaları, özel şirketler gibi çalışma alanları ve kurslar, yardım dernekleri gibi kamusal alanlarda çalışan bireylerin SMB’nin bağlanma stilleri ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın ilk bölümünde sosyal medya ve bağlanma özellikleri ile ilgili kuramsal

çerçeveye yer verilmiştir. Sonraki bölümlerde ise çalışmanın yöntemine, araştırma bulgularına, tartışma, sonuç ve öneriler bölümlerine yer verilmektedir.

1. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölüm öncelikle SMB ve bağlanma stilleriyle alakalı bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Daha sonra ise bulgulara yer vermektedir.

1.1. Sosyal Medya Kullanımı

Sosyal medya platformları (SMP'ler) popüler iletişim araçlarıdır. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte iletişimin tanımının içerdiği hisler ve fikirler sosyal medya kullanılarak paylaşılmaktadır. Aynı ortamda bulunmayan insanlar birbirleriyle olan iletişimlerini SMP'ler üzerinden sürdürmektedir, ki bu da sosyal medyanın yoğun kullanım nedenini açıklayıcı niteliktedir.

Sosyal medya bireylerin özgür iradesiyle, kişisel veya kurumsal sayfalar aracılığıyla paylaşım yapmalarına olanak sağlayan, zaman ve mekan sınırlaması olmadan birbirleri ile iletişim kurabildikleri, zaman zaman ise düşünce farklılıkları nedeniyle eleştiri ve tartışmalarında yer aldığı bir iletişim aracıdır. SMP'lerde bireyler birbiriyle tanışır, hobi olarak yaptığı aktiviteleri paylaşır, bilgi paylaşımı sağlayarak mesleki alanlarını ve kurumlarını tanıtır, özel hayatıyla ilgili paylaşımlarda bulunurlar (Bat ve Vural, 2010; Solis, 2010).

İnternetin, günlük yaşantımızda neredeyse her an ve her yerde erişilebilirliği, insanların zamanlarının önemli bir kısmında internet kullanımına neden olmaktadır. İnsanların sorumluluklarını geciktiren ve diğer insanlarla olan ilişkilerine ket vuran internet kullanımı gün geçtikçe büyüyen bir problem haline gelmektedir (Ögel, 2012). Bu sebeple internetin yoğun kullanımı ile oluşan sorunların araştırılması zorunlu kılınmıştır. Araştırmacılar, internetin yoğun kullanımını tanımlamak amacıyla kavramlar kullanmışlardır: "İnternet bağımlılığı" (Young ve Rogers, 1998); "problemlerli internet kullanımı" (Davis, Flett ve Besser, 2002); "patolojik internet kullanımı" (Davis, 2001); "kompulsif internet kullanımı" (Young, 2004). Yoğun kullanımı tanımlayan bu kavramlara ek olarak, aşırı internet kullanımı, interneti

kötüye kullanma, siber bağımlılık gibi kavramlar da kullanılmaktadır (Davis ve Besser, 2002; Ögel, 2012: 107).

Sosyal medya kullanımı ve abonelikler gelişmekte olan teknoloji ile birlikte gittikçe daha da artış göstermektedir. İnsanlar farklı amaçlarla SMP'leri kullanır. Kimisi SMP'leri eğlence, vakit geçirme, yalnızlığı yok edecek bir araç olarak görürken kimisi kendilerini daha iyi ifade edebildiklerini düşündükleri için oralarda fotoğraf-video paylaşırlar (Tektaş, 2014).

SMP'lerin devamlı olarak güncellenmesi, birçok topluluğa ulaşarak dijital paylaşımlara imkan sağlaması bireylerin kurdukları iletişimde SMP'leri tercih etmesine sebep olmaktadır. SMP'ler ile birlikte kullanıcılar günlük duygu ve düşüncelerini paylaşarak bu paylaşımlar üzerinde tartışıp yeni fikirlerin oluşumuna olanak sağlamaktadır. SMP'ler insanlara karşılıklı ilişki kurma, deneyimlerini paylaşma ve iş imkanlarına ulaşma fırsatı sunmaktadır. O yüzden de bireyler sanal ortamda da gerçek dünyayı yaşayabilmektedir (Aydın, 2016).

SMP'lerin de gazete, dergi, televizyon gibi hizmet verdiği bir topluluk bulunmaktadır. SMP'lerde içerik paylaşımı gönüllük esasına dayanır, ki bu da onları diğer iletişim araçlarından ayıran şeydir. Ayrıca paylaşımda bulunmak insanları memnun eder (Dal ve Dal, 2016).

Kullanıcılar SMP'leri iş ve mesleki alanda kendilerini gösterme ya da özel yaşantılarını paylaşma, romantik ilişkiler kurma, gruplarda bulunma amacıyla kullanırlar (Dawley, 2009; Dal ve Dal, 2016). Gerçek yaşamdaki iletişim gibi olmasa da bireyler sosyal ağlarda bir araya gelerek de samimi topluluklar oluşturabiliyor. Sosyal ağlar aracılığıyla insanlar bir nevi kendi sıcaklığı ile teknolojinin soğukluğunu ortadan kaldırıyor (Tektaş, 2014).

Lietsala ve Sirkkunan (2008) ise sosyal medyayı tanımlamak için profil, etiket, bilgilendirmeler, içeriğe önem vermek, üretkenliğe geçiş, esnek medya tüketimi ve üretimi, sosyal olmak kavramlarını kullanmıştır (Dal ve Dal, 2016).

Kim (2008), SMP'leri etkileşim içerisinde bir arada bulunan topluluğun oluşturduğu ortamlar olarak tanımlamaktadır. SMP'lerde bilgi değil topluluklar bir araya gelmektedir. Hagel ve Armstrong (1997), bunun dört temel ihtiyacı karşıladığını belirtmektedir. Bu temel ihtiyaçlar ise; ilişki, ilgi, hayal gücü ve işlem yapma olarak açıklamaktadır (Tektaş, 2014).

Buss ve Strauss (2009)'a göre, toplulukların biraraya gelip ilişkilerini geliştirdiği SMP'ler, online toplulukların en saf halidir (Tektaş, 2014).

Sosyal medya kullanımı üzerine ülkemizde yapılmış araştırmalar bulunmaktadır. Akçay'ın yapmış olduğu çalışmada Gümüşhane üniversitesinde akademik, idari personel ve öğrencilerin sosyal medyayı kullanım sıklığını, kullanım amaçlarını belirleme ve bireylerin sosyal medya ağlarını kullanmaları sonucunda oluşan doyumları belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda ise sosyal medyayı kullanım amaçları arasında kişilerin boş vakit geçirme, bilgi edinme, stresten uzaklaşma, sosyal bir çevre edinme gibi bulgulara rastlanmıştır (Akçay, 2011).

Erciyes Üniversitesi'nde internet ve sosyal medya kullanım alışkanlıklarının incelendiği bir araştırma yapılmıştır ve göre öğrencilerin ikisini de sıklıkla kullandıkları saptanmıştır ve fakülte ya da yüksekokulda ikisinin kullanım sıklığı arasında bir fark bulunmamıştır. Fakat cinsiyet ve blog sahibi olma durumuna göre ikisinin kullanım sıklığı arasında bir fark olduğu belirlenmiştir (Koçer, 2012).

Kadir Has Üniversitesi öğrencilerinin SMP'leri kullanma alışkanlıklarını araştıran Dikme (2013) çoğu öğrencinin, en sık Facebook olmak üzere, SMP'leri yoğun bir şekilde kullandıklarını belirtmiştir.

Sosyal medya kullanıcıları farklı kültüre sahip bireylerle kolaylıkla iletişim kurabilmektedir ve jest, mimik, duygu ve düşüncelerini ifade etmek için sanal semboller kullanmaktadırlar. İnsanlar SMP'leri yalnızca iletişim için değil ayrıca arama yapmak, bilgilere erişmek ve oyun oynamak için de kullanmaktadır (Tektaş, 2014).

Gün geçtikçe artan kullanıcı sayılarıyla SMP'ler özellikle gençler ve yetişkinler arasında popüler hale gelmektedir. Sayısal veriler dikkat çekici bir tablo sunmaktadır.

“Üniversite öğrencilerinin %82’si ve 19 yaşından genç bireylerin %55’i sosyal medyayı aktif olarak kullanmaktadır. 13-19 yaş arası kullanıcılarının %28’inin kendisine ait bir blog sayfası vardır. Kullanıcıların %28’i etiketlenmiştir veya fotoğraflar, hikayeler, blog mektuplar gibi içeriklere göre sınıflandırılmıştır ve %48’i ise YouTube gibi video içerikli paylaşım sitelerini kullanmaktadır.” (Aktaran: Tektaş, 2014).

1.1.1. Sosyal Medya Tanımı

Literatürde sosyal medya kavramını açıklayan birçok tanım yer almaktadır. Boyd (2003) sosyal medyayı insanların kendi kişisel profillerini, iletişim kurmak istediği arkadaş listelerini oluşturma, diğer insanlarla etkileşim kurma ve ortak ilgi alanlarına sahip bireylerin paylaşımlarda bulunması gibi imkânları veren web tabanlı ortamlar olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte sosyal medya bireyin var olan ilişkilerini sürdürmesini ve yeni ilişkiler oluşturmalarını destekleyen topluluklar olarak açıklamaktadır (Belin ve Yıldız, 2011).

Literatürde iki medya kavramı mevcuttur: geleneksel ve yeni medya. Birincisi, dergilerden, gazetelerden, radyolardan ve televizyondan meydana gelmektedir. İkincisi ise teknoloji alanındaki gelişmelerle birlikte ortaya çıkan İnternet, sosyal ağ ve video paylaşım siteleri ve SMP’lerden oluşmaktadır (Tosun, 2010).

Geleneksel ve yeni medyayı birbirinden ayıran şey ise “eşzamansızlık”tır. Geleneksel medya tek taraflı iletişime dayalıyken yeni medya aynı anda bulunma mecburiyetini ortadan kaldıran ama alıcıyla vericiyi aynı düzlemde bir araya getirip kişiye ve kişisel tercihlere ağırlık veren etkileşim üstüne kurulu bir gerçekliktir (Çakmak, 2014).

Weinberg, sosyal medyayı “değişik fikirlerin, yaşanmışlıkların ve düşüncelerin kamu oluşumlu web hizmetlerince paylaşımına imkan tanıyan ve interneti hayatımıza çok hızlı bir şekilde getiren bir uygulama” olarak tanımlarken (Aktaran: Yeğen, 2013) Laird ise yorumlar ve kişisel mesajlarla insanların meşgul olmasını sağlayan ve bilgi ve içerik paylaşımlarıyla topluluk oluşturmaya amaçlayan sanal ortamlar olarak tanımlamaktadır (Sarsar ve ark., 2015). Kaplan ve Haenlein ise sosyal medyayı “Web 2.0 üzerinde ideolojik ve teknolojik içeriklerin kullanıcı tabanlı üretilmesine ve gelişme göstermesine

izin veren internet üzerindeki uygulamaların tamamı” olarak tanımlarken (Öztürk, 2015), Köseoğlu (2012), insanlara içerik oluşturma ve değiştirme, diğer kullanıcılarla etkileşime geçme ve web sitesi imkanı sunan sanal ortamlar olarak tanımlamaktadır (Köseoğlu, 2012).

1.1.2. Sosyal Medyanın Özellikleri

Sosyal medya, kullanıcılara etkin şekilde etkileşim imkanı sunar. Çoğu bağlantısal olan SMP’ler, kullanıcılara kolaylıklar sağlar ve diğer kişiler ve sitelere reklam ve başka sebepler yüzünden link verirler. Sosyal medya kullanıcıları ihtiyat veya tereddüt hissedebilir. Bu durum ise kişilere SMP’lerin hizmet süresi ve kullanım talimatlarıyla ilgili yetersiz eğitim verilmiş olmasına dayandırılmaktadır (Uysal, 2013).

Sosyal medya ile ilgili literatürde çeşitli özelliklerden bahsedilmiştir. Bu özellikler incelendiğinde en fazla öne çıkan Antony Mayfield’in (Mayfield, 2008) yayınlamış olduğu “what’s social media?” e-book (elektronik kitap) un da yer almaktadır.

Mayfield’a (2008) göre sosyal medya aşağıdaki niteliklere sahiptir:

“Katılımcılar: Sosyal medya katılımcıları cesaretlendirir ve ilgili olan her bir kullanıcıdan geri bildirim alır.

Açıklık: En çok sosyal medya servisleri geribildirime ve katılımcılara açıktır. Bu servisler oylama, yorum ve bilgi paylaşımı gibi konularda cesaret aşılarlar. Bunlar çok nadir ulaşımaya yönelik engeller koyarlar.

Konuşma: Geleneksel medya yayına ilişkin iken (içerik aktarımı ya da dinleyiciye bilgi ulaşımı), sosyal medya iki yönlü konuşmaya olanak tanınması bakımından daha iyidir.

Toplum: Sosyal medya topluluklara çabuk ve etkili bir oluşum için izin verir. Topluluklar da böylece sevdikleri fotoğraf, politik değerler, favori TV şovları gibi ilgili oldukları şeyleri paylaşırlar.

Bağlantılılık: Sosyal medyanın çoğu türü, bağlantılı işler gerçekleştirir; diğer siteler, araştırmalar ve insanların ilgili oldukları herhangi bir konuda link verilmesine olanak tanır.” (Aktaran: Vural ve Bat, 2010, s.8).

“Kristina Lerman’ a göre SMP’lerin dört ortak özelliği vardır. Bunlar;

1. Kullanıcılar çeşitli medya türlerinde içerik oluşturabilir veya içeriklere katkıda bulunabilirler.
2. Kullanıcılar içerikleri etiketleyebilirler.
3. Kullanıcılar içeriği ya aktif oylama ya da pasif kullanımla değerlendirebilirler.
4. Kullanıcılar diğer kullanıcılar ile kişi ve arkadaşlar gibi ortak ilgi alanları tanımlayarak sosyal medya ağları oluşturabilirler” (Aktaran: Bostancı, 2010, s.37).

“Bir uygulamanın ya da web sitesinin sosyal medya tanımına uygun olması için şu özelliklere sahip olması gerekir;

- a) Yayıncıdan bağımsız kullanıcıları olması,
- b) Kullanıcı kaynaklı içerik olması,
- c) Kullanıcılar arasında etkileşim olması,
- d) Zaman ve mekan sınırlaması olmaması” (Aktaran: Erkul, 2009, s.3).

Gürsakal (2009)’a göre ise sosyal medya 5 unsurdan oluşmaktadır:

Katılım: Etkileşim halindeki bireylerin geribildirim ve katkı sunmasını kolaylaştırmaktadır. Medya ve izleyici arasındaki seti kaldırarak, yönetimi kullanıcının hizmetine sunmaktadır.

Açıklık: Kullanıcıların içeriklere erişebilmesinin ve onları kullanabilmesinin önündeki engelleri ortadan kaldırılmaktadır. Kullanımı hem açıktır hem de kolaylaştırılmıştır.

Karşılıklı konuşma: Çift yönlü iletişim yani diyalog özelliği sunmaktadır.

Topluluk: Çok yönlü grup oluşumu ve gruplar arası etkin etkileşim için imkan sunmaktadır.

Bağlantısallık: Çoğu SMP bağlantısaldır. Diğer sitelere ve bireylere linkler ile bağlantılı sağlanmaktadır (Gürsakal, 2009).

Bütün SMP’ler bu unsurlara sahiptir. Lakin bu çalışma, en yaygın şekilde kullanılan SMP’lere odaklanmıştır.

1.1.3. Sosyal Medya Avantajları ve Dezavantajları

25 Avrupa ülkesinin katılımı ile gerçekleştirilen içinde Türkiye’nin de yer aldığı EU Kids Online (Avrupa Birliği Çevrimiçi Çocuklar) çalışmasında yeni medya ortamlarının

avantajları ve dezavantajları belirtilmektedir. Sosyal medya sanal avantajları yanı sıra en önemli özelliğini oluşturan çift yönlü iletişim nedeni ile bireylerin bir araya geldiği, offline durumdaki bireylere de benzer deneyimler sunabilen sanal topluluklar oluşturmaya imkân verir. Sosyal medyanın önemli unsurlarından bir diğeri de her bireyin eşit şekilde katılımına olanak sağlayarak bir kültür oluşturmaktır. Fakat siber suçlar, mahremiyette sınırsızlığı, ticarileşmesi olumsuz etkileri arasında bulunmaktadır (Bayraktutan, 2013).

Sosyal medyanın kullanım biçimine bağlı olarak kullanıcılara olumlu veya olumsuz etkileri bulunmaktadır.

Tablo 1: Yeni Medya Ortamlarında Avantajlar ve Dezavantajlar

AVANTAJLAR	DEZAVANTAJLAR
1 Sınırsız bilgiye ulaşabilme. indirme,yükleme,	Yasa olmayan davranışlar (dosya hackleme).
2 Eğitim belgelerine erişebilme. kullanılması.	Memuriyetinin görevinin kötüye
3 Aktif ve eski arkadaşlarla aynı ağda depresyon, buluşabilme.	İntihar eğilimi, yeme bozukluğu, üzüntü, agresiflik gibi davranışları tetikleme.
4 Eğlenme, boş zaman geçirme, oyun oynama. işlemek.	Yasa dışı kumar, bahis oynama, mali suçlar
5 Bilgi içerikli üretme, paylaşma.	Siber mağduriyet yaratmak (zorbalaşma).
6 Siyasi fikir beyan etme.	Kişilerin özel bilgilerini yasadışı kullanmak.
7 Kimliğini gizleyebilmek (özelleştirebilmek). desteklemek,	Sağlık üzerine kasten yanlış bilgiyi yaymak.
8 Gruplara üye olmak (aktivitelerde bulunabilme). kullanarak	Kalitesiz ürünü, hizmet reklamında hedef kitleyi ikna etmek.
9 İçerik çözümlenebilme, teknolojik bilgi edinimi.	Kişilik haklarına saldırmak (ırkçılık) kişileri aşağılamak.
10 İş arama, mesleki bilgi edinebilme (sağlık, cinsellik, eğitim).	Diğer bütün saldırgan davranışlar ve zararlı mesajlar.
11 Kişisel bilgiler edinebilme.	Cinsel yönden şiddet.
12 Kariyer gruplarına üye olabilme, sempati duyduğu kişileri takip edebilme.	Pedofili kişilerin ve tanımadık kişilerin var
13 Online/offline bilgi/belge paylaşabilmek.	Yasal olmayan bilgilerin varlığı

Kaynak: (Binark vd., 2009: 220).

1.1.4. Popüler SMP'ler

1.1.4.1. Facebook

Web 2.0 uygulamalarından biri olan Facebook, 2004'te Harvard Üniversite öğrencisi Mark Zuckerberg ve arkadaşları tarafından kurulan, şu an en fazla kullanıcıya sahip bir sosyal paylaşım sitesidir. İlk kurulduğunda yalnızca Harvard Üniversitesi öğrencileri kullanabiliyordu. Kuruluş amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal bağlantı kurması ve bu bağlantıları sürdürmelerine yardımcı olmaktır. Daha sonra lise öğrencilerini ve iş insanlarını da dahil eden Facebook zamanla herkesin kullanımına açılmıştır (Yanar, 2015).

Facebook, kullanıcılara sanal ortamda birlikte eğlenebilecekleri, vakit geçirebilecekleri, paylaşımında bulunabilecekleri bir platform sunan sosyal ağlardan biridir (İşman ve Albayrak, 2014). Kullanıcılar özgürce kişisel tercihlerine göre profillerini oluşturabilmekte, diğer kullanıcıları ekleyebilmekte, birbirleriyle mesajlaşabilmekte, arkadaşlarının sayfasında paylaşımında bulunabilmekte, kendilerine grup oluşturabilmekte veya ilgi duyduğu gruplara katılabilmekte, oyun oynayabilmekte, fotoğraf-video ve deneyimlerini bu ortamda paylaşabilmektedir.

Facebook'u diğer sosyal paylaşım ağlarından ayıran özellikler ücretsiz uygulamalar, grafikler, ve anlaşılır ve hızlı teknolojik unsurlardır. Facebook, Dünya genelinde Google'dan sonra en sık ziyaret edilen ikinci web sitesidir. Türkiye'de Facebook kullanıcılarının %64'ünü erkek kullanıcılar, %36'sını kadın kullanıcılar oluşturmaktadır. Facebook Türkiye kullanıcılarının yaş gruplarına göre bakıldığında ise %36'sı 18-24 yaş aralığında iken, %28,6'sı 25-34 yaş aralığındadır.

1.1.4.2. Twitter

Mikroblog olarak nitelendirilen Twitter, Jack Dorsey tarafından 2006'da geliştirilmiştir.

Twitter, kullanıcılara, günlük hayatlarındaki hislerini, fikirlerini ve deneyimlerini diğer kullanıcılarla kısa cümlelerle paylaşma olanağı sağlayan bir web platformudur. İnternet erişimi bulunan herkese açık olan, kullanıcıların tek seferde en fazla 140

karakterlik bir metinle kendini anlatabildiği ancak mesaj sayısı ve sıklığında herhangi bir sınırlama bulunmayan sosyal bir iletişim aracıdır (Altunay, 2014).

Twitter'ın kullanım nedenleri;

- Diyalog imkanı
- Belirli kullanıcılarla destek ve değişime olanak sağlaması,
- Kendini ifade ve etkileşim imkanı
- Statü güncelleme ve denetleme,
- Haber ve bilgi paylaşımı,
- Reklam ve pazarlama şeklinde belirtilmektedir (Bayraktutan ve ark., 2012).

Twitter'ın popülerliğinin bir sebebi, basit güncelleme ve eş zamanlı olarak yüzlerce kullanıcıyı takip etme ve bir paylaşım ile onlara ulaşma imkanı vermesidir (Ünür, 2016).

Twitter terimlerinde kullanılan popüler kavramlar;

Tweet; tek seferde en fazla 140 karakterden oluşan iletiye verilen isimdir. Retweet; bir başka kullanıcı tarafından paylaşılan tweeti kullanıcının kendi kişisel sayfasında paylaşması olarak tanımlanmaktadır. Hashtag; # işareti kullanılarak kullanıcıların belirli bir konuda içerik paylaşmak ya da ayırtmak için kullanılmaktadır. Mention; bahsetmek istenen kullanıcı isminin tweette yer alması için @ işareti ve devamında kullanıcının adının gelmesiyle, yapılmaktadır. Trend Topic; popüler konu anlamına gelen, en çok kullanılan anahtar kelimeler ve hashtag'ler sonucunda oluşan 10 konuya TT denmektedir (Yalçın, 2008).

2018 yılı verilerine göre, Twitter'da her gün ortalama 500 milyon paylaşım yapılmaktadır ve 100 milyon kişi aktif olarak kullanılmaktadır. Kullanıcıların %37'si 18-29, %25 ise 30-49 yaşları arasındadır (Aslam, 2018).

1.1.4.3. Instagram

Instagram, 2010'da Kevin Systrom ve Mike Krieger tarafından kurulmuştur. İOS ve android platformlarda ücretsiz fotoğraf-video paylaşma ve düzenleme üzerine kurulan bir uygulamadır. Fotoğraf/video paylaşım platformu olan Instagram ayrıca çeşitli fotoğraf filtreleme özelliğiyle fotoğraf paylaşım imkânı sunarak bu fotoğrafların takipçilerle paylaşılmasını sağlamaktadır. Takip edilen kişilerin fotoğraflarına yorum yapma ve fotoğraf beğenme özellikleri de bulunmaktadır. Kullanıcılara 15 saniyelik video paylaşma imkânı sunan ve "hikaye" olarak adlandırılan sistem 2016 yılı itibariyle kullanıma sunulmuştur. Bu hikayeleri canlı yayımlayabilme özelliğini de sunmaktadır. Kullanıcıların fotoğraf ve videoları eş zamanlı olarak diğer sosyal ağlarda da kolaylıkla paylaşması mümkündür.

Instagram'ın popüler sosyal paylaşım platformlarından biri olmasını sağlayan nedenler; insanların yaşamlarını fotoğraf aracılığı ile hızlı bir biçimde paylaştıkları sosyal bir ortam olmasıdır. Fotoğrafların beğenilmesi ve yorum yapılabilmesi, fotoğraf düzenlemelerine, filtrelemelere olanak sağlanması ve çekilmiş fotoğraflar üzerinde de farklılık yapılabilmesidir. Bu özelliklerin yanında kullanıcıların çevrelerindeki diğer kullanıcıları görebilmesi ve onlarla Instagram üzerinden iletişime geçebilmesidir. Ayrıca Instagram, Pew Araştırma Merkezi (Pew Research Center) tarafından önemli bir çevrim içi para kazanma platformu olarak değerlendirilmiştir. 2019 Türkiye sosyal medya kullanıcı sayıları istatistiklerine göre Instagram da 38 milyon kullanıcı bulunmaktadır. Bu sosyal platformda cinsiyete göre kullanıcı sayısı erkeklerin daha fazladır (Instagram kullanıcı sayısı geçen yıla oranla %2,7 artmıştır)

1.1.4.4. Youtube

Youtube, Web 2.0 teknolojisinin pek çok unsurunu kullanmakta, etiketleme, puanlama, içerik paylaşma ve yorum yazma gibi özellikleri barındırmaktadır. Sunduğu video paylaşma imkânı Youtube'u dünyanın en çok bilinen web sayfası yapmıştır. İnsanların birbirleriyle görsel olarak iletişim kurması, becerileri ve bilgilerini paylaşmasını sağlamaktadır. Bu sayede, internet ağındaki kullanıcılara ilham kaynağı olma ve bilgilendirmenin yanı sıra reklam dağıtım platformu görevi de üstlenmektedir (Bedir, 2016).

Kullanıcılar, Youtube'da var olan videoları izleyebilmekte ve istediklerinde kendi videolarını da Youtube'da yayınlatabilmektedirler. Kullanıcılarının ürettiği içerikler filmler, vidyolar ve televizyon programları parçalarıdır. Bu platformda günde 100 milyon civarı video izlemekte ve yaklaşık 65.000 yeni video eklenmektedir. Youtube yetkilileri kullanım şartlarına uymayan videoları kaldırmaktadır. Kullanıcılar, içeriklere yorum yazabilmekte ve onları değerlendirip not verebilmektedir.

1.1.5. Sosyal Medya Bağımlılığı

Literatürde “internet bağımlılığı”, “teknoloji bağımlılığı”, “problemlerli internet kullanımı” gibi çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Web 2.0 teknolojisi ile yaşamımıza dahil

olan SMP'lere oluşan yoğun ilgi “sosyal medya bağımlılığı (SMB)” kavramını literatüre eklemiştir.

Problemlili sosyal medya kullanımı gerçek hayattaki sosyal ilişkilerinde bozulma, çalışma performansında ve akademik başarının düşüş göstermesi gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmaktadır (Kuss and Griffiths, 2011). Ayrıca sosyal medyada fazla vakit geçiren bireylerin gerçek yaşam gruplarına daha az katılmaktadırlar (Nyland, Marvez and Beck, 2007). Facebook kullanıcıları üzerine yapılan araştırmada Facebook kullanımının romantik ilişkilerde kıskançlık ve uzun vade de yakın ilişki sayısında düşüş gibi olumsuz sonuçlara yol açtığı bulunmuştur (Persch, 2007; Muise, Christofides and Desmarais, 2009; Tokunaga, 2011).

Sosyal medyanın aşırı kullanımı, geleneksel madde bağımlılıkları ile ilişkili semptomlara yol açabilmektedir (Andreassen, 2015). Yapılan araştırmalar Facebook bağımlılığının, alkol veya uyuşturucu maddelerin kullanılmasıyla ortaya çıkan benzer etkilere sahip olduğunu göstermektedir (Andreassen, 2012).

SMB, geleneksel bağımlılık kriterleri ile açıklanmaktadır. Kuss ve Griffiths, (2011) genel bağımlılık kriterlerini sosyal medya bağımlılık kriterlerine uyarlayarak eşleştirmiş ve şu şekilde tanımlamışlardır;

- Sosyal medya kullanımıyla meşgul olma (salience),
- Sosyal medya etkinliklerini olumlu duygular hissedebilmek için kullanma (duygu durum değişimi/modification)
- Sosyal medya kullanımının ilk aşamalarında oluşan duyguyu yeniden sağlayabilmek için sosyal medyada daha fazla zaman ve enerji harcama (tolerans/tolerance)
- Sosyal medya kullanımı engellendiğinde psikolojik ve fizyolojik zorluklar yaşama (çekilme/withdrawal)
- Yeniden sosyal medya kullanımının başlatılması (nüksetme/relapse)
- Yoğun sosyal medya kullanımına bağlı öznel ve kişilerarası ilişkilerde problemler yaşama (çatışma/conflict).

İnternet bağımlılığı “Davranışsal Bağımlılıklar” başlığı altında incelenmektedir. İnternet bağımlılığının, Amerika Psikiyatri Derneği tarafından 2013'te revize edilen DSM-5'e dahil edilmesi bekleniyordu. Lakin bu iki sebepten dolayı gerçekleşmemiştir: İnternet bağımlılığının ruhsal bir bozukluğun semptomu olma ihtimali ve bu konuya dair yeterli araştırma olmaması. İnternet bağımlılığının dürtü kontrol bozukluğu ya da bazı kişilik bozukluklarında oluşan kişinin dürtüsel davranışının bir şekli olarak oluştuğunu

düşünen görüşler bulunmaktadır. Block (2008) ve Kuss ve ark. (2014) İnternet bağımlılığın DSM-5 te yer alması ve bağımlılık kategorisi içinde kabul edilmesi gerektiğini belirtmektedir (Shaffer et al., 2000; Potenza, 2006; Widyanto et al., 2006; Aboujaoude, 2010; Yau et al., 2012).

Davis, internet bağımlılığını kullanım amacına göre ikiye ayırmaktadır: yaygın ve özgül (Bknz. Tablo 2).

Tablo 2: İnternet Bağımlılığı Alt Tipleri

Özgül	Yaygın
<p>Belirli bir bağımlılık nedeniyle kullanım</p> <p>Online seks, oyun, alışveriş ve kumar gibi eylemler</p> <p>Mevcut bir psikopatolojinin dışavurumu olabilir</p> <p>Bağımlılık içeriğe karşı hissedilir. O yüzden de internette bağımsız olarak da mevcuttur.</p> <p>İnternet, uyarıcı bağımlılığın ifade edilmesi için bir araçtır</p>	<p>Çok yönlü ve genel kullanım</p> <p>İletişim ve sosyal yönüyle bağlantılıdır</p> <p>Yakın çevre ve sosyal destek eksikliği nedeniyle ortaya çıkar</p> <p>Spesifik bir amaca hizmet etmeyen online sohbet ve vakit geçirmeyi içerir.</p> <p>Online destek ve temas, kişileri devamlı online kalmaya iter.</p> <p>İnternet sorumlulukları ertelemek için kullanılır.</p> <p>Anksiyetelerini ifade edemezler, bireyin dış dünyayla kurduğu bağlantı internettir.</p>

Kaynak: Young K. (2007).

1.1.6. SMB Tanımı ve Tarihçesi

İlk olarak 1996'da Amerikan Psikoloji Derneğinin yıllık toplantısında Young tarafından ortaya atılan internet bağımlılığı kavramı (Gülner ve Balcı, 2009) ilk olarak Dr. Ivan Goldberg tarafından tanımlanmıştır. Fakat yaptığı çalışmalar sayesinde internet bağımlılığının literatüre girmesine katkı sağlayan isim Young'dır (Yılmaz vd., 2014).

İnternet bağımlılığı alanında yapılan ilk çalışmalar arasında Scherer (1997) tarafından Teksas Üniversitesinde yapılan çalışma vardır. Çalışma öğrenim gören 531 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sürecinde katılımcılara 10 soru sorulmuştur. En az üçünü olumlu cevaplayan 49 katılımcı bağımlı olarak nitelendirilmiştir. Bağımlı olan katılımcılara bakıldığı zaman internet bağımlılığının akademik başarılarını düşürdüğü ve sosyal hayatlarını olumsuz şekilde etkilediği belirtilmiştir. Öğrenciler arasından yüzde ikilik bir kısım internetin hayatlarını olumsuz etkilediklerini

düşünmektedir. Yapılan araştırmaların sonuçlarına göre, bağımlı kişiler interneti çoğunlukla oyun, sohbet ve online ilişkiler kurma amacıyla kullanmaktadır (Gülner ve Balcı, 2009).

İnternet bağımlılığını DSM-IV'deki madde bağımlılıklarından ayırştırmak amacıyla ‘‘Kontrol edilemeyen internet bağımlılığı’’ tanımıyla ortaya çıkarmıştır (Konkan vd., 2010). Goldberg İnternet bağımlılığı bozukluğunun tanımını yaparken birden fazla tanı ölçütü kullanmıştır. Bunlar; internette geçirilen zamanı arttırma isteği, internet ağına bağlanmayla ilgili hayal kurma, internette geçirilecek olan zamanın planlanandan daha fazla olması, kişinin psikolojik, fizyolojik veya sosyal sorunlara sahip olması gibi kriterler belirlemiştir (Gülner ve Balcı, 2009).

Goldberg'in internet bağımlılığından bahsettiği dönemde Young (1996) da DSM-IV'deki patolojik kumar bağımlılığı tanısals kriterleri temelinde internet bağımlılığından bahsetmiştir ve 8 tane tanısals kriterin en az 5 tanesinin karşılandığı durumda kişiye internet bağımlısı teşhisi konması gerektiğini belirtmiştir (Arısoy, 2009).

Young'a göre internet bağımlılığı kumar bağımlılığı ile eş değerdir. Bundan dolayı da tıpkı kumar bağımlılığında olduğu gibi internet bağımlılığında da kişiler de dürtü kontrol bozuklukları görülebilmektedir (Arısoy, 2009). Young internet bağımlılığını patolojik kumar oynamaya benzetmektedir (Gülner ve Balcı, 2009).

1.1.7. Tanı Kriterleri

SMB ile ilgili araştırmaların büyük bir kısmının internet bağımlılığını SMB'ye uyarlayarak tekrar tetkik ettiği anlaşılmaktadır. İnternet aracılığı ile oluşan sosyal medya uygulamalarının, internet bağımlılığı ile arasında belirli noktalarda sıkı bir ilişki olduğu düşünölmektedir. Bu sebeple tanımlanan internet bağımlılığı ölçütleri ve durumu aynı zamanda belirli bir oranda SMB için de kullanılabilir (Ünlü, 2018).

1.1.7.1. Young Kriterleri

Young (1996), internet bağımlılığı tanı ölçütlerini patolojik kumar oynama kriterlerini uyarlayarak oluşturmuştur. Young tanımladığı 8 kriterin 5 tanesinin bulunması ile kişinin bağımlı olarak nitelendirildiğini savunmaktadır.

Young (1996) tarafından oluşturulan kriterler şunlardır;

1. İnternet odaklı ekstrem zihinsel meşguliyet
2. Doyuma ulaşmak için kullanım süresini artırma
3. Kullanım süresini azaltmaya/denetlemeye veya internet kullanımını bırakmaya dair başarısız girişimler
4. Kullanım süresi kısaltıldığı veya internet kullanımı bırakıldığı takdirde yoksunluk belirtilerinin hissedilmesi
5. Zaman yönetimi ile ilgili problem yaşama ve planlanan süreden daha fazla online vakit geçirme
6. Yoğun kullanım sebebiyle ailesel, mesleki ve sosyal problemlerin ortaya çıkması, eğitim ve iş olanaklarının riske edilmesi veya kaybedilmesi
7. İnternette geçirilen zamana dair patolojik yalan söyleme
8. Negatif duygulardan kaçınmak amacıyla kullanma

Young (2004), internet bağımlılığını dürtü kontrol ve davranış bozuklukları açısından inceleyerek beşe ayırmıştır:

1. Siber cinsel bağımlılık: Sohbet odalarına veya pornoya
2. Siber ilişkisel bağımlılık: Online arkadaşlıklara
3. İnternet zorunluluğu: Online kumara, alışverişe veya ticarete
4. Fazla bilgi yükleme: Takıntılı şekilde internette gezinmeye ya da araştırmaya
5. Bilgisayar bağımlılığı: Online oyunlara

1.1.7.2. Goldberg Kriterleri

Goldberg (1996) ise internet bağımlılığını “madde bağımlılığı” tanılarına göre tanımlamış ve aşağıdaki kriterleri geliştirmiştir (Goldberg, 1997).

Bu kriterlerden üç veya daha fazlasının bir sene içinde ortaya çıkması ve klinik anlamda spesifik bir probleme sebep olması, ‘uygunsuz internet kullanımı’ olarak açıklamıştır.

1. Aşağıdaki maddelerden biriyle gelişen tolerans

- a. İnternet kullanımında doyumuna ulaşmak amacıyla kullanım süresini artırma
 - b. Kullanım süresinin aynı tutulması durumunda doyumda düşüş
2. Yoğun ve aşırı internet kullanımıyla gelişen aşağıdaki yoksunluk belirtilerinden en az 2 tanesinin en geç 1 ay içinde oluşması ve bireylerin bu belirtiler sebebiyle sosyal ve diğer alanlarda problemlerle karşı karşıya kalması
- a. Psikomotor ajitasyon
 - b. Bunaltı
 - c. İnternette olan bitene dair obsesif düşünceler
 - d. İnternet ile ilgili hayaller
 - e. İhtiyari veya gayri ihtiyari şekilde tuş basma hareketi yapma
 - f. Stres yaratan duygu veya düşüncelerden uzaklaşmak amacıyla kullanma
3. İnternet kullanım süresinin gittikçe uzaması
4. İnternet kullanımını kontrol altına alma veya bırakmak amacıyla gerçekleştirilen ama başarısız olan girişimler
5. Online aktivitelere aşırı zaman ayırma
6. Sosyal ve profesyonel aktivitelere daha az vakit ayırma
7. Kişisel ve sosyal problemlere rağmen aşırı internet kullanımına devam etme (Akt: DiNicola, 2004).

1.1.7.3. Suler Kriterleri

Suler (1999)'e göre sağlıklı ve problemlili internet kullanımını arasındaki fark aşağıdaki 8 kriterle belirlenebilir:

1. İnternet tarafından giderilen ihtiyaçların türü ve sayısı
2. Giderilmemiş ihtiyaçların sebep olduğu yoksunluğun seviyesi
3. Online etkiliğinin çeşidi
4. İnternet kullanımının kişinin gerçek hayatındaki işlevselliği üstündeki etkisi
5. Bunaltıya dair hisler

6. İhtiyaçlara dair farkındalık
7. Deneyimleme ve müdahillik
8. Sanal ve gerçek hayat arasında oluşturulan denge

1.1.8. SMB'nin Nedenleri

SMB'nin oluşumu üç temel teorik bakış açısıyla açıklanarak, özetlenmektedir. (Turel ve Serenko, 2012).

1. *Bilişsel-davranışçı model*, sosyal ağların yoğun bir şekilde kullanılmasının uygun olmayan bilişlerden kaynaklandığını, çevresel faktörler ile güçlendirildiğini ve devamında bağımlılık oluşturan potansiyele ulaşarak kompulsif bir şekilde kullanıldığını öne sürmektedir (Davis, 2001).
2. *Sosyal beceri modeli*, sosyal ağların yoğun bir şekilde kullanılmasını bireylerin kendilerini ifade etme becerilerinde zorluklar yaşamaları sebebiyle sanal iletişimi gerçek hayattaki yüz yüze iletişime tercih etmeleridir. Sosyal ağların anormal kullanımını bu yeni iletişim şeklini hayatlarının vazgeçilmez bir parçası haline getirmelerine bağlamaktadır (Caplan, 2005).
3. *Sosyal bilişsel model*, sosyal ağların yoğun bir şekilde kullanılmasını bireyin zamanla olumlu netice beklemesi ve kendini kontrol etme konusunda noksanlarının artmasına bağlamaktadır (Larose ve ark., 2003).

Normal kullanımdan problemlili kullanıma geçişte bu üç model temel alınmaktadır. Aynı zamanda sosyal ağ kullanımının, stresin insanlar üzerinde oluşturduğu olumsuz etkinin ve depresif semptomların azalmasında, yalnızlık duygusunun hafiflemesinde önemli bir etken olduğu düşünülmüştür (Larose ve ark., 2003). Sosyal ağların yoğun kullanımı bireylerin gerçek hayatta sosyallik ve gerçek hayat paylaşımları konusunda depresif ve yetersiz eğilimde olmalarına karşın sosyal medyanın bu kişilere yaşam memnuniyeti, öz yeterlilik gibi ödüller sunması ile sosyal ağ kullanımı artış göstermektedir. Bu artışın bireylerin ilişkilerinde, akademik başarı ve iş hayatı gibi pek çok alanda ciddi sorunlara sebep olduğunu, bu durumun sonucuyla birlikte ortaya çıkan disforik duygudurumun hafiflemesi için daha da fazla kullanılmaktadır. Dolayısıyla

oluşan bu kısır döngünün bağımlılık oluşumunda önemli bir etken olduğu ifade edilmiştir (Gil, 2016).

SMP'lerin yoğun bir şekilde kullanılmasının altında kimlik oluşumu, eğlence, bilgi aramak, "stalk" olarak tanımlanan diğer kullanıcıları gizlice takip etme gibi motivasyonlar yer almaktadır (Zhao vd., 2012; Boyd, 2007).

Maslow' un 1943 yılında yayınladığı ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisinde açıkladığı üzere sosyal ağların bireylerin temel ihtiyaçları olan kendini güvende hissetme, sevgi ve aidiyet, saygınlık ve kendini gerçekleştirme basamaklarını karşıladığı ifade edilmektedir (Maslow, 1943; Riva, 2016)

Güvenlik gereksinimleri, sosyal ağların kullanıcılara bilgilerini ve paylaştıkları içerikleri kimlerin görüntüleyebileceğini seçebilmesine izin vererek, mahremiyet açısından özelleştirilebilmesi ile karşılanmaktadır. İlişkisel ihtiyaçlar ise kullanıcıların ailesini, arkadaşlarını, diğerleriyle arkadaşlık ve takip etme gibi sosyal ağ özellikleri aracılığıyla karşılanmaktadır. Saygınlık, sosyal ağların kullanıcılara arkadaş sayıları, paylaşımlarına yapılan beğenileri, yorumları gözlemleyerek kendilerini diğer kullanıcılarla karşılaştırma imkânını sağlamasıyla karşılanır. Son olarak, kullanıcıların yalnızca küçük bir azınlığının ulaşabildiği en üst basamak ise kendini gerçekleştirme gereksinimidir. Sosyal medyanın kullanıcılara ilgi alanlarına göre paylaşımlarda bulunma, üretime geçme ve doyuma ulaşma olanağı sağlamasıyla karşılanmaktadır (Riva, 2016). Bu ihtiyaçlar piramidi, günümüz toplumlarında sosyal ağların popülaritesini, yoğun bir şekilde kullanılmasını ve bağımlılığa giden yolda ne kadar önemli bir yeri olduğunu ortaya koymaktadır (Beutel, 2011).

Nadkani ve Hofman'a göre sosyal ağlar, grubun bir parçası olmak, tanınmak, özel olmak ve sevilme gibi insanın doğasında var olan ihtiyaçlarla doğrudan ilişkili olduğu savunulmuştur (Nadkani ve Hofmann, 2012).

Sosyal medya kullanım nedenleri üzerine yapılmış çalışmaların büyük bir çoğunluğu sosyal medyayı ilk ortaya çıkaran uygulama olan Facebook ile ilgilidir. Oysaki sosyal ağlar içerisinde farklı özelliklere sahip instagram, youtube, twitter gibi birçok farklı platform bulunmaktadır. Kullanım nedenlerine bağlı bağımlılık çalışmaları yapan araştırmalar, temelde kullanımlar ve doyumlar kuramını anımsatmaktadır. Nasıl ki, kullanımlar ve doyumlar kuramında, medya doyuma ulaşmak için kullanılmakta idiye,

sosyal medyanın da günümüzde yoğun bir şekilde kullanılma sebeplerinden biri de doyuma ulaşmak olabilecektir.

Kim, Kim ve Nam (2010), üniversite öğrencileri açısından sosyal medya kullanımında sosyal etmenlerin bireysel etmenlerden daha büyük bir rol oynadığını ve öğrencilerin sosyal medyayı yüksek düzeyde tatmin elde etmek amacıyla kullandıklarını belirtmiştir. Bu şekilde bireyler sosyal medya kullanımı ile sanal ortamda kendilerini rahat ve yer almak istedikleri grupların sosyal medya ortamında üyeleri olduklarından sosyalleşmiş hissetmektedirler.

Bireylerde, sosyal medya ağlarını kullanma sonucunda da bağımlılık gelişebileceği, özellikle genç yetişkinlerde bu bağımlılığın daha fazla görülebileceği ifade edilmiştir (Ümmet ve Ekşi,2016).

1.1.9. SMB'ye Dair Kavramlar

Davranışsal bir bağımlılık olan SMB'ye de biyopsikososyal açıdan bakılabilir (Griffiths, 2005; Kuss and Griffiths, 2011). Buna göre, SMB'nin de maddeye bağlı bağımlılıklarda olduğu gibi etiyolojik çerçevesi ile ortak noktada buluşmakta olduğu söylenebilmektedir: Tolerans, çatışma, ruh halindeki değişimler, dikkati çekme, çekilme ve tekrarlama.

SMB'de yoksunluk belirtileri; sıkıntı, huzursuzluk, mutsuzluk, rahatlayamama, depresyon, hiçbir şeyden zevk alamama, iştahsızlık gibi birtakım rahatsızlıklar ortaya çıkar. SMB ve kaygı/depresyon arasında bir ilişki mevcuttur. Depresyon ise SMB'nin hem bir semptomu hem de bir sebebidir (Ögel, 2012)

Araştırmalar “sosyal fobi, sosyal anksiyete, utangaçlık, majör depresyon, kişilik bozuklukları ve içe dönüklüğün” internet bağımlılığına eşlik ettiğini belirtmektedir. Özellikle ergenlik döneminde aşırı teknoloji kullanan bireylerin sigara ve alkol bağımlılığına daha yatkın olduğu ve ebeveynleri alkol bağımlısı olanlarda bu yatkınlığın daha çok olduğu belirtilmektedir. Şenormancı ve ark. (2010) 15-23 yaşlarında erkeklerde internet bağımlılığına dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun (DEHB), hostilitenin, sosyal fobinin ve depresyonun, kızlardaysa DEHB ve depresyonun eşlik ettiğini belirtmiştir.

Ayrıca araştırmacılar, narsist kişilik özelliğine sahip genç kişilerin SMB geliştirme ihtimallerinin daha yüksek olduğunu ileri sürmektedir (La Barbera, La Paglia ve Valsavoia, 2009).

1.2. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı anne ve çocuk arasındaki ilişkiyi ve bunun çocuk üzerindeki yansımalarını incelemektedir. 0-8 yaş arasındaki anne-çocuk ilişkinin çocuğun hayatında kalıcı etkilere sahip olduğu belirtilmektedir (Belsky, 2002). Bebek, annesiyle, bütün ihtiyaçlarının karşılandığı ve doyum aldığı bir ilişki içindeyse o zaman güvenli bağlanma geliştirir. Bu tarz bağlanma ise insanların, yetişkinlikte, kendine yeten, kendisiyle barışık ve olumlu ve sağlıklı ilişkiler geliştirebilen bireyler olmasını sağlamaktadır (Akin, 2011).

Bağlanma boyutlarının kuşaklar arası aktarımında önemli rol oynayan unsur ise annelerin kendi iç çalışma modellerinin anne-bebek ilişkisine getirdiği yansılardır (Arnott & Meins, 2008).

Bowlby'nin araştırmalarından sonra bağlanma konusunda kapsamlı araştırmalar yapılmaya devam edilmiştir. Bağlanma davranışını, bebekler ve anneleri ile yaptığı çalışmada tanımlayan Mary Ainsworth (Ainsworth, 1985; Ainsworth, 1989; Breanhton, 1992; Hazan & Shaver, 1994) bağlanma boyutlarını ilk olarak güvenli bağlanma ve güvensiz bağlanma olarak açıklamış, daha sonra güvensiz bağlanmayı güvensiz-kaçınan ve güvensiz-kaygılı/kararsız olarak iki farklı boyuttan oluşturduğunu belirtmektedir. Ancak dördüncü bir bağlanma boyutu (dağınık, dizinsiz) daha sonra Main ve Solomon tarafından tanımlanmıştır (1990; Hazan & Shaver, 1994). “Güvensiz- dağınık” bağlanmanın ilk iki boyuttan daha az yaygınlıkta ancak patolojiyle daha çok ilişkili olduğu belirtilmektedir (Holmes,1993).

1.2.1. Bağlanmanın Tanımı

Bağlanma kuramı John Bowlby (1969/1982) tarafından kavramsallaştırılmıştır. Bağlanma kavramını bireyin kendisi için önemli olduğunu hissettiği insanlara dair geliştirdiği duygusal bağlar olarak tanımlamıştır. (Bowlby, 1973; akt. Morsümbül & Çok,

2011). Bu da çocuğun yaşamı boyunca başkalarıyla nasıl etkileşime gireceğine dair tahmini bir yol haritası oluşturmasına gerekçe sunmaktadır.

Bowlby, çocuklarda bağlanmanın dört aşamada gerçekleştiğini ifade etmektedir.

1. Aşama: Bağlanma Öncesi Aşama (Doğumdan 2 aya kadar): Bebeğin bu dönemde tepki gösterdiği kişinin kim olduğunun önemi yoktur. Ağlama ve gülümseme tepkileri ile iletişim kurmanın ilk deneyimlerini gerçekleştirmektedir. Mary Ainsworth ise bu tepkileri “yakınlık kurucu” davranışlar olarak tanımlamaktadır. Bebeğin bu dönemde anne babaya bağlandığını gösteren bir davranışı yoktur ancak bağlanma ilişkisinin bu dönemde başladığı düşünülmektedir (Bee & Body, 2009). Bu aşamada bağlanmalarını insana yöneltmiş olsalar dahi henüz kişi tercihlerinin olmadığı gözlemlenmektedir (Berk, 2013).

2. Aşama: Bağlanmanın Oluşum Aşaması (2. Aydan 7-8 aya kadar): Bu dönemde kendileri ile devamlı ilgilenen kişilere daha farklı tepki vermektedirler. Annenin kokusunu, sesini tanır ve anne tarafından kucağa alındığında rahatlar. Anneye karşı daha rahat gülümser, temas kurar. (Berk, 2013). İlk kez karşılaştığı kişilerle, kendisi ile devamlı ilgilenen kişilere gösterdiği tepkiler farklılaşır. Ancak bu dönemde de hala tam bir bağlanmadan söz edilememektedir. Ebeveyninden ayrılan bebeklerde kaygı görülmediği gibi yabancılara karşı olumsuz tepki de bulunmamaktadır (Bee & Body, 2009).

3. Aşama: Bağlılık Aşaması (7. Aydan 24 Aya kadar): Bu dönemde bebeğin en yakın bakım veren kişiye bağlanması belirginleşmiştir. Bağlandığı kişiyi gözden kaybetmek istemez, sürekli izleyip kontrol eder. Gözden kaybettiğinde ise ağlayıp huzursuzlaşır. Birçok kültürde çocuklarda ayrılık kaygısı 6 -15 ay arasında artmaktadır. Bebekler bağlandıkları kişiyi görmediklerinde kişinin var olmaya devam ettiğini kavrarlar. Nitekim ayrılık kaygısı yaşamaları bunun bir göstergesidir. Bebek, keşfetme etkinliklerini bağlandığı kişi ile birlikte yaşarken daha mutlu ve huzurludur (Berk, 2013).

4. Aşama: Karşılıklı İlişki Oluşturma Aşaması (24 ay sonrası): Bilişsel ve dil gelişiminin bu dönemde hızlı olması ve zamanla belli bir düzeye ulaşarak bağlanma geliştirdikleri kişilerin geliş ve gidişlerini tahmin etmelerini sağlamaktadır. Bu durum ayrılığa daha az

tepki vermelerini sağlamaktadır. Bu dönemde çocukların başkalarının duygu, istek, plan ve amaçlarının farkına varması tepkilerini oluşturmalarında etkilidir (Ainsworth & Bowlby, 1991). Bu süreç nesne devamlılığının kazanıldığı, görmedikleri zaman bile insanların ve nesnelerin yok olmadığını, varlıklarını devam ettirdiğini kavradıkları süreç olarak ifade edilmektedir. Bu süreç Bowlby'e göre gerçek bağlanma olarak kabul edilebilir (Bowlby, 1982).

Bowlby'ye (1988) göre, güvenli bir temel oluşturulması "beşikten mezara" bireyde ömür boyu geçerlidir. Bebekler erken bağlanma deneyimlerini içselleştirir. Güvenli bağlanan çocukların ve ergenlerin daha yapıcı akran ilişkilerine sahip olma yeteneği, tüm gelişim dönemleri boyunca genelleşmiş olarak görülmektedir (Weinfield, Ogawa & Sroufe, 1997). Bowlby (1988)'nin belirttiği gibi, "Hiçbir ebeveyn, çocuğunun bağlanma davranışına sezgisel bir anlayış ve saygı göstermedikçe, büyümekte olan çocuğuna güvenli bir temel oluşturmayacaktır".

1.2.2.Bağlanma Stilleri

İnsanların birbirleriyle nasıl ilişki kurduklarının teorik temelleri bağlanmadır. Bağlanma Teorisi, bir kişinin başka biriyle olan ilişkisinin kalitesini kişinin benzersiz bağlanma boyutuna atfedilebilir (Ainsworth, 1984; Bowlby, 1969/1982).

Bağlanma boyutlarının yetişkin ilişkilerinde incelenmesi çocukluk dönemindeki incelemelerden çok daha sonra olmuştur (Bartholomew & Horowitz, 1991). Bartholomew ve Horowitz (1991) yetişkin bağlanmasını, bireyin kendilik algısı ve başkaları algısı (olumlu veya olumsuz olabilir) açısından sınıflandırmıştır. Bowlby'ye (1982), göre bireyin sahip olduğu zihinsel modeller bağlanma deneyimleri ile şekillenmektedir.

Erken çocukluk döneminde çocuğun annesi ile yaşadıkları kişilerarası deneyimlerine dayanarak başkalarıyla nasıl etkileşim kuracağını öğrenir. Öğrenilen kişilerarası davranış ömür boyu başkalarıyla nasıl etkileşim kuracağına dair bir yol gösteren iç çalışma modelini oluşturur (Bowlby, 1969/1982).

Akran ve romantik ortaklarla oluşan ilişkiler yetişkinlerin bakım verenlerle olan geçmiş deneyimlerinin bir yansımasını oluşturmaktadır. İlişkilerdeki bu bağlanma güvenli ya da güvensiz olarak nitelendirilmektedir (Furman & Wehner, 1994).

Yetişkin iç çalışma modelini çocukluk ve ergenlik döneminden miras almaktadır. Bununla beraber, yetişkin birey olgun bilişsel gelişimi nedeniyle iç çalışma modelinden kaynaklanan motifleri göz önünde bulundurabilir. Bu farkındalıktan dolayı yetişkin bilinçli bir şekilde iç çalışma modelini değiştirmeye yönelik çalışabilmektedir (Allen & Rhoades, 2008).

İşsel çalışma modeli kişiler arası bütün etkileşimlerden yeni bilgiler sağlamaktadır. Dolayısıyla, bir kişinin iç çalışma modeli doğumdan bu yana önceki tüm ilişkilerin bir etkileşimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Yeni romantik ilişkiler yaşanırken iç çalışma modeli, bağlanma boyutuna evrilerek yeniden tanımlanabilir (Castleberry, 2009).

Hazan ve Shaver (1987), yetişkinler arasındaki romantik sevgiyi bağlanma olarak ilk kez tanımlanmıştır. Araştırmacılar yetişkin ilişkilerini incelemek için üç gruplu bağlanma boyutları olan güvensiz, endişeli ve kaçınan modelini uygulamıştır. Hazan ve Shaver 'in modelinden esinlenen Bartholomew ve Horowitz ise benlik ve diğerlerine dair modelleri olumlu ve olumsuz şekilde irdeleyen "Dörtlü Bağlanma Modeli"ni geliştirmiştir. Bağlanma sınıflaması ise güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olarak yapılmıştır.

Tablo 3: Dörtlü Bağlanma Modeli

		Benlik Modeli	
		Olumlu	Olumsuz
Başkaları Modeli	Olumlu	Güvenli Yakınlık kurmada rahatlık	Saplantılı İlişkilere karşı takıntılılık
	Olumsuz	Kayıtsız Yakınlık kurmada kayıtsızlık ve bağımsızlık	Korkulu Yakınlık kurmaktan korkma ve sosyal ilişki kurmaktan kaçınma

Kaynak: (Bartholomew ve Horowitz, 1991)

1.2.2.1. Güvenli Bağlanma

Güvenli bağlanma stili geliştiren bireyler, kendilerini değerli, sevmeye layık bireyler olarak görürler. Güvenli bağlanan yetişkinlerin olumlu benlik algıları vardır ve diğer insanların onaylarına daha az ihtiyaç duyarlar. Daha az kaygılanırlar. Diğer

insanlara kıyasla kolaylıkla yakın ilişkiler kurabilirler. Aynı zamanda bireysel olmaktan da rahatsızlık duymazlar.

Güvenli bağlanmaya sahip yetişkinler, romantik ilişkilerinde partnerlerine bağlı olmaktan mutluluk duyarlar. Partnerleriyle yakınlaşmaktan kaçınmazlar. Terkedilme korkuları yoktur. İnsanların kendilerine yakınlaşmaya çalışmaları onları rahatsız etmez. Mutlu ve güvenilir uzun ilişkiler yaşarlar. Bu yetişkinleri ailesi ve çevresi mutlu, sevecen, sıcak olarak ifade eder. Romantik ilişkilerinde partneri ile yaşadıkları cinsellik onları mutlu eder. Kendilerine ve diğer insanlara güven duyarlar. Yardıma ihtiyaç duyduklarında destek istemekten çekinmezler. Kendilerine saygı duyulmasını istedikleri gibi diğer bireylere de saygılı davranırlar. İlişkilerinde, pozitif, yapıcı ve optimisttirler. Güvenli bağlanma geliştiren bireylerde ölüm korkusu daha az bulunmaktadır (Ainsworth ve ark., 1978).

Dörtlü bağlanma modelinde olumlu sonuç alan bireyler güvenli bağlanma sergilemektedir. Bu tarz bağlanan bireylerde değerlilik duygusu gelişmiştir, diğer kişiler tarafından kabul göreceğine inanır ve diğerlerini duyarlı olarak tanımlamaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

1.2.2.2. Saplantılı Bağlanma

Dörtlü bağlanma modelinin “olumsuz benlik” ve “olumlu diğerleri” bölümlerinin kombinasyonuyla ortaya çıkmaktadır. Negatif benlik ve pozitif diğerleri skorlarına sahip bireylerde kendisine karşı değersizlik duygusu ve başkaları hakkında olumlu değerlendirmeler yoğundur. Bu nedenle saplantılı bağlanan birey değerli olarak düşündüğü diğerlerinin onayını alma ihtiyacı hissetme, kendini kabul ettirmeye çalışma, kendini doğrulama eğilimi göstermektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Saplantılı bağlanan kişiler, diğer bireyleri güvenilmez bulurlar, uzun süreli ilişkiler için isteksiz olduklarını düşünürler. Bu kişilerin problemlerinin başında özgüvensiz olmaları, kendilik değerlerini düşük algılamaları gelmektedir. Diğer kişiler tarafından terkedilme ve reddedilme düşünceleri onlar için korkunç bir senaryodur (Ainsworth vd., 1978).

1.2.2.3. Korkulu-Kaçınmacı Bağlanma

Bu tarz bireyler, diğer insanları güvenilmez ve reddedici olarak değerlendirirler. Yakın ilişkiler kurmak isteseler bile büyük bir reddedilme korkusu yaşarlar. Bu sebeple devamlı olarak yanlış sosyal/romantik ilişkiler kurarlar. Bu kişiler reddedilmekten ve onay alamamaktan korkmaları nedeniyle bu olasılığı engellemek adına devamlı bir kaçış içinde olurlar. İncinmekten korktukları için kaçış yolunu seçerek ilişki kurmamayı tercih ederler (Ainsworth ve ark., 1978).

Benlik modeli ve başkaları modeli olumsuzdur. Bireyin değersizlik duygusu ile başkalarının güvenilmez ve reddedici olacağına dair inancın birleşiminden oluşmaktadır. Bu bağlanma stiline sahip bireyler yakın ilişkilerden kaçarak reddedilmeye karşı kendini korumaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

1.2.2.4. Kayıtsız-Kaçınmacı Bağlanma

Bu tarz bireyler ise yüksek öz saygıları olan ancak başkalarına karşı olumsuz bir tutum içinde olan kişilerdir. Bu kişiler yakın ilişkilerden kaçınır, bağımsızlıklarına önem verirler. İlişkilerin çok önemli olmadığını düşünürler. Bu kişiler genellikle ilişkilerindeki sorunları hayatlarının başka alanlarında telafi etmeye çalışırlar. Örneğin; işkolik olmak gibi (Ainsworth ve ark., 1978).

Bu bağlanma stilini pozitif benlik modeli ve negatif diğerleri modeli meydana getirir. Kişi öz-değer hissetse de diğer insanlara karşı olumsuz bir tutuma sahiptirler. Yakın ilişkilerden kaçarak kendilerini hayal kırıklıklarından korumaya çalışırlar. Bağımsız oldukları zaman zarar görmeyeceklerine inanmaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

1.2.3. Bağlanma Stilini Etkileyen Faktörler

Bağlanma örüntüsünün belirlenmesinde anne ve bebeğin arasında ilişki deneyimlerinin öncü bir rol oynadığını varsayan çok fazla kanıt bulunmaktadır.

Bağlanmaya etki edebileceği düşünülen unsurlardan biri çocukluk döneminde deneyimlenen psikolojik şiddet veya kaygıdır. Annelerin çocuklarını disipline edebilme veya sözünü dinletebilme adına ,senin annen olmam', ,seni başkalarına veririm', ,söylediğimi yapmazsan seni odaya kapatırım' gibi cümleler kullanması çocuğa yapılan psikolojik bir şiddet olup çocukta yalnız kalacağı, terk edileceği korkusunun oluşmasına sebep olabilmektedir. Ek olarak, annenin çocuğuna geleceğini söylediği zamandan daha

geç gelmesi veya çocuğuna haber vermeden çocuktan uzaklaşması anne çocuk arasındaki bağı olumsuz etkileyebilmektedir. Çocuğun durumla karşılaşma sayısı arttıkça değer verildiğini, sevildiğini hissedememekte ve ihmale uğrayabilmektedir. İhmal edildiğini fark ettiğinde ise çocuk bağlarını koparabilir ve güvenli bir bağlanma gerçekteşirememektedir. Ebeveynin çocuklarının önemsedikleri, ifade ettikleri durumları dikkate almaması, aşırı koruyucu davranması ve çocuklar arasında karşılaştırma yapması güvenli bağlanmayı etkileyebilmektedir (Torun, Yıldız, 2013; Güneş, 2014; Tongar, 2018).

Bireylerde bağlanma boyutunu etkileyebileceği düşünölen diğer faktörler ise ebeveyn davranışlarındaki duyarlılık (Bowlby, 2012; 2014; Booth ve Jernberg, 2014), yaşanan travma/anılar, stres (Masterson, 2013; Bowlby, 2012; 2014; Both ve Jernberg, 2014), kişilik özellikleri (Stahl, 2014; Bowlby, 2012; 2014; 2015) olarak ifade edilmektedir. Ayrıca bireylerin yoğun iş programları, uzun çalışma süreleriyle birlikte evin sorumluluğunu (temizlik, yemek) yerine getirirken, bireyin bağlanma için ihtiyacı olan yakınlık arayışı tam olarak karşılanamamaktadır. Dolayısıyla, ebeveyn rolünde yeterlilik, rol doyumu, rol dengelemesinde sorunlar yaşanmasına sebep olarak bağlanma stilini etkileyebilmektedir.

Literatür incelendiğinde bağlanma konusundaki araştırmalar yetişkinlerde bağlanma (Görgü, 2017; Skoczen vd., 2018) ve anne-bebek bağlanması ile ilgili yapılmış olup (Mills-Koonce vd., 2007; Hamilton, 2017; McCarthy, 2017; Şolt Kırcı ve Savaşer, 2017) çocukları okul öncesi dönemde olan annelerin bağlanma düzeylerini ve bağlanmayı etki edebileceği düşünölen unsurları inceleyen araştırmalara rastlanmamıştır.

1.2.4. Bağlanma ve Bağımlılık

Bağlanma stili ergenlik döneminde kişinin benliğinin ve kimliğinin oluşmasında kilit bir rol oynamaktadır. Ebeveynler ve çocukları arasındaki bu bağlanma stilleri erişkin dönemde kişinin bağımlılık tandansını da etkiler. Güvenli bağlanamamış kişiler bağımlılık geliştirmeye daha eğilimlidir, ki bu da madde kullanımında artışa sebep olmaktadır.

Birçok çalışma da güvenli bağlanan kişilerin güvenli bağlanamayan kişilerden bağımlılık geliştirmeye daha az eğilimli olduğunu göstermektedir. Güvene dayalı

ilişkilerin ve bilhassa aile ortamında bir pozisyon edinmiş olmanın bağımlılık riskini azalttığı ifade edilmektedir (Sümer ve ark., 2015).

Bowlby, duygu düzenleme kapasitesinin erken çocukluk döneminde bağlanma kişilerle oluşan ilişki temelinde geliştiğini belirtmektedir. Ayrıca anne ve bebek arasında ilk yıllarda sağlıklı gelişen ortak duygu düzenleme beceresinin zamanla çocuğun özerk duygu düzenleme becerisine dönüştüğünü ifade etmektedir (Bowlby, 1969). Benzer başka bir araştırmada ise bağımlılık ve duygu düzenleme yetersizliğini doğrudan bir bağlanma bozukluğu olarak tanımlamaktadır. Başka bir ifadeyle bireyin duygularını ve kendini kontrol edebilmesi, bağımlılığa direnç gösterebilmesi için erken dönemde güvenli bir bağlanmayla deneyimi ve güçlendirilmiş bir duygu düzenleme becerisinin olması gerektiğine dikkat çekmektedir (Flores, 2004).

Duygu düzenlemenin ise erken dönem olumsuz yaşam deneyimleri ve bağımlılığa yatkınlık arasında aracı bir faktör olabileceğini öne sürülmektedir. Bağımlılık davranışlarının duygu düzenlemedeki zorluklardan dolayı olabileceği düşünüldüğünde, bu davranışların stresle baş etme yolu ya da duygu düzenlemesi gereken diğer durumlarda ortaya çıkabileceği düşünülmektedir (Sümer ve ark.,2015).

Schindler, Thomasius, Petersen ve Sack çalışmalarında opioid bağımlılığı ve korkulu-kaçınan bağlanma arasında güçlü bir ilişki bulmuşlardır (Schindler ve ark.,2009). Araştırmacılar opioid bağımlılığının savunucu stratejiyle ilişkili olduğunu ve bu durumun bir uzaklaştırma stratejisi olarak sosyal bağlanmaların yerine geçen duygusal bir ikame aracı olduğunu savunmaktadır.

Korkulu-kaçınan bağlananlar için bağımlılık davranışları temel bir duygu düzenleme mekanizmasına dönüşmüşken saplantılı ya da kayıtsız bağlananlar için bağımlılık davranışları aşırılaştırma ve savunucu stratejilerin hem bir ürünü hem de bu stratejileri güçlendirme ya da destekleme aracı olarak ortaya çıkabilmektedir.

Weiss (1973), yakın ilişkilerdeki “duygusal yalnızlık” ve sosyal ağlardaki “sosyal yalnızlık” arasında bir ayırım yapmıştır. İlki diğer insanlarla yakın bağ kurulamamasından kaynaklanmaktadır, diğeryse aynı benzer alanlarla ilgilenen ve benzer aktiviteler gerçekleştiren insanlardan müteşekkil bir sosyal çevrenin eksikliğidir (Weiss, 1973). Başka çalışmalar da duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık kavramlarını tanımlamıştır: ilkini, diğer insanlara karşı duygusal veya romantik yakınlık hissetmeme durumu olarak ikincisini ise anlamlı dostluğun az olması ya da yokluğu olarak tanımlamaktadır (Clinton ve Anderson, 1999; Qualter & Munn, 2002; Rokach, 2004; Van Tilburg, Havens, & Gierveld, 2004).

İnsanlar iletişim ihtiyaçlarını sosyal medyada etkileşim kurarak gidermeye başlamışlardır. İnsan, sosyal davranışlarını ilk olarak bakım vereniyle paylaşır ve yaşamı boyunca devam ettirir. Bağlanma her birey için bir ihtiyaçtır, sosyal olarak var olabilmemiz adına güvenmemiz, sevmemiz, saygı duymamız ve bunlarla ilişkili olarak bağlanmamız gerekmektedir. Bağlanma biyolojik temellidir, tüm insanların ortak içgüdüdür (Ünsalver ve ark., 2017).

1.3. Batı Karadeniz Bölgesi Özellikleri

Batı Karadeniz Bölgesi Kızılırmak deltasının batısında başlayarak Adapazarı ve Bilecik'in doğusuna kadar uzanmaktadır ve genel olarak dağlıktır. Bölgenin en gelişmiş şehri ise Zonguldak'tır. Gelir kaynakları ormancılık ve orman ürünleri ve, özellikle Batı Karadeniz'de maden çıkarma ve işlemedir.

Son zamanlarda turizm de Batı Karadeniz için önemli gelir kaynağı olmuştur. Safranbolu, Amasra, Bolu, Ereğli, yerli ve yabancı turistler için cazip yerler olmuştur (Wikizero, 2019). Sinop bölgede tek doğal limana sahip şehirdir. Lakin dağlar şehrin iç kısımlarla bağlantısını zorlaştırmıştır, ki bu da gelişimine ket vurmuştur.

Batı Karadeniz bölgesinin nüfusu Türkiye'nin toplam nüfusunun %3'ünü oluşturmaktadır. TÜİK tarafından yayınlanan 2018 verilerine göre Batı Karadeniz bölge nüfus 2 milyon 565 bin 833 kişi olarak açıklanmıştır.

Tablo 4: Batı Karadeniz bölgesi illerine ait nüfus sayıları

İL	NÜFUS
Zonguldak	599 bin 698
Düzce	387 bin 844
Kastamonu	383 bin 373
Bolu	311 bin 810
Karabük	248 bin 014
Sinop	219 bin 733
Çankırı	216 bin 362
Bartın	198 bin 733

Kaynak: TÜİK, 2018

Batı Karadeniz yurdumuzun sık nüfuslu yerlerinden biridir. Zonguldak çevresi maden çıkarımı sayesinde sık bir nüfusa sahiptir ve göç almaktadır.

1.4.1. Batı Karadeniz Bölgesinde SMB ve Bağlanma Stilleri ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Karacı ve Piri (2016) Kastamonu Üniversitesinde yaptıkları araştırmada erkeklerin Facebook bağımlılık düzeyini kızlardan daha fazla saptamıştır. Öğrenciler, Facebook'u depresyon, kaygı, suçluluk ve huzursuzluk hislerinden uzaklaşmak ve ruh hallerini dengelemek amacıyla kullanmaktadırlar ve Facebook kullanmaları yasaklandığı zaman ise kaygılı ve sinirli hissetmektedirler.

Sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte yapılan araştırmalarda da büyük bir artış görülmektedir. Her bir araştırmaya ilişkin farklı bölgeler farklı iş grupları, farklı eğitim kademeleri ve türler incelenmektedir. Vatandaş (2017) 'ın araştırmasına göre 5917 katılımcının 573'ü ise Batı Karadeniz Bölgesinden katılım sağlamaktadır. Araştırmaya göre; 2035 kişinin sosyal medyayı takip etmek adına interneti kullandığı, 592 kişinin haberleri okumak adına giriş yaptığı, sohbet etmek ve arkadaş edinmek için kullananların sayısının ise 580 olduğu görülmektedir. Sosyal medyanın yaşam tarzı olarak kabul edilip edilmediği noktasında ise buna katılmayanların sayısının 2614

olduğu tespit edilmiştir. Bu verilere rağmen sosyal medyanın yaşam şekli haline gelmediğinin savunulması ise biraz mantıksız olarak kabul edilmektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Evreni

Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası'nın (TBRSH) örneklem tasarımı ve büyüklüğü, Türkiye genelinde ve 9 Coğrafı Bölgede analize müsaade etmektedir. TBRSH'de genellikle tabakalı küme örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Örneklem 26 NUTS3 bölgesinde yaşayan insanlardan oluşmuştur. Her bölgeden en az 200 en çok 2000 kişi dahil edilmiştir. 18 yaşından büyük olan ve anketleri doldurmalarına engel teşkil edecek herhangi bir sıkıntısı olmayan gönüllü kişiler örnekleme dahil edilmiştir. Nüfus yoğunluğu ve bölgelerden dahil edilen kişi sayısı orantılıdır. 24990 kişiyle görüşülmüştür ve 24456 kişi kriterleri karşıladığı ve ölçekleri eksiksiz tamamladıkları için analize dahil edilmiştir.

2.2. Örneklem

TBRSH araştırmasındaki Batı Karadeniz Bölgesi katılımcılarının 2800'i bu çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Katılımcıların yarısı kadındır (n=1400) ve yaş ortalaması 31.9 (SS=11.2)'dur. Katılımcıların %0.2'si (n = 7) okuryazar değildir, %0.8'i (n = 23) okuryazardır, %4.4'ü (n = 124) ilkokul, %4.9'u (n = 139) ortaokul, %29.9'u (n = 838) lise, %54.1'i (n=1516) üniversite ve %5.7'si (n = 153) ise yüksek lisans mezunudur.

2.3 Prosedür

TBRSH'nin alan çalışmasında 125 tez öğrencisi görev almıştır. Her öğrenci kendi veya erişimi olduğu bölgelerdeki katılımcılara ulaşmıştır. Öğrenciler 9 alt bölge temsilcisiyle koordinasyon halinde çalışmıştır. Bölge temsilcileri de 4 büyük bölge temsilcisiyle koordinasyon halinde çalışmıştır. Çalışmanın başında iki öğretim üyesi görev almıştır. Her çalışan bir üst bölge temsilcine ve tüm çalışanlar da öğretim üyelerine karşı sorumludur.

Çalışmanın örnekleme okullar, belediyeler, şirketler, muhtarlık, kurslar ve yardım derneklerinde çalışanlardan oluşmaktadır. Muhtemel katılımcılara çalışma hakkında bilgi verildikten sonra çalışmaya katılmaya onay verip vermedikleri sorulmuştur. Katılımcıların hepsi 18 yaş ve üzerindedir. İmzalı bilgilendirilmiş onam alındıktan sonra katılımcılara ölçekleri ihtiva eden kitapçık dağıtılmıştır. Katılımcılar anketi kendileri doldurduktan sonra araştırmacıya vermişlerdir. Ölçeklere dair talimatlar sözel ve yazılı olarak sunulmuştur. Veri toplama esnasında katılımcıların aklına takılan sorulara cevap verilmiştir. Veri toplama yaklaşık 45 dakika sürmüştür. Ölçekleri doldurmanın zaman alacağı ve katılımcıların yoğunluktan dolayı zaman ayırmakta zorluk çekebilecekleri hesaba katılmıştır ve o yüzden de zaman sınırlaması konmamıştır. Katılımcılar ölçekleri doldurduktan sonra bilgi verilmiş ve çalışmayla ilgili sormak isteyebilecekleri sorular olduğu takdirde ulaşabilmeleri için araştırmacının isim-soy isim ve e- mail adresi bilgileri verilmiştir. Çalışma için Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır.

Saha araştırmasına Temmuz 2018'de start verilmiştir. Veri toplama ve veri girişi Ekim 2018'de bitmiştir. Tüm veriler Excel şablonlarına girilmiş ve sorumlu öğretim üyesine gönderilmiştir. Veriler tek bir havuzda toplanmış ve SPSS 21 programına yüklenip düzenlenmiştir. Eksik veya hatalı veriler çıkartılıp analiz edilmiştir.

2.4. Veri Toplama Araçları

Veriler, araştırmacı tarafından geliştirilen Sosyodemografik Bilgi Formu ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) ölçekleri kullanılarak toplanmıştır. Katılımcılar, ölçeklerin olduğu kitapçığın birinci sayfasında bulunan ve çalışmanın amacında açıklayan bilgilendirilmiş onam formunu imzalamıştır ve sonrasında ölçek ve anketleri cevaplamıştır.

2.4.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik bilgi formu cinsiyet, yaş, kilo, boy uzunluğu, eğitim, medeni durum, çocuk sayısı, hanede yaşayan kişi sayısı, hanede çalışan kişi sayısı, sigara, alkol, madde kullanım özellikleri, psikiyatri tedavisi başvuru öyküleri, ruhsatlı veya ruhsatsız silah bulundurma, güvenlik sağlayıcı aletler taşıma ve engel durumu ile ilgili sorular içermektedir. Bu form 17 sorudan oluşmaktadır. Araştırmaya dahil olan katılımcıların kişisel bilgileri hakkında bilgi sahibi olabilmek için bu form kullanılmaktadır.

2.4.2. Davranış Etkileme Yüğü Formu (DEYK)

DEYK, davranışsal bağımlılığın belirtileri göz önünde bulundurularak geliştirilmiştir. Araştırmalara göre, davranışsal bağımlılık bireyin hayatının merkezindedir, ruh halindeki değişimler tarafından harekete geçirilir, davranış yavaş yavaş hayatın içine yerleşir, gerçekleştirilmediğinde ruhsal gerilime neden olur, sosyal ve mesleki yaşama ket vurur ve bağımlılık azaltıldığında geri dönebilir. Bu özellikler baz alınarak, Kumar, Alışveriş, Sosyal Medya, Yeme, Oyun ve Cinsel yönelimli olan davranışların etki gücünü 11 likert'li (0-10) bir değerlendirmeye tabii tutularak ölçülebilmesine imkan tanıyacak bir anket hazırlanmıştır. Bu anket, bu davranışların kişinin hayatına bağımlılık ölçütleri kapsamında ne kadar etki ettiğini ölçmeyi amaçlamaktadır. Her bir soru, doğrudan davranışın olumsuz bağımlılık ölçütlerini sormakta, bu ölçütlerden herhangi bir puan alan kişide, kişiye ekstra bir yük getirdiği şeklinde değerlendirilmektedir.

2.4.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

Fraley ve Shaver (2000) tarafından geliştirilen YİYE-II'nin Türkiye'deki geçerliliği ve güvenilirliği Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından belirlenmiştir. YİYE-II, 7 Likert'li (1-7) tipinde 36 maddeden (18 madde kaygı boyutunda, 18 madde kaçınma boyutunda) oluşmaktadır. Kaçınma boyutu çift sayı olan maddelerin (2, 4, 6 vb.) ortalaması alınarak hesaplanır. Kaygılı boyutu ise tek sayı olan maddelerin (1, 3, 5 vb.) ortalaması alınarak hesaplanır.

Ters kodlanan maddeler: 4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34, 36.

Alt boyut puanları 18 ve 126 arasında değişmektedir. Puan ne kadar yüksekse kaçınmacı bağlanma ya da bağlanma kaygısı o kadar yüksek demektir. Kaçınma alt boyutunun Cronbach alfa ve test-tekrar test güvenilirliği katsayıları, sırasıyla, 0,90 ve 0,81, kaygı alt boyutunununkiler ise, sırasıyla, 0,86 ve 0,82'dir (Selçuk ve ark., 2005).

2.5. Veri Analizi

Veriler SPSS – 21'te analiz edilmiştir.

SMB, DEYK verileri kullanılarak belirlenmiştir. Katılımcılar DEYK'ten hiç puan almayanlar ve alanlar şeklinde iki gruba bölünmüştür. İkinci gruptakilerin medyan değerleri belirlenmiştir ve düşük ve yüksek şeklinde iki gruba bölünmüştür. Sosyal medya

davranışının etki yükü üç gruba bölünmüş ve gruplar arasındaki fark Tek Yönlü ANOVA ile analiz edilmiştir.

Cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sayısı ve eğitim değişkenlerinin SMB üstündeki etkisi (YİYE-II) verileriyle gerçekleştirilen Lineer Regresyonla belirlenmiştir. $P < 0,05$ değerler, bağımsız risk faktörü olarak alınmıştır.



3. BULGULAR

Bu bölüm analize sonuçlarını sunmaktadır.

İlk olarak sosyodemografik bilgilere dair tanımlayıcı veriler daha sonra ise SMB ile bireylerin bağlanma boyutları arasındaki ilişkinin regresyon analizi verileri sunulmuştur. Son olarak ise SMB ile bireylerin bağlanma boyutları arasındaki ilişki tek yönlü ANOVA'yla incelenmiştir.

Tablo 5: Demografik Bilgilerden Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeylerine Dair Tanımlayıcı Bulgular

Bireysel Özellikler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	1400	50.0
Erkek	1400	50.0
Toplam	2800	100
Medeni Durum		
Evli	1268	45.3
Bekâr	1454	52.0
Diğer	78	2.7
Toplam	2800	100
Eğitim Düzeyi		
Okur Yazar Değil	7	0.2
Okur Yazar	23	0.8
İlkokul	124	4.4
Ortaokul	139	4.9
Lise	838	29.9
Üniversite	1516	54.1
Yüksek Lisans	153	5.7
Toplam	2800	100

Tablo 1’de katılımcılara ait sosyodemografik değişkenlerin dağılımı görülmektedir. 2800 katılımcının %50’sinin (n=1400) kadınlardan ve %50’sinin (n=1400) erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Katılımcıların %45.3’ünün (n=1268) evli olduğu, %52’sinin (n=1454) bekar olduğu ve %2.7’sinin (n=78) ise eşinden ayrılmış olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %0.2’si (n=7) okur yazar değildir, %0.8’i (n=23) okur yazardır, %4.4’ü (n=124) İlkokul mezunudur, %4.9’u (n=139) ortaokul mezunudur, %29.9’u (n=838) lise mezunudur, %54.1’i (n=1516) üniversite mezunudur ve %5.7’si (n=153) ise yüksek lisans mezunudur.

Tablo 6: Demografik Bilgilerden Yaş Verilerine Dair Tanımlayıcı Bulgular

Bireysel Özellikler	N	%
Yaş		
18-23	827	29,5
24-29	570	20,4
30-38	622	22,2
39>	781	27,8
Toplam	2800	100

Tablo 2’de katılımcıların yaş verilerine ait tanımlayıcı bulgularının yaş gruplarına göre dağılımı görülmektedir. Katılımcıların yaş grupları verilerine göre %29.5’inin (n=827) 18-23 yaş arası olduğu, %20.4’ünün (n=570) 24-29 yaş arası olduğu, %22.2’sinin (n=622) 30-38 yaş arası olduğu ve %27.8’inin (n=781) ise 39 yaşından büyük olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların genel yaş ortalaması 31.9 (SS=11.2)’dur. Kadınların yaş ortalaması 31.4 (SS=11.5), erkeklerin yaş ortalaması ise 31.8 (SS=10.9) olarak saptanmıştır.

Tablo 7: Demografik Bilgilerden Çocuk Sayısı, Hanede Yaşayan Kişi Sayısı ve Hanede Çalışan Sayılarına Dair Tanımlayıcı Bulgular

Bireysel Özellikler	N	%
Çocuk Sayısı		
0	1635	58.4
1	366	13.1
2 ve 3	761	27.2
4>	38	1.3
Toplam	2800	100
Hanede Yaşayan Kişi Sayısı		
0	31	1.1
1	141	5.0
2	424	15.1
3	704	25.2
4	962	34.4
5>	538	19.2
Toplam	2800	100
Hanede Çalışan Kişi Sayısı		
0	199	7.1
1	1025	36.6
2	1288	46.0
3	224	8.0
4	48	1.7
5>	16	0.6
Toplam	2800	100

Tablo 3’de katılımcılara ait demografik bilgilerin çocuk sayısı, hanede yaşayan kişi sayısı ve hanede çalışan kişi sayısı değişkenlerine göre dağılımı görülmektedir. Katılımcıların çocuk sayısı değişkenlerine bakıldığında, %58.4’ünün (n=1635) çocuk sahibi olmadığı, %13.1’inin (n=366) tek çocuk sahibi olduğu, %27.2’sinin (n=761) iki ve

üç çocuklu olduğu ve %1.3'ünün (n=38) ise dörtten fazla çocuğa sahip olduğu görülmüştür.

Katılımcıların buldukları bölgede hanede yaşayan kişi sayılarına ait veriler incelendiğinde, %1.1'inin (n=31) bulunduğu hanede kendisinden başka yaşayanın olmadığı, %5'inin (n=141) hanesinde kendisiyle birlikte bir kişinin daha yaşadığı, %15.1'inin (n=424) hanesinde kendisiyle birlikte iki kişinin yaşadığı, %25.2'sinin (n=704) hanesinde kendisiyle birlikte üç kişinin yaşadığı, %34.4'ünün (n=962) hanesinde kendisiyle birlikte dört kişinin yaşadığı ve %19.2'sinin (n=538) hanesinde ise kendisiyle birlikte beşten fazla kişinin yaşadığı görülmüştür.

Çalışmaya alınan katılımcıların hanelerindeki çalışan kişi sayıları incelendiğinde, %7.1'inin (n=199) hanesinde çalışan kişi sayısının bulunmadığı, %36.6'sının (n=1025) hanesinde çalışan kişi sayısının bir olduğu, %46'sının (n=1288) hanesinde iki çalışanın bulunduğu, %8'inin (n=224) hanesinde çalışan kişi sayısının üç olduğu, %1.7'sinin (n=48) hanesinde çalışan sayısının dört olduğu ve %0.6'sının (n=16) ise hanesinde beşten fazla çalışan kişi sayısı olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8: Sosyal Medya ile Bağlanma Boyutları ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Demografik Özellikler		Sosyal Medya Kullanım Düzeyi
Cinsiyet	T	-1.706
	p	0.088
Eğitim Düzeyi	T	-0.210
	p	0.834
Medeni Durum	T	3.286
	p	0.001
Çocuk Sayısı	T	-1.612
	p	0.107
Yaş	T	-9.359
	p	<0.001
Bağlanma		Sosyal Medya Kullanım Düzeyi
Kaçınma	T	-1.944
	p	0.050
Kaygı	T	11.854
	p	<0.001

Tablo 4'te katılımcıların SMB düzeyleri ile bazı demografik özellikler ve bağlanma boyutları arasındaki ilişki regresyon analizi sonuçları ile gösterilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre SMB düzeyiyle cinsiyet ($t=-1.706$, $p=0.088$), eğitim düzeyi ($t=-0.210$, $p=0.834$) ve çocuk sayısı ($t=-1.612$, $p=0.107$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

Medeni durumda bekâr bireylerin sayısının artması ile izlenen SMB'deki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir ($t=3.286$, $p=0.001$).

Çalışmaya katılan bireylerin yaşları ve SMB düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($B=-0.344$). Azalan yaşla beraber SMB'de istatistikçe anlamlı bir artış görülmektedir ($t=-9.359$, $p<0.001$).

Analiz sonuçlarına göre, SMB düzeyinin kaçınan bağlanmayla negatif yönde ($t=-1.944$, $p=0.050$), kaygılı bağlanmayla ise pozitif yönde ($t=11.854$, $p<0.001$) bir ilişkisi bulunmaktadır (Tablo 4).

Tablo 9: Bağlanma Boyutları ile SMB düzeyleri Arasındaki İlişkinin Tek Yönlü Varyans Analizi ile İncelenmesi

Bağlanma Boyutları						
Bağlanma Kaçınan						
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok*	269	3,26	1,22	6.177	0.002	2-3
Düşük**	1262	3,25	1,12			
Yüksek***	1266	3,40	1,05			
Bağlanma Kaygı						
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok*	269	3,03	1,03	67.387	<0.001	1-3 2-3
Düşük**	1262	3,10	0,95			
Yüksek***	1266	3,51	0,99			

(*1,**2,***3)

Tablo 5'te çalışmaya katılan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile kaçınan bağlanma düzeyleri arasındaki ilişki tek yönlü ANOVA kullanılarak analiz edilmiştir.

SMB düzeyleri ile kaçınan bağlanma düzeyleri arasında istatistikçe anlamlı bir fark saptanmıştır ($F_{(2,279)}=6.177$ $p=0.002$) (Tablo 5). İstatistiksel farkın kaynağını belirlemek

amacıyla Tukey testi gerçekleştirilmiştir, ve yüksek ve düşük SMB düzeyine sahip olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0.002$) (Tablo 5).

Çalışmaya katılan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile bağlanma kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için tek yönlü ANOVA kullanılmıştır ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,279)}=67.387$ $p<0.001$). İstatistiksel farkın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testi gerçekleştirilmiştir ve farkın SMB'ye sahip olmayanlar ve SMB düzeyi yüksek olanlar arasında olduğu belirlenmiştir ($p<0.001$) (Tablo 5). Ayrıca düşük ve yüksek SMB düzeyine sahip olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 5).



4. TARTIŞMA

Bu bölümde TURBAHAR çalışması kapsamında Batı Karadeniz bölgesinde ikamet eden 2800 bireye Temmuz-Ekim 2018 tarihleri arasında uygulanan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanter, Davranış Yükü Etkileme Formu ve araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış sosyodemografik bilgi formundan elde edilen sonuçlar tartışılmıştır.

Bu çalışmada Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Profili Çalışmasında Batı Karadeniz bölgesinde taranacak olan bireylerde “SMB olan kişilerin bağımlılık özellikleriyle psikolojik bağlanma arasındaki ilişkisinin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmanın tartışma bölümü, bulgular bölümündeki akışa göre incelenmiştir.

Çalışmada yer alan toplam örneklemin %50’si kadınlardan oluşmuştur. Cinsiyet dağılımı konusunda eşitlik olması, araştırma kapsamında ortaya çıkan sonucun kadın ve erkekler üzerinde genellenebilir olmasına imkân tanımaktadır. Sonuçlarda cinsiyet ve SMB düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürde bu sonucu destekleyen araştırmalar bulunmuştur. Şentürk (2017) gerçekleştirdiği çalışmasında cinsiyet ve SMB düzeyi arasında bir ilişki olmadığını belirtmiştir. 2018 yılında Ateş’in 126 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında SMB ve cinsiyet arasında bir ilişki tespit edilmemiştir (Ateş, 2018).

Katılımcıların %45.3’ün (n=1268) evli, %52’si (n=1454) bekâr ve %2.7’si (n=78) ise eşinden ayrılmış olduğu saptanmıştır.

Eğitim seviyesi bakımından örneklemin %0.2’si (n=7) okuryazar değildir, %0.8’i (n=23) okuryazardır, %4.4’ü (n=124) ilkokul mezunudur, %4.9’u (n=139) ortaokul mezunudur, %29.9’u (n=838) lise mezunudur, %54.1’i (n=1516) üniversite mezunudur ve %5.7’si (n=153) ise yüksek lisans mezunudur. Sonuçlara göre, eğitim düzeyi ve SMB düzeyi arasında anlamlı bir fark yoktur. Konu ile ilgili literatür incelendiğinde elde edilen bu bulguyu destekleyen çalışmanın olduğu görülmüştür. SMB’nin eğitim durumuna göre karşılaştırıldığı araştırmada SMB ve eğitim düzeyi arasında bir ilişki saptanmamıştır (Duygun, 2018).

Katılımcıların genel yaş ortalaması 31.9 (SS=11.2) dur. Kadınların yaş ort. 31.4 (SS=11.5), erkeklerin yaş ortalaması ise 31.8 (SS=10.9)’dir. Yaş ve katılımcıların SMB düzeyleri arasında da negatif bir ilişki vardır. Yaş değişkenindeki azalma ile SMB’de gözlemlenen artış istatistiksel olarak anlamlı düzeydedir. Konuyla ilgili alan yazın

incelendiğinde araştırma bulgumuzu destekleyen çalışmalar bulunmuştur. Şentürk'ün (2017) araştırmasında da SMB ve yaş arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yaşın azalmasıyla SMB'nin arttığı belirlenmiştir. Turel ve Serenko (2012) da 194 sosyal medya kullanıcısıyla gerçekleştirdiği çalışmada SMB ve yaş arasında negatif bir ilişki belirlemiştir. Andreassen vd. (2012) de 423 öğrenci üstünde yaptığı çalışmada yaş azaldıkça SMB'nin arttığını tespit etmiştir.

Katılımcıların çocuk sayısı değişkenlerine bakıldığında, %58.4'ünün (n=1635) çocuk sahibi olmadığı, %13.1'inin (n=366) tek çocuk sahibi olduğu, %27.2'sinin (n=761) iki ve üç çocuklu, ve %1.3'ünün (n=38) ise dörtten fazla çocuk sahibi olduğu görülmüştür.

YİYE-II ölçeğinin SMB üzerine etkisine yönelik regresyon analizi sonuçlarına baktığımızda, katılımcıların bağlanma kaygı düzeyleri ve SMB arasında ise pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Katılan bireylerin kaçınan bağlanma ve SMB düzeyleri arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır.

Araştırmamızın bulgularına göre yaş azaldıkça SMB'de artış gözlenmektedir. Bunun da sebebi gençlerin daha yaşlı kişilere kıyasla teknolojiyle daha entegre olması olabilir. Ayrıca medeni durumu bekâr olan bireylerin diğerlerine göre SMB'de artış gözlenmektedir. Literatürde benzer şekilde yalnız olan bireylerin SMB'ye eğilimlerinin daha fazla olduğu bilgisine yer verilmektedir (Durak Batıgün ve Hasta, 2010). Young internet bağımlısı olan bireylerin %53'ünün ciddi ilişki sorunlarından mustarip olduğunu saptamıştır. Araştırmaları incelediğimizde, diğer bağımlılıklarda olduğu gibi internet bağımlılığı da aile bireyleri arasında sorunlara sebep olmaktadır ve aralarındaki bağlara zarar verebilmektedir (Zahra, 2015). İnternet bağımlılığı yaşam tarzında değişiklik, internette aşırı vakit harcama, aile bireylerine karşı ilgisizlik gibi günlük hayatın idamesi ve evlilik üzerinde negatif etkilere sahiptir (Block, 2007).

Bu çalışmada katılımcıların bağlanma kaygı düzeyleri alt ölçeğinden aldıkları puanların artması ile SMB de artış göstermektedir. Literatürde benzer şekilde kaygılı bağlanmanın SMB'nin yordayıcısı olduğu ifade edilmiştir (Kang vd., 2012). Shin ve arkadaşlarına göre (2011), yüksek kaygılı ve kaçınılmalı bağlanma ve problemlili internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Morsünbül (2014)'e göre güvenli bağlanma internet bağımlılığını olumsuz yönde, kayıtsız ve saplantılı bağlanma ise internet bağımlılığını olumlu yönde yordamaktadır.

Bu da bağlanma açısından kaygı ve kaçınmanın internet bağımlılığı açısından hesaba katılması gereken faktörler olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde yüksek düzeyde Facebook kullanımı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalar da (Oldmeadow ve ark. 2013, Sheldon ve ark. 2011) kaygı ve kaçınmanın önemli faktörler olduğunu belirtmiştir. Bazı çalışmalarda da kaygılı bağlanma düzeyinde artış gözlenmesiyle birlikte problemlili internet kullanım düzeyinin arttığına dikkat çekmişlerdir (Odacı ve ark. 2014).

Özkan (2013), saplantılı ve korkulu şekilde bağlanan insanların yüksek düzeyde problemlili internet kullandığını, korkulu şekilde bağlananların saplantılı şekilde bağlanandan daha yüksek düzeyde problemlili internet kullandığını, bunun yanında, güvenli bağlanan insanların düşük düzeyde problemlili internet kullandığını belirtmiştir. Bütün bu sonuçlar, güvenli bağlanan insanların, güvensiz bağlanan (saplantılı, korkulu ve kayıtsız) insanlardan daha düşük problemlili internet kullanım düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular bizim çalışmamızla örtüşmektedir.

Çalışmanın sınırlılıkları şunlardır: çalışma kent merkezlerinde gerçekleştirilmiştir, yani, katılımcıların eğitim düzeyi ülke ortalamasından daha yüksektir. Ayrıca, katılımcılar genç nüfusu temsil etmektedir. Diğer bir deyişle, örnekleme kırsal kesimden de bireylerin bir dahil edilmesi ve yaş spektrumunun daha geniş tutulması sonuçlarda farklılık yaratabilir. Bunlara ek olarak, kullanılan ölçekler öz bildirime dayalıdır. Klinik gözlemler ve görüşmeler değerlendirmeleri daha derin ve sağlıklı hale getirebilir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, Batı Karadeniz Bölgesi'ndeki 18 ve 65 yaşlar arasındaki bireylerin SMB düzeyleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya 2800 kişi katılmıştır.

Araştırmada, Batı Karadeniz Bölgesinde medeni durum ve SMB düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu; cinsiyet, eğitim düzeyi ve çocuk sayısı ve SMB düzeyi anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır.

Çalışmaya katılan bireylerin yaşları ile SMB arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Azalan yaşla beraber SMB'de istatistikçe anlamlı bir artış görülmektedir.

Ayrıca, katılımcıların bağlanma kaygı ve SMB düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. SMB'nin bağlanma kaygı düzeyi ile birlikte artış gösterdiği saptanmıştır.

Özellikle bireylerin medeni durumu, yaşı ve yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinden elde edilen toplam puanının sosyal medya bağımlılık düzeyini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bu doğrultuda bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyini açıklarken medeni durumunun, yaşının ve yakın ilişkilerde yaşantılar envanterinden elde edilen toplam puanın önemli olduğu ve sosyal medya bağımlılık düzeylerini açıklamada dikkat edilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmaktadır.

Sosyal medya bağımlılık düzeyinin bağlanma stillerine etkisi daha iyi belirlenebilmesi adına katılımcıların SMP'leri kullanım sürelerini, tercih ettikleri SMP'lerin hangileri olduğunu, SMP'leri kullanmaya başladıkları zamanı ve SMP'leri hangi amaçla kullandıklarını bilmek önemli bir yol haritası sunabilir.

İnternet bağımlısı olarak nitelenebilecek insanların bağlanma örüntülerinin kaygı ve kaçınma bağlanmaya bağlı olduğu söylenebilir. Klinik ortam da çalışılırken öncü olabilecek problemin belirlenmesi, bağlanma stillerinin dikkate alınması, bağımlı kişilere dair oluşturulacak tedavi planı için önemli bir yol haritası oluşturmaktadır. Sonraki yapılacak olan çalışmalarda, daha kapsamlı olacağı düşünülen hem nicel hem de nitel araştırma yaklaşımına dayalı çalışmalar yapılarak bu ayrımı ulaşılması önerilebilir.

Sosyal medyanın yoğun kullanımı ile ortaya çıkabilecek kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma gibi durumlara dikkat çekmek, duygu düzenleme ve olumsuz duygulanımlara karşı savunma yetkinliğini artıracak etkinliklere ihtiyaç olduğu

düşünülmektedir. Bireyler ilişkilerini geliştirebileceği gerçek sosyal ortamlara yönlendirilmelidir. Genel olarak, internet bağımlılığı ile ilgili çalışmalarda incelenen değişkenlerden biri de sosyal destektir. Sosyal çevrede güven ve değer veren ve ilgi gösteren insanların var olması sosyal desteğin var olduğunu göstermektedir. Sosyal destek görmek psikolojik ve fiziksel sağlıkla ilişkilidir. Sosyal desteğin yetersizliği veya yokluğunun ruhsal ve bedensel problemlere yol açtığı belirtilmektedir. Güvenli olmayan bağlanma ise SMB için bir risk faktörüdür. O yüzden de, bağlanma stillerinin risk taşıyan ve sorunlu davranışlara yansımaları ele alınarak getirilecek çözüm önerileri için, psikoeğitim çalışmaları uzmanlar tarafından verilebilir.

Kısacası, SMB'nin belirleyicileri ve ek tanımları, diğer bağımlılık türleriyle birlikte ele alınması, alınacak önlemler ve sağlanacak tedaviler için elzemdir.

Bu araştırma Batı Karadeniz bölgesinde yaşayan bireylerle sınırlıdır. Araştırmada bağlanma boyutları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Sonraki araştırmalarda temel bağlanma boyutları dikkate alınarak bağlanmanın benzer ölçme araçları ile farklı örneklemeler üzerinde SMB ve bağlanma arasındaki ilişkilerin incelenmesi önemlidir.

KAYNAKLAR

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet Use: An Overview. *World Psychiatry*, 9(2), 85-90.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Oxford, England: Lawrence Erlbaum,
- Akçay, H. (2011) Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Bağlamında Sosyal Medya Kullanımı: Gümüşhane Üniversitesi Üzerine Bir Araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 33, 137-162.
- Akın, R. S. (2011, Temmuz). Ergenlerde Bağlanma Stilleri, İnternet Sosyal İletişim Ağlarını Kullanımı ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Andreassen, C.S (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 2012, 110, 2, 501-517.
- Andreassen, C.S., Online social network site addiction: *A comprehensive review. Current Addiction Reports*, 2015. 2(2): p. 175-184.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 55-67.
- Aslam, S. (2018). Twitter by the Numbers: Stats, Demographics & Fun Facts. nisan 12, 2019 tarihinde Omnicore: <https://www.omnicoreagency.com/twitter-statistics/> adresinden alındı.
- Aydın, İ. E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanımları Üzerine Bir Araştırma: Anadolu Üniversitesi Örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 373-38.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991. 61, 226-244.

Bayraktutan, G., Binark, M., Çomu, T., Doğu, B., İslamoğlu, G. Ve Aydemir, A. T. (2012). Sosyal Medyada 2011 Genel Seçimleri: Nicel-Nitel Ara yüzey İncelemesi, *Selçuk İletişim Dergi*, 7(3), 15-16.

Bat, M., & Akıncı Vural, Z. B. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Yaşar Üniversitesi*, 20(5), 3348-3382.

Bedir, A. (2016). Sosyal Medya Kullanımının Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarılarına ve Tutumlarına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Belin, M. N. & Yıldız, H. (2011). Lise öğrencilerinin Facebook adlı sosyal paylaşım sitesini kullanma amaçları üzerine sosyolojik bir inceleme: Eskişehir Örneği. Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu, http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/26/14/967997/dosyalar/2012_12/10032002_06.pdf web adresinden 12 Nisan 2019 tarihinde erişilmiştir.

Berk, L.E. (2013). Bebeklik ve yürüme çağında duygusal ve sosyal gelişim (B. Tortamış Özkaya, çev.), bebekler ve çocuklar doğum öncesinden orta çocukluğa. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Beutel, M.E., et al., Regular and problematic leisure-time Internet use in the community: results from a German population-based survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2011. 14(5): p. 291-296.

Booth P.B. ve Jernberg A.M. (2014). Theraplay Bağlanma Temelli Oyun Aracılığıyla Ebeveynlere ve Çocuklara Daha İyi İlişkiler Kurmakta Yardım Etmek (Çeviren: M. Gültekin) 1. Baskı, İstanbul: Gün Yayıncılık.

Bostancı, M. (2010), Sosyal Medyanın Gelişimi Ve İletişim Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.

Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and Loss, Volume 1: Attachment* (2nd Ed.). New York: Basic Books, Inc.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol.2.Separation, Anxiety and Anger*. New York.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (2012). *Bağlanma* (Çeviren: T.V. Soylu) 1. Baskı, İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Bowlby, J. (2014). *Ayrılma* (Çeviren: M. Günay) 1. Baskı, İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Bowlby, J. (2015). *Kaybetme* (Çeviren: N. Nirven, N. Diner) İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Buss, A. & Strauss, N. (2009). *The Online Communities Handbook: Building Your Business and Brand On The Web*. USA: New Riders Press. Retrieved from <http://www.google.com.tr/books>.

Caplan, S.E., A social skill account of problematic Internet use. *Journal of communication*, 2005. 55(4): p. 721-736.

Çakmak V (2014) İletişim Kaygısının Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Olan Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Örnek Olay İncelemesi, Doktora Tezi, Konya.

Davis, R.A., A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 2001. 17(2): p. 187-195.

Dawley, Lisa, (2009), “Social Network Knowledge Construction:Emerging Virtual World Pedagogy”, *On The Horizon*, Vol.17, No.2.(109-121).

Dikme, G. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin İletişimde ve Günlük Hayatta Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları: Kadir Has Üniversitesi Örneği*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kadir Has Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Batıgün, A.D., Hasta, D. (2010). İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.

Erkul, Erdem R. (2009). “Sosyal Medya Araçlarının (Web 2.0) Kamu Hizmetleri ve Uygulamalarında Kullanılabilirliği” *Türkiye Bilişim Derneği Dergisi*, 116.Sayı.

Gil, F.C., A.; Oberst, U, Addiction to online social networks: A question of —Fear of Missing Out!? *Journal of Behavioral Addictions* 2016.

Görgü, E. (2017). Okula Devam Eden 5-6 Yaş Grubu Çocukların Annelerinin Bağlanma Biçimleri, Kişilik Özellikleri ve Çocukların Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 186-209.

Griffiths, M. D. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197.

Gülнар, B. ve Balcı, Ş. (2010). Yeni Medya ve Kültürleşen Toplum. İstanbul: Literatürk Yayınları.

Güneş, A. (2014). Güvenli Bağlanma (1. Basım) İstanbul: Timaş Yayınları

Gürsakal, N. (2009) Sosyal ağ analizi. Bursa: Dora Yayıncılık.

Hamilton, P. (2017). We Do This Too: Black Mothers' Engagements With Attachment Parenting In Britain And Canada". Electronic Thesis and Dissertation Repository. 4991. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/4991>

Hazan C. & Shaver P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *J Personality Social Psychol.* 52(3):511–24.

Karacı, A., & Piri, Z. (2017). Üniversite öğrencilerinin Facebook bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi: Kastamonu Üniversitesi örneği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(4), 1547-1558.

Kim, Y., Sohn, D. & Choi, S. M. (2011). Cultural difference in motivations for using social network sites: A comparative study of American and Korean college students. *Computers in Human Behaviors*, 27, 365-372.

Koçer M. (2012). Erciyes Üniversitesi Öğrencilerinin İnternet ve Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*. 18, 70-85.

Köseoğlu, Ö. (2012). Sosyal Ağ Sitesi Kullanıcılarının Motivasyonları: Facebook Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(2), 58-81.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011a). Addiction to social networks on the Internet: A literature review of empirical research. *International Journal of Environmental and Public Health*, 8, 3528-3552.

LaRose, R., C.A. Lin, and M.S. Eastin, Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 2003. 5(3): p. 225-253.

Lietsala, K., ve Sirkkunen, E. (2008). *Social Media: Introduction to The Tools and Processes of Participatory Economy*. Tampere, Finlandiya: Tampere University Pres.

İşman, A. Ve Albayrak, E. (2014). Sosyal Ağlardan Facebook'un Eğitime Yönelik Etkililiği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 129-138.

Maslow, A., A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*. No. 50. 1943.

Masterson, J.F. (2013). Bağlanma Kuramı ve Nörobiyolojik Kendilik Gelişimi Açısından Kişilik Bozuklukları (Çeviren: H. Şentürk), (2. baskı) İstanbul: Litera Yayıncılık.

Mayfield, A. (2008). What is Social Media, An e-book by Antony Mayfield from iCrossing Retrieved from http://www.icrossing.co.uk/fileadmin/uploads/eBooks/What_is_Social_Media_iCrossing_ebook.pdf.

McCarthy, T. (2017). Attachment Parenting and Secure Attachment: Exploring

The Mother's Experiences and Relationship with The Child. Higher Diploma Final Year Project, Dublin Business School

Mills-Koonce, W.R., Gari'epy, J., Propper, C., Sutton, K., Calkins, S., Moore, G., Cox, M. (2007). Infant and Parent Factors Associated With Early Maternal Sensitivity: A Caregiver-Attachment Systems Approach. *Infant Behav Dev*, 30, 114-126.

Morsünbül Ü., Çok F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 2011; 3(3):553-570.

Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372.

Nadkarni, A. and S.G. Hofmann, Why do people use Facebook? Personality and individual differences, 2012. 52(3): p. 243-249.

Nilsson, J. E., Berkel, L. A., Flores, L.Y., & Lucas, M. S. (2004). Utilization rate and presenting concerns of international students at a university counseling center: Implications for outreach programming. *Journal of College Student Psychotherapy*, 19 (2), 49-59.

Odacı, H., ve Çıkrıkçı, Ö. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, 32, 61-66.

Olmedow, J. A., Quinn, S., & Kowert, R. (2013). Attachment styles, social skills and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29,1142-1149.

Ögel, K. (2012). İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Öztürk, A. (2014). Sosyal Kaygıyı Açıklayan Yaklaşımlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 015-026.

Öztürk, Ö, K. Ve Tetik, E. (2015). Sosyal ağ destekli bilişim teknolojileri eğitiminin öğrencilerin akademik başarılarına etkisi. *E-Journal of New World Sciences Academy*,10(3), 151-168. 19.05.2018 tarihinde <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/nwsaedu/article/view/5000107576> adresinden alınmıştır.

Riva, G., B.K. Wiederhold, and P. Cipresso, Psychology of social media: From technology to identity. *The Psychology of Social Networking: Personal Experience in Online Communities*; Riva, G., Wiederhold, BK, Cipresso, P., Eds, 2016: p. 1-11.

Sarsar, F.,Başbay, M. ve Başbay, A. (2015). Öğrenme-öğretme sürecinde sosyal medya kullanımı. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 418-431.

Schindler A, Thomasius R, Petersen K, Sack PM. Heroin as an attachment substitute? Differences in attachment representations between opioid, ecstasy and cannabis abusers. *Attachment and Human Development* 2009; 11: 307-330.

Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.

Sheldon, K. M., Abad, N., & Hirsch, C. (2011). A two-process view of Facebook use and relatedness need-satisfaction: Disconnection drives use, and connection rewards it. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100,766–775.

Shin, S. E., Kim, N. S., & Jang, E. Y. (2011). Comprasion of problematic internet and alcohol use and attachment styles among industrial workers in Korea. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14,665-672.

Skoczen I, GlogowskaK., Kamza A., Wlodarczyk A. (2018). The Experiences in Close Relationships Scale-Revised Child version: *Reliability and structural validity of the Polish adaptation, European Journal of Developmental Psychology*, <https://doi.org/10.1080/17405629.2017.1422719>

Sümer, Nebi & Kâhya, Yasemin & Çapar, Tuğba (2015). Bağlanma ve bağımlılık: Kuramsal çerçeve ve derleme çalışması. *Articles of Turkish Journal of Psychology*, 6. 192-209.

Stahl, S. (2014). Bağlanma Korkusu (Çeviren: Ceyda Aydın) 1. Baskı, İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

Şenormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur, Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 261-268.

Şentürk, E. (2017). SMB'nin Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Karışık Anksiyete ve Depresif Bozukluk Hastaları ile Kontrol Grubu Arasında Karşılaştırılması ve Kullanıcıların Kişilik Özellikleriyle İlişkisinin Araştırılması (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi). Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.

Şolt Kırca A., Savaşer S. (2017). Doğum Sayısının Anne Bebek Bağlanmasına Etkisi, *Dergipark akademik sağlık bilimleri ve meslekleri dergisi*, HSP, 4(3), 236-243.

Tektaş, N. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağları Kullanımlarına Yönelik Bir Araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 7, 851-870.

Tokunaga, R. S. (2011). Social networking site or social surveillance site? Understanding the use of interpersonal electronic surveillance in romantic relationships. *Computers in Human Behavior*, 27, 705-713.

Tongar, H. T. (2018). Bağırmayan Anneler, Hayygrup yayıncılık (12. baskı): İstanbul

Torun, A., ve Yıldız, K. (2013). Bir Eğitim Metodu Olarak Tehdit ve Korkutma İçeren Ninniler ve Bunların Jung'un 'Ortak Bilinçdışı' Kavramı Açısından Tahlili. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish*, 8 (8), 1313- 1333.

Tosun B. Nurhan (2010), İletişim Temelli Marka Yönetimi, İstanbul: Beta Yayınları.

Turel, O. and A. Serenko, The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 2012. 21(5): p. 512528.

Türkmen, A. S. ve Teze, S. (2018). 60-72 Aylık Bebeği Olan Anneler Bağlanma Stilleri ve Etkileyen Faktörler, *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies*, Doi number:<http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7576>, Number: 68 Summer I 2018, p. 549-562.

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

Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde SMB ve sosyal izolasyon. *Pesa Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1): 161-172.

Ünür, E. (2016). Geleneksel medya'nin sosyal medyayı nasıl kullandığına ilişkin bir inceleme: *Dizilerin twitter kullanımı. Türkiye sosyal araştırmalar dergisi*, 20(1), 153-170.

Wikizero, Karadeniz Bölgesi Erişim tarihi (10.03.2019), <http://www.wikizero.biz/index.php?q=aHR0cHM6Ly90ci53aWtpcGVkaWEub3JnL3dp a2kvS2FyYWRlbml6X0llQzMIQjZsZ2VzaQ>.

Yılmaz, E., Şahin, Y.L., Haseski, H.İ. ve Erol, O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: *Balıkesir ili örneği. Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1): 133-144.

Young KS, Rodgers RC. The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychol Behav* 1998; 1: 25-28.

Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415.

. Zahra et al. The relationship between the internet addiction and the use of facebook with marital satisfaction and emotional divorce among married university students. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, 2015; 5(3): 709-17.

Young, K.S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10 (5), 671-679.

EKLER

EK-1. Sosyodemografik Bilgi Formu

EK-2. Davranış Etkileme Yüğü Formu

EK-3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)



EK-1. Sosyodemografik Soru Formu

Tarih:

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

Görüşmeye Başlanan Saat: _____:_____

1. Cinsiyetiniz?

Kadın () Erkek ()

2. Doğum yılınız:

.....

3. Kaç kilosunuz?

.....Kg

4. Boy uzunluğunuz nedir?

.....cm

5. Eğitim durumunuz nedir?

Okur Yazar değil () Okur Yazar ()

İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu ()

Lise Mezunu () Üniversite () Yüksek Lisans ()

5. Medeni Durumunuz Nedir?

Evli ()

Bekar ()

Ayrılmış (Boşanma yada Vefat ile) ()

6. Çocuğunuz var mı? Varsa kaç çocuğunuz var?

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

7. Yılın büyük bölümünü geçirdiğiniz hanede kaç kişi yaşıyorsunuz?

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

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

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

9. Sigara kullanıyor musunuz?

Evet () Hayır () Bıraktım ()

10. Günde kaç adet sigara tüketiyorsunuz? Eğer Kullanmıyorsanız

cevaplamayınız.

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

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

cevaplamayınız.

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

12. Alkol kullanıyor musunuz?

Evet () Hayır () Bıraktım ()

13. Ne Sıklıkla Alkol Alıyorsunuz? Eğer Kullanmıyorsanız cevaplamayınız.

Ayda 1-2 defa () Haftada 1-2 defa () Hemen hemen Her Gün ()

14. Aşağıdaki Maddelerden Doktor Önerisi dışında düzenli olarak aldığınız/

denediğiniz maddeleri işaretleyiniz.

1. Esrar () 4. Morfin () 7. Bozai ()

2. Bali () 5. Kokain () 8. Eroin ()

3. Tiner () 6. Meta-amfetamin () 9. Ekstazi ()

15. Hiç psikiyatriste gittiniz mi?

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

15. Ruhsatlı yada Ruhsatsız Silahınız var mı? ()

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

16. Günlük Yaşamda Kendinizi Güvende Hissetmek için antanızda/

Cebinizde/ Aracınızda bulundurduğunuz Aletler varsa işaretleyiniz. Birden

Fazla Seçim Yapabilirsiniz. Eğer taşımıyorsanız. Hiçbirini işaretleyiniz.

Ateşli Silah ()

akı/Bıçak ()

Birber Gazı ()

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

Hiçbiri ()

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

Görme Engelli ()

İşitme Engelli ()

Zihinsel Engelli ()

Ortopedik Engelli ()

Kronik Hastalık ()

Herhangi bir Engelim Yok ()

EK-2. Davranış Etkileme Yüğü Formu

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

Lütfen her bir davranış için 0-Hiç yaşamıyorum

5-Orta düzeyde yaşıyorum

10-Tam olarak bu şekilde yaşıyorum.

Aşağıdaki Davranış Tanımları

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

Sosyal Medya (İnstagram, Facebook, Snapchat, Twitter, Youtube)

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

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

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

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

Örnek

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

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

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

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

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

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

3. Aynı oranda yapsam bile bazen o oran bana yetmeyebiliyor, daha fazla yapmam gerekiyor.

Süre ve miktarı giderek arttırmak zorunda kalıyorum, yoksa rahatlamıyorum.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



EK-3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)

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



1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsemişim kadar	1	2	3	4	5	6	7

önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.							
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim	1	2	3	4	5	6	7

istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.							
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7