



T.C.

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DOĞU KARADENİZ BÖLGESİ'NDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI İLE BAĞLANMA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Hatice Mehveş ONAR

Tez Danışmanı

Doç. Dr. F. Gökben HIZLI SAYAR

İSTANBUL-2019

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

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DOĞU KARADENİZ BÖLGESİ'NDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI İLE BAĞLANMA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Hatice Mehveş ONAR
174102005

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	: 174102005
Öğrenci Adı Soyadı	: Hatice Mehveş ONAR
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Doç. Dr. Gökben HIZLI SAYAR
Tezin Başlığı	: Doğu Karadeniz Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bağlanma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 23.07.2019	Saati	: 14:00
Öğrenci Savunmaya	: ☒ GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
☒ OY BİRLİĞİ ☐ OY ÇOKLUGU			
☒ Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.			
☐ Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)			
☐ Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.			
Savunmada Tezin Başlığı	: ☒ Değişmedi. ☐ Değişt.		
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: ☐ 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,			
☐ OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Doç. Dr. Gökben HIZLI SAYAR	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin ÜNÜBOL	
Üye	Doç. Dr. Rabia BİLİCİ	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Doğu Karadeniz Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bağlanma İlişkisinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

15/02/2019

HATİCE MEHVEŞ ONAR

TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans tez dönemim boyunca desteklerini esirgemeyen Doç. Dr. Gökben HIZLI SAYAR ve Hüseyin ÜNÜBOL hocama sonsuz teşekkür ederim.

Çalışmaya katılmayı kabul eden ve destekleyen tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Ayrıca üzerimdeki emekleri sonsuz olan annem Sevinç ONAR ve sevgili halam Semral ONAR' a çok teşekkür ederim.

Canım babam Salih Zeki ONAR'a bütün öğretileri ve sahip olduğu sonsuz sevgi için teşekkür ederim.

ÖZET

(ONAR, Hatice Mehveş, Yüksek Lisans, İstanbul, 2019)

DOĞU KARADENİZ BÖLGESİ'NDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE BAĞLANMA İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Sosyal medya bağımlılığı, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçler ile gelişerek kişinin hayatındaki özel, iş/akademik, sosyal alan gibi günlük yaşamının pek çok alanında meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma gibi problemlere yol açan psikolojik bir sorundur.

Kişilerin günlük yaşamlarını aksatacak şekilde bir obje, olay ya da konuya gerektiğinden fazla zaman harcayarak sosyal ilişkilerine dahi zarar verecek şekilde bağıllık göstermesi, bağımlılık olarak değerlendirilmektedir. Birçok kişinin gününün önemli bir bölümünü sosyal medyaya ayırmasıyla birlikte, sosyal medya kullanımı insanların hayatlarında önemli bir yer edinmiştir. Zira sosyal medya üzerinden gerçekleştirilen birçok uygulama sosyal medya kullanımını bağımlılık derecesine getirebilmektedir.

Araştırmamızda Doğu Karadeniz Bölgesi'nde yaşayan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile bağlanma şekilleri arasındaki ilişki incelenmektedir. Araştırmamıza Doğu Karadeniz bölgesinde yaşayan 900 kadın ve 900 erkek olmak üzere 1800 kişi katılmıştır. Çalışmada Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve Davranış Yüğü Etkileme Formu kullanılmıştır. Yapılan bu çalışmada bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile bağlanma kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Ayrıca araştırma bulgularına göre yaş azaldıkça sosyal medya bağımlılığında artış gözlemlenmektedir. Bu duruma gençlerin teknolojiyle fazla iç içe olmasından kaynaklı olduğu söylenebilir. Bu sebeple gençlere yönelik eğitici seminerler düzenlenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Sosyal Medya Bağımlılığı, Bağlanma, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Davranış Yüğü Etkileme Formu

ABSTRACT

(ONAR, Hatice Mehveş, Master, İstanbul, 2019)

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION AND ATTACHMENT IN THE EASTERN BLACK SEA REGION OF TURKEY

Social media addiction is a psychological problem that develops through cognitive, affective and behavioral processes and causes problems such as preoccupation, mood regulation, repetition and conflict in many areas of daily life such as private, professional/academic and social areas.

The attachment of individuals to an object, event or subject, by spending more time than necessary, that disrupts their daily lives in a way that will even harm their social relationships is considered addiction. Social media use has become an important part of people's lives as many people allocate a considerable amount of their time during the day to social media. Hence, the use of many applications on social media can take social media use to addiction level.

In our study, the relationship between social media addiction levels and attachment styles of individuals living in Eastern Black Sea Region is examined. 900 women and 900 1800 men living in the Eastern Black Sea Region participated in our research. In our study, Experiences in Close Relationships-Revise and Behavior Influencing Load Form are used in. It is revealed in this study that a statistically significant positive correlation exists between social media addiction levels and attachment anxiety levels of individuals. In addition, according to the research findings, there is an increase in social media addiction as age decreases. It can be argued that this situation is caused by young people being more engaged with technology. Therefore, educational seminars can be organized for young people.

Keywords: Social Media, Social Media Dependency, Attachment, Experiences in Close Relationships-Revise, Behavior Influencing Load Form

İÇİNDEKİLER

Yemin Metni.....	i
Teşekkür.....	ii
Özet.....	iii
Abstract.....	iv
İçindekiler.....	v
Tablolarlistesi.....	vii
Şekiller Listesi.....	viii
Kısaltmalar ve Simgeler Listesi.....	ix
Giriş.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
1.KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR.....	3
1.1. Sosyal Medya Kullanımı.....	3
1.1.1. Tanımı ve Özellikleri.....	3
1.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	6
1.1.3. Tanımı ve Tarihçesi.....	10
1.1.4. Tanı Kriterleri	13
1.1.5. Nedenleri	17
1.1.6. İlgili Kavramlar	19
1.2. Bağlanma.....	19
1.2.1. Tanımı.....	20
1.2.2. Etki Eden Faktörler	23
1.2.3. Bağımlılıkla Olan İlişkisi	25
1.2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Olan İlişkisi.....	26
1.3. Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Çalışmalar.....	28
1.4. Doğu Karadeniz Bölgesi Özellikleri.....	31
İKİNCİ BÖLÜM.....	32
2.YÖNTEM.....	32
2.1. Araştırmanın Amacı.....	32
2.2. Araştırma Evreni ve Örneklemi.....	32
2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	33

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	33
2.3.2. Davranış Etkileme Yüğü Formu.....	33
2.4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II.....	34
2.5. Verilerin Toplanması.....	36
2.6. Verilerin Değerlendirilmesi.....	37
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	38
3. BULGULAR.....	38
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	47
4. TARTIŞMA.....	47
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	49
5. SONUÇ.....	49
ALTINCI BÖLÜM.....	51
6. ÖNERİLER.....	51
EKLER.....	57
ÖZGEÇMİŞ.....	80

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinde Bulunması Gereken Maddeler

Tablo 1.2. Bağlanma Tarzları

Tablo 3.1. Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri ile Cinsiyet Değişkenlerine Ait Bilgiler

Tablo 3.2. Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile Medeni durum değişkenlerine ait bilgiler

Tablo 3.3. Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile yaş değişkenlerine ait bilgiler

Tablo 3.4. Demografik Bilgilerden Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeylerine Dair Tanımlayıcı Bulgular

Tablo 3.5. Demografik Bilgilerden Yaş Verilerine Dair Tanımlayıcı Bulgular

Tablo 3.6. Demografik Bilgilerden Çocuk Sayısı, Hanede Yaşayan Kişi Sayısı ve Hanede Çalışan Kişi Sayılarına Dair Tanımlayıcı Bulgular

Tablo 3.7. Sosyal Medya Bağımlılığı İle Bağlanma Boyutları ve Bazı Demografik Değişkenler Arasında ki İlişkinin Regresyon Analizi İle İncelenmesi

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1. Türkiye’de En Aktif Sosyal Medya Platformları



KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ

APA: American Psychiatric Association

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı)

ICD-10: International Classification of Disease - Uluslararası Hastalık Sınıflandırması

TURBAHAR: Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası

YİYE-II: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II



GİRİŞ

Son yirmi yıl içerisinde bilişim teknolojilerinde çok hızlı gelişmeler yaşandı. Özellikle de internetin yaygınlaşması ve cep telefonunun internete erişimi ile beraber günlük yaşamda ciddi bir değişim süreci başlamış oldu. İnternete erişimin kolay olması ve farklı araçlarla internete erişme şansının artmasıyla beraber hem çalışma hayatında, hem iletişimde hem de eğlence gibi alanlarda bilgisayar, tablet ve cep telefonu yoğun bir biçimde kullanılır hale geldi. Bu değişimlerin sonuçlarından birisi de sosyal medya kullanımıdır.

Sosyal medya günümüzde yoğun bir biçimde kullanılmaktadır. Sosyal medya haber elde etme, iletişim kurma, eğlenme ve benzeri birçok amaç için kullanılmaktadır. Özellikle gençler için sosyal medya hayatın vazgeçilmez bir parçası durumuna gelmiştir. Diğer insanlarla iletişim kurmak, kendi deneyimlerini paylaşmak gibi imkânlar sosyal medya kullanımını gençler arasında yaygınlaştırmaktadır. Diğer tarafta sosyal medyanın bir takım olumsuz yönleri de bulunmaktadır. İletişim kurulan kişilerin gerçek kimliklerinin bilinmemesi, dolandırıcılık ve sosyal hayattan kopuş gibi insan hayatını olumsuz yönde etkileyen sorunlar sosyal medyanın zararlı arasında gösterilebilir.

Sosyal medyanın son yıllarda yaygınlaşması nedeniyle konu hakkında gerçekleştirilmiş olan çalışmalar henüz yenidir. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlardan bir tanesi ise kimi bireylerin sosyal medyayı haddinden fazla kullanıyor olmasıdır. Diğer bir ifadeyle sosyal medya üzerine son dönemlerde yapılan çalışmalar “Sosyal Medya Bağımlılığı” kavramının ortaya çıkmasını sağlamıştır. Sosyal medyaya bağımlılık oluşması nedeniyle bireylerin iş hayatlarında, sosyal hayatlarında ve aile hayatlarında bir takım sorunlar yaşanabilmektedir. Zira sosyal medya bağımlılığı bireylerin zamanlarının büyük kısmını almaktadır.

Çalışma kapsamında üzerinde durulacak bir diğer konu “Bağlanma Kuramı”dır. Bağlanma kuramı ilk olarak Bowlby ve Ainsworth tarafından gerçekleştirilen çalışmalar sonucu ortaya çıkmıştır. Bağlanmanın Güvenli Bağlanma, Kaygılı Bağlanma, Kararsız

Bağlanma gibi türleri bulunmaktadır. Bireylerin yaşantıları bağlanma türlerinin gelişmesine neden olmaktadır. Söz konusu bağlanma türleri ilerleyen sayfalarda detaylı bir biçimde incelenecektir.

Bu çalışmanın amacı, sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma arasındaki ilişkinin Doğu Karadeniz Bölgesi kapsamında değerlendirilmesidir. Bu amaçla çalışma iki ana bölüme ayrılmıştır. Birinci bölümde sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma kavramları incelenmektedir. Sosyal medya kullanımı özellikle bağımlılık açısından değerlendirilmektedir.

Çalışmanın amacına ulaşmak için geniş kapsamlı bir alan taraması gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda konu hakkında gerçekleştirilmiş araştırmalar ve raporlar incelenmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Çalışmanın bu bölümü üç alt bölümden oluşmaktadır. Söz konusu alt bölümler “Sosyal Medya Kullanımı”, “Bağlanma” ve “Sosyal Medya Bağımlılığı Hakkında Gerçekleştirilmiş Çalışmalar” şeklindedir.

1.1. Sosyal Medya Kullanımı

Bu başlık altında sosyal medya bağımlılığının detaylı bir biçimde açıklanması amaçlanmaktadır. Bu nedenler sosyal medya kullanımının tanımı ve özellikleri, sosyal medya bağımlılığı kavramı, sosyal medya kullanımının tarihsel gelişimi, sosyal medya bağımlılığının tanımlanması ve nedenleri şeklinde sıralanabilir.

1.1.1. Tanımı ve Özellikleri

İnternet üzerinde sosyal medya kullanımı insanların hayatlarında önemli bir yer edinmiş durumdadır. Birçok kişi günün önemli bir bölümünü sosyal medyaya ayırmaktadır. Kuss ve Griffiths (2011)’e göre yoğun bir biçimde kullanılması sosyal medyanın bağımlılık açısından da incelenmesini gerekli kılmaktadır. Zira sosyal medya

üzerinden gerçekleştirilen birçok uygulama sosyal medya kullanımını bağımlılık derecesine getirebilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011, 3529).

Bağımlılık açısından incelemeden önce sosyal medyanın bir kavram olarak incelenmesi ve genel özelliklerinin belirtilmesi gerekmektedir. Konu hakkında gerçekleştirilmiş çalışmalar incelendiğinde çeşitli tanımların geliştirildiği görülmektedir.

Ünal (2015)'e göre sosyal medya bireyler arasındaki etkileşimi kolaylaştıran, benzer ilgi alanlarına sahip olan kişilerin birbirlerini bulmalarını ve iletişime geçmelerini sağlayan web tabanlı ortamlardır. Bu ortamlarda bireyler kendi profillerini oluşturmakta ve kimlerle iletişime geçeceklerini tercih edebilmektedirler. Bu yönde arkadaş listelerinin oluşturulması ile beraber ilgi alanına giren konular hakkında daha fazla bilgi ve fikir görmek de mümkün olmaktadır (Ünal, 2015: 52).

Işık ve Topbaş (2015)'e göre internet ve diğer iletişim teknolojilerinin gelişmesiyle beraber insanlar iletişim alanında farklı araçlara sahip olmuşlardır. Yazarlara göre bu iletişim araçlarından biri olan sosyal medya “web 2.0 teknolojileri üzerine kurulu; kişiye özel, kullanımı kolay, ücretsiz web deneyimi sunan, sosyalleşme boyutunu öne çıkaran, derinlemesine sosyal etkileşim sağlayan, işbirliği temelli projelere imkan tanıyan, grup oluşumuna izin veren bir sistem” olarak tanımlanabilmektedir (Işık ve Topbaş, 2015: 320-324).

Sosyal medya, bireylerin sosyalleşme amacıyla kullandıkları bir medya türüdür. Gençlik ve Spor Bakanlığı (2017)'nin tanımına göre sosyal medya birbirinden bağımsız bir biçimde gelişmiş olan, kullanıcıların kendi içeriklerini oluşturabildikleri ve oluşturdukları içerikleri diğer kullanıcılarla paylaşabildikleri çevrimiçi uygulamalardır. Sosyal medyanın sahip olduğu en önemli özelliklerden birisi, bireylerin kendi içeriklerini kolay bir biçimde oluşturmalarını sağlamasıdır. Ayrıca içeriklerin paylaşılması da kolay olmaktadır ve içeriklerin oluşturulması için neredeyse hiçbir masraf yapılmamaktadır. Kullanım kontrolü tamamen bireyin kendisindedir. Ayrıca sosyal medya sayesinde içeriklerin ulaştırılması da daha rahat ve hızlı olmaktadır. Coğrafi konum nasıl olursa olsun, birey oluşturduğu bir içeriği dünyanın herhangi bir yerinde internet bulunması koşuluyla hemen paylaşabilmektedir. Diğer bir ifadeyle

iletişim ve içeriğın aktarılması hızlı ve rahat olmaktadır. Dahası, içeriğın kullanıcı tarafından güncellenmesi ve silinmesi de mümkündür. Sahip olduğu bu özellikler sayesinde sosyal medya bir iletişim topluluğu oluşturma yöntemi olarak görülebilir (Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2017: 3).

Sosyal medya hakkında geliştirilmiş olan tanımlar incelendiğinde, üzerinde durulan temel noktalar arasında sosyalleşme ve iletişim kurma amaçlarının ön plana çıktığı anlaşılmaktadır. Sosyal medyanın yaygınlaşmasıyla beraber sosyalleşme ve iletişim kurma yöntemlerinde değişimler meydana gelmiştir. Özellikle de iletişim yöntemlerinde meydana çıkan söz konusu değişim gündelik hayatta sosyal internetin hızlı ve kolay elde edilebilir olmasıyla beraber sosyal medya kavramını popüler hale getirmiştir (Sner ve Yılmaz, 2018: 63).

Sosyal medyanın diğer iletişim kanallarından ayrılmasını sağlayan beş temel özelliğinin bulunduğu düşünülebilir. Söz konusu temel özellikler şu şekildedir:

- Katılım: Sosyal medya araçlarının kullanımı esnasında, bireyin oluşturduğu içerik bir grup insan tarafından görülür. Bu insanlar yorumlar ve eklemeler ile geribildirimde bulunurlar.
- Açıklık: Sosyal medya, içeriklere erişim sağlanması ve içeriklerin kullanılması aşamalarında ortaya çıkan engelleri mümkün olduğunca ortadan kaldırııcı özelliklere sahiptir. Kolay ve anlaşılır bir kullanımı vardır.
- Karşılıklı Konuşma: Geleneksel medya çoğunlukla tek taraflı bilgi akışının sağlandığı ortamlara sahiptir. Kullanıcı bir televizyonu izlerken içeriği oluşturan “gönderen”, izleyici ise “alıcı” konumundadır. Geleneksel medya yöntemlerinde geribildirim alınması zordur. Sosyal medyada ise geri bildirim sağlanması kolaydır ve hemen gerçekleşir.
- Topluluk: Sosyal medyada topluluklar hızlı bir biçimde oluşturulabilir. Bu özelliği sayesinde insan gruplarının iletişime geçmesi daha kolay olur.
- Bağlantısallık: Kullanıcılar herhangi bir içeriği incelerken linkler gibi araçları kullanarak farklı içeriklere geçebilmektedirler (nal, 2015: 56-57).

Menayes (2015)’e göre sosyal medya çok farklı deneyimlerin ortaya çıkmasını sağlar. Diğer tarafta, yazara göre sosyal medya deneyimlerin yaşanması noktasında

psikolojik açıdan da değerlendirilmelidir. Zira sosyal medyanın kullanımı bazı sorunların ortaya çıkmasına neden olabilir. Örneğin, bir bireyin Facebook hesabını çok fazla kontrol etmesi ve kaç beğeni aldığını takip etmesi gibi durumlar nedenleri ve sonuçları açısından incelenmelidir (Menayes, 2015: 249).

Bu durumun bireyin bağımlı hale gelmesinde de etkili olacağı iddia edilebilir. Zira sosyal medyanın haddinden fazla kullanılması sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasına neden olur.

1.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

Bağımlılık kavramı kullanıldığında akla ilk olarak fiziksel bağımlılık gelmektedir. Aslında bağımlılık duygusal, fiziksel ve fizyolojik bir takım istenmeyen tepkilerin verilmesine neden olur. Dünya Sağlık Örgütü (2018) bağımlılık kavramını “Bağımlılık Sendromu (Dependence Syndrome)” ifadesiyle açıklamaktadır. Kuruluşa göre bağımlılık sendromu “ortaya çıkan fiziksel, psikolojik ve bilişsel tepkiler nedeniyle bireyin herhangi bir madde veya benzer bir şeye diğer davranışlardan daha fazla önem vermesi” şeklinde açıklanabilir. Burada bağımlı olan şeye sahip olma noktasında “aşırı” bir istek durulması söz konusudur (World Health Organisation, 2018). Kuruluş, IDC-10 tanı kriterlerinde bağımlılık sendromunun tanı kriterlerini şu şekilde açıklamaktadır:

Aşağıdaki ifadelerden üç veya daha fazlası son bir aylık süre içerisinde bir arada görülmeli veya son iki ay içerisinde tekrarlamalıdır;

- Bağımlı oluna maddenin alımına karşı aşırı bir istek oluşması,
- Bağımlı oluna maddenin elde edilmesi ve kullanım miktarının kontrol altında tutulması noktasında bireyin kendisini kontrol edememesi, planlanandan daha uzun süre kullanılması ve başarısız bırakma denemeleri,
- Bağımlı olunan maddenin bulunamaması veya istenen miktarda bulunamaması durumunda psikolojik bir geri çekilme sürecinin deneyimlenmesi,
- Bağımlı olunan maddenin kullanımına karşı tolerans oluşması ve bu sebeple daha sık veya daha fazla miktarlarda kullanım gereksiniminin ortaya çıkması,

- Hayata zevk katan diğer faaliyetlerin bağımlılık nedeniyle daha az yapılması veya artık zevk vermemesi,
- Zararlarının bilinmesine rağmen ısrarla bağımlı oluna maddenin kullanılması (World Health Organisation, 2018).

APA (2017)'ye göre bağımlılık zararlı olunduğunun bilinmesine rağmen bir şeyin kullanımına devam edilmesine neden olan ve beyin ile ilgili bir hastalıktır. Bağımlılık bireyin herhangi bir şeyi haddinden fazla ve uzun süre kullanma gereksinimi duymasına neden olur. Bu süreç içerisinde birey bağımlı olduğu şeyin zararlı olduğunun farkındadır. İnsanlar bağımlı oldukları şeyin kullanımına dört nedenle devam ederler. Bunlar iyi hissetme hedefi, daha iyi hissetme hedefi, daha iyisini yapma hedefi ve merak şeklindedir. Bağımlılığın semptomları da APA'ya göre dört tanedir. Bu semptomlar şu şekildedir:

- Kontrolün Sağlanamaması: Birey bağımlı olduğu şeyi kullanmayı çok ister ve bırakma denemeleri başarısız olur,
- Sosyal Sorunlar: Bağımlılık nedeniyle aile içerisinde, okulda, iş yerinde ve diğer sosyal ortamlarda çeşitli sorunlar yaşanır. Boş zaman faaliyetlerine katılım daha kısıtlı hale gelir,
- Riskli Kullanım: Ortaya çıkacak zararların bilinmesine rağmen kullanım devam eder ve risk ortaya çıkar,
- İlaç Etkisi: Tolerans ve geri çekilme meydana gelir (American Psychiatric Association, 2017).

Bağımlılık nedeniyle birey herhangi bir eylemi bırakma veya azaltma noktasında dürtülerini kontrol altına alamaz ve birey ile bireyin bağımlı olduğu madde arasında bir ilişki oluşmuştur. Bağımlılık kavramı söz konusu olduğunda çoğunlukla madde bağımlılığından bahsedilmesine rağmen farklı bağımlılık türleri de bulunmaktadır. Bunlar arasında yemek bağımlılığı, kumar bağımlılığı, internet bağımlılığı ve bilgisayar oyunları bağımlılığı gibi türler yer alır. Sosyal medya bağımlılığı teknolojik bağımlılık kapsamında görülebilir. Televizyon izleme ve bilgisayar oyunları oynama gibi farklı teknoloji bağımlılığı oluşturan faaliyetler de bulunur. Tüm bu bağımlılık türleri hayatın her alanını etkiler nitelikte olmaktadır (Soner ve Yılmaz, 2018: 63-64).

Anlaşılabacağı üzere sosyal medya bağımlılığı teknolojik bir bağımlılık türüdür. Teknolojinin temel çıkış noktasının insan hayatını kolaylaştırmak olduğu düşünüldüğünde, sosyal medyanın da temel amacının yaşam kalitesini artırmak olduğu bir gerçektir. Zira iletişim ve ilgi alanları ile ilgili bilgiler almak gibi kazanımların sosyal medyanın faydalı olduğu bir gerçektir. Diğer tarafta, teknolojinin diğer çıktıları gibi sosyal medya kullanımının da olumsuz sonuçları ortaya çıkabilmektedir. Zira sosyal medyanın haddinden fazla kullanılması neticesinde bağımlılık gelişmektedir. Sosyal medya kullanımının bağımlık boyutuna geçmesi ile beraber sosyal, psikolojik ve ekonomik sorunlar ortaya çıkmaktadır (Taşçı ve Ekiz, 2018: 228).

Son dönemlerde sosyal medya bağımlılığı üzerine gerçekleştirilen çalışmalar neticesinde, bu bağımlılık türünün önemli bir takım sorunları ortaya çıkardığı görülmüştür (Otu, 2015: 14). Örneğin, sosyal medya bağımlılığının kendi içerisinde de bağımlılık türleri bulunmaktadır. Bunlardan birisi konum bildirimini yapma veya durum bildirimini yapma faaliyetlerinin bağımlılık derecesine gelmesidir. Aslında internette çok fazla sayıda bildirimin yapılması bir sosyalizasyon göstergesi olarak düşünülmektedir. “Sosyal Bildirim Bağımlılığı” olarak isimlendirilen bu bağımlılık türü, bireylerin sosyalleşme yeteneklerini azaltmaktadır. Çok fazla sayıda bildirim yapan birey kendisinin daha sosyal hale geldiğini düşünürken diğer tarafta beyin gerçek sosyal ilişkileri reddetmektedir. Ayrıca, sosyal medya araçlarının bağımlılık derecesinde kullanılması kaygı bozukluklarına (anksiyete) neden olmaktadır. Haddinden fazla sosyal medya kullana bireylerde sosyal ilişkilerde sorunlar görülmekte bireyler daha saldırgan bir yapıya dönüşmektedirler. Özellikle de genç bireylerin henüz yeterince iletişim becerilerini geliştirmeden sosyal medya kullanmaya başlamaları ve sosyal medya kullanımını bağımlılık derecesinde gerçekleştirmeleri onları arkadaşlarından ve içerisinde bulundukları toplumdan uzaklaştırmaktadır. Ek olarak, sosyal medya ortamlarında verilen tepkilerin nitelikleri de değişmektedir. Yüz yüze iletişimde söylenmeyen şeyler sosyal medya ortamında söylenebilmektedir. Sonuç olarak ortaya yetersizlik duygusu çıkmaktadır (Ünal, 2015: 52-86).

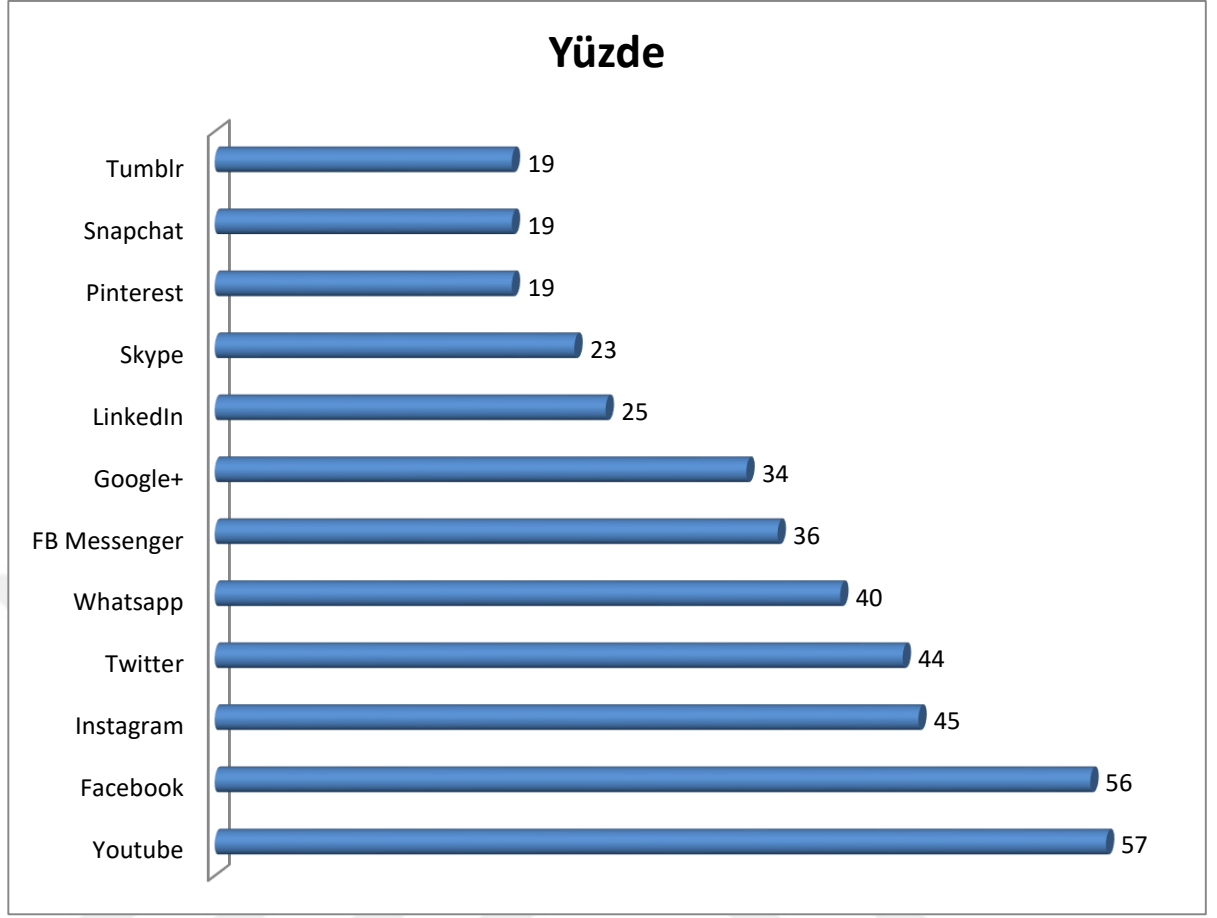
Sosyal medya bağımlılığı ile beraber bir takım yeni hastalıklar ortaya çıkmıştır. Söz konusu hastalıklar şu şekilde listelenebilir:

- Blog ifşacılığı,

- Crackberry,
- Ego sörfü,
- Fare-klavye hastalığı,
- Google takibi,
- Hikikomori,
- Myspace taklitçiliği,
- Photolurking,
- Siberhondrik,
- Wikipedializm,
- Youtube narsisizmi,
- Cheesepodding (Sağlık Bakanlığı, 2015: 12).

Türkiye`de en çok kullanılan sosyal medya platformu Youtube ağıdır. Grafik 1, Türkiye`de 2017 Ocak itibariyle en aktif sosyal medya platformlarını ve sosyal medya kullanıcılarının tercih oranlarını göstermektedir.

Grafik 1.1: Türkiye`de En Aktif Sosyal Medya Platformları



Kaynak: Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2017: 26.

1.1.3. Tanımı ve Tarihçesi

Sosyal medya bağımlılığı hakkında çeşitli tanımlamalar gerçekleştirilmiştir. Sağlık Bakanlığı (2015)'in hazırladığı eserde sosyal medya bağımlılığının yeni bir kavram olduğu ve sosyal medya kullanımı ile ilgili olduğu açıklanmaktadır. Bu esere göre bireyler işlerini, arkadaşlarını ve ailelerini ihmal edecek düzeyde sosyal medya ile ilgilendiklerinde sosyal medya bağımlısı olmaktadır. Diğer tarafta, son dönemlerde yaygınlaşan sosyal medya bağımlılığı tıbbi açıdan dünya genelinde bir hastalık türü olarak kabul edilmemektedir (Sağlık Bakanlığı, 2015: 11).

Sosyal medya bağımlılığı ilk kullanım ile başlamaz. Facebook gibi sosyal medya ağlarındaki temel amaç insanların diğer insanlarla iletişim kurmaları ve kendi ilgi alanlarına sahip insanlarla sosyal medya ortamında buluşmaktır. Dünyanın farklı yerlerinde bulunan bireylerin tanışmalarını ve iletişim kurmalarını sağlayan sosyal

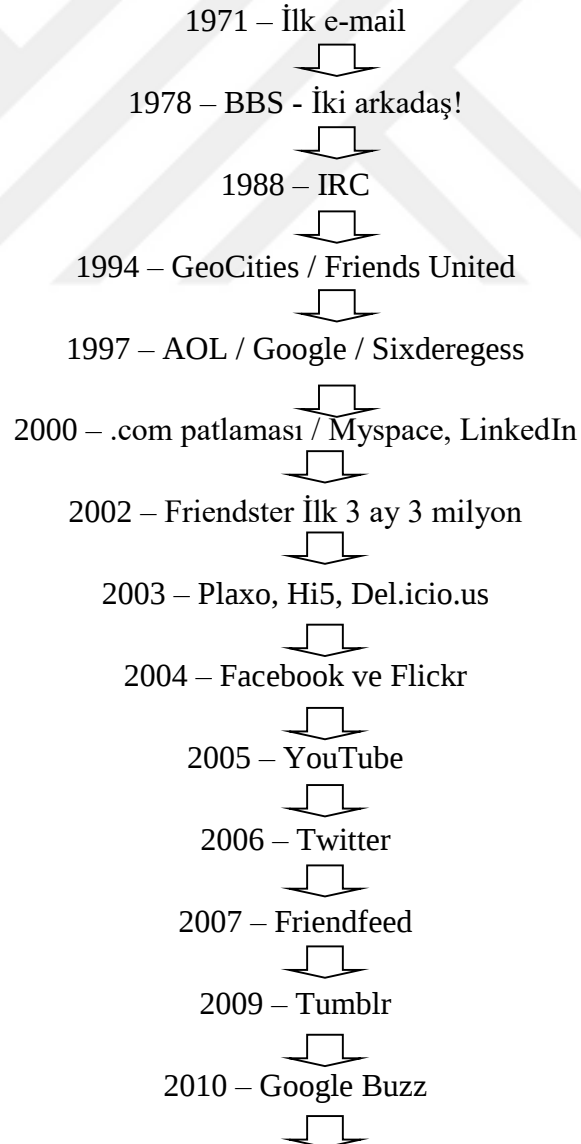
medya ağıları kısa sürede yaygınlaşmıştır. Çok sayıda insanın sosyal medya ağılarını kullanmaları ile beraber araştırmacılar sosyal medya üzerinde durmaya başlamışlardır. Gerçekleştirilen birçok bilimsel araştırmanın sonuçlarına göre sosyal medyanın fazla kullanılması ile beraber “bağımlılık” gelişmektedir. Ayrıca bu çalışmaların sonuçlarına göre sanal dünyada çok fazla süre harcayan bireyler gerçek dünyadan uzaklaşmaktadırlar ve yakın çevresindeki insanlarla olan ilişkileri istendik yönde olmamaktadır (Guedas vd., 2016: 2).

Bağımlılığın tanımı önceki sayfalarda yapılmıştı. Bu tanımlarda üzerinde durulan en önemli noktalardan birisi bilişsel, psikolojik ve davranışsal sorunların yaşanıyor olmasıydı. Benzer bir durum sosyal medya bağımlılığında da bulunmaktadır. Sosyal medyanın aşırı kullanımı nedeniyle ortaya çıkan bilişsel, psikolojik ve davranışlar sorunlar sosyal medya bağımlılığının dikkatli bir biçimde incelenmesini gerekli hale getirmektedir. Ünal (2015)’e göre sosyal medya bağımlılığı şu şekilde tanımlanabilir; “Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin hayatlarındaki pek çok alanda bilişsel, davranışsal ve duygusal gibi süreçlerle birleşerek duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma gibi psikolojik sorunlara yol açabilen bir sorundur.” (Ünal, 2015: 93).

Söner ve Yılmaz (2018)’e göre, teknolojinin gelişmesi beraberinde yeni bağımlılık türlerini ortaya çıkarmıştır. Bu bağımlılık türleri arasında dikkat çeken biri de sosyal medya bağımlılığıdır. Sosyal medya bağımlılığı özellikle 12-18 yaş aralığındaki bireylerde sıklıkla görülmektedir. Bu sebeple ergenlik döneminde bulunan gençlerin sosyal medya bağımlılığı noktasında riskli grup olduğu söylenebilir. Yazarların aktardığına göre gerçekleştirilen çalışmalarda erkeklerin kadınlarla kıyaslandığında 2-3 kat daha fazla sosyal medya bağımlılığı yaşadıkları görülmektedir. Yazarlar sosyal medya bağımlılığının beraberinde önemli bazı psikolojik sorunları ortaya çıkardığını da belirtmektedir. Depresyon ve sosyal fobi sosyal medya bağımlılarında sıklıkla görülen psikolojik sorunlar olarak ortaya çıkmaktadır. Sosyal medya bağımlılığının bireylerin üzerinde istenmedik etkiler oluşturmaları ve psikolojik iyi oluş hallerini olumsuz yönde etkilemesi sosyal medya bağımlısı bireylerin toplumla uyum sorunu yaşamalarına neden olur (Söner ve Yılmaz, 2018: 64).

Sosyal medya bağımlılığı sosyal ağlar üzerinde gerçekleştirilen davranışların/faaliyetlerin bir sonucu olarak ortaya çıkar. James Lull tarafında 1990 yılında geliştirilen “Doyum Modeli” açısından bakıldığında medya farklı amaçların karşılanması amacıyla kullanılmaktadır. Doyum Modeline göre medya araçları bireylerin diğer insanlarla beraber bir şeyleri paylaşmaları, üzerinde yaşadıkları dünya ile ilgili olan haberleri almaları ve kendilerini bir gruba ait hissetmeleri amaçlarıyla kullanılır. Sosyal medyanın da temel kullanım alanının bu olmasına rağmen bağımlılık düzeyine çıkıldığında sosyal medya bağımlılığının oluştuğu kabul edilir (Taşçı ve Ekiz, 2018: 227).

Günümüzde çok sayıda sosyal medya aracı kullanılmaktadır. Bu araçların tarihsel süreci şu şekilde gösterilebilir:



Kısaca özetlemek gerekirse, sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya araçlarının haddinden fazla kullanılması sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu bağımlılık türünde sosyal medya araçlarının çok fazla kullanılmasıyla beraber birey gerçek hayattan uzaklaşmakta ve ailesi, okulu, iş yeri ve arkadaşları ile olan sosyal ilişkileri istenmedik yönde gelişmektedir. Sosyal medya araçlarının gelişimi ise internetin gelişimine paralel bir biçimde oluşmuş ve son yirmi yıllık dönemde yaygınlaşmıştır.

1.1.4. Tanı Kriterleri

Kempa (2015)'e göre internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı dünümüz dünyasındaki en yaygın bozukluklar arasındadır. Özellikle de internet erişimin yaygın olduğu ülkelerde internet ve sosyal medya bağımlılıkları hakkında birçok araştırma yapılmakta ve insanların dikkatini çekmektedir. Dahası, internet ve sosyal medya bağımlılıkları depresyon ve kaygı gibi bir takım nörolojik ve psikolojik sorunlarla da ilişkili görülmektedir (Kempa, 2015: 2).

Yaygın bir biçimde gözlemlenmesine rağmen “Sosyal Medya Bağımlılığı” kavramı Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM 5) içeriğinde yer almamaktadır. DSM 5 içerisinde Ek Bölüm 3'te “İnternet Oyun Bağımlılığı” kesinleşmiş bir bozukluk olarak kabul edilmiş fakat tanı kriterlerinin oluşturulması için yeterli düzeyde çalışma yapılması beklenmektedir. Diğer tarafta sosyal medya bağımlılığı için tanı kriterlerinin oluşturulup oluşturulmayacağı belirsizdir. Aslında bu durumun nedeni, sosyal medya bağımlılığının net bir tanımının henüz oluşturulmamış olmasıdır. Sosyal medya bağımlılığı hakkında fikir birliği oluşmuş net bir tanımlamanın yapılmaması nedeniyle sosyal medya bağımlılığının görülme sıklığı hakkında araştırmalar yapılamamaktadır. Diğer tarafta, sosyal medya bağımlılığının yoğun bir biçimde görülüyor olması nedeniyle bu alanda gerçekleştirilecek olan çalışmalar son derece önemlidir. Sosyal medya bağımlılığı incelenirken genel olarak bağımlılık bozukluğunun tanı kriterleri kullanılabilir. Taş (2017)'ye göre söz konusu kriterler şu şekildedir:

- Bırakma isteğine rağmen bırakamama (ısrarlı kullanım),
- Geri çekildiğinde kötü hissetme,

- Kullanım miktarı ile ilgili yalan söyleme,
- Tolerans,
- Yapılması gereken diğer etkinliklerin yerini alma,
- Yoğun kullanımdan dolayı problem yaşama,
- Zihnin sürekli olarak onunla meşgul olması,
- Negatif duygulardan kaçış ve
- Anne baba ve diğer aile fertleri ile çatışma (Taş, 2017: 32).

Sosyal Medya Bağımlılığı için internet bağımlılığı tanı ölçütleri de kullanılabilir. Bu tanı ölçütleri Turan (2015)'in aktardığına göre şu şekildedir:

- İnternet ile ilgili gereğinden fazla çaba (internette yaptığı etkinliği sürekli olarak düşünmek veya hayalini kurmak vb.),
- İnterneti kullanarak istediği düzeyin üstünde bir haz duymak için interneti daha fazla kullanmaya yönelme,
- Bireyin kendi internet kullanımını kontrol edebilme, azaltabilme ya da komple bırakabilmek adına yaptığı girişimlerin başarısızlıkla sonuçlanması,
- Bireyin kendi internet kullanımını kontrol edebilme, azaltabilme ya da komple bırakabilmek adına yaptığı girişimlerin başarısızlıkla sonuçlanması,
- Bireyin kendi internet kullanımını kontrol edebilme, azaltabilme ya da komple bırakabilmek adına yaptığı girişimlerin başarısızlıkla sonuçlanması
- Kullanılan fazla internet nedeniyle sosyal çevrede yaşanan sorunlar,
- Çevresindeki insanlara (aile, arkadaşlar, terapist, vb) internette geçirilen zamanla ilgili söylenen yalanlar,
- İnterneti yaşanan duygusal sorunlardan uzaklaşmak için kullanma (Turan, 2015: 8).

İlgili kaynaklarda sosyal medya bağımlılığı hakkında oluşturulmuş olan ölçeklerden birisi Eijden vd. (2016) tarafından geliştirilmiştir. Yazarlara göre sosyal medya bağımlılığı incelenirken dikkate alınması gereken maddeler Tablo 1`de gösterilmektedir.

Tablo 1.1: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinde Bulunması Gereken Maddeler

GRUP	MADDELER
Meşguliyet	Çalışırken veya başka bir iş yaparken sosyal ağ mesajlarını kullanmak zorunda hissetme, Sosyal medyayı tekrar ne zaman kullanacağını yoğun bir biçimde düşünme, Sosyal medyada yeni bir şey olmasını bekleme.
Tolerans	Sosyal medyayı tekrar ev daha fazla kullanma isteği, Sosyal medya mesajlarını daha sık kontrol etme isteği, Daha fazla zaman harcama isteği nedeniyle sosyal medya kullanımından tatmin duygusu yaşayamama.
Geri Çekilme	Sosyal medya mesajlarını kontrol edemeyince tedirgin hissetme, Sosyal medya kullanamayınca sinirli hissetme, Sosyal medya kullanamayınca kendisini kötü hissetme.
Direnç	Sosyal medya kullanımını azaltmaya çalışmak ama başaramama, Sosyal medyada daha az zaman harcamaya çalışmak ama başaramama, Başkalarının uyarılarına rağmen sosyal medya kullanımını bırakamama,
Kaçış	Sosyal medyayı zihindeki sorunları unutmak için düzenli bir biçimde kullanma, Kötü şeyleri düşünmemek için sosyal medya kullanma, Olumsuz duygulardan kurtulmak için sosyal medya kullanma.
Sorunlar	Sosyal medya kullanımı nedeniyle okulda ve/veya işte dikkatini toplayamama, Sosyal medya kullanımı nedeniyle yeterince uyuyamama, Sosyal medya kullanımı nedeniyle diğer insanlarla düzenli olarak sorunlar yaşama.
Kandırma	Anne baba veya arkadaşlardan sosyal medya kullanım süresinin saklanması, Sosyal medya kullandığını diğer bireylerden saklama, Sosyal medyayı genellikle gizli bir biçimde kullanma,
Yerine Geçme	Sosyal medya kullanımı nedeniyle diğer insanlara dikkat vermeme/zaman harcamama. Sosyal medya kullanımını tercih etme nedeniyle diğer faaliyetlere ve boş zaman faaliyetlerine zaman harcamama, Sosyal medya kullanımı isteği nedeniyle hobi ve sporları reddetme.
Çatışma	Sosyal medya kullanımına çok fazla zaman harcanması nedeniyle

	okulda ve işte ciddi sorunlar yaşama, Sosyal medya kullanımı nedeniyle anne baba ve kardeşlerle sorunlar yaşama, Sosyal medyanın çok fazla kullanılması nedeniyle bir arkadaş veya ilişkiyi kaybetme.
--	--

Kaynak: Eijnden vd., 2016: 486.

Golbeck (2017)'ye göre ise aşağıdaki durumların varlığı sosyal medya bağımlılığının bulunduğunu gösterir:

- Sosyal medyayı bir sonraki kez ne zaman kullanabileceğinden başka bir şey düşünememe,
- Sosyal medyada daha fazla zaman harcama isteği nedeniyle tatminsizlik duygusu yaşama,
- Sosyal medya kullanamayınca kendisini kötü hissetme,
- Sosyal medyada daha az zaman harcamayı deneme fakat bunda başarılı olamama,
- Sosyal medya kullanımının istenmesi nedeniyle hobi ve spor gibi diğer faaliyetleri yapmama,
- Sosyal medya kullanımı nedeniyle diğer insanlarla sorunlar yaşama,
- Anne baba ve arkadaşlara sosyal medya kullanımının süresi ile ilgili genellikle yalan söyleme,
- Sosyal medyayı olumsuz duygulardan uzaklaşmak için kullanma,
- Sosyal medya kullanımına bağlı olarak aile üyeleriyle sorunlar yaşama (Golbeck, 2017).

Sosyal medya bağımlılığının bulunup bulunmadığı hakkında yorum yapılırken kullanılması mümkün olan değişkenlerden biri de bireylerin sosyal medya ağlarını ne kadar uzun süre kullandıklarıdır. Ocak 2017 verilerine göre Türkiye'de sosyal medya kullanıcıları günde ortalama 3 saat 1 dakika sosyal medya ağlarını kullanmaktadır. Dünya genelinde ise Filipinler 4 saat 17 dakika, Brezilya 3 saat 43 dakika, Arjantin 3 saat 32 dakika, Birleşik Arap Emirlikleri 3 saat 24 dakika, Endonezya 3 saat 16 dakika ve Mısır 3 saat 10 dakika ortalama sosyal medya kullanımına sahiptir. Türkiye Mısır'ın ardında dokuzuncu sırada bulunmaktadır. En düşük kullanım oranı ise 40 dakika ile

Japonya'dadır. Türkiye'de 48 milyon internet kullanıcısı bulunmaktadır. Aktif sosyal medya kullanıcılarının sayısı 48 milyondur. Aktif mobil sosyal medya kullanıcılarının sayısı ise 42 milyondur (Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2017: 2-25).

Görüleceği üzere sosyal medya bağımlılığı belirtileri ile internet bağımlılık belirtileri birbirlerine benzemektedir. Son olarak bu bölümde sosyal medya bağımlılığının nedenlerinin incelenmesi faydalı olacaktır.

1.1.5. Nedenleri

Özellikle gençlerin sosyal medyayı bağımlılık düzeyinde kullanmalarının en temel nedenlerinden birisinin ruh hali ile ilgili yaşadıkları sorunlar olduğu ileri sürülebilir. Gençlerin yoğun bir biçimde sosyal medyaya yönelmelerinin psikolojik nedenleri arasında depresyon, sosyal ilişkilerde zayıflık, iletişim becerilerinin yetersiz olması, korku, sosyal fobi, kötümserlik ve gelecek ve dünya hakkında kaygılanma gibi sorunlar bulunur. Gençlerin sosyal yaşama kabul edilmeyeceklerini düşünmeleri, fikirlerinin ve duygularının ifade edilmesine izin verilmeyeceği düşüncesi ve değersizlik hissi onların sosyal medya üzerinde gerçekte olmayan profil bilgileri oluşturup gerçek dünya yerine sanal dünyada kendilerine sosyal bir ortam aramalarına neden olur (Kırık vd., 2015: 112).

Otu (2015) gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin sosyal medyayı haddinden fazla kullanım nedenlerini şu şekilde sıralamaktadır; yeni insanlarla tanışma, eğlenme, ilişkileri devam ettirme, sosyal faaliyetler ve medya oluşturma. Bu motivasyon kaynakları öğrencilerin sosyal medyada geçirdikleri zamanın artmasına neden olmaktadır. Bunlara ek olarak e-mail gönderip almak, sosyal medya ağları kullanarak sosyalleşme ve sohbet etme en yoğun kullanım nedenleri arasındadır. Sosyal medyanın aşırı kullanımının olumlu nedenleri arasında eski arkadaşları bulmak, ders notlarını paylaşmak, aile üyeleri ile görüşmek, faaliyetler hakkındaki son bilgileri almak ve gerekli durumlarda bilgi alışverişi yapmak bulunmaktadır (Otu, 2015: 12).

Ünal (2015)'in aktardığına göre üniversite öğrencilerinin büyük bir bölümü sosyal medyayı bilgi edinme amacıyla kullanmaktadır. Bilgi edinmenin yanında sosyal medya üniversite öğrencileri tarafından haberleşmek, eğlenmek, paylaşım yapmak (fotoğraf ve video gibi), oyun oynamak, para kazanmak ve bloglara katılmak amaçları

ile kullanılmaktadır. İletişim kurma noktasında ise üniversite öğrencilerinin benzer ilgi alanlarına sahip insanlarla sosyal medya üzerinden iletişime geçmeyi tercih ettikleri belirlenmiştir (Ünal, 2015: 102).

Sosyal medyanın hangi amaçla olursa olsun aşırı kullanımı sonucunda sosyal medya bağımlılığı söz konusu olmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı özellikle gençlerde görülmektedir. Ekonomik sorunlar, psikolojik sorunlar ve fiziksel yetersizlikler gençlerin gerçek hayattan kaçmalarına neden olmaktadır. Gerçek hayattan kaçan gençler ise sanal hayata yönelmektedirler. Zira gerçek hayatta yaşadıkları sorunları sanal hayatta gizleme şansına sahiptirler. Diğer tarafta, gerçek hayattan uzaklaşıp sosyal medya bağımlılığı yaşamak sosyal ilişkileri zayıflatmakta ve bireyi gerçek hayattan daha fazla uzaklaştırmaktadır. Bu noktada özellikle de anne-babalara sorumluluk düşmektedir. Zira anne-babaların yanlış tutumları gençleri sosyal medya bağımlılığına sürüklerken doğru tutumları gençleri gerçek dünyaya yönlendirecektir. Sosyal medya gençler için kendilerini ifade edebilecekleri bir ortam sunar. Sosyal medya sayesinde gençler kendilerinde beğenmedikleri özellikleri saklarken beğendikleri özellikleri ön plana çıkarırlar. Dahası gençler kendilerinde bulunmayan fakat sahip olmak istedikleri özellikleri de kendilerinde varmış gibi gösterebiliyorlar. Bu sayede sosyal medya ağları özellikle de gençler için kendilerini ispat etme, “varlıklarını kanıtlama” ve sosyal sistem içerisinde kendilerine yer bulabilme imkanını sunmaktadır (Kırık vd., 2015: 112-121).

Konu hakkında Güleç (2018) aile içi iletişimin sosyal medya bağımlılığını etkilediğini düşünmektedir. Yazara göre çalışma şartlarının zorluğu, çocukların eğitimi ve zor yaşam koşulları gibi nedenler aile içerisindeki iletişim sürecini azaltmakta ve aile üyelerini dışarıya daha fazla bağımlı hale getirmektedir. Normalde özellikle akşam vakitleri aile üyelerinin daha fazla iletişim kuracakları zamanlardır. Diğer tarafta, aile üyelerinin akşam saatlerinde iyi bir iletişim ortamı oluşturamadığı durumlarda sosyal medyaya yönelme durumu ortaya çıkacaktır. Özellikle de çocuklar iletişim ortamının bulunmadığı ailelerde akşam saatlerinde sosyal medyayı daha fazla kullanabilecektir (Güleç, 2018: 106).

Sosyal medyanın aşırı düzeyde kullanılmasının olumsuz olduğu kadar olumlu yönleri de bulunmaktadır. Öncelikle insanlar sosyalleşme sürecinde yaşadıkları sorunların ortadan kalkması için sosyal medyayı kullanmaktadır. Diğer bir ifadeyle

sosyal medya kullanımı iletişim sürecini daha kolay hale getirmektedir. Sosyal medya kullandığında birey yüz yüze iletişim sürecinde yapmak zorunda olduğu kalkmak, hazırlanmak, araba veya otobüse binmek, belki makyaj yapmak, bir şeyler yiyip içmek, para harcamak ve tekrar eve dönmek gibi işlerle uğraşmamaktadır. Diğer tarafta, herhangi bir emek geçmeden girilen sosyal ilişkilerin değeri ise emek verilerek girilen sosyal ilişkiler kadar önemli olmamaktadır. Diğer bir ifadeyle sosyal medya sosyal ilişkilerin değerini düşürmektedir (Ünal, 2015: 12).

1.1.6. İlgili Kavramlar

Çalışmanın konusu ile ilgili kavramlar şu şekilde listelenebilir:

- Bağımlılık: “Ortaya çıkan fiziksel, psikolojik ve bilişsel tepkiler nedeniyle bireyin herhangi bir madde veya benzer bir şeye diğer davranışlardan daha fazla önem vermesi” (World Health Organisation ,2017).
- Bağlanma Türleri: “Bireyler farklı bağlanma türleri geliştirmektedirler. Söz konusu bağlanma türleri şu şekildedir; Güvenli Bağlanma, Kaygılı-Kararsız Bağlanma, Kaygılı Kaçınan Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma, Korkulu Bağlanma ve Saplantılı Bağlanma” (Özer, 2011).
- İnternet: “Birçok bilgisayar sisteminin birbirine bağlı olduğu, dünya çapında yaygın olan ve sürekli büyüyen bir iletişim ağı” (Solmaz vd., 2013: 24).
- Medya: “Latince “araç, ortam, orta” anlamlarına gelen medya kavramı günümüzde, radyo, televizyon, gazete, dergi gibi elektronik veya basılı yayın araçlarını kapsamaktadır” (Cereci ve Özdemir, 2015: 5).
- Web 2.0: “Web 1.0 ile gelişimine başlayan web; web 2.0 ile internet kullanıcılarının tek taraflı iletişimi bırakıp, içeriği değiştirebildikleri konuma geldikleri nokta olup; Web 2.0 kavramı “world wide web (www)”in ikinci kuşağını tanımlamak için kullanılmaktadır. Bu kavram ilk kuşak web araçlarından farklı özelliklere sahip araçları tanımlamada kullanılmaktadır” (Morkoç ve Erdönmez, 2015: 334).

1.2. Bağlanma

Çalışmanın amacına ulaşma noktasında incelenmesi gereken bir diğer konu Bağlanma Kuramıdır. Bu başlık altında bağlanma kuramının tanımı, türleri ve etki eden faktörler gibi konular incelenmektedir.

1.2.1. Tanımı

Bağlanma Kuramı Bowlby ve Ainsworth'un çalışmaları sonucunda geliştirilmiştir. Araştırmacılar gerçekleştirdikleri çalışmalarında bireylerin davranışlarının nedenlerinden birinin de sahip oldukları bağlanma tarzları olduğu görüşünü savunmuşlardır. Söz konusu bağlanma tarzları anne baba tutumu gibi çeşitli nedenlerle şekillenmektedir ve etkileri ömür boyu devam etmektedir. Bağlanma kuramına göre bireylerde diğer bireylerle ilişki kuram eğilimi bulunur ve bu eğilim insanın doğası gereğidir. Daha açık ifade etmek gerekirse bebeklikten yaşlılığa kadar hayatın her döneminde belirli bireylere karşı bağlanma duygusu geliştirilir. Bu aşamada özellikle bebeklerle anne-babaları arasındaki ilişkiler çok önemli olmaktadır. Zira bu ilişkiler sonucunda ortaya çıkan bağlanma türü hayat boyu devam etmektedir (Bozdemir ve Gündüz, 2016: 1798).

Bağlanma, bir bireyin bir başka bireyle kurduğu duygusal bağ şeklinde tanımlanabilir. Bağlanma süreci bebek ile birincil bakıcısı arasında başlar ve gelişir. İlerleyen dönemlerde bağlanmanın boyutu da gelişir. Bağlanma duygusunun ilerleyen süreçte devam ettirilmesi istenir. Bağlanmayı oluşturan unsurlar arasında güvenli bir sığınağa sahip olma, güvenli bir üsse sahip olma ve yakınlığı devam ettirme isteği en temel üç unsur olarak kabul edilir (Özer, 2011).

Doğumla başlayan bağlanma sürecinde, zaman ilerledikçe bakıcının ortamda bulunmaması çocuk için bir tedirginlik sebebi haline gelir. Bakıcının görülmesi ile beraber bir rahatlama duygusu oluşur. Ainsworth'a göre bu durum "Yabancı Durum Prosedürü (the Strange Situation Procedure)" ifadesi ile açıklamaktadır. Ainsworth'a göre çocuk bakıcısından ayrı kaldığında ne kadar fazla bakıcıyı tekrar görmeyi isterse, oluşan bağlanma duygusu o kadar güçlüdür. Diğer bir ifadeyle bebeğin bakıcısının görme isteğinin ölçüsü bağlanma duygusunun ölçüsünü de göstermektedir. Zira bebeğin bakıcısını görme isteğinin fazlalığı onun duyduğu güvenin de fazlalığını gösterir (Ijzendoorn, 2007).

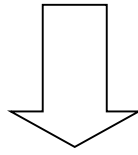
Bağlanma, bireyin ait olma ve güven duyma duygularını geliştirir. Güven ev ait olma duygularının önemli ihtiyaçlar olmaları bağlanmayı da önemli hale getirmektedir. Bireyler arasında güçlü duygusal bağların oluşması sayesinde hem güven duyma hem de ait olma duyguları gelişir ve bu durum ömür boyu etkilerini devam ettirir. Bağlanmanın başlangıç noktası doğum olarak kabul edilir. Zira doğum sonrasında bebek kendisini koruyan ve gereksinimlerini karşılayan kişiye karşı bağlanma duygusu geliştirir. Bu kişiye “bağlanma kişisi” ismi verilir. Bakıma muhtaç olan bebeğin gereksinimlerini karşılayan kişiye karşı geliştirdiği bağlanma duygusunun özellikleri hayat boyu devam eder (Kırimer ve diğerleri, 2014: 46).

Bowlby (1998), bağlanma kuramının oluşumunun dört önemli aşamasının bulunduğunu belirtmektedir. Kuramcıya göre söz konusu aşamalar şu şekilde sıralanmaktadır.

AŞAMA 1

Bağlanma Öncesi (0-6 Hafta)

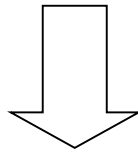
Yeni doğan bebekler bakıcısının dikkatini çekmek için ağlama, göz göze gelme gibi davranışlar sergilerler. Bu aşamada bağlanmanın gerçekleşmemiş olmasına rağmen bakıcının bulunması bebeğin rahat hissetmesini sağlar.



AŞAMA 2

Başlangıç Bağlanması (6 Hafta - 8 Ay)

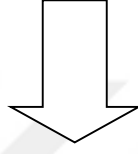
Bebekte bakıcısına karşı bir bağlanma duygusu gelişmeye başlar. Özellikle de bebeğin ihtiyaçlarının karşılanması bağlanma duygusunun gelişiminde şekillendirici olur. Genellikle anne olan bakıcısının bulunması bebeğin kendisini güvende hissetmesini sağlar ve bebek bakıcısına daha fazla gülümsemeye başlar.



AŞAMA 3

Anlaşılır Bağlanma (8 Ay - 2 Yıl)

Bebekle bakıcı arasındaki bağlanma duygusu gelişmiştir. Bebek bakıcısının haricindeki kişileri çevresinde görmeyi pek istemez. Bakıcısının varlığını daha fazla istemektedir. Bakıcısının yanında rahat hisseder. Bakıcısının bulunmadığı durumlarda ise kendisini tedirgin hisseder.



AŞAMA 4

Karşılıklı İlişkinin Oluşumu (18 Ay ve Üzeri)

Dilsel gelişim ilerlemiştir. Bu sebeple bakıcıdan uzak kalmak önceden olduğu kadar rahatsızlık vermez. Çocuk bakıcısı yanında olmasa bile herhangi bir tehlike yaşandığında bakıcısının geleceğini bilmektedir (Bowlby, 1998).

Bağlanma Kuramına göre bireylerde farklı bağlanma tarzları bulunmaktadır. Söz konusu bağlanma tarzları Tablo 2’de özetlenmektedir.

Tablo 1.2: Bağlanma tarzları

<i>Güvenli Bağlanma</i>	Güvenli bağlanma geliştiren bebeklerin; bağlanma figürlerini güvenli üs olarak kullandıkları, çevreyi araştırıp oyun oynamakta daha rahat davrandıkları ifade edilmektedir. Birincil bakıcılarının gidişine tepki gösterdikleri fakat bu kişilerin geri döndüklerinde rahatlayıp, oyuna geri
------------------------------------	--

	dönebildikleri belirtilmektedir.
<i>Kaygılı-Kararsız Bağlanma</i>	Kaygılı/kararsız bağlanma geliştiren bebeklerin; kaygılı ve öfkeli oldukları, birincil bakıcıları ortamdaki ayrıldıkları zaman, hiçbir şey olmamış gibi oyuna devam edebildikleri ileri sürülmektedir.
<i>Kaygılı Kaçınan Bağlanma</i>	Kaygılı/kaçınan bağlanma geliştiren bebeklerin birincil bakıcıları, bebeklerinin rahatlık ve yakın vücut teması arama isteklerini, tutarlı bir şekilde reddettikleri belirtilmektedir. Bakıcılarından ayrıldıklarında, bakıcısı ile temas kurmaktan kaçındıkları ve dikkatlerini oyuncaklara yönlendirdikleri, bakıcıları ile hem bir arada olmak istedikleri hem de ondan uzaklaşmak istedikleri ifade edilmektedir.
<i>Kayıtsız Bağlanma</i>	Kayıtsız bağlanan bireylerin, olumlu benlik ve olumsuz başkaları modeline sahip oldukları ifade edilmektedir. Bağlanma figürlerinin kendilerini reddedeceğini düşündükleri, ileride hayal kırıklığı yaşamamak için bağlanma figürleri ile aralarına mesafe koydukları ve böylece olumlu benlik algılarını korumayı düşündükleri ileri sürülmektedir. Yakın ilişkilerden uzak durdukları ve diğerleri ile iletişim kurmanın önemsiz olduğuna inandıkları belirtilmektedir.
<i>Korkulu Bağlanma</i>	Bu bağlanma tarzına sahip bireylerin, olumsuz benlik ve başkaları modellerine sahip oldukları ifade edilmektedir. Bu bireylerin, kendilerini sevmeye değer görmedikleri gibi, başkalarının da güvenilmez olduklarına inandıkları sonucuna varılmıştır. Yüksek kaygı ve kaçınmaya sahip oldukları, özgüvenlerinin düşük olduğu ve çekingen tavırlar sergiledikleri belirtilmektedir.
<i>Saplantılı Bağlanma</i>	Saplantılı bağlanan bireylerin, olumsuz benlik ve olumlu başkaları modellerine sahip oldukları ileri sürülmektedir. Bu bireylerin, ebeveynlerinin tutarsız ve duyarsız davranışlar sergiledikleri ifade edilmektedir. Ayrıca, bu kişilerin yüksek kaygı yaşadıkları, olumsuz benlik algısı yüzünden, yoğun değersizlik duygularına sahip oldukları belirtilmektedir.

Kaynak: Özer, 2011: 12-14.

Yukarıdaki bağlanma tarzlarının şekillenmesinde etkili olan unsurların bilinmesi, doğru bağlanma tarzının geliştirilmesinde faydalı olacaktır.

1.2.2. Etki Eden Faktörler

Bozdemir ve Gündüz (2016)'ya göre bağlanma sistemi üç temel işleve sahiptir. Bu işlevler bakım veren kişiye yakın olma, bakım verenin çevreyi keşfetme ve yeni şeyler öğrenme sürecinde “güvenli üs” olarak görülmesi ve bakım, destek ve koruma gereksinimlerinin karşılanması için annenin güven sağlayan bir sığınak olarak görülmesidir. Bu üç temel işlev sağlıklı bir biçimde oluşturulduğunda bireyin edindiği bağlanma özellikleri gençlik dönemlerinde de etkilerini gösterecektir. Diğer tarafta, anne ile oluşturulan bağlanma tarzı ilerleyen yaşlarda tamamlanmaktadır. Bu tamamlanma büyük çoğunlukla karşı cins ile olmaktadır (Bozdemir ve Gündüz, 2016: 1798-1799).

Kantarcı (2009)'a göre bağlanma tarzının gelişiminde içsel süreçlerin de önemli etkisi olmaktadır. Yazara göre “bağlanma davranışının altında yatan davranış sistemi, nörofizyolojik süreçlerden kaynaklandığı varsayılan içsel süreçleri içerir. Bu içsel süreçler hem genetik rehberliğinde hem de çevresel faktörlerin etkisi altında gelişimsel değişimlere maruz kalır. Bağlanma Kuramına göre, bebekler, bakım vericileri ile olan etkileşimlerini özümseyerek, kendileri ve diğer insanlar hakkında içsel çalışan modeller geliştirirler” (Kantarcı, 2009: 4).

Bağlanmanın oluşumunda anne babanın sahip olduğu tutumlar da etkili olur. Bu sebeple anne baba tutumlarının neler olduklarının kısaca incelenmesi faydalı olacaktır. Anne-baba tutumları ve bu tutumlara bağlı olarak çocukla gelişen özellikler şu şekilde özetlenebilir:

- **Otoriter Anne-Baba Tutumu:** Çoğunlukla stresli ve endişelidirler ve özgüvenleri düşüktür. Çekingen ve sessiz olmalarının yanı sıra çevrelerindeki insanların etkilerinde kalabilirler. Fazla eleştiri aldığı için aşağılık duygusu zaman içerisinde gelişir. Kendi başlarına karar vermek konusunda sıkıntı yaşarlar.
- **Serbest Anne-Baba Tutumu:** İsteddiği her şeyin yapılmasına alıştığı için bulundukları ortamda kendilerine hizmet edilmesini beklerler. Toplumsal kurallara ayak uydurmak konusunda sıkıntı yaşarlar. Sahip olmadıkları hakları kendilerine mal etmek isterler. Dikkat çekmekten hoşlanırlar.
- **İlgisiz Anne-Baba Tutumu:** Ebeveynleriyle güvenli bağ oluşturamayan bu çocuklar genellikle özgüven sorunu yaşarlar. Kendilerine yönelik beklentileri

neredeyse yoktur. İnsanlarla ilişki kurmakta yaşadığı sorunlar sebebiyle çocuğun sosyal gelişmesinde gerilik ve çocukta saldırganlık görülebilir. Bu sebeple dikkat çekmek için çevreye zarar verebilirler. Yaşadığı bu sosyal gerilik sebebiyle ileride de ilişkisel sorunlar ve bağlanma problemleri yaşanabilir.

- **Aşırı Koruyucu Anne-Baba Tutumu:** Ebeveynlere karşı aşırı bağımlı olmaları sebebiyle özgüvenleri yeteri miktarda gelişmemiştir. Tek başına kararlar almakta güçlük çekmekle beraber olaylara karşı sorun çözme becerileri de gelişmemiştir. Stresle baş etme yetisi zayıftır. Sosyal gelişimi zedelenir.
- **İlgisiz Anne-Baba Tutumu:** Güvensiz ve kaygılı yapıları sebebiyle insanlarla iyi ilişki kurmakta güçlük çekerler ve arkadaş bulmakta zorlanırlar. Saldırgan ve isyankar yapıları suç işlemeye yönelik meyillerini artırır.
- **Mükemmeliyetçi Anne-Baba Tutumu:** Çocuk aşırı titiz ya da tam tersi dağınıktır. Kendilerine güvenleri düşük olduğu için yanlış yapmaktan fazla korkarlar. Tedirgin yapıları vardır. Başarısızlık yaşadıklarında kolayca duygusal çöküntü yaşarlar.
- **Tutarsız Anne-Baba Tutumu:** Aşırı isyankâr ya da boyun eğici olabilirler. Kaygılı, güvensiz bir kişilik sergilerler. İnsanlara zor güvenirler. Tutarsız bir kişilik sergilerler. Karar vermekte güçlük çekerler (Çakmak ve Kaplan, 2015: 5 ve Milli Eğitim Bakanlığı, 2013: 25).

Perry (2013)'e göre bağlanmayı etkileyen unsurlar çocuk, bakıcı, çevre ve uyum şeklindedir. Çocuk unsuru çocuğun sahip olduğu kişilik özelliklerini ifade etmektedir. Bakıcı unsuru, bakıcının çocuğa karşı olan davranışlarını ifade eder. Çevre unsuru korku ve benzeri dış unsurları açıklarken uyum unsuru anne ve çocuğun sahip oldukları özellikler arasındaki uyumu ifade eder (Perry, 2013).

1.2.3. Bağımlılıkla Olan İlişkisi

Tate (2013), gerçekleştirdiği çalışmada madde bağımlılığı tedavilerini bağlanma kuramının doktorlar tarafından kullanılması açısından incelemiştir. Çalışmada güvensiz bağlanma ile bağımlılık arasında bir ilişki olduğu vurgulanmıştır. Madde

bağımlılığının tedavisinde bağlanma kuramının diğer tedavi edici unsurlarla beraber kullanıldığında olumlu sonuçların alınabileceği vurgulanmıştır (Tate, 2013: 1).

Grubac vd. (2014) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada elde edilen verilere göre 51 katılımcıdan 23 tanesi korkulu bağlanma tarzına sahip çıkmıştır. Bu bireylerin 23 tanesinde eroin bağımlılığı vardır. Bu durum madde bağımlısı kişilerin büyük çoğunluğunda korkulu bağlanma tarzının bulunduğunu göstermektedir. Yazarlara göre korkulu bağlanma türüne sahip bireylerin bağımlılığa yatkın olmalarının nedenlerinden birisi onların sosyal ilişkiler noktasında endişe yaşamalarından kaynaklanmaktadır (Grubac vd., 2014: 1).

Thomas (2016)'ya göre ise bağımlılık noktasında risk düzeyi düşük olan grup güvenli bağlanma türüne sahip olan bireylerdir. Ayrıca yazara göre güvenli bağlanma türünün ikili ilişkilerde kurulması durumunda bağımlı bireylerin tedaviye olumlu yaklaşımları daha kolay olmaktadır (Thomas, 2016: 12).

Cömert ve Ögel (2014) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada bağlanma stilleri ile madde bağımlılığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada 1095 erkek ve 1045 kız katılımcı yer almıştır. Öğrencilerin %10,5'inin herhangi bir madde kullanmış olduğu, %9,7'sinde birden fazla madde kullanımı olduğu ve %3,8'inin ise sürekli esrar kullandığı bulunmuştur. Yazarların belirttiğine göre "Anne-babaya güvensiz bağlanma, olumsuz anne-baba tutumu ve yetersiz sosyal destek, ergenlik döneminde madde kullanma açısından risk oluşturmaktadır" (Cömert ve Ögel, 2014: 9).

Sümer vd. (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise bağımlılık kavramı bağlanma türleri açısından incelenmiştir. Çalışma sonucunda elde edilen sonuçlara göre güvenli bağlanma bağımlılığa karşı koruyucu bir unsur olmaktadır. Diğer tarafta, güvensiz bağlanma özellikle kaçınma tutumuna sahip olması nedeniyle bir risk faktörü konumundadır (Sümer vd., 2015: 192).

1.2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Olan İlişkisi

Kuss ve Griffiths (2017) tarafından gerçekleştirilmiş olan bir çalışmada yazarlar sosyal medya kullanımı ile bağımlılık arasındaki ilişki hakkında on sonuca ulaşmışlardır. Bu sonuçlar şu şekilde listelenmektedir:

- Sosyal ağ ve sosyal medya kullanımları aynı şeyler değildir,
- Sosyal ağ seçmeci bir yapıya sahiptir,
- Sosyal ağ bir “var olma” aracıdır,
- Sosyal ağ sitelerinin kullanımı bağımlılık oluşturabilir,
- Facebook sosyal ağ bağımlılığının tek örneğidir,
- Kaybetme korkusu sosyal ağ sitesi bağımlılığının bir parçası olabilmektedir,
- Cep telefonu kullanımı bağımlılığı sosyal ağ bağımlılığının bir parçası olabilir,
- Nomofobi bağımlılığı sosyal ağ bağımlılığının bir parçası olabilir,
- Sosyal ağ bağımlılığında sosyodemografik değişiklikler etkili olabilmektedir,
- Sosyal ağ ve bağımlılık konularının araştırılması sürecinde metodolojik sorunlar bulunmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2017: 1).

Eroğlu (2016) gerçekleştirdiği çalışmasında sosyal medya ağlarına olan bağımlılığın ve özellikle de Facebook bağımlılığının son dönemlerde sıklıkla görüldüğünü belirtmektedir. Yazar çalışmasında bağlanma türleri ve Facebook bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada 322 öğrenci katılımcı olarak yer almış ve Kişisel Bilgi Formu, İlişki Ölçekleri Soru Formu (Relationship Scales Questionnaire) ve Facebook Bağımlılık Ölçeği (Facebook Addiction Scale) kullanılmıştır. Çalışma sonucunda Güvenli ve Kayıtsız bağlanma türleri ile Facebook bağımlılığı arasında bir bağ bulunamamıştır. Bnezer bir biçimde, Korkulu bağlanma türü ile Facebook bağımlılığı arasında da bir ilişki bulunamamıştır (Eroğlu, 2016: 150).

Bir başka çalışmada Rao ve Madan (2013) yine Facebook bağımlılığı ile bağlanma türleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Bu amaçla çalışmada yaşları 14 ile 17 arasında olan 95 genç yer almıştır. Devamında Facebook’u çok fazla kullanan beş güvenli bağlanma ve beş güvensiz bağlanma türüne sahip olan öğrenci rastgele seçilmiş ve iki grup oluşturularak görüşmeler yapılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen sonuçlardan biri Facebook kullanımı sebeplerinin iki grup için farklılıklar gösterdiğidir. Güvensiz bağlanma türüne sahip olan öğrencilerin en önemli

özelliklerinden birisi diğer bireyler ve durumlar hakkında olumsuz görüşler bildirmeleri ve düşük güven düzeyine sahip olduklarıdır. Bu grup Facebook kullanımı esnasında daha bağımsız hissettiklerini belirtmiştir. Ayrıca bu gruptaki öğrenciler Facebook sayesinde birilerinin onlara değer verdiklerini düşünmektedirler. Güvenli bağlama grupta bulunanlar ise bağımsızlık ve Facebook kullanımı arasında ilişki olmadığını belirtmiştir. Güvensiz bağlanma türüne sahip olan öğrencilerin anne-babalarını Facebook'ta arkadaş olarak görmeyi istememelerine rağmen güvenli bağlanma türüne sahip olan bireyler anne-babalarının Facebook'ta bulunmalarından rahatsız olmamaktadırlar. Popülerlik isteği ise her iki grupta da Facebook kullanımı için önemli bir neden olmuştur (Rao ve Madan, 2013: 1).

İlgili kaynaklar incelendiğinde bağlanma stillerinin daha çok “İnternet Bağımlılığı” kavramı ile olan ilişkisi üzerinde durulduğu görülmektedir. Konu hakkında gerçekleştirilen bir çalışmada Savcı ve Aysan (2016) bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve duyguların internet bağımlılığını yordamadaki katkılarını incelemişlerdir. Araştırmaya 2440 gönüllü ergen katılmıştır. Yazarların belirttiğine göre “araştırma sonucunda bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve duygular bağımsız değişkenlerinin internet bağımlılığının yaklaşık %19'unu açıkladığı saptanmıştır. Ayrıca ergenlerde internet bağımlılığının en fazla negatif duygulanım, çatışma ve güvenli bağlanma değişkenleri tarafından yordandığı görülmüştür. Sonuç olarak bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve duygular internet bağımlılığını yordamakta ve duyguların yordamadaki katkısı dikkat çekmektedir (Savcı ve Aysan, 2016: 401).

Ayrıca Aycanoğlu ve Ünsal (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada boşanmaların son yıllarda arttığı ve güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin evlilik uyumlarının daha iyi oldukları belirtilmiştir. Çalışmada ayrıca evli çiftlerin interneti çok fazla kullanmalarının evliliğe zarar verdiğinden bahsedilmiştir (Aycanoğlu ve Ünsal, 2017: 163).

1.3. Sosyal Medya Bağımlılığı İle İlgili Çalışmalar

Konu hakkında gerçekleştirilmiş olan çalışmalar incelendiğinde sosyal medyanın çok farklı alanlarda değerlendirildiği anlaşılmaktadır. Bu başlık altında sosyal medya ile ilgili olarak gerçekleştirilmiş bazı araştırmalardan bahsedilmektedir.

Tang (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmanın sonuçlarına göre araştırmaya katılan öğrencilerin yüzde 29,5'i sosyal medya ağlarına karşı bağımlılık davranışı geliştirmiştir. Sağlık açısından ise sosyal medya bağımlılığı önemli sorunların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bunlar arasında sağlıklı yemek alışkanlıklarının ortadan kalkması, alışveriş bağımlılığının oluşması, depresyon ve kaygı bozukluğu ön plana çıkmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre kız öğrencilerin sosyal medya bağımlısı olma riskleri erkek öğrencilere göre daha fazladır (Tang, 2017: 175).

Mensah ve Nizam (2016)'ya göre sosyal medya ağlarının en çekici özelliklerinden birisi, bireylerin kolay ve ücretsiz bir biçimde içerik oluşturup sadece istedikleri kişilere veya tüm topluma yayabildikleri bir ortam olmasıdır. Yazarlar araştırmalarında sosyal medya bağımlılığını öğrencilerin akademik performanslarına olan etkileri açısından incelemişlerdir. Kullanılan sosyal medya ağlarının neler olduklarını belirlemek için bir form oluşturulmuştur. Çalışmada bağımsız değişkenler olarak zaman uygunluğu, kullanım süresi, kullanımın doğası, sağlık bağımlılığı, arkadaşlarla olan etkileşim, bağlanma ve güvenlik sorunları dikkate alınmıştır. Bağımlı değişken ise öğrencilerin akademik başarıları olmuştur. Çalışmada 102 öğrenci katılımcı olarak yer almıştır.

Çalışma sonucunda altı değişkenin dört tanesinin akademik performans ile ilgili olduğu ve diğer ikisinin ilgili olmadığı görülmüştür. Akademik performans ile ilgili olan değişkenlerin zaman uygunluğu, arkadaşlarla olan etkileşim, kullanımın doğası ve sağlık bağımlılığı olduğu anlaşılmıştır. Diğer tarafta regresyon analizinde tersi bir sonuç ortaya çıkmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen en önemli sonuç ise özellikle de okulların sosyal medyayı akademik amaçlar için kullanma noktasında öğrencileri yönlendirdiğinde sosyal medya kullanımının akademik başarıyı artırdığı olmuştur (Mensah ve Nizam, 2016: 1).

Sosyal medya ve akademik başarı arasındaki ilişki hakkında yapılan bir başka çalışmada ise farklı bir sonuç ortaya çıkmıştır. Kawsar (2017)'ye göre sosyal ağlar teknoloji çağının en önemli unsurlarından biri haline gelmektedir ve insanları gerçek hayattan ziyade sanal hayata yaklaştırmaktadır. Özellikle gençler internet teknolojilerine karşı olan olumlu tutumlarının da etkisiyle sosyal medya kullanımını istemektedirler. Sonuç olarak dünya genelinde sosyal medya bağımlılığında ciddi bir artış olmaktadır.

Yazar gerçekleştirdiği çalışmasında sosyal medya kullanımının ve sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin akademik performansları üzerindeki etkisini görmeyi amaçlamıştır. Çalışmada 300 öğrenci katılımcı olarak yer almıştır. Bunların yüzde 60'ını kızlar yüzde 40'ını ise erkekler oluşturmuştur. Çalışmada elde edilen sonuçlar şu şekilde listelenebilir:

- Katılımcıların büyük çoğunluğu Facebook kullanıcısıdır ve Facebook kullanmaya 14-17 yaşları arasında başlamışlardır.
- Katılımcıların sosyal medya kullanım amaçları arasında çoğunlukla eğlenme ve iletişim ön plana çıkmaktadır.
- Katılımcıların yarısı sosyal medya bağımlılığının hayatlarını olumsuz yönde etkilediklerini kabul etmişlerdir.
- Çalışma sonucunda sosyal medya kullanım süresinin artmasıyla beraber akademik başarı düzeyinin azaldığı anlaşılmıştır.
- Katılımcıların büyük çoğunluğu sosyal medya kullanıcısı iken bu durumun bağımlılık düzeyinde olmadığı anlaşılmıştır (Kawsar, 2017).

Hawi ve Smaha (2016) gerçekleştirdiği çalışmasında Ocak 2016 tarihi itibarıyla dünyada yaklaşık her üç kişiden birisinin sosyal medya kullandığı belirtmişlerdir. Yazarlara göre bu durum araştırmacıları sosyal medya kullanımının bireylerin hayatlarını ne yönde etkilediğini inceleme yöneltmektedir. Bu sebeple yazarlar çalışmalarında sosyal medyanın bağımlılık düzeyinde kullanılmasının bireylerin kendine güven ve yaşam tatmini duygularını ne şekilde etkilediği araştırmayı amaçlamışlardır. Çalışmanın amacına ulaşmak için Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılık Anketi (Social Media Addiction Questionnaire) ve Facebook İntrüzyon Anketi (the Facebook Intrusion Questionnaire) kullanılmıştır. Çalışmada ayrıca Rosenberg Kendine Güven Ölçeği (Rosenberg's Self-Esteem Scale) ve Yaşam Tatmini Ölçeği (Satisfaction with Life Scale) kullanılmıştır. Çalışma sonucunda, sosyal medyanın bağımlılık düzeyinde kullanılmasının kendine güven duygusunu olumsuz etkilerken yaşam tatminini olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Hawi ve Samaha, 2016: 576).

Şahin (2017) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının üniversite öğrencilerinin yaşam tatmini üzerindeki etkisinin anlaşılması amaçlanmıştır. Çalışmada 612 katılımcı yer almıştır. Çalışma sonucunda sosyal medya bağımlılığı ile yaşam tatmini arasında negatif ve orta düzeyde ilişki görülmüştür. Regresyon analizine göre ise yaşam tatmini ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Şahin, 2017: 120).

1.4. Doğu Karadeniz Bölgesi Özellikleri

Karadeniz Bölgesi, doğuda Gürcistan sınırından başlayarak batıda Adapazarı Ovası'na kadar devam eden 116.000 km²lik yüzölçümüne sahip bölgedir. Bölge büyüklük bakımından üçüncü sırada yer alır. Karadeniz kıyısında birbirine paralel uzanan sıradağlar olan Kuzey Anadolu Dağları bölgenin yüzey şekillerinin ana hatlarını oluşturur. Bu dağlar doğuya gidildikçe yükselir bu kısma Doğu Karadeniz Dağları adı verilir. En alçak kısımları ise orta bölümde yer almaktadır. Yüzey şekillerinin sağladığı bu elverişli durum iç bölgelerle ulaşımın buradan yapılmasını sağlamaktadır.

Karadeniz bölgesi üç bölüme ayrılır bunlar; Doğu, Batı ve Orta Karadeniz'dir. Doğu Karadeniz Bölgesi, Gürcistan sınırından başlayarak Melet çayına kadar devam eder. Doğu Karadeniz Dağları denize paralel olarak iki sıra halinde uzanır ve deniz kenarındaki ilk sıra Giresun ve Rize sıradağlarıdır. Bu iki sıradağ karadeniz kıyılarını iç kesimlerinden ayırır. Bağlantı dağların geçit verdiği yerlerden yapılabilir. İkinci sırayı oluşturan dağlarsa Kop, Çimen, Yalnızçam ve Mescit dağlarıdır. Kop dağları üzerinde de kıyı ile iç kesimleri birbirine bağlayan Kop geçidi bulunmaktadır. Doğu Karadeniz Bölümü'nde yer alan iller Trabzon, Giresun, Ordu, Artvin, Rize, Gümüşhane ve Bayburt'tur. Bunlardan Rize, Trabzon ve Giresun kıyı şeridinde toplanmışken, Artvin, Bayburt ve Gümüşhane illeri kıyı kuşağının gerisinde bulunmaktadır.

Konu hakkında geniş bir araştırma yapılmasına rağmen Doğu Karadeniz Bölgesinde bulunan illerde gerçekleştirilmiş bir araştırma bulunamamıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Araştırmada Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası Profili çalışmasında Doğu Karadeniz Bölgesi'nde taranacak olan bireylerde Bağımlılık Yüğü formunda Sosyal Medya bağımlılık riski ile Bağlanma arasındaki ilişkisini incelemesi amaçlamaktadır.

Çalışmada geçerliliği sınanan hipotezler aşağıda sıralanmıştır:

Hipotez 1. Doğu Karadeniz Bölgesinde kişilerin sosyal medya kullanımları sosyo-demografik özelliklere göre farklılıklar göstermektedir.

Hipotez 2. Doğu Karadeniz Bölgesinde kişilerin sosyal medya kullanımlarına göre bağlanma stilleri arasında fark vardır.

2.2. Araştırma Evreni ve Örneklemi

Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası'nın (TURBAHAR) örneklem tasarımı ve büyüklüğü, Türkiye Geneli, ve 9 Demografik Bölge (Akdeniz, Ege, Batı Karadeniz, Doğu Karadeniz, Doğu Anadolu, İç Anadolu, Batı Marmara, Doğu Marmara, İstanbul) için analiz yapmaya imkan vermektedir. TURBAHAR'ın örneklem seçiminde ağırlıklı olarak tabakalı küme örnekleme yaklaşımı kullanılmıştır. Örneklem 26 NUTS3 bölgesinde ikamet eden kişilerin katılımı üzerinden planlanmıştır. Dahil edilen kriterler, 18 yaşının üstünde olma, gönüllü olma, anketlerin doldurulmasına engel herhangi bir probleminin olmamasıdır. Nüfus yoğunluğunun fazla olduğu bölgelerden daha fazla örneklem seçilmiştir.

TURBAHAR Çalışmasına dahil olan katılımcılardan 9 bölge arasında olan Doğu Karadeniz Bölgesi içerisinde yaşayan 1800 kişi çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Toplam örneklemin %50 'Si kadın (n=900), %50'si erkektir (n=900) ve yaş ortalaması 31,8'dir. Eğitim seviyesi bakımından örneklemin %0,2sinin (n=3) okuryazar olmadığı, %1,1inin (n=19) sadece okuryazar olduğu, %3,8'inin (n=69) ilköğretim mezunuyken, %4,6'sının (n=83) ortaokul mezunu olduğu, %29,7'sinin (n=535)

lise mezunuyken, %54,8'inin (n=986) üniversite mezunu ve %5,9'unun da (n=105) ise yüksek lisans mezunu olduğu görülmüştür. medeni durum bakımından örneklemin %45,8'i (n=824) evli, %51,3'ü (n=924) bekar, %2,9'u (n=52) ise boşanma veya vefat ile ayrılmış olduğu belirlenmiştir. Hanede çalışan kişi sayısı bakımından örneklemin %6,2'sinde (n=111) hiçkimse çalışmazken, %31,6'sında (n=569) bir kişinin çalıştığı, %47,7'sinde (n=858) hanede yaşayan iki kişinin çalıştığı, %11,2'sinde (n=202) üç kişinin çalıştığı, %2,6'sında (n=46) hanede yaşayan kişilerden dört kişinin çalıştığı ve %0,8'inde (n=14) ise beş veya daha fazla kişinin çalıştığı belirlenmiştir.

2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, istenilen verilerin toplanmasında demografik bilgilere ilişkin soruların olduğu araştırmacı tarafından hazırlanmış Sosyo Demografik Bilgi Formu ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ölçekleri kullanılmıştır. Bütün katılımcılar, kendilerine verilen kitapçığın ilk sayfasında yer alan, gönüllülük esasına göre çalışmaya katıldıklarını beyan ettikleri bir onam formu imzalamışlardır. Katılımcıların imzaladıkları onam formunda çalışmanın kısaca açıklanmış amacına yer verilmiş, ve katılımcıların ölçek ve anketleri cevaplamaları istenmiştir.

2.3.1.Sosyodemografik Bilgi Formu:

Katılımcıların yaş, eğitim, medeni durum, cinsiyet, çocuk sayısı, çalışan sayısı, sigara, alkol, madde kullanım özellikleri, psikiyatri tedavisi başvuru öyküleri, silah bulundurma sorularını içermektedir.

Cinsiyet: Kadın, Erkek

Medeni Durum: Evli, Bekar, Ayrılmış (Boşanma veya vefat ile)

Eğitim Durumu: Okur-yazar Olmama, Okur-yazar Olma, İlkokul mezunu, Ortaokul mezunu, Lise mezunu, Üniversite, Lisansüstü

Çocuk Sayısı: 0-8 ve 8 üstü

Hanede Çalışan Kişi Sayısı: 0-8 ve 8 üstü

Sigara Kullanım Durumu: Evet, Hayır, Bıraktım

Günlük Sigara Kullanım Adeti: 0-10 Tek, 11-20 Tek, 21-40 Tek, 41'den fazla

Kaç Yıldır Sigara Kullanıyor: 0-5 Yıl, 6-10 Yıl, 11-15 Yıl, 16-20 Yıl, 21 Yıldan fazla

Alkol Kullanımı: Evet, Hayır, Bıraktım

Alkol Kullanım Sıklığı: Ayda 1-1 Defa, Haftada 1,2 Defa, Hemen hemen her gün

Psikiyatri Tedavisine Başvuru: Hayır gitmedim, Daha önce gitmişim , Hala tedavi görüyorum

Silah Bulundurma: Silahım yok, Ruhsatlı silahım var, Ruhsatsız silahım var

Alet Bulundurma: Ateşli Silah, Çakı/Bıçak, Biber Gazı, Elektrikli/Pilli bir cihaz, Kesici/Delici Başka bir alet, Hiçbiri

2.3.2.Davranış Etkileme Yüğü Formu:

Davranış Etkileme Yüğü Formu, davranışsal bağımlılıkta görülen ortak belirtilerden yararlanılarak oluşturulmuştur. Yapılan araştırmalar, davranışlar bağımlılığın kişilerin yaşamlarının merkezinde olduğu, örneğin yapılan davranışın yaşam içerisindeki yerinin giderek arttığı, davranış yapılamadığı zamanlarda duygusal olarak gerginlik yaşandığı ve davranıştan uzaklaşılsa dahi tekrar geri dönebileceğini göstermektedir. Bu özellikler baz alınarak Sosyal Medya davranışının 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. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

Araştırmaya katılan yetişkin bağlanma şekillerinin incelenmesi için Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II kullanılmıştır. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Fraley ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilmiştir. Envanterin 18 maddesi bağlanmanın kaygı düzeyinde olup, diğer 18 maddesi ise bağlanmanın kaçınma düzeyindedir. Envanterde toplam 36 madde yer almaktadır. Her bir maddenin romantik ilişkideki duygu ve düşüncelerini ne oranda yansıttığını 7 aralıklı ölçekler üzerinde değerlendirmişlerdir. (1=hiç katılmıyorum, 7=tamamen katılıyorum). Kaygı ve kaçınma düzeylerini ilgilendiren maddeler ayrı ayrı toplanıp ortalamaları alınarak kaygı ve kaçınma boyutlarındaki sürekli puanları hesaplanır. (Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., ve Uysal, A., 2005) Her iki düzeydeki yüksek puanlar bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutundaki artışı gösterir.

YİYE-II'nin farklı kültürlerde geçerliliğini sınanan Sibley ve Liu (2004) faktör yapısını Yeni Zelandalı bir örneklem üzerinde araştırmıştır. Ölçeğin faktör yapısının korunduğunu ve kısa zamanda istikrar gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Selçuk ve arkadaşları (2005), Türk öğrenci örneklemini üzerinde geçerliliği ve güvenilirliğini araştırmışlardır. Kaçınma ve kaygı düzeylerinin diğer değişkenlerle gösterdiği ilişki YİYE-II'nin geçerliliğini destekler nitelikte olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca yüksek düzeyde iç tutarlılığa ve test- tekrar test güvenilirliğine sahip olduğunu bulmuşlardır. Bu sebeple yetişkin bağlanması ölçümünde diğer ölçeklere nazaran daha yüksek bir ölçüm duyarlılığına sahip olan YİYE-II'nin kullanımını önermişlerdir.

2.5. Verilerin Toplanması

TURBAHAR alan çalışmasında Doğu Karadeniz Bölgesi'nde araştırmaya katılan bireyler okullar, belediye binası, itfaiye, özel kurslar gibi alanlardan seçilmiştir.

Araştırmaya atılan bireylere araştırma tanıtıldıktan sonra bu araştırmada gönüllülüğün esas olduğu belirtilmiş ve kabul etmeleri halinde 18 yaş üzerinde olanlar

dahil edilerek içerisinde ölçeklerin bulunduğu anketler bilgilendirilmiş gönüllü formunun doldurulması ile birlikte verilmiştir. Anketlerin doldurulma işlemlerinin bitmesiyle birlikte araştırmacıya teslimi yapılmıştır. Katılımcılara herhangi bir süre kısıtlaması yapılmamıştır. Anketi doldurmalarının ardından merak ettikleri bir durum olursa diye gönüllülere araştırmacının ad,soyadı, e-mail adresi verilmiştir.

Çalışmanın Etik Kurulu Onayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kuruldan alınmıştır. Veri toplanması Ekim 2018de bitmiş olup veri girişleri önceden hazırlanan Excell şablonuna yapılmıştır. Eksik ve hatalı olan veriler çıkarıldıktan sonra kalan 1800 kişi ile çalışma yapılmıştır.

2.6. Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmanın verileri SPSS - 21 kullanılarak analize tabii tutulmuştur.

Sosyal Medya Bağımlılığı Davranış Etkileme Yüğü Formundan alınan verilere göre değerlendirilmiştir. Öncelikle Davranış Etkileme Yüğü Formundan hiç puan almayan katılımcılar ve herhangi bir puan alanlar olarak ikiye ayrılmıştır. Herhangi bir puan alanların puanlarının median değerleri hesaplandıktan sonra düşük ve yüksek olarak ikiye ayrılmıştır. Sosyal Medya Davranışının Etki yüğü üç gruba ayrılmış ve gruplar arasında ki farkın analizinde Tek Yönlü ANOVA Analizi kullanılmıştır.

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



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu bölümde katılımcılardan toplanan verilerin istatistiksel analizlerinin sonuçları sunulmuştur. Sonuçlar sosyodemografik bilgilere dair tanımlayıcı verilerle başlamakta ve sosyal medya bağımlılığı ile bireylerin bağlanma boyutları arasındaki ilişkinin

regresyon analizi verileri ile devam etmektedir. Son olarak ise sosyal medya bağımlılığı ile bireylerin bağlanma boyutları arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak incelenmiştir.

Tablo 3.1:Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri ile Cinsiyet Değişkenlerine Ait Bilgiler

Cinsiyet	Sosyal Medya Bağımlılığı					
	Yok		Düşük		Yüksek	
	N	%	N	%	N	%
Erkek	59	3.3	336	20.3	476	26.4
Kadın	89	4.9	408	22.7	403	22.4
Toplam	148	8.2	773	42.9	879	48.8

Tablo 3.1’de sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkenlerine ait dağılımlar görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı olmayan bireylerin %3.3’ü (n=59) erkek, %4.9’u (n=89) kadın, sosyal medya bağımlılığı düşük olan bireylerin %20.3’ü (n=336) erkek, %22.7’si (n=408) kadın ve Sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin %26.4’ü (n=476) erkek, %22.4’ü (n=403) kadınlardan oluşmaktadır.

Tablo 3.2:Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile Medeni durum değişkenlerine ait bilgiler

Medeni Durum	Sosyal Medya Bağımlılığı
--------------	--------------------------

	Yok		Düşük		Yüksek	
	N	%	N	%	N	%
Evli	98	5.4	410	22.8	316	17.6
Bekar	43	2.4	343	19.1	538	29.9
Diğer	7	0.4	20	1.1	25	1.4
Toplam	148	8.4	773	42.9	879	48.8

Tablo 3.2’de sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile medeni durum değişkenlerine ait dağılımlar görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı olmayan bireylerin %5.4’ü (n=98) evli, %2.4’ü (n=43) bekar, sosyal medya bağımlılığı düşük olan bireylerin %22.8’i (n=410) evli, %19.1’i (n=343) bekar ve Sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin %17.6’sı (n=316) evli, %29.9’u (n=538) bekarlardan oluşmaktadır.

Tablo 3.3:Sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile yaş değişkenlerine ait bilgiler

Yaş	Sosyal Medya Bağımlılığı					
	Yok		Düşük		Yüksek	
	N	%	N	%	N	%
18-23	11	0.6	148	8.2	272	15.1
24-29	31	1.7	206	11.5	285	15.9
30-38	36	2.0	202	11.2	184	10.2
39>	69	3.8	216	12.0	138	7.7
Toplam	147	8.2	772	42.9	879	48.9

Tablo 3.3’te sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile yaş değişkenlerine ait dağılımlar görülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı olmayan bireylerin %0.6’sı (n=11) 18-23 yaş arası, %1.7’si (n=31) 24-29 yaş arası, %2.0’ı (n=36) 30-38 yaş arası, %3.8’i (n=69) 39

yaşından büyük, sosyal medya bağımlılığı düşük olan bireylerin %8.2'si (n=148) 18-23 yaş arası, %11.5'i (n=206) 24-29 yaş arası, %11.2'si (n=202) 30-38 yaş arası, %12.0'ı (n=216) 39 yaşından büyük ve Sosyal medya bağımlılığı yüksek olan bireylerin %15.1'i (n=272) 18-23 yaş arası, %15.9'u (n=285) 24-29 yaş arası, %10.2'si (n=184) 30-38 yaş arası, %7.7'si (n=138) 39 yaşından büyük olduğu saptanmıştır.

Tablo 3.4: Demografik Bilgilerden Cinsiyet, Medeni Durum ve Eğitim Düzeylerine Dair Tanımlayıcı Bulgular

Bireysel Özellikler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	900	50.0
Erkek	900	50.0
Toplam	1800	100
Medeni Durum		
Evli	824	45,8
Bekâr	924	51,3
Diğer	52	2,9
Toplam	1800	100
Eğitim Düzeyi		
Okur Yazar Değil	3	0,2
Okur Yazar	19	1,1
İlkokul	69	3,8
Ortaokul	83	4,6
Lise	535	29,7
Üniversite	986	54,8
Yüksek Lisans	105	5,9

Toplam	1800	100
---------------	------	-----

Tablo 3.4'te katılımcılara ait sosyodemografik değişkenlerin dağılımı görülmektedir. 1800 katılımcının %50,0'ının (n=900) kadınlardan ve %50,0'ının (n=900) erkeklerden oluştuğu görülmüştür. Katılımcıların %45,8'inin (n=824) evli olduğu, %51,3'ünün (n=924) bekâr olduğu ve %2,9'unun (n=52) ise eşinden ayrılmış olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcılar eğitim düzeylerine göre incelendiğinde %0,2'sinin (n=3) okuryazar olmadığı, %1,1'inin (n=19) sadece okuryazar olduğu, %3,8'inin (n=69) İlkokul mezunu, %4,6'sının (n=83) ortaokul mezunu, %29,7'sinin (n=535) Lise mezunu, %54,8'inin (n=986) Üniversite mezunu ve %5,9'unun (n=105) ise Yüksek Lisans mezunu olduğu görülmüştür.

Tablo 3.5: Demografik Bilgilerden Yaş Verilerine Dair Tanımlayıcı Bulgular

Bireysel Özellikler	N	%
Yaş		
18-23	431	23,9
24-29	522	29,0
30-38	422	23,4
39>	424	23,6
Toplam	1800	100

Tablo 3.5’de katılımcıların yaş verilerine ait tanımlayıcı bulgularının yaş gruplarına göre dağılımı görülmektedir. Katılımcıların yaş grupları verilerine göre %23,9’unun (n=431) 18-23 yaş arası olduğu, %29.0’ının (n=522) 24-29 yaş arası olduğu, %23.4’ünün (n=422) 30-38 yaş arası olduğu ve %23.6’sının (n=424) ise 39 yaşından büyük olduğu belirlenmiştir. Çalışmaya alınan katılımcıların genel yaş ortalaması 31,8 (SS=10,8). Erkeklerin yaş ortalaması 32 (SS=10.8), kadınların yaş ortalaması ise 32 (SS=11.5)’dir.

Tablo 3.6: Demografik Bilgilerden Çocuk Sayısı, Hanede Yaşayan Kişi Sayısı ve Hanede Çalışan Kişi Sayılarına Dair Tanımlayıcı Bulgular

Bireysel Özellikler	N	%
Çocuk Sayısı		
0	1071	59,5
1	255	14,2
2 ve 3	445	24,7
4>	29	1,6
Toplam	1800	100
Hanede Yaşayan Kişi Sayısı		
0	13	0,7
1	87	4,8
2	304	16,9
3	494	27,4
4	574	31,9
5>	328	18,1
Toplam	1800	100

Hanede Çalışan Kişi Sayısı		
0	111	6,2
1	569	31,6
2	858	47,7
3	202	11,2
4	46	2,6
5>	14	0,8
Toplam	1800	100

Tablo 3.6’da katılımcılara ait demografik bilgilerin çocuk sayısı, hanede yaşayan kişi sayısı ve hanede çalışan kişi sayısı değişkenlerine göre dağılımı görülmektedir.

Katılımcıların çocuk sayısı değişkenlerine bakıldığında, %59.5’inin (n=1071) çocuk sahibi olmadığı, %14.2’sinin (n=255) tek çocuk sahibi olduğu, %24.7’sinin (n=445) iki ve üç çocuklu olduğu ve %1.6’sının (n=29) ise dörtten fazla çocuğa sahip olduğu görülmüştür.

Katılımcıların bulundukları bölgede hanede yaşayan kişi sayılarına ait veriler incelendiğinde, %0.7’sinin (n=13) bulunduğu hanede kendisinden başka yaşayanın olmadığı, %4.8’inin (n=87) hanesinde kendisiyle birlikte bir kişinin daha yaşadığı, %16.9’unun (n=304) hanesinde kendisiyle birlikte iki kişinin yaşadığı, %27.4’ünün (n=494) hanesinde kendisiyle birlikte üç kişinin yaşadığı, %31.9’unun (n=574) hanesinde kendisiyle birlikte dört kişinin yaşadığı ve %18.1’inin (n=328) hanesinde ise kendisiyle birlikte beşten fazla kişinin yaşadığı görülmüştür.

Çalışmaya alınan katılımcıların hanelerindeki çalışan kişi sayıları incelendiğinde, %6.2’sinin (n=111) hanesinde çalışan kişi sayısının bulunmadığı, %31.6’sının (n=569) hanesinde çalışan kişi sayısının bir olduğu, %47.7’sinin (n=858) hanesinde iki çalışanın bulunduğu, %11.2’sinin (n=202) hanesinde çalışan kişi sayısının üç olduğu, %2.6’sının (n=46) hanesinde çalışan sayısının dört olduğu ve %0.8’inin (n=14) ise hanesinde beşten fazla çalışan kişi sayısı olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.7: Sosyal Medya Bağımlılığı İle Bağlanma Boyutları ve Bazı Demografik Değişkenler Arasında ki İlişkinin Regresyon Analizi İle İncelenmesi

Demografik Özellikler		Sosyal Medya Kullanım Düzeyi
Cinsiyet	t	-3.736
	p	<0.001
Eğitim Düzeyi	t	-2.357
	p	0.019
Medeni Durum	t	2.111
	p	0.035
Çocuk Sayısı	t	-0.026
	p	0.979
Yaş	t	-8.349
	p	<0.001
Bağlanma		Sosyal Medya Kullanım Düzeyi
Kaçınma	t	0.384
	p	0.701
Kaygı	t	9.465
	p	<0.001

Tablo 3.7’de katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ile bazı demografik özellikler ve bağlanma boyutları arasında ki ilişki regresyon analizi sonuçları ile gösterilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre erkek cinsiyetten olma ile izlenen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistiki olarak anlamlı düzeydedir ($t=-3.736$, $p<0.001$).

Eğitim düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($B=-0.969$) Eğitim düzeyinde azalma ile izlenen sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir ($t=-2.357$, $p=0.019$).

Medeni durumda bekâr bireylerin sayısının artması ile izlenen Sosyal medya bağımlılığında ki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir ($t=2.111$, $p=0.035$).

Bireylerin sahip olduğu çocuk sayısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($t=-0.026$, $p=0.979$).

Çalışmaya katılan bireylerin yaşları ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($B=-0.382$). Azalan yaşla beraber sosyal medya bağımlılığında istatistikçe anlamlı bir artış görülmektedir ($t=-8.349$, $p<0.001$).

Tablo 3.7’de görüldüğü gibi çalışmaya katılan bireylerin kaçınan bağlanma düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($t=0.384$, $p=0.701$).

Çalışmaya katılan bireylerin bağlanma kaygı düzeyleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($t=9.465$, $p<0.001$).

Tablo 8: Bağlanma Boyutları ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Tek Yönlü Varyans Analizi İle İncelenmesi

Bağlanma Boyutları						
Bağlanma Kaçınan						
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok*	147	3,18	1,16	2.627	0.073	
Düşük**	773	3,25	1,12			
Yüksek***	879	3,35	1,02			
Bağlanma Kaygı						
Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	N	X	SS	F	p	Anlamlı Fark
Yok*	147	2,86	0,94	46.480	<0.001	1-3 2-3
Düşük**	773	3,03	0,92			
Yüksek***	879	3,45	1,04			

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

Tablo 3.8’de çalışmaya katılan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile kaçınan bağlanma düzeyleri arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir.

Varyans analiz sonuçlarında sosyal medya bağımlılık düzeyi ile kaçınan bağlanma düzeyi arasında istatistikçe anlamlı bir fark görülmemiştir ($F_{(2,179)}=2.627$ $p=0.073$) (Tablo 3.8).

Çalışmaya katılan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile bağlanma kaygı düzeyleri arasındaki ilişki tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Varyans analiz sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($F_{(2,179)}=46.480$ $p<0.001$). Farklılığın kaynağını test etmek için ise post-hoc testlerinden Tukey testi kullanılmıştır. Tukey testi sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı olmayanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 3.8). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı düşük olanlar ile sosyal medya bağımlılığı yüksek olanlar arasında da istatistikçe anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.001$) (Tablo 8).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA

Araştırmanın amacı doğrultusunda bireylerin sosyal medyaya karşı olan bağımlılık düzeylerinin bağlanma stillerine yönelik etkilerini araştırmak amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada, ortaya çıkan bulgular doğrultusunda tartışılmaya çalışılmıştır.

Araştırmada Doğu Karadeniz bölgesinde yaşayan 900'ü kadın 900'ü erkek toplam 1800 kişi yer almaktadır. (Morsünbül, 2014) bireylerdeki internet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri yalnızlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişki adlı çalışmasını 350 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmiştir. (Balcı ve Gölcü, 2013) Yapmış oldukları araştırmada 903 üniversite öğrencisi ile facebook'a yönelik bağımlılığı incelemektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetleri ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında ilişki olduğu anlaşılmıştır. Erkeklerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri kadınlardan daha yüksektir. (Morsünbül, 2014) bireylerdeki internet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri yalnızlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişki adlı çalışmada da erkek bireylerin bağımlılık derecelerinin daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Bu sonuç araştırmamızın bulguları ile benzerlik göstermektedir. Bir başka araştırmada (Batıgün ve Kılıç, 2011) yapmış oldukları çalışma sonucunda

erkeklerin internet bağımlılıklarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Araştırmamızın sonuçlarından farklı olarak (Ünal A. T. 2015) üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu araştırmada sosyal medya bağımlılığının cinsiyete yönelik farklılaşma olmadığını tespit etmiştir. Yine araştırma sonuçlarımızdan farklı olarak (Balcı ve Gölcü, 2013) Selçuk üniversitesindeki öğrencilerin Facebook olan bağımlılıklarını incelerken kadınların erkeklerden daha fazla bağımlı olduklarını belirlemişlerdir.

Araştırmamızın diğer bir bulgusu sosyal medya bağımlılığının eğitim durumuna göre farklılık göstermesidir. Bireylerin eğitim seviyelerinin düşük olması sosyal medyaya karşı olan bağımlılıklarını artırmaktadır. Şeker (2018)'in yaptığı araştırmada lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireylerin sosyal medya bağımlılıkları daha yüksektir. Bu sonuç çalışmamızla benzer niteliktedir. Çalışmamızın sonuçlarından farklı olarak (Duruk, 2018) 45 yaş üstü bireylerdeki internet bağımlılığı adlı araştırmasında eğitim durumunun internet bağımlılığına etkisi olmadığını tespit etmiştir.

Araştırmamızın bir başka bulgusu bireylerin medeni durumlarının bağımlılık düzeylerine etkisidir. Bekar kişilerin sosyal medya bağımlılığı evli ve boşanmış kişilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu diğer sonuçlarla karşılaştırıldığında, bizim sonucumuzdan farklı olarak (Duruk, 2018) kişilerin medeni durumlarının internet ve facebook bağımlılıklarında etkili olmadığını tespit etmiştir.

Araştırmamızın bir diğer bulgusu sosyal medya bağımlılığının yaş gruplarına göre farklılaşmasıdır. Genç yaştaki bireylerin sosyal medyaya olan bağımlılıkları daha yüksektir. Araştırma sonuçlarımızda farklı olarak Batıgün ve Hasta (2010) yaptıkları araştırmada internet bağımlılığının yaşa bağlı olmadığını tespit etmişlerdir.

Bireylerin sosyal medyaya karşı olan bağımlılıkları, kaygılı bağlanmalarına etki etmektedir. Sosyal medyaya karşı bağımlılığı yüksek olan bireylerin kaygılı bağlanma düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. (Shin ve ark. 2011) yapmış oldukları araştırma çalışmamızın sonuçlarına benzer niteliktedir. Araştırmamızın bir diğer bulgusu kişilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin kaçınan bağlanmalarına etkisinin olmamasıdır. (Oldmeadow ve ark. 2013) kaygı ve kaçınmanın bağlanma konusunda önemli bir etken olduğunu ortaya koymuştur. Kişilerle rahatlıkla iletişim

içerisine giremeyen bireyler, ilişkilerde güvensiz olma, sürekli kaygı içerisinde hissettikleri için doğrudan ilişki kurmak yerine ilişkiyi dolaylı yollardan kurmayı deneyip, interneti daha çok tercih ediyor olabilirler (Atak, 2013).



BEŞİNCİ BÖLÜM

5. SONUÇ

İnternet üzerinden sosyal medya kullanımı insanların hayatında fazla yer kaplamaya başlamıştır. Özellikle kullanılan uygulamaların sayısının artmasıyla birlikte sosyal medya bağımlılık derecesine yaklaşmıştır. (Kuss ve Griffiths, 2011, 3529). Bu uygulamaların kullanımının olumsuz sonuçlara yer açabileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda Doğu Karadeniz Bölgesi'nde okullar, belediye binası, özel şirketler gibi çeşitli çalışma alanları ortak kamu alanları, kurslar, yardım dernekleri gibi kamu

alanlarında çalışan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Bu analize göre cinsiyet değişkeninde erkek bireylerin sayısının artması ile izlenen sosyal medya bağımlılığındaki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir($t=-3.736$, $p<0.001$).

Medeni durumda bekâr bireylerin sayısının artması ile izlenen sosyal medya bağımlılığındaki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir ($t=2.111$, $p=0.035$).

Eğitim düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır($B=-0.969$).Eğitim düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığındaki azalma istatistikçe anlamlıdır($t=2.111$, $p=0.035$)

Yaş değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($B=-0.382$). Yaştaki azalma ile birlikte görülen sosyal medya bağımlılığındaki artış istatistikçe anlamlı düzeydedir ($t=-8.349$, $p<0.001$).

Bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile bağlanma kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir($t=9.465$, $p<0.001$).

Bu çalışmada elde edilen bulgular, eşit sayıda kadın ve erkeğe uygulanması ve değişik meslek gruplarında yer alan bireylerden seçilmesinden dolayı Doğu Karadeniz Bölgesi evrenine genellenebilmektedir. Ancak yine de araştırmada çeşitli sınırlılıklar bulunmaktadır. Araştırmanın kent merkezlerinde yürütülmesi sebebiyle toplum ortalamasından daha yüksek bir eğitim düzeyine sahip bir örneklem ile çalışılmıştır. Araştırmanın yaş ortalaması da genç bir nüfusu temsil ettiğini göstermektedir. Kırsal kesime de ulaşılması, daha dengeli yaş dağılımı sağlayan örneklem ile çalışılması sonuçlarda farklılık yaratabilir. Ayrıca çalışmada öz bildirime dayalı ölçekler kullanılmıştır. Klinik gözlem ve görüşme ile yapılacak değerlendirmeler daha sağlıklı olabilir.

Sonuç olarak sosyal medya bağımlısı olarak tanımlanan kişilerin bağlanma durumlarının daha çok kaçınan ve kaygılı şekillendiği, kişilik açısından duygusal yönden daha baskın oldukları ve yalnızlık durumlarının yüksek olması söylenebilir. Sosyal medya bağımlılığı sorunu yaşayan bireylerin daha çok erkeklerin olduğu, ve genele bakıldığında bekarlarda sosyal medyaya yönelik ilginin daha fazla olduğu

söylenebilir. Bireylerin sosyal medyada geçirdikleri süreler uzadıkça, normal yaşantılarında gerçekleştirdikleri aktivite ve sosyal faaliyetler de azalma görülmektedir. Bu da zamanla insanları birebir görüşmelerden uzaklaşmalarına neden olmaktadır. Bu sebepten ötürü kişilerin ilk olarak sosyal medyada geçirdikleri süreler daha kısa zaman dilimlerine indirgenmeli, bu kalan sürelerde aile ve arkadaş çevreleri ile sosyal faaliyetlerde bulunmaları sosyal medyaya karşı olan ilgililerinin azalmalarına olanak sağlamaktadır.



ALTINCI BÖLÜM

6. ÖNERİLER

Araştırma sonucunda Doğu Karadeniz Bölgesi'ndeki sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilere yönelik öneriler geliştirilmiştir:

İnternete erişimin kolaylaşması ve yaş azaldıkça artan sosyal medya bağımlılığına bakarak daha küçük yaş grupları için eğitimler verilmeli. Ayrıca ergenler ve gençlerle olan sosyal medya bağımlılığı sebebiyle aileleriyle iletişimin güçlendirilmesi adına da seminerler verilebilir.

Yine yaşa bağlı olarak gençlere daha kolay ulaşılabilecek yerler olan okullar, özel eğitim kurumları gibi mekanlarda psiko-eğitimler verilebilir.

Bekar bireylerin sayısının artmasıyla artan sosyal medya bağımlılığı incelendiğinde psikologlarca yüz yüze görüşmelere teşvik edilmeleri ve sosyal destek hizmetlerinin artmasına yönelik çalışmalar yapılabilir.

Kişilerin sosyal medyada geçirdiği zamanın bilinçli ve güvenli olması adına eğitimler verilebilir. Geçirdikleri zamanın verimli olması ve süresinin azaltılması adına destek verilebilir.

Sosyal medya bağımlılığı arttıkça sosyal hayattan uzaklaşan bireyler için daha fazla sosyal aktivite ve faaliyet planlanabilir.

KAYNAKÇA

American Psychiatric Asociation, What is Addiction, American Psychiatric Asociation, Washington, 2017.

Aktan, E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Erciyes İletişim Dergisi, 5(4), 405-421.

Aycanoğlu, C. ve Ünsal, G., 2017, “Bağlanma Tarzları ve İnternet Bağımlılığının Evlilik Uyumuna Etkisi”, JAREN, 3(3), ss. 163-168.

Bowlby, J., 1998 “Attachment and loss (No. 3)”, Random House, Available at site <https://www.learning-theories.com/attachment-theory-bowlby.html>.

Bozdemir, F. ve Gündüz, B., 2016, “Bağlanma Stilleri, Anne Baba Tutumları Ve Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantılarının Duygusal Zekâ İle İlişkileri”, International Journal of Human Sciences, 13 (1), ss. 1797-1814.

Cereci, S. ve Özdemir, H., 2015, “Medyanın Toplumsal Gelişimi: Medya Toplamları”, International Journal Of Social Science Studies, 33, pp. 1-10.

Cömert , I. T. ve Ögel, K., 2014, “Madde Kullanan Ergenlerin Bağlanma Stilleri”, The Turkish Journal on Addictions, 1(1), ss. 9-40.

Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S. ve Valkenburg, P. M., 2016, “The Social Media Disorder Scale”, Computers in Human Behavior, 61, pp. 478-487.

Eroğlu, Y., 2016, “Interrelationship between Attachment Styles and Facebook Addiction”, Journal of Education and Training Studies, 4 (1), pp. 150-160.

Genç, Ö., 2001, “Karadeniz Bölgesi Ekonomik ve Sosyal Durum”
<http://www.kalkinma.com.tr/data/file/raporlar/ESA/GA/2001-GA/GA-01-01->

[01 KARADENİZ BOLGESİ.PDF](#)

Gençlik ve Spor Bakanlığı, Dünya Ülkeleri Sosyal Medya ve İnternet Kullanımı, T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı, Ankara, 2017.

Golbeck, J., 2017, “Do You Have Social Media Disorder?” Available on site
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/your-online-secrets/201710/do-you-have-social-media-disorder>

Grubac, C., Aleksandar, D. ve Natasa, H., Attachment and heroin addiction, Belgrade University: Faculty of Philosophy, Belgrade, 2014.

Guedes, E., Nardil, A., E., Guimaraes, F. M. J . L, Machadol,, S. ve King, A. L. S., 2016, “Social Networking, A New Online Addiction: A Review of Facebook And Other Addiction Disorders”, MedicalExpress (Sao Paulo, online), 3 (1), pp. 1-6.

Güleç, V., 2018, “Aile İlişkilerinin Sosyal Medyayla Birlikte Çöküşü”, e-Journal of New Media, 2 (2), ss. 105-120.

Hawi, N. S. ve Samaha, M., 2016, “The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students”, Social Science Computer Review, 35(5), pp. 576-586.

Ijzendoorn, M., 2007, “Attachment at an Early Age (0-5) and its Impact on Children’s Development”, Available on site <http://www.child-encyclopedia.com/attachment/according-experts/attachment-early-age-0-5-and-its-impact-childrens-development>. 06.12.2016.

Işık, U. ve Topbaş, H., 2015, “Facebook ve Bağımlılık: Medya Bağımlılığı Araştırması”, International Journal of Social Science, 38, ss. 319-336,

Kantarcı, D. Evli Bireylerin Bağlanma Stillerine Göre Adatma Eğilimleri Ve Çatışma Yönetim Biçimlerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2009.

Kempa, E.P, Social Media Addiction - The Paradox of Visibility & Vulnerability, University of Boras, Boras, 2015.

Kırık, M. A., Arslan, A., Çetinkaya, A. ve Gül, M., 2015, “A Quantitative Research on the Level of Social Media Addiction among Young People in Turkey”, International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), 3 (3), pp. 108-122.

Kırimer, F. E. A. ve Nebi S., 2014, “Orta Çocuklukta Anneye Kaygılı ve Kaçınan Bağlanma: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Orta Çocukluk Dönemi Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması”, Türk Psikoloji Yazıları, 17 (33), ss. 45-57.

Kıvılcım, Ç. ve Nazan, K., Çocuk Yetiştirme Tarzları Anne- Baba Tutumları, Aydın İl Emniyet Müdürlüğü, Aydın, 2015.

Kuss, J. D. ve Griffiths, M. D., 2011, “Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature”, Int. J. Environ. Res. Public Health, 8, pp. 3528-3552.

Menayes, J. A., 2015, “Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait”, Psychology and Behavioral Sciences, 4(1), pp. 23-28.

Milli Eğitim Bakanlığı, Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü Okul Öncesi Eğitim Programı İle Bütünleştirilmiş Aile Destek Eğitim Rehberi, Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara, 2013.

Morkoç, D. K. ve Erdönmez, C., 2015, “Web 2.0 Uygulamalarının Eğitim Süreçlerine Etkisi: Çanakkale Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Örneği, Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 5 (3), ss. 335-346.

Nusayba, K., A Survey on Social Media Use, Engagement and Addiction as Predictors of Academic Performance, A Dissertation Submitted to The Department of Pharmacy, East West University, Bangladesh, in Partial Fulfillment of The Requirements for The Degree of Bachelor of Pharmacy, Bangladesh, 2017.

Okyeadie, M. S. ve İsmail, N., 2016, “The Impact of Social Media on Students’ Academic Performance- A Case of Malaysia Tertiary Institution”, International Journal of Education, Learning and Training, 1(1).

Otu, A. A., Social Media Addiction Among Students of The University of Ghana, A Long Essay Submitted To The University Of Ghana In Partial Fulfillment Of The Requirements For The Award Of A Master Of Arts Degree In Communication Studies, Ghana, 2015.

Özer, M., Suçluluk-Utanç, Bağlanma, Algılanan Ebeveynlik (Anne) Tarzı Ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler, Yüksek Lisans Tezi, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2011.

Perry, B. D., 2013, “Bonding and Attachment in Maltreated Children Consequences of Emotional Neglect in Childhood”, The ChildTrauma Academy, Available on site https://childtrauma.org/wp-content/uploads/2013/11/Bonding_13.pdf. 08.12.2016.

Rao, G. ve Madan, A., 2013, “A Study Exploring the Link between Attachment Styles and Social Networking Habits of Adolescents in Urban Bangalore”, International Journal of Scientific and Research Publications, 3 (1), pp. 1-12.

Sağlık Bakanlığı, Sosyal Medya Kullanımı, T.C. Sağlık Bakanlığı, Ankara, 2015.

Savcı, M. ve Aysan, F., 2016, “Bağlanma Stilleri, Akran İlişkileri ve Duyguların İnternet Bağımlılığını Yordamadaki Katkıları”, ADDICTA: The Turkish Journal On Addictions, 3 (3), ss. 401-432.

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

Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z. ve Demir, M. 2013, “İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Bir Uygulama”, Selçuk İletişim, 7 (4), ss. 23-32.

Söner, O. ve Yılmaz, O., 2018, “Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki”, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7 (13), ss. 61-76.

Sümer, N., Oruçlular, Y. ve Çapar, T., 2015, “Bağlanma ve Bağımlılık: Kuramsal Çerçeve ve Derleme Çalışması”, Bağımlılık Dergisi, 16 (4), ss. 192-209.

Şahin, C., 2017, “The Predictive Level of Social Media Addiction for Life Satisfaction: A Study on University Students”, TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology, 6 (4), pp. 120-125.

Tang, C. S., 2017, “Online Social Networking Addiction Among College Students in Singapore: Comorbidity with Behavioral Addiction and Affective Disorder” Asian Journal of Psychiatry, 25, 175 – 178.

Taş, İ., 2017, “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formunun (SMBÖ-KF) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying, 4(1), ss. 27-40.

Taşçı, B. ve Ekiz, S., 2018, “Serbest Zaman Aktivitesi Olarak Sosyal Medya Bağımlılığı”, Available on the site <http://acikerisim.ticaret.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11467/1902/M01162.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tate, E., Addiction and Attachment : Mental Health Clinicians' Use of Attachment Theory in The Treatment of Substance Use Disorders, Smith College, Theses, Dissertations, and Projects, 2013.

Thomas, J. 2016, “Leveraging Attachment Needs in Addiction Treatment”, Available on site https://www.azeft.com/uploads/1/3/7/8/13786692/thomas_-_addiction_phoenix_2_slides_per_page.pdf

Turan, T.R., Başkent Üniversitesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve İlişkili Faktörler, Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Uzmanlık Tezi, Ankara, 2015.

Ünal, A. T., Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, İstanbul, 2015.

World Health Organization, Dependence Syndrome, World Health Organisation, Cenevre, 2011.

EKLER

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
TÜRKİYE BAĞIMLILIK VE RUH SAĞLIĞI HARİTASI PROJESİ
BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU
LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ.

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

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

Projeye İlgili Bilgiler:

a. Projenin Amacı:

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

b. Projenin Nedeni:

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

c. Projenin Öngörülen Süreçleri:

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

d. Katılması Beklenen Katılımcılar ve Sayıları:

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

e. Projenin Yapılacağı Yer ve İletişim Bilgileri:

Proje Üsküdar Üniversitesinde yapılacaktır.

Çalışmaya Katılım Onayı:

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

SORU VE PROBLEMLER İÇİN BAŞVURULACAK KİŞİLER :

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

Klinik Psikolog İsim Soyisim :

Yer : İl olarak Doldurulacak :

Görüşmenin Bittiği Saat :

Gönüllünün Başharfleri:

İmza:

Tarih:

Adres ve Telefon:

Sosyodemografik Soru Formu

Tarih:

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

Görüşmeye Başlanan Saat: -----:-----

1. Cinsiyetiniz? Kadın () Erkek ()

2. Doğum yılınız:

3. Kaç kilosunuz?Kg

4. Boy uzunluğunuz nedir?cm

5. Eğitim durumunuz nedir?

Okur Yazar değil () Okur Yazar ()

İlkokul Mezunu () Ortaokul Mezunu ()

Lise Mezunu () Üniversite () Yüksek Lisans ()

5. Medeni Durumunuz Nedir?

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

6. Çocuğunuz var mı? Varsa kaç çocuğunuz var?

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

7. Yılın büyük bölümünü geçirdiğiniz hanede kaç kişi yaşıyorsunuz?

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

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

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

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

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

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

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

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

12. Alkol Kullanıyor musunuz?

Evet () Hayır () Bıraktım ()

13. Ne Sıklıkla Alkol Alıyorsunuz? Eğer Kullanmıyorsanız cevaplamayınız.

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

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

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

15. Hiç psikiyatriste gittiniz mi?

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

15. Ruhsatlı yada Ruhsatsız Silahınız var mı? ()

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

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

Ateşli Silah () Çakı/Bıçak () Birber Gazı ()
Elektirikli/Pilli bir cihaz () Kesici/Delici Başka bir alet () Hiçbiri ()

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

Görme Engelli ()
İşitme Engelli ()
Zihinsel Engelli ()
Ortopedik Engelli ()
Kronik Hastalık ()
Herhangi bir Engelim Yok ()

Davranış Etkileme Yüğü Formu

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

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

Aşağıdaki Davranış Tanımları

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

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

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

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

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

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

Örnek

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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)

(YIYE-II)

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

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

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

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

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

Lütfen Arka Sayfaya Bakınız.

Anketimize Katıldığınız için Teşekkür ediyoruz.

Sizden ricamız, saate bakmadan, bu anketi yaparken kaç dk geçtiğini tahmin etmenizdir.

Anketi yaparken geçen tahmini süre Kaç Dk'dır?
(Örnek : 67 DK Geçmiştir, 7 Dk Geçmiştir vb...)

..... DK

Lütfen Arka Sayfaya Geçiniz.

**Şimdi Sizden Saatinize Bakıp, Aşağıya
Yazmanızı Rica Ediyoruz.**

Saat :

_____:

**Çalışmamıza Katıldığınız için Teşekkür
Ediyoruz.**

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Adı- Soyadı: Hatice Mehveş ONAR

Doğum yeri: GİRESUN/ MERKEZ

Doğum Tarihi: 05.08.1993

Medeni Durumu: Bekar

Adres: Gemiler Çekeği Mahallesi, Sumbüllük Sokak, Belde Apartmanı A Blok No:18

Daire:11 GİRESUN/ MERKEZ

Telefon: 0537 935 10 35

Eğitim durumu :

Üsküdar Üniversitesi - Klinik Psikoloji (Tezli) – İstanbul (2017 - 2019)

Yeditepe Üniversitesi – Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (2012-2017)

Hamdi Bozbağ Anadolu Lisesi (2007-2011)

Yabancı Dil(ler) ve Düzeyi:

İngilizce – B2

İş Deneyimi:

Özeliz Eğitim Kurumları (Eylül 2017- Haziran 2019)