



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DOĞU ANADOLU BÖLGESİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE
BAĞLANMA STİLLERİNİN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Tuğba BAKAR BENLİ

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi. Hüseyin Ünübol

İstanbul 2019

T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DOĞU ANADOLU BÖLGESİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE
BAĞLANMA STİLLERİNİN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Tuğba BAKAR BENLİ

174102266

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi. Hüseyin Ünübol

İstanbul 2019



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 174102266
Öğrenci Adı Soyadı	: Tuğba Bakar Benli
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Ünübol
Tezin Başlığı	: Doğu Anadolu Bölgesinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bağlanma Stillerinin İlişkilerinin İncelenmesi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 26.05.2019	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. <i>(en fazla 3 ay)</i>		
☐	Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.		
Savunmada Tezin Başlığı	: ☒ Değişmedi.	☐ Değişt.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: ☐ GELMEDİ		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
☐ OY BİRLİĞİ ile REDDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

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

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Doğu Anadolu Bölgesinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bağlanma Stillerinin İlişkisinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, benim tarafımdan planlama kısmından yazımına kadar, 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.

Tuğba BAKAR BENLİ

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

ÖNSÖZ

Tez çalışmamın planlanması, programlanması ve yürütülmesinde özveri ve yardımlarını esirgemeyen, sayın hocalarım Yard. Doç. Dr. Hüseyin ÜNÜBOL ve Doç. Dr. Feride Gökben HIZLI SAYAR' a tezime olan değerli katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Bütün eğitim ve öğretim hayatım boyunca maddi ve manevi olarak her zaman arkamda duran, her türlü imkânı sağlayan ve sevgisini hiçbir zaman esirgemeyen annem Fatma BAKAR ve babam Ayhan BAKAR' a, tez çalışmamın her aşamasında ellerinden gelen her türlü desteği sunan ve beni her zaman cesaretlendirip destekleyen Suna YET BENLİ ve Hüseyin BENLİ' ye sonsuz minnet ve teşekkürü bir borç bilirim.

Bu süreçte ilgisini, sevgisini ve desteğini benden hiçbir zaman eksik etmeyen ve her zaman yanımda olup yoğun programı içinde kıymetli vaktini ayıran sevgili eşim Kınay Barkın BENLİ'ye anlayışı, özverisi ve tüm katkıları için teşekkür ederim.

DOĞU ANADOLU BÖLGESİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE BAĞLANMA STİLLERİNİN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası (TURBAHAR) çalışması kapsamında gerçekleştirilen bu araştırma, Doğu Anadolu Bölgesinde ikamet eden bireylerin Sosyal medya bağımlılık düzeylerini ve bu bağımlılığın bağlanma ve bağlanma düzeyleriyle olan ilişkiler incelenmeye çalışılmıştır. Araştırma Doğu Anadolu Bölgesinde 3200 kişinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Bireylerin demografik bilgileri ile sosyal medya bağımlılıkları, bağlanma düzeyleri ile ilgili anket tarzında çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın very analizinde Sosyodemografik Bilgi Formu, Davranış Etkileme Yüğü Formu ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinden yararlanılmıştır ve nicel araştırma yöntemleri ile karşılaştırmalı ve açıklayıcı analizler gerçekleştirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular; sosyal medya bağımlılığının ve bireylerin yaşı ile anlamlı bir şekilde farklılaştığı, oluşturulan yaş gruplarından 18 – 23 yaş arasındaki bireylerin sosyal medya bağımlılık skorlarının gruplaması yapılan diğer yaş grupları göz önüne alındığında daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bağlanma alt boyutları incelendiğinde katılımcıların bağlanma kaçınma boyutu ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu ortaya çıkmışken bağlanma kaygı alt boyutu ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılaşmaya göre bireylerde kaçınma davranışları arttığında sosyal medya bağımlılık skorlarında da artış görülmektedir. Yordayıcı analizler incelendiğinde ise elde edilen bulgular; cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, hanedeki çocuk sayısı, yaş ve bağlanma alt boyutlarından kaçınma ve kaygının yordayıcı olarak anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuçlara göre erkeklerde sosyal medya bağımlılığının kadın bireylerden fazla olduğu, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının arttığı, yaş ile sosyal medya bağımlılığının ilişkisi ise ters orantılı şekilde yaş küçüldükçe sosyal medya bağımlılığının arttığı, medeni durum bakımından bekar bireylerde bağımlılık skorlarının arttığı ve sahip olunan çocuk sayısı arttıkça bağımlılık skorunun arttığı görülmektedir. İlişki varyansın %11'sinde anlamlı saptanmıştır.

Bu araştırmada ulaşılan sonuçların kendinden sonra gelen benzer araştırmalar için bir rehber ve destekleyici olacağı, ülke ve bölge kapsamında gerçekleştirilecek diğer araştırmalara katkı sunabilecektir.



**THE EXAMINATION OF RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA
ADDICTION AND ATTACHMENT OF INDIVIDUALS LIVING IN EASTERN
ANOTOLIA REGION**

ABSTRACT

This research conducted within the scope of Addiction and Mental Health Profile of Turkey to examine and reveal the relationship between the social media addiction and attachment styles of people residing in the Eastern Anatolia Region. Research was carried out in Eastern Anatolia region with the participation of 3200 people. Demographic data of the individuals and social media addiction, and the level of attachment were surveyed. Sociodemographic Information Form, Behavior Impact Load Form and Experiences in Close Relationship Scale were used in the analysis of research and comparative and descriptive analyzes were performed with quantitative research methods.

Findings obtained from the research are social media addiction and age of individuals were significantly different from those of the age groups. The social media addiction scores of individuals aged 18-23 were higher than those of other age groups. When the participants' attachment styles examined while there are no significant differentiation in between the avoidance attachment style and the social media addiction, it is found that there are a significant difference between the anxiety attachment style and social media addiction. When the predictive analysis is examined; gender, education level, marital status, number of children in the household, age and attachment subscales such as avoidance and anxiety were found that significant as predictors. According to the these results, the social media addiction in men is higher than that of women, the social media addiction of individuals increases as the education level increases, the relationship between age and social media addiction increases as the age decreases. It has found that the single participants are more social media addictive than the married ones. As the number of children in the household increases social media addiction score increases. The explanatory relationship was significant in 11% of the variance.

The results obtained from this research would be a guide and supportive research for similar research that follow as well as similar research that will be carried out within the country or region.

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1 Problemin Tanımı	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi.....	2
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	2
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	3
1.6. Araştırma Soru ve Hipotezleri.....	3
1.7. Tanımlar	4
İKİNCİ BÖLÜM.....	5
Kuramsal Çerçeve ile İlgili Çalışmalar	5
2.1 Sosyal Medya Tanımı ve Bireylerin Sosyal Medya Kullanımı.....	5
2.1.1 Sosyal Medya Bağımlılığı	8
2.1.2 Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımlanması	12
2.2 Bağlanma ve Bağımlılık.....	14
2.2.1 Bağlanma Kuramı.....	14
2.2.2 Bağlanma Biçimleri.....	17
2.2.3 Yetişkin Bağlanma Biçimleri	18
2.2.4 Hazan ve Shaver' ın Yetişkin Bağlanma Modeli.....	19
2.2.5 Dörtlü Bağlanma Modeli	19
2.3 Bağlanma ve Psikopatoloji	20
2.3.1 Bağlanma ve Bağımlılık.....	23
2.4. Doğu Anadolu Bölgesi Genel Özellikleri.....	24
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	26
YÖNTEM.....	26
3.1. Evren	26
3.2 Örneklem	26
3.3. Prosedür	27

3.4. Veri Toplama Araçları	28
3.4.1. Sosyo Demografik Bilgi Formu.....	28
3.4.2. Davranış Etkileme Yüğü Formu.....	28
3.4.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeğı (YİYE-II)	29
3.5. Veri Analizi.....	29
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	31
Bulgular.....	31
4.1. Doğı Anadolu Bölgesinde Yaşayan Bireylerin Demografik Değışkenlerinin Temel İstatistikleri.....	31
4.2. Doğı Anadolu Bölgesinde Yaşayan Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Demografik Değışkenlere Göre Karşılaştırılması	34
BEŞİNCİ BÖLÜM	40
TARTIŞMA	40
ALTINCI BÖLÜM	44
SONUÇLAR	44
KAYNAKÇA	46
EKLER.....	51

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1 Problemin Tanımı

Literatürde bağımlılık; bireyin bir davranışı, maddeyi ya da bağlandığı objeyi bırakamama, davranışlarını kontrol edememe olarak tanımlanmaktadır (Egger & Rauterberg, 1996). Geçmişten günümüze bağımlılık ile ilgili araştırmalar incelendiğinde karşımıza sıklıkça sigara, alkol ve madde bağımlılıkları üzerine yapılan araştırmalar çıkmaktadır fakat bunların dışında fiziki bir olguya dayanmayan ve son zamanlarda araştırmalarda daha fazla yer bulmaya başlayan; yeme, sosyal medya, cinsellik ve porno, alışveriş bağımlılıkları göze çarpmaktadır. Bu tür maddeye bağlı olmayan davranış temelli bağımlılıklarda da davranışları kontrol edememe ve bireyi olumsuz etkilemesine rağmen eyleme devam etme gözlemlenmektedir (Henderson, 2001).

Daha önce de bahsedildiği üzere bağımlılıkları madde temelli ve davranış temelli olarak ayırabiliriz. Davranış tabanlı bağımlılıklar kapsamında sayılan sosyal medya bağımlılığı, interneti araç olarak kullanarak çeşitli platformlar üzerinden iletişim, paylaşım, ses, görüntü ve fikir alışverişinin yapıldığı davranışlara olan bağımlılığı ifade etmektedir. Bireye sunduğu imkanlar ve hayatımızdaki önemi git gide arttığı göz önünde bulundurulunca sosyal medya bağımlılığı büyük önem arz etmektedir.

Erken araştırmalarda internet bağımlılığı olarak nitelendirilen sosyal medya bağımlılığı internetin zaman içerisinde iletişim ve birçok farklı alışkanlığı değiştirmesi nedeniyle kendi araştırmalarına sahip olmuş ve detaylıca incelenme fırsatı bulmuştur ve zamanla bağımlılığın nedeni olarak değil de davranış temelli bağımlılıklar olan, alışveriş, kumar, sosyal medya, cinsellik ve porno bağımlılıklarına ulaşmayı sağlayan bir araç olarak nitelendirilmiştir (Kim, 2002).

Bowlby'nin tanımladığı bağlanma kuramı ise bireyin hayatının erken dönemlerinde kendisine bakım veren kişi veya ebeveyni ile kurduğu ilişkinin bireyin hayatının ileri dönemlerinde duygu, düşünce ve davranışlarında da belirleyici rol oynadığı ifade etmektedir (Bowlby, 1969).

Hem maddeye bağlı hemde davranış temelli bağımlılıkları bağlanma kuramı içerisinde incelediğimizde ise altında bireyin reddedilme korkusu, bağlanma ihtiyacının

yattığı görülmektedir. Böylece birey maddeyi ya da davranışı bu stresli duyguları ortadan kaldırmak için kullanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Yapılan bu çalışmada temelli bağımlılık olan sosyal medya bağımlılığının, bağlanma stilleri ile olan ilişkisinin ele alınması ve aralarındaki ilişkilerin ortaya çıkartılıp anlamlandırılması amaçlanmıştır. Bunların yanında Doğu Anadolu Bölgesinde yaşayan katılımcı bireylerin demografik özelliklerinin de göz önünde bulundurularak bağlanma stilleri ve bağımlılık arasındaki ilişkiye katkı veya etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular, Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritasına (TURBAHAR) dahil edilmiş ve Doğu Anadolu Bölgesindeki örnekleme kapsamıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Alandaki benzer ve diğer çalışmalar incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı genellikle internet bağımlılığı olarak incelenmiş ve tek başına detaylandırılmamıştır. Halbuki sosyal medya bağımlılığı bireyin davranışlarını kontrol edemediği, hayatı olumsuz etkileme kapasitesine sahip olan bir bağımlılık türüdür. Bu hususta TURBAHAR çalışmasının Doğu Anadolu Bölgesi ayağı olan bu çalışmanın kendinden sonra gelecek araştırmalar için önemli bir kaynak ve katkısının olacağı hatta tedavi ve bağımlılık ile mücadelede de davranışların nedenlerinin tespiti sağlanabileceği için önem teşkil etmektedir. Ayrıca, araştırma bireyin duygu durum işlevleri hakkında kayda değer kanıtlar sunma imkanına sahip olan aleksitimi değişkeninin incelenmesi ve diğer psikopatolojiler ile arasındaki ilişkinin daha önce incelenmesinden dolayı değerli sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma boyunca ortaya çıkabilecek sınırlılık faktörleri aşağıda sıralanmıştır:

1. Örneklem sadece Doğu Anadolu Bölgesi ile sınırlandırılmıştır.

2. Araştırmanın amacı dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma biçimlerini incelemek için kullanılan veri toplama ve ölçüm araçları bulguların kontrolü için içerisindeki maddeler ile sınırlıdır.
3. Araştırmada cevabı aranan problemleri incelemek için kullanılan yöntemler önceden belirlenmiş istatistik veri alan yöntemlerinin dışına çıkamamaktadır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın konu, örneklem ve analizlerinde kullanılan istatistiksel yöntemler açısından varsayımları aşağıda sıralanmıştır:

1. Araştırma Doğu Anadolu Bölgesindeki yüksek katılımcı sayısı ile evreni temsil edebileceği varsayılmaktadır
2. Araştırmanın sonuçlarının incelenmesinde kullanılan istatistiksel veri toplama ve veri analiz yöntemlerinin, problem ve hipotezlerin kontrolü için uygun, geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
3. Araştırmaya katılan bireylerin veri toplama yöntemi olan anket sorularına verdiği cevapların doğru ve geçerli olduğu varsayılmaktadır.

1.6. Araştırma Soru ve Hipotezleri

Araştırmada cevabı aranan ve bu amaçla çözümlenen soru ve hipotezler aşağıda sıralanmıştır:

1. Doğu Anadolu Bölgesinde yaşayan bireylerin sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma biçimleri arasında bir ilişki bulunmaktadır

H1: Sosyal Medya Bağımlılıkları yüksek olan bireylerin kaygılı bağlanma düzeyleri yüksektir.

H0: Sosyal Medya Bağımlılıkları yüksek olan bireylerin kaçınma bağlanma düzeyleri yüksektir.
2. Doğu Anadolu Bölgesinde yaşayan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri demografik özelliklerine göre farklılıklar içermektedir.

H3: Sosyal Medya Bağımlılığı, yaş, cinsiyet, hane halkı sayısı, medeni durum, çalışma durumu, eğitim düzeyi, sahip olunan çocuk sayısı değişkenleri bakımından anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir

1.7. Tanımlar

Bağlanma: Bebeklikte ve sonraki dönemlerde çocuğun kendisine bakım veren ebeveyni veya birey ile kurduğu fiziksel ihtiyaçlara cevap sağlamayı, tehditlerden korunmayı sağlama amacı güden bağıdır. (Bowlby, 1980)

Bağımlılık: Bireyin etkisi altında olduğu belirli bir maddeye ya da davranışa yönelik olan bireyin davranışını etkileyen düşkünlük, olumsuz etkilerine rağmen davranışı bırakamama durumudur.

Sosyal Medya Bağımlılığı: Sosyal medya platformlarına karşı düşkünlük, problemli kullanım ve hayatı olumsuz yönde etkileyebilecek davranışların sergilenmesi durumudur.

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ile İlgili Çalışmalar

Günümüzde teknolojik gelişmeler ile bireylerin internete ve internet tabanlı uygulamalara erişimi git gide kolaylaşmaktadır. İstatistiklere göre 2018 sonunda dünya nüfuzunun %51,2' si internet kullanıcısı ve bu rakam git gide artmaktadır (International Telecommunication Union 2019). Türkiye'deki durumda dünyadaki değişime paralellik göstermektedir. 2018 istatistiklerine göre Türkiye' de toplumun %83,8' i hanelerinden internete erişebilme imkanına sahiptir – bir önceki yıl %80 – ve bu oran toplam nüfuzun %63' üne denk gelen 52 milyon sosyal medya kullanıcısı anlamına gelmektedir. (TUIK Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2018, Global Digital Report 2018). Böyle bir ortamda dijital teknolojilerdeki gelişmeler insan hayatına birçok pozitif katkı sağlayabileceği gibi bu teknolojilerin aşırı kullanımından doğabilecek bireysel rahatsızlıklar, psikopatolojik semptomlar, sağlık problemleri, profesyonel ve sosyal hayatta bozukluklar ve madde kullanımı kaynaklı bağımlılıkları getirebilmektedir (Kuss, D.J. & Billieux, 2016). Görülebileceği gibi insanların davranışları ve davranışlarındaki değişimler psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Bağımlılık da bunlardan biridir. Literatürde dijital dünyadaki değişimlere bağlı olarak ortaya çıkan birçok bağımlılık türü bulunmaktadır. Video oyun bağımlılığı (Grüsser, Thalemann & Griffiths 2007, Van Rooij A Schoenmakers T Vermulst A et al 2011, Fisher, 1994; Horzum, 2011), cep telefonu bağımlılığı (Cholz M, 2010, Takao M, Takahashi S, Kitamura M, 2009, Davazdahemami, B., Hammer, B., & Soror, A. 2016), cyber seks bağımlılığı (Griffiths, 2012; Tüzer, 2011), internet bağımlılığı (Kandell, 1998; Young, 1996) ve Facebook bağımlılığı (Andreassen, 2012; İşbulan, 2012) bunlardan birkaçı olarak gösterilebilir.

2.1 Sosyal Medya Tanımı ve Bireylerin Sosyal Medya Kullanımı

Gelişen teknolojiler hayatın birçok alanına etki ettiği gibi iletişimde değişikliğe uğramasına yol açmaktadır. McLuhan (1964) bu konuyu açıklarken teknolojiye değişikliklerin iletişimde de değişikliğe neden olduğunu ve iletişim aracının değişimiyle

iletiřimin içeriğinin de deęiřtiđini ifade etmektedir. Bireylerinde amaçları dođrultusunda araçları kiřiselleřtirebildiđi dūřunūldūđunde teknolojiadaki geliřimler ve deęiřimler bireylerin iletiřim biçimlerini dođrudan etkilemekte ve iletiřim biçimlerini deęiřtirebilmektedir. Geliřen teknolojinin iletiřime yansması denildiđinde de akla ilk olarak sosyal medya gelmektedir.

Yeni medyan konseptinin bir yansması olan sosyal medya, yeni medyanın kendine has özelliklerini de taşıtmaktadır. Rogers' a göre diğer medyalarından farklı olarak yeni medya etkileşim, kitlesizleştirme ve eř zamansızlık özelliklerini göstermektedir (Geray, 2003: 18). Kitlesizleştirme; büyük kullanıcı grupları içerisinde bireylerin birbirleriyle engel olmadan iletişim kurmasıdır. Günümüz sosyal medya platformlarında bireyler kitle iletişiminden farklı olarak birbirleriyle de özel mesaj yoluyla iletişim kurabilmektedirler. Böylece kitlesizleştirme kitle içerisinde kitleden ayrı bir şekilde iletişim kurabilmeyi ifade etmektedir. Eř zamansızlık ise bireylerin kendi belirledikleri zamanda mesaj alışverişi kurmasıdır. Örneğin geleneksel medya araçları olan televizyon veya radyoda bireylerle bir programa göre iletişim kurulmaktadır. Yeni medya ve sosyal medyada ise bireyler farklı zaman dilimlerinde özgürce birbirleriyle iletişim kurabilmektedir.

zkan (2013)' a göre yeni medyanın parçası olan sosyal ađ platformları, insanları bir araya getirerek, bilgi alışverişi yaptıkları yerin dışında kişisel bilgileri de paylaştıkları dijital ortamdır. Zamanla iletişim biçimlerini ve iletişim araçlarını değiştiren sosyal ağlar, toplumların davranışlarını ve kültürlerini de değiştirmeye başlamıştır. Zemini paylaşım olan sosyal ağlar bireylerin sosyalleşmelerini de değiştirmiştir. Bireyler fotoğraf, video, müzik, duygu ve dūřncelerini artık sosyal ağlar üzerinden paylaşmaktadır (Göker, Demir ve Dođan, 2010:186).

Bu akımlar doğrultusunda sosyal medyanın tanımı yapılmak istendiğinde farklı araştırmacıların farklı tanımları ortaya çıkmaktadır. Bazı araştırmacılar sosyal medyayı tanımlarken řu ifadelerde birleşmektedir; kişiler arasında karşılıklı etkileşim ve iletişim imkânı kuran ve destekleyen, herkesin kendi kişisel profilini kurabildiği ve ortak ilgi alanlarına sahip bireylerin kolayca bir araya gelebileceği internet tabanlı uygulamalar olarak görmektedir (Boyd, 2005; Vural ve Bat, 2010). Bařka bir tanıma göre ise sosyal medya; ortak bir amaç etrafında toplanan bireylerin birbirleriyle iletişime geçtiği, dūřncelerini paylaşabildiği ve birbirleriyle etkileşime girebildiği internet tabanlı platformlardır (Preeti, 2009).

Başka bir tanıma göre ise, sosyal medya platformları bireylerin kendileri için oluşturduğu kişisel profiller yoluyla toplum içerisindeki ünlerini ve statülerini artırma aracı olabileceği gibi diğer bireylerin davranışlarını, bağlantılarını gözlemleme aracı ve birbirleriyle mesajlaşma yoluyla iletişime geçerek ilişki ve medeni durumlarını belirttikleri bir araçtır (Toprak ve diğerleri 2009).

Bunlardan farklı olarak sosyal medya toplum içerisinde iş birliği temelli projeleri gerçekleştirme, topluluk oluşumunu ve derin sosyal etkileşimi sağlayan araçlar olarak görülebilir (Hazar 2011). Buna paralel olarak Belin ve Yıldız (2011) mevcut toplumsal bağların sürdürülmesini ve yeni toplumsal bağların kurulmasını sağlayan platformlar olarak ifade etmiştir.

Sosyal medya, bütün bu özellikleri ile bireylerin paylaştığı içeriklerin sürekli güncellenebildiği, bir çok kişi tarafından kullanıma ve her türlü sanal içeriğin paylaşımına imkân vermesi xile bireyler arası en etkili iletişim araçlarından biri konumuna gelmektedir. Bireyler düşüncelerini engeller olmadan kitlerle paylaşabilmekte, kişisel bilgilerini, fotoğraf, video, müzik paylaşabilmekte, iş arayabilmektedir. Araştırmacılar tarafından yapılan bazı araştırmalarda sosyal medyanın kullanma amaçları belirlenmeye çalışılmıştır (Stutzman, 2006; Lockyer ve Patterson, 2008; Grant, 2008; Ellison, 2007; Govani ve Pashley, 2006; Ofcom, 2008)) çalışmalara katılanlar çoğunlukla, sosyal ilişkilerini sürdürmek, kişisel bilgilerini paylaşmak için kullanmaktayken. Gençler ise benzer ilgi, düşünce ve gereksinimlerini diğer gençler ile paylaşmak ve mevcut arkadaşlık ilişkilerini sürdürmek için sosyal medya platformlarını kullandıklarını belirtmişlerdir. Elde edilen bu sonuçlar zamanla dikkatlerin sosyal medya üzerine yönelmesine sebep olmakta, değişime ve dönüşüme uğrayan iletişim biçimlerinin ve araçların farklı bir kavramsal perspektif içinden bakılması gerektiğine yorulmaktadır.

Sosyal medya tanımlarını toplayacak olursak; sosyal medya, dijital ve sanal sosyal bir çevrede bireylerin başka birey ve topluluklara kendilerini tanıtmak, sosyal ve sanal bir ağ ortamı kurmak ve başka kullanıcılar ile iletişim kurmak ve bu iletişimin devamını sağlamak (Ellison, Steinfield ve Lampe, 2007), fotoğraf, ses, video, fikir ve düşünce yazıları gibi kendi oluşturdukları içerikleri paylaşmak (Kim, Jeong ve Lee 2010), kişisel bilgilerini, fotoğraf ve video ve yazılarını içeren profil sayfası oluşturmak ve mevcut sosyal hayatlarında tanımadıkları bireyler ile tanışmak, ilişkiler kurmak, yeni arkadaşlıklar edinme

(Wang, Moon ve diğerleri, 2010) şeklinde olanaklar sunan internet tabanlı çevrimiçi platformlardır.

2.1.1 Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı, araştırmacılar tarafından araştırılmış ve rapor edilmiş madde ve düşünce tabanlı örneğin; oyun bağımlılığı, alkol bağımlılığı, sigara bağımlılığı, internet bağımlılığı, cinsellik ve porno bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı gibi bir psikolojik sorun olarak görülmektedir. İnternet tabanlı olduğu ve erişiminin internet ile sağlandığı göz önüne alındıkça internet bağımlılığından ayrı şekilde düşünülemeyeceği göze çarpmaktadır. Bundan dolayı sosyal medya bağımlılığı tanımlanırken ilk olarak bağımlılığın tanımlanması ve sonrasında internet bağımlılığından bahsetmek daha anlamlı olacaktır. Son olarak sosyal medya bağımlılığı ve ilgili araştırmalar incelenecektir.

Literatürde bağımlılık çoğunlukla fiziki olan bir maddeye bağımlılığı ifade etmek için kullanılmaktadır (Holden 2001). Düvenci (2012)' ye göre ise bağımlılık, bireyin günlük rutin yaşantısında temel ihtiyaçlarını, bilişsel ve duyuşsal olarak aksatacak boyutta ve rahatsızlık verebilecek ölçüde bu duruma kaynak olan aracın kullanılması durumudur. Ve böyle bir tutum içindeki bireyler kendi durumlarını gözlemleme de başarılı olamayabilirler. Bundan dolayı yakın çevre tarafından takip edilmeli ve tıbbi tedavi yöntemlerine başvurulması gerekmektedir. Bağımlılık terimi DSM – IV (American Psychiatric Association, 1995)' e göre net bir tanım vermese de birçok bağımlılık türüne göre ayrılmakta ve ayrı ayrı incelenmektedir.

İlgili alandaki araştırmalar incelendiğinde internet bağımlılığı psikolojik olarak genişçe irdelenmiştir. Bireylerde ilk göze çarpan durum, internet bağımlılığının ve aşırı internet kullanımının bireylerin yaşamlarını olumsuz bir şekilde etkilemesi ve buna bağlı olarak pek çok alanda problem yaşamalarına rağmen bu durumdan vazgeçememeleridir. Literatürde yapılan farklı araştırmalarda, araştırmacılar bağımlılık derecesindeki internet kullanım davranışlarını belirtmek etmek için farklı kavramlar kullanmışlardır. Bu farklı kavramlar “internet bağımlılığı”, “internet bağılılığı”, “cyber bağımlılık” ve “problemli internet kullanımı” olarak göze çarpmaktadır.

İnternet Bağımlılığı, literatürde iki farklı DSM – IV tanısı ile tanılandırılmıştır. İlki; “madde kullanımı ile ilişkili bozukluklar”, ikincisi ise “başka kategoride

sınıflandırılmamış dürtü kontrol bozuklukları” içerisinde yer alan “Patolojik Kumar Oynamadır” (Tutgun, 2009).

Gelişen teknoloji bir iletişim aracı olarak ele alındığında internet hayatımızın önemli bir parçası haline gelmiştir. Türkiye İstatistik Kurumunun raporları da bunu doğrulamaktadır. Toplam hanenin %83’ ü 2018 itibariyle internet erişimine sahiptir.

İnternetin yaygınlaşmasının ardındaki nedenleri inceleyen araştırmalarda su sonuçlar göze çarpmaktadır; günlük işleri kolaylaştırması ve boş zamanlarda stres atmak (Özcan ve Buzlu 2005), erişiminin diğer iletişim araçlarına kıyasla daha kolay olması (Anderson, 2001), ulaşılmak istenilen bilgiye diğer araçlara kıyasla daha çabuk ulaşılabilmesi ve bireyler arası iletişimin daha hızlı olması (Ceyhan 2007). Çıkış amacı iletişimi kolaylaştırmak ve arttırmak olan ve bilgi paylaşımındaki zorlukları kaldırarak araştırmacı imkanlarını arttırmak olan internet günümüzde müzik dinlemek, video izlemek, oyun oynamak, sosyal medya platformlarını kullanarak sosyalleşme sağlamak gibi farklı amaçlarla da kullanılmaktadır (Öztürk ve Odabaşı 2007).

Bireylerin internet kullanımında görülen en yaygın problem kullanım süresinin ayarlanamaması olduğu göze çarpmaktadır. Bu durum kullanıcı üzerinde negatif etkilere yol açmakta ve bireylere zarar vermektedir. Aşırı internet kullanımından dolayı psikolojik sorunlarında ortaya çıkmasıyla araştırma konuları değişmiş nedenleri irdelenmiştir (Öztürk ve Odabaşı 2007, Young 1996).

Araştırmacılar internet ve internet tabanlı uygulamalara olan bağımlılıklara başlarda alkol, madde, cinsellik ve porno, kumar bağımlılığı gibi yaklaşıp ve benzer semptom ve davranışların internet bağımlılığı içinde görüldüğünü belirtmiştir (Goldberg 1999, Young 1996). Sonrasında ise gelişen teknoloji ve cyber dünyadaki yenilikler ile birlikte web 2.0 hayatımıza girmiştir. Web 2.0 beraberinde internet ve internet tabanlı uygulamaların popülerliği artmış ve bireylerin erişimi katlanarak artmıştır. Bağımlılık konusunda ise benzer psikolojik tabanlı benzer görüşler ortaya atılmış hatta internet ve internete bağlı olarak sosyal medya bağımlılığının daha zararlı olabileceği belirtilmiştir.

Literatürde internet bağımlılığına ilk değinen araştırmacı 1996 yılında Goldberg olmuştur. Goldberg internet bağımlılığını tanımlarken DSM – IV’ de yer alan madde bağımlılığı ölçütlerinden yola çıkmış ve internet bağımlılığını “On iki aylık çerçeve içerisinde rastgele bir zamanda gözlemlenebilecek belirtilerden en az üçü veya daha

fazlası şeklinde kendini gösterebilen, klinik olarak belirli ve net bir bozulmaya ya da rahatsızlığa neden olan internet kullanımı” şeklinde tanımlamıştır (Goldberg 1999).

Goldberg’ in ortaya koyduğu araştırması ve bu araştırmasında ortaya koyduğu tanı ölçütleri kendisinden sonra gelen birçok araştırma için yol gösterici olmuş ve ölçütler zamanla daha da geliştirilmiş ve genişletilmiştir. Araştırmalardan ortaya çıkan sonuç ise internet bağımlılığının aynı madde bağımlılığı gibi zihinde meşguliyet yaratarak zamanla vazgeçilemeyen bir hal aldığıdır (Goldberg 1999, Young 1996) hatta internet bağımlısı bireylerin %54’ ünde depresyon, %34’ ünde anksiyete bozukluğu, geri kalan bireylerde ise düşük benlik kaygısına rastlanılmaktadır. Buradan yola çıkarak internet bağımlılığı bir davranışsal bozukluk olarak tanımlanabileceği ve bu durumun bireylerin psikolojik durumlarında birtakım problemler ortaya çıkartabileceği kanısına varılabilir.

Alandaki bir diğer araştırma konusu ise internetin başlı başına bir bağımlılık mı yoksa farklı platformların varlığını sürdürebilmesi için diğer platform veya araçlara olan bağımlılıkların kesişme noktası mı olduğudur. Örneğin birey internet üzerinden alışveriş bağımlısı, porno bağımlısı ya da kumar bağımlısı mı yoksa internet bağımlısı mıdır? Bazı araştırmalara göre internet bağımlıları aslında internet bağımlısı olmayabilir, interneti diğer bağımlılıklarına ulaşmak için bir araç olarak kullanıyor olabilir (Griffiths 2000b). Bundan dolayı bu alanda yapılabilecek çalışmalar ve bu çalışmaların kriterleri sosyal medya araştırmaları içinde kullanılabilir. Hatta bazı araştırmacılar internet bağımlılığına bu şekilde yaklaşmıştır. Grohol (1999)’ a göre internet bağımlılığı bireyler için bir stresle savaşıma aracıdır. Bundan dolayı ne bağımlı olduğuna değil bağımlılığın tedavisi üzerine gitmiştir.

Literatür incelendiğinde araştırmacıların internet bağımlılığını tanımlarken farklı tanımları da kullandığı göze çarpmaktadır. Problemlerli internet kullanımı bu tanımlardan biri ve en çok göze çarpanıdır, nedeni ise internet bağımlılığının, patolojik boyutlarda kullanımı ifade etmekte yetersiz olduğudur (Tutgun 2009).

Başka bir tanım ise “kompulsif internet kullanımı” şeklinde literatürde yer almaktadır. Bu tanıma göre birey internet kullanımında kontrolü sağlamakta yetersiz kalmakta ve böylece günlük hayatında aksaklıklar yaşamaktadır. Kompulsif internet kullanıcıları gerçek hayatta sosyalleşmek yerine internet ortamını tercih etmekte ve buradaki ilişkilerine daha fazla vakit ayırmaktadırlar (Caplan 2005).

Bütün bu çalışmalar ve günümüz teknolojik dünyası göz önünde bulundurulduğunda hızlı değişim göze çarpmakta ve bu değişim insan ilişkilerinden, iletişim alışkanlıkları ve sosyal yapılara kadar birçok alanda değişikliğe yol açmaktadır. Başlarda teknolojik dönüşüm ile internet için kullanılan bağımlılık, aşırı kullanım, sorunlu kullanım ya da kompulsif kullanım tanımları zamanla yerini kişilerin internette vakitlerini harcadıkları sosyal medya platformları veya diğer platform ve araçlar için kullanılmaya başlanmıştır.

Sosyal medya iletişim şekillerimizde birçok değişikliğe yol açmıştır, bireyler arası iletişimi kolaylaştırmış hatta bambaşka bir boyuta taşımıştır. Bireyler artık tanımadıkları kişilerle ya da günlük hayatta ulaşmakta zorluk çekebilecekleri kişiler ile iletişim kurabilmeye, bireylerin fotoğraf, video gibi iletilerine yorum yazabilme imkanına kavuşmuştur. Bunlar göstermektedir ki internet ve sosyal medya dönüşümleri ile sosyal medya bireylerin alışkanlığı haline gelmiş ve araştırmacıların araştırma konusu olmaya başlamıştır.

Yapılan araştırmalarda sosyal medya bağımlılığında görülen belirtilerin internet bağımlılığında da görüldüğü saptanmıştır (Andreassen, 2012, Griffiths 2011). Bazı araştırmalarda ise sosyal medya bağımlılığının madde temelli ve çok araştırılan sigara, alkol ve madde bağımlılıkları kadar hatta daha da zararlı olduğu vurgulanmaktadır. Araştırmalarda bireylerin sosyal medya bağımlılığını yüzünden günlük hayatlarındaki yemek, uyku, dinlenme gibi ihtiyaçları arasındaki dengeyi kuramadıklarını, kurmakta zorluk çektiklerini ifade etmektedirler (The Telegraph 2012). Bu görüşlerini savunurken de şu tespiti ortaya koymaktadırlar; alkol ve sigara benzeri bağımlılıklarda tedavi süresince bağımlılık yaratan maddeden uzak durmak mümkün olabilirken sosyal medya hayatımızın her alanında yer bulduğundan uzak durmak görece daha zor olmaktadır. Bazı araştırmacılar sosyal medya bağımlılığının alkol veya uyuşturucu madde bağımlılığındaki gibi etken madde içermemesine rağmen benzer şekilde ortaya çıktığını ve ilerlediğin belirtmektedir (Andreassen 2012).

Ek olarak uzmanlar problemlili ve aşırı kullanıma bağlı olarak bağımlılık düzeyinde olan sosyal medya kullanımının bireyin sosyal hayatında aksamalara, iletişim bozukluklarına hatta anksiyete ve kaygı bozukluğu gibi psikolojik sorunlara yol açabileceğini belirtmektedir. Bu hususta bazı psikologlara göre problemin kaynağı genç bireylerin daha iletişim becerileri gelişmeden sosyal medya ile tanışmaları ve iletişim

temellerini sanal platformlar üzerinden kurmalarıdır. Ayrıca sağlıklı ve güvenli bir şekilde kurulabilecek iletişim günlük hayatın sağlıklı iletişim işleyişinde sorunlar yaratmaktadır. Aynı şekilde çocuk ve gençler için belirtilen bu durum yetişkin bireyler için de geçerlilik göstermektedir. Şöyle ki sosyal medya platformlarında kurulan iletişimlerde bireyler günlük hayatta yüz yüzeken birbirlerine söyleyemeyecekleri şeyleri söyleyebilir ve birbirlerini kolayca yıpratabileceklerdir ve bireylerde yetersizlik duygusu oluşabilmektedir (Baripoğlu 2012, İşiten 2012).

Literatürde sosyal medyanın bireyin yaşamını olumsuz yönde etkilediğine dair birçok araştırma bulunmaktadır. Uyku aksaklıkları ve kalitesiz uyku, günlük rutin işlerde aksama, akademik performansta düşüş, evlilik ve cinsel hayatta problemler, sosyal ilişkilerde sorunlar yaşanması ve asosyalite bu araştırmalar sonucunda raporlanan bulgulardır (Andreassen 2012, Çam ve İşbulan 2012, Griffiths 2011). Araştırmalardan da saptanabileceği gibi günlük aktivitelere ayrılacak zamanın sosyal medyaya ayrılması sonucunda uyku, akademik performans kaybı ve diğer problemlere zemin hazırlanmaktadır.

Literatürün incelenmesinden anlaşılabileceği gibi sosyal medya bağımlılığı ile internet bağımlılığı nedenleri, sonuçları, semptomları açısından birçok benzerlik göstermektedir. Bu konuda önemli olan bireyin internet kullanımında bağımlılığın internete mi yoksa interneti araç olarak kullandığı sosyal medya platformlarına mı olduğudur?

2.1.2 Sosyal Medya Bağımlılığının Tanımlanması

Sosyal medya ve sosyal ağlar, internet tabanını kullanarak bireyler arası iletişim, fotoğraf, video, yorum ve görüş alışverişinin yapıldığı çevrimiçi platformlardır. Günümüzde sosyal medyanın bir bağımlılık haline gelmesinin en büyük nedenlerinden biri bireylerin iletişim ve paylaşım gibi sosyal ihtiyaçlarının daha kolay yolla sağlanabilmesi ve bireylerin birbirleri ile sosyal medya uygulamaları ile bağlı kalmasıdır. Böylece yüz yüze gerçekleşen doğal yolla olan iletişimin yerini sosyal medya almakta ve bireylerde bağımlılık haline gelebilmektedir.

Bazı araştırmacılar sosyal medya kullanımını bireylerin kişilik özellikleri ile ilişkilendirmekte ve tanımlamaktadır. Bireyler günlük yaşantının aksine sosyal ağlarda oldukları kişi olarak değil de kendileri ile özdeşleştirdikleri kişi veya kişilik şeklinde faaliyet gösterebilmektedir. Örnek olarak günlük hayatta bu fırsatı bulamayan narsist kişiler sosyal ağlar üzerinde daha aktif olabilmektedir (Buffardi ve Campbell, 2008; Mehdizadeh, 2010). Daha açık bir şekilde ifade etmek gerekirse birey gerçek hayatında içine kapanık, asosyal veya konuşkan olmayan biri olarak nitelendirilebilir fakat sosyal ağ ortamında bu betimlemelerin tam tersi bir şekilde gözlemlenebilir. Aynı şekilde toplumda negatif şekilde karşılanabilecek kişilik özellikleri de sosyal ağlarda gizlenebilir. Bunlar dikkate alındığında bu durumlar bireyin sosyal medya erişimi sırasındaki psikolojini değiştirebilmekte, farklı yansıtabilmektedir, sosyal medya bağımlılığı da psikolojik bir sorun olarak nitelendirildiğinden kullanımı aşırıya kaçtığında veya farklı amaçlar taşıdığına birey birtakım problemlere maruz kalabilmektedir.

Geçmişten günümüze literatür incelediğinde araştırmacıların çoğunun sosyal medya bağımlılığını internet ile özdeşleştiği görülmektedir. Çünkü sosyal medya platformu değiştiğinde bağımlılık bir uygulamadan başka bir uygulamaya aktarıldığında internete olan bağımlılık geçerliliğini korumaktadır.

Hazar (2011) yaptığı araştırmada bağımlılığın tipolojisini, bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak üç çatı altında toplamıştır.

Bilişsel açıdan bağımlılık, bireylerin hayatlarının devamlılığı veya ilgi alanlarının beslenmesi için bilgi toplanmasını gerektiğini ve bu bilginin toplanmasına bireyin bağımlı olduğunu ifade etmektedir. Birey bu bilgilere ulaşmak için sosyal medyayı kullanmaktadır ve sosyal medyanın kullanımı bağımlılığa dönüşmektedir ve birey bu bilgileri sosyal medya aracılığıyla, istediği şekilde elde edemediğinde rahatsızlık belirtileri göstermektedir.

Duygusal bağımlılık, bireyin sosyalleşme ve sosyalleşmeden kaçışı olarak iki farklı şekilde ele alınmaktadır. Bireyler sosyal medya aracılığı ile kişiliklerini gizleyebilir veya farklı kişiliklere bürünebilirler bu sayede, örneğin normal hayatında asosyal olan biri sosyal medya aracılığı ile kolayca sosyalleşebilir. Bunların ötesinde günlük hayatında normal şekillerde kolayca iletişim kurabilen bir birey bile daha kolay sosyalleşebileceği için sosyal medyayı tercih edebilmekte ve zamanla bağımlı hale gelebilmektedir. Duygusal bağımlılığın diğer bir tarafı ise sosyalleşmeden kaçınmadır. Birey sosyal medya

üzerinde normal hayatta olduğu gibi değil de olması gerektiği gibi kendini gösterebilmekte ve tanımadığı insanlar ile iletişim kurabilmektedir. Böylece kendini daha mutlu hissedebilecektir (Hazar 2011).

Davranışsal bağımlılık ise kendi içerisinde ikiye ayrılmaktadır bunlar; araçsal ve eylemsel bağımlılıktır. Araçsal bağımlılığın bireyin herhangi bir amacı veya beklentisi olmadan içerikten bağımsız olarak sosyal medyayı kullanmasıdır. Birey gün içerisinde rastgele saatlerde belirli bir rutine dayanmadan sosyal medyayı kullanabilir hatta günlük yaşamda sağlıklı bir şekilde iletişim kurduğu kişiler ile sosyal medya üzerinden tekrar iletişim kurabilmektedir.

Alandaki çalışmalar göz önüne alınarak bir sosyal medya bağımlılığı tanımı yapılmak istendiğinde; sosyal medya bağımlılığı internet tabanlı sosyal ağ uygulamalarının bireyde bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçler ile ilerleyerek bireyin günlük hayatında aksaklıklara, problemlere duygu durumlarında dengesizliğe yol açan bir psikolojik sorundur.

2.2 Bağlanma ve Bağımlılık

2.2.1 Bağlanma Kuramı

Bowlby Attachment and Loss isimli üçlemesinde düzenleyici işlevler ve önemli kişilerle yakınlığın sürdürmenin sonuçları ile ilgili bir teori geliştirmiştir Bowlby(1969, 1973, 1980). Bowlby teorisinde bebeklerin bağlanma davranışları adını verdiği, kendilerine bakım sağlayan ebeveyn ya da birey ile yakınlık sağlamayı ve bu yakınlığı sürdürmeyi amaçlayan bir davranış seti ile doğduğunu iddia etmiştir. Birincil bağlanma stratejisine göre yakınlığı aramak, bireyin dış dünya kaynaklı fiziksel ve psikolojik tehdit durumlarından korunmak ve kaçınmak için başvurduğu doğuştan gelen bir düzenleyici işlevdir. Bu işlevin başarılı bir şekilde çalışması ile de birey bir güven duygusu oluşturur ve dış dünyayı keşfe yönelir (Bowlby 1988).

Bowlby (1982/1969)' a göre yakınlığı aramak evrim süreci boyunca ortaya çıkan, uyarlanabilir bir davranış sisteminin parçasıdır. Bu şekilde tek başına hayatta kalamayacak olan bebek, hayatta kalma olasılığını arttırmıştır. Bebekler uzun bir süre boyunca bakıma muhtaç olduklarından kendilerine bakım sağlayan ebeveyn ya da birey

ile yakınlıklarını koruyan, sıkıntıları düzenleyen bir davranış seti ile doğarlar. Bağlanma yaşamın ilk yıllarında hayatta kalma amacı taşıdığından çok kritik bir öneme sahip olsa da yaşamın ileri yıllarında da aktif olduğu ve bireyin duygu ve düşüncelerini etkilediği varsayılmıştır (Bowlby 1988).

Bowlby (1982/1969) araştırmasında bir ilişkide partnerin bağlanma figürü olabilmesi için yerine getirmesi gereken koşulları da açıklamıştır. İlk olarak bağlanma figürleri yakınlık kurma düzeninin hedefleridir. Her yaş grubundan bireyler, ihtiyaç anlarında bağlanma figürleri ile yakınlık kurmak ister ve bağlantı kurulduğunda rahatlama hisseder tam tersi ise ayrılma durumlarında stres ve sıkıntı yaşarlar. İkincisi, bağlanma figürleri fiziksel ve duygusal olarak güvenli bir liman, sığınak konumundadır. Tehlike anında, tehlikenin azaltılmasını kolaylaştırırlar, bir destek ve rahatlama kaynağıdır. Üçüncü olarak ise bağlanma figürleri, bağlanma sağlandığında bireyin dış dünyayı keşfe açılacağı, kişiliklerini şekillendirip, kapasitelerini geliştirecekleri güvenli bir yapı inşa eder. İlişkide partner bu işlevleri yerine getirdiğinde güvenli bir liman halini alır.

Bowlby (1973), Bağlanma Kuramı' nın işleyişinde bireylerden kaynaklı farklılıklar olduğunu saptadı. İhtiyaç anında bağlanma figürünün ulaşılabilirliği, bağlanma kişinin taleplere olan cevaplarının uygunluğu bağlanma sisteminin düzenli bir şekilde çalışmasını sağlar. Sonuç olarak bağlanma kişinin yetkinliği ve kullanılabilirliği pozitif beklentiler oluşturmakta ve bireyin olumlu düşünce ve inanışları bu davranışlar etrafında şekillenmektedir. Tam tersine bağlanma kişisi müsait olmayınca ve yakınlık sağlanamayınca bireyin ruhsal sıkıntıları hafiflemez ve arayış devam eder buna bağlı olarak da bağlanma güvenli bir şekilde sağlanamaz. Buna bağlı olarakda birey kendisi ve başkaları hakkında olumsuz düşünceler ve imgeler oluşturur ve yakınlık kurmak yerine başka stratejilere yönelir.

Bağlanma kuramı ile ilgili teorik fikirlerin ampirik testlerin çoğu bireyin bağlanma stiline odaklanmıştır. Bağlanma stili ise bireyin bağlanma deneyimlerini içselleştirip bunlara bağlı olarak oluşturulan beklentiler, duygular ve davranışlardır (Fraley ve Shaver 2000, Shaver ve Mikulincer 2002). Yapılan araştırmalar bağlanma kuramının iki farklı boyutu olabileceğini ortaya koymuştur, Brennan, Clark ve Shaver bu boyutları konseptleştirmiş bunlar; bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarıdır. Bu boyutlar ve davranışları güvenilir ve geçerli olan özbildirim ölçekleri ile ölçülebilir

(Brennan ve ark. 1998). Kuramı ifade eden bu iki boyutlu konseptte güvenli alan olan adlandırılan bölge hem kaygı hemde kaçınmanın düşük olduğu bölgedir. Bu bölge, bağlanma güvenliği, yakınlık ve karşılıklı bağımlılık ile rahatlık ve destek arayışı ve stresle başa çıkmanın diğer yapıcı araçlarına güvenme duygusu ile tanımlanmaktadır. Kaygı boyutu ise, kaygının yüksek kaçınmanın düşük olduğu bölgeyi ifade etmektedir. Bu bölge, bağlanma güvenliği eksikliği, yakınlık için güçlü bir ihtiyaç, ilişkiler konusunda endişeler ve reddedilme korkusuyla tanımlanmaktadır. “Kaçınma ” olarak adlandırılan boyut ise kaçınmanın yüksek olduğu bir bölgeyi ifade eder.

Bowlby (1982/1969, 1973), yakınlık kurmayı doğuştan gelen primer bir strateji olarak görmüştür. Ayrıca, bağlanma sisteminin belirli bir bağlanma deneyimini geçmiş ile etkileşiminin, diğer etki düzenleme yönetmeliklerinin geliştirilmesine yol açtığını öne sürdü. Bir sonraki bölümde, bağlanma ile ilgili başlıca etki düzenleme stratejilerinin dinamiklerini ve işleyişini açıklıyoruz.

Sonuç olarak, bağlanma kuramı, bireyin doğuştan gelen hayatta kalma refleksine bağlı, ilk olarak ebeveynleri ile kurduğu duygusal bağın bireyin yaşamı boyunca hayatına ve çevresine olan etkisini açıklamaya çalışan bir kuramdır (Bowlby 1969). Bu kurama göre bireyin hayatının ilk dönemlerinde ebeveynleri ile ya da bakım verenleri ile kurduğu ilişkinin kalitesi bireyin hayatının ileri dönemlerinde ilişkilerdeki beklentileri ve sosyal davranışlarına etkisi olduğunu öne sürülmektedir (Bowlby 1982). Ayrıca, bağlanma kuramı bireyin çocukluk veya ergenlik döneminde yaşadığı travmatik olayların, ayrılıkların, yakınların kaybı gibi negatif olayların ileri yıllarda ortaya çıkabilecek psikolojik veya psikopatolojik sorunlar ile ilişkisi olabileceğini göstermektedir.

Bağlanma bireylerde bebeklik ile ortaya çıkan bir durumdur, doğum itibarıyla başlayan bu süreçte bebek hayatta kalmak için bakıma ve ilgiye muhtaç olmasından dolayı ebeveyn ile veya ilgi gösteren birey ile bir duygusal bağ kurar. Bundan dolayı hayatta kalma amacıyla kurulan bu yakınlık bağlanmanın ilk adımıdır. Bebek kendisine bakan birey ile kurduğu ilişkide sağlıklı iletişim kurup ihtiyaçlarına cevap alabildiğinde bağlanma davranışı başlar ve dış dünya ile etkileşime geçmeye başlar. Keşif olarak adlandırılan dış dünya ile etkileşim bağlanma ile birleşince sağlıklı bir gelişim süreci ortaya çıkar.

Bakım sağlayan birey de bu koşullarda güvenli liman konumunu alır ve bebeğin ruhsal ve duygusal sağlığının gelişiminde önemli bir rol oynar (Cassidy J. 2008). Güvenli

liman, bağlanma kuramında bebeğin ya da çocuğun ihtiyaç durumunda onu cesaretlendiren, yönlendiren ya da müdahale eden kişidir (Bowlby 1988). Güvenli liman konumundaki bağlanılan kişi, bebeğin ya da çocuğun dış dünya ile etkileşimi sırasında karşılaştığı kaygı verici, korkutucu ve tehditkâr durumlarda sığınılan kişidir. Kısaca bağlanma, bebeğin veya çocuğun ileri dönemlerde ise yetişkin bireyin, dünya ile etkileşimi sırasında hayatta kalma dürtüsü ile ortaya çıkan ve tehdit, korku kaygı durumunda korunma amacıyla sığınılan güvenli liman konumundaki bir mekanizmadır. Bu mekanizma sağlıklı ve düzenli bir şekilde kurulamadığında birey farklı yollara başvurmak durumunda kalır ve sağlıklı ve problemli davranışlar ve duygu bozuklukları çıkar.

Bowlby (1982)' ye göre çocuklar kendileriyle ilgilenen ebeveynleri veya bakan kişi ile olan etkileşimden ortaya çıkan ilişkiyi kalıplaştırmaktadırlar. Ve bu kalıpları ileri de günlük hayatlarında sıkça kullanacakları “İçsel çalışan temsil” olarak nitelendirmiştir. İçsel çalışan temsiller, bebeğin veya çocuğun ileriki yaşamında ilişkilerini, duygularını, davranışlarını etkileyen kalıplardır.

2.2.2 Bağlanma Biçimleri

Bazı durumlarda bebek veya çocuk belirli bir davranışa o davranış ile uyumlayacak güçte bir bağlanma stili gösterebilmektedir. Buradan hareketle araştırmacılar farklı bağlanma stillerine sahip bireylerin ilişkiler, iletişim ve davranışlarında farklılıklar gözlemlenebilmektedir (Hazan ve Shaver 1987).

Güvenli bağlanma, bakım sağlayanı ya da ebeveynine güvenli şekilde bağlanan bir bebek, bağlandığı kişi çevresinde mevcuttan çevresiyle rahatça ve kolay bir şekilde etkileşime girebildiği ve çevresini keşfedebildiği gözlemlenmiştir. Ebeveyn ya da bakım sağlayanın yokluğu durumunda ise bebek strese girmekte ve bu yokluktan negatif şekilde etkilenmektedir. Her ihtiyaç halinde bebek veya çocuğun çevresinde bulunan ve ihtiyaçlarına karşılık veren ebeveyn veya bakım sağlayan ile güvenli bir bağlanma söz konusudur. Bu etkileşimin ve ilişkinin kurulduğu çocuklarda güvenli bağlanma kurulmuş olup bu çocuklar bakım sağlayanlarından ihtiyaçları konusunda karşılık alabileceklerinden emindirler (Ainsworth ve arkadaşları 1978).

Kaygılı – kararsız bağlanma, bu bağlama biçiminde bakım sağlayan birey veya ebeveyn ile çocuk arasında bir bağlantı kurulmuştur, fakat güvenli bağlanmadan farklı

olarak çocuk çevre ile etkileşimi ve keşif etkisizdir. Ek olarak bakım sağlayan bireyin yokluğunda çocuk stres ve sıkıntı yaşar. Bakım sağlayan ortamda bulunduğu ise çocuk kararsızlık gösterir. Bu bağlanmanın temelinde ebeveyn ya da bakım sağlayan kişinin çocuğa veya çocuğun ihtiyaçlarına olan beklenmedik geribildirimleri ve yanıtlarıdır. Bundan dolayı yokluk durumundan sonra bakım sağlayan ile bir araya gelme durumlarında çocuk tepki olarak öfke veya çaresizlik şeklinde cevap verebilmektedir (Güngör 2000).

Kaygılı – kaçınan bağlanma, bu bağlanma biçiminde olan bir bebek ebeveyni yada bakım veren bireyin ortamda yokluğunda düzenli, tepkisel bir davranış göstermemektedir. Dış dünya ile etkileşimi veya keşfinde bakım verenin mevcudiyeti önemli bir rol oynamamaktadır. Yapılan araştırmalar bebeğin bu kararsız davranışlarının kaygının saklanmasıyla yönelik oluşturulmuş bir mekanizma olabileceğini ortaya koymaktadır (Ainsworth 1978).

Dağınık- dezorganize bağlanma, bu bağlanma biçiminde bebekler ebeveyn veya bakım verenin yokluğunda stres ile baş etmede organize bir davranış gösterememekte ve farklı stres tepkileri gösterebilmektedirler. Bu bağlanma biçiminin altında yatan nedenin ebeveyn ya da bakım verenden korkma, fiziksel ve ruhsal güvensizlik yattığı düşünülmektedir. Çocuk bakım veren ile bir araya geldiğinde hareketlerinde çekimserlik ve tutarsızlıklar söz konusudur (Ainsworth 1978).

2.2.3 Yetişkin Bağlanma Biçimleri

Bağlanma kuramının çıkışı ve ilk araştırmalar bebeklik ve çocukluk dönemlerini kapsamaktayken son yıllarda artan bir şekilde yetişkinleri kapsayan araştırmalar yapılmaktadır. Hatta bağlanma kuramcıları ilerleyen zamanlarda bebeklik, çocukluk ve yetişkinlikten ilerleyerek yaşlılık ve bağlanmayı da araştırmalara konu etmeye başlamıştır (Shaver ve Mikulincer 2004).

Yapılan araştırmalarda; yetişkin bireylerin bağlanma ilişkileri incelenirken çocukluk veya bebeklik dönemlerindeki bağlanma ilişkilerinin mevcut davranışları ve ilişkileri üzerinde etkili olabileceği düşünülmüş ve bireylerin çocuklukları ile yetişkinlik dönemleri arasında kurulan bağlara ve ilişki biçimlerine dayanan “Yetişkin Bağlanma Modeli” adı verilen bir görüşme modeli ile sınıflandırılmıştır ve bu model daha önceki

araştırmalarda Ainsworth tarafından ortaya konulan bağlanma biçimleri ile uyuşma göstermektedir (Uzendoorn 1995).

2.2.4 Hazan ve Shaver’ ın Yetişkin Bağlanma Modeli

Bu bağlanma modelinde Ainsworth tarafından daha öncelerde literatüre kazandırılan bağlanma modelinin yetişkin hayatındaki karşılıkları bulunmaya çalışılmıştır. Yetişkin hayatındaki ilişkilerin ve ilişkilerdeki bağlanmanın odakta olduğu araştırma ile üç farklı boyut tanımlanmıştır. Güvenli bağlanma gösteren yetişkin bireyler sosyal hayatlarında aktif, girişken, özgüveni yüksek ve kolayca karşılıklı ilişki kurabilen bireylerdir. Kaygılı – kararsız bağlanma gösterenler ise sosyal hayatlarında özgüven eksiliği gösteren, ilişkilerde reddedilme korkusu yaşıyan yetişkin bireylerdir. Kaygılı – kaçınan bireyler ise karışıklı ilişkilerden uzak durdukları, duygularını rahatça ifade etmekten rahatsızlık duydukları gözlemlenmiştir (Cooper ve arkadaşları 1998).

2.2.5 Dörtlü Bağlanma Modeli

Bowlby’nin ortaya koymuş olduğu bağlanma teorisi zamanla farklı araştırmacılar tarafından da araştırma konusu olmuş ve farklı biçimlerde tanımlanmıştır. Bu araştırmacılardan Bartholomew ve Horowitz, Bowlby’ nin çalışmalarından esinlenerek dört kategori modeli adında bağlanma şekillerini tanımlayan bir model geliştirmişlerdir. Bu yeni model, bireyin kendisinin ve diğer bireylerin olumlu veya olumsuz olarak algılanmasından temel almış. Buradan hareketle güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olarak dört kategori tanımlamıştır. Araştırmacılar bu modele göre her bir bireyin bir boyut ile uyum gösterdiğini savunmaktadır (Bartholomew K, Horowitz 1991).

Güvenli bağlanma biçiminde, yetişkin birey kendine olumlu özellikleri yüklemekte ve kendini sevilen, saygı duyulan biri olarak niteledirmektedir. Aynı şekilde güvenli bağlanma gösteren birey için diğer yetişkin bireyler ulaşılabilir ve ihtiyaçlara kolayca cevap verebilecek niteliktedir. Bu bireyler karşılıklı ilişki kurmakta rahat davranırlar ve otonomi sahibidirler. Dörtlü bağlanma modelinin sadece bu biçiminde yetişkinin kendisi ve diğer yetişkinlere yönelik bir olumsuz algı bulunmamaktadır, diğer biçimlerde en az bir taraf için olumsuz bir algı bulunmaktadır.

Saplantılı bağlanma biçiminde, yetişkinler kendilerine olumsuz algı yüklemekte ve kendilerini değersiz görmektedirler, diğer yetişkinlere olumlu algı yüklemekte onlarla yakınlaşmaya çalışmaktadırlar. Bu bireyler değerli gördüğü kişilerin onayını ve kabulünü

almakta saplantılı bir hale gelebilmektedir, bundan dolayı da çevrelerindeki diğer yetişkinleri kendilerinden uzaklaştırabilmektedirler.

Korkulu bağlanan yetişkinler, ilişkilerde iki tarafa da olumsuz algı ve özellik yüklemektedirler. Hem kendilerini hemde diğer yetişkinleri değersiz olarak görmektedirler. Bu bağlanma biçimini gösteren yetişkinler kendilerini değersiz ilişki kurabilecekleri yetişkinleri ise reddedici olarak görmektedir bundan dolayı karşılıklı ilişki kurmak istemezler.

Kayıtsız bağlanma biçiminde, yetişkin birey kendine olumlu algı yüklerken diğer yetişkinlere olumsuz algı yüklemektedir. Kendini değerli ve sevebilir gören yetişkin diğer yetişkinleri reddedilmeden kaçınmak veya ihtiyaca istediği cevabı alamamaktan kaçınmaktan dolayı olumsuz olarak algılar ve karşılıklı ilişki kurmaktan kaçınır.

BAŞKALARI MODELİ	BENLİK MODELİ	
	OLUMLU (YÜKSEK)	OLUMSUZ (DÜŞÜK)
OLUMLU (YÜKSEK)	GÜVENLİ	SAPLANTILI
OLUMSUZ (DÜŞÜK)	KAYITSIZ	KORKULU

2.3 Bağlanma ve Psikopatoloji

Bağlanma kuramı için yapılan araştırmalarda, araştırmacılar temelde birbirinden bağımsız iki bağlanma boyutunun öne çıktığını ortaya koymuştur. Kaygı ve kaçınma bağlanma stilleri bireylerin ilişkilerini ve dış dünyaya olan algılarını bu etkileyen boyutlardır (Brennan, Clark ve Shaver, 1998; Sümer, 2006). Bağlanmanın kaygı boyutu, yetişkin bireylerin ikili ilişkilerinde yaşadığı kaygıyı temsil etmektedir. Kaygı duyan yetişkin birey reddedilmekten ve terk edilmekten çekinmektedir. Bağlanmanın kaçınma boyutu ise yetişkin bireyin diğer bireylerden uzak durması ve diğer yetişkin bireyleri kendisinden uzak tutması anlamına gelmektedir. Önceki bölümde de anlatıldığı gibi bu boyutları göstermeyen bireyler güvenli bağlanmaya sahip yetişkin bireyler olarak nitelendirilmektedir.

Yetişkinlerde ölçülen bu boyutların temeli araştırmalarda da ortaya konduğu gibi bireyin bebekliği ve çocukluğundaki tecrübelerinden ortaya çıkmakta ve şekillenmektedir. Olumsuz olarak nitelendirilen kaygı ve kaçınma boyutlarının

oluşmasının temellerinde bebeğin veya çocuğun bakım vereni ya da ebeveyni tarafından isteklerinde yada ihtiyaçlarında cevapsız bırakılması veya düzensiz bir cevap ile karşılaşmasıdır. Araştırmalara göre kaygı yada kaçınma boyutlarının birey tarafından benimsenmesinin temelinde özellikle hastalık, stres yada bakım verenin yokluğunun mevcut olduğu durumlarda karşı karşıya kaldıkları tutarsız, düzensiz davranışların neden olduğu savunulmaktadır. Bakımverenin bu tarz davranışlarına maruz kalan bebekler bu davranışlardan dolayı ortaya çıkan olumsuz durumlarla başa çıkmak için hyperactivating (yüksek aktivasyon) adı verilen bir stratejiye başvururlar. Yüksek aktivasyon stratejisi, yetişkin bireyin yakın ilişki içerisinde olduğu bireylere karşı aşırı seçiciliğini ve ilgisini tanımlamaktadır. Yetişkin birey bağlanma objesi olarak gördüğü kişilerin sürekli yakınlığını ve onayını arzuladığından depresyon birey açısından önemli bir risk durumundadır (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bağlanma modellerinin kaçınma boyutunun temelinde bebeğin veya çocuğun ihtiyaç anında bakım vereninden veya ebeveyninden ihtiyaçlarına karşılık bulamaması veya sert bir şekilde karşılık alması bulunmaktadır. Temelde yatan bir diğer neden ise bakım veren veya ebeveynin bebeğin ya da çocuğun duygularını bastırmasına neden olmasıdır. Böyle bir durumla karşılaşan çocuk ise savunma mekanizması olarak duygu ve düşüncelerini saklar ve bastırır, ilişkilerden ve çevresinden kaçınma davranışları sergiler. Bu tarz davranışlar sergileyen çocuklarda yetişkinlik yıllarında kompulsif davranışlar, alkol ve madde bağımlılığına rastlanmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Literatür incelendiğinde alanda farklı araştırmacıların farklı boyutları ele alarak yaptığı çalışmalar göze çarpmaktadır. Bir araştırmada, yetişkin bireyde görülen güvensiz bağlanma psikopatolojinin nedeni mi olduğu veya sadece bir aracı mı olduğu tartışılmıştır. Bu araştırmaya göre güvensiz bağlanma boyutunun bir aracı olabileceğinden çok yetişkin bireydeki stresi arttırarak güvensiz bağlanmaya neden olduğu tespit edilmiştir. Buradan yola çıkılarak şu çıkarım yapılabilir; kaygı ve kaçınma boyutlarının yüksek derecede gözlemlendiği yetişkin bir birey, yaşadığı ve negatif olarak algıladığı olaylar sonucunda psikopatolojiye daha eğimli bir duruma dönüşebilir (Pielage ve arkadaşları 2000).

Başka bir araştırmaya göre ise, bebeklik ve çocukluk döneminde yaşanan olumsuz tecrübelerden kaynaklandığından dolayı güvensiz bağlanmanın ve psikopatolojinin

birbirinin nedeni değil de paralellik gösterdiği ileri sürülmüştür (Brennan ve Shaver, 1998).

Bağlanma kuramı ve psikopatoloji arasındaki araştırmalardan birinde ise bağlanma ve psikopatoloji arasındaki ilişki nedensen olarak değil de korelatif olarak ele alınmıştır. Bu araştırmaya göre güvensiz bağlanma boyutundaki yetişkin bireyin psikopatolojiye daha eğimli saptanmış ve araştırma klinik ve normal örneklemeler ile pekiştirilmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2007; Shorey ve Synder, 2006).

Birçok araştırmada ise yetişkin bireyin depresyona eğimli olması ile kendini değersiz görmesi ve değerli gördüğü bireyler ile yakınlık içinde olma ihtiyacı ve onaylanma kaygısının ilişkili olduğunu destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır (Simpson ve ark., 2003). Güvensiz bağlanma biçimlerinin- kaygılı ve kaçınmacı- çeşitli depresyon semptomlarıyla ilişkisinin incelendiği araştırmalarda ise kaygılı bağlanma biçiminin diğer bireyler ile olan ilişkilerde ile ilgili belirtilerle örneğin aşırı bağıllık, kıskançlık, başkalarının onayını arama, kaçınmacı bağlanma biçiminin ise başarılı olma isteğine aşırı yönelme, yalnızlık gibi belirtilerle ilişki içerisinde bulunduğu tespit edilmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa ülkelerinde yapılan araştırmalarda, DSM IV' ün her iki ekseninde de tanımlandırılan kişilik bozuklukları ya da psikopatoloji çeşitleri ile bağlanma biçimlerinin arasında bir ilişki olabileceği ortaya konulmuştur. Bu araştırmalarda kaygılı (saplantılı) bağlanma biçimine sahip olan yetişkin bireyler daha fazla bağımlı kişilik bozukluğu, kaçınmacı bağlanma biçimine sahip olanların ise şizoid ya da bu problem ile ilişkili kişilik bozuklukları gösterdiği ortaya konulmuştur (Shorey ve Synder, 2006).

Başka bir çalışmada ise bağlanma biçimlerinin yetişkin bireylerin stresi nasıl deneyimledikleri, stresin ifade edilişi ve baş etme konusunda bireysel farklılıkların nasıl açıkladığını ve etki unsuru olduğunu incelenmiştir. Çalışma kapsamında yüksek lisans öğrenci iler biraraya gelinmiş ve bağlanma biçimleri, psikolojik problemleri ve semptomları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, güvenli bağlanma özellikleri gösteren öğrenciler, sosyal destek stratejilerini, kaçınan bağlanma gösteren bireylerden daha sık kullandığı gözlemlenmiş ve kaçınan bağlanma özellikleri gösteren öğrencilerin, güvenli bağlanma gösteren öğrencilerle kıyaslandığında çevrelerindeki kişilere göre daha mesafeli olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuçların ışığında, güvenli

bağlanma biçiminin problemler ve stres ile daha etkili başa çıkma yöntemleri ve bireyde psikolojik sıkıntıların daha az gözlemlenmesi ile ilişki içerisinde olduğu ortaya çıkartılmıştır. (Kemp ve Neimeyer 1999).

2.3.1 Bağlanma ve Bağımlılık

Günümüzde değişen yaşam biçimleri ve teknolojiye hızlı dönüşüm ile birlikte problemli alkol, madde ve saplantılı teknoloji kullanımı da dahil olmak üzere birçok bağımlılık toplumların öncelikli sorunlarını oluşturmaktadır. 2014 Dünya Sağlık Örgütü (WHO) alkol ve küresal sağlık durum raporu dünya çapındaki ölümlerin 5.9%' unun alkol bağımlılığından kaynaklandığını ve 27 milyon bireyin uyuşturucu bağımlısı olduğunu ifade etmektedir

Bağımlılık tanım olarak, bireyin otokontrol mekanizmasının düzgün işleyememesi ve günlük rutinini bozacak şekilde bağımlılık yaratıcı obje, madde vb ile meşgul olmasıdır. Literatürde önceki çalışmaların çoğunda varılan ortak sonuç problemli madde kullanımının görüldüğü bireylerde büyük oranlarda duygu düzenleme problemlerine rastlanmıştır ve iki durumun birbiriyle ilişkili olduğu saptanmıştır (Dvorak ve ark. 2014; Veilleux ve ark. 2014; Fox ve ark. 2007). Son yıllarda yapılan araştırmalarda bağımlılığın nedenleri araştırılırken bireyin benlik sistemleri ve duygu düzenlemesine ilişkin yaklaşımlar ele alınmıştır (Köpetz ve ark. 2013).

Farklı bağlanma boyutları ve bağımlılık arasındaki ilişkiler ile yapılan araştırmalarda güvensiz bağlanma biçiminin özellikleri gösteren yetişkinlerde olumsuz davranışların ve düşüncelerin daha sık gözlemlendiği belirtilmiş ve böylesi bir durumun bağımlılık problemlerine sebebiyet verebileceği öne sürülmüştür. Bu durumun temelinde ise bireyin bebeklik ve çocukluk döneminde tecrübe ettiği olumsuz negatif bağlanma deneyimlerinin bireyin ileri dönemlerde de hayatını etkileyecek olan duygu yapısının ve davranışlarını şekillendirdiği ortaya konulmaktadır. Bu yaklaşıma göre olumsuz bağlanma deneyimleri bireyin ileri yıllarda kaçınma, kaygı, uyumsuz ve problemli davranışlar sergilemesine neden olacaktır. Bebeklik veya çocuklukta bu deneyimleri tecrübe edip güvensiz bağlanma biçimini benimseyen yetişkinler hayatlarının ileri dönemlerinde ilişkilerde gösterdikleri kaçınma veya kaygı davranışlarını bastırmak veya bu davranışların etkileri ile baş etmek için alkol, madde veya başka öznelere bağlanıp rahatlayabilirler.

Klinik düzeyde yapılan bir çalışmada farklı bağlanma biçimlerine sahip olan bireylerin madde bağımlılıkları ile olan ilişkileri araştırılmıştır. Çalışma için yetmiş yedi eroin bağımlısı ve bu bağımlıların bağımlılık biçimleri, özsaygıları ve kaygı – kaçınma, stres ve anksiyete davranışları araştırılmıştır. Test grubu olarak seçilen eroin bağımlılarının yanında sağlıklı yetişkinlerden oluşan bir kontrol grubu belirlenmiştir. Bulunan klinik bulgular ve araştırma sonuçlarına göre; sağlıklı kontrol grubu bireylerde güvenli bağlanma biçimi daha sık görülürken, eroin bağımlısı olan test grubunda kaygı – kaçınma, güvensiz bağlanma gözlenmiş özsaygı düzeyinin daha düşük olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca bu bireylerin anksiyete düzeylerinde belirgin bir artış söz konusudur. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde güvensiz bağlanma, korkulu bağlanma, kaygı, bireyin kendine olan saygısı madde bağımlısı olan yetişkinlerde elde edilebilen psikopatolojik değişkenlerdir.

Özetle, yapılan araştırmalarda göz önüne alındığında bağlanma biçimleri ve bağımlılık arasında hem nedensellik hemde araçsal olarak bir ilişki kurulabileceği görülmüştür. Bağımlılık biçimleri madde veya farklı bir özneye olan bağımlılığa yol açabileceği gibi birey stres, anksiyete veya başka bir olumsuz durum ile başa çıkmak için maddeyi araç olarak kullanabilir.

2.4. Doğu Anadolu Bölgesi Genel Özellikleri

Doğu Anadolu Bölgesi ülkenin 114.443 km² ile yüzölçümü bakımından en büyük bölgesi olmasına rağmen, coğrafi şartların elverişsiz olmasından dolayı ülke nüfusunun 5.957.669 kişi ile %7,3' ünü oluşturmaktadır (TÜİK 2019). Aynı şekilde ülkenin yüzölçümü bakımından en küçük bölgesi olan Marmara Bölgesi 24.816.023 kişi ile %30,7' sini oluşturmaktadır. Böylesi bir farkın oluşmasının temel nedeni coğrafi şartlardır. Bölgenin yüksek ve zorlu bir coğrafyaya sahip olması, ikliminin ve bitki örtüsünün ve toprak özelliklerinin zorlayıcı olması nüfusun seyrek ve az olmasına neden olmuştur. Bölge yükseklik bakımından ülkenin en yüksek bölgesidir buna paralel olarak bölgenin büyük kısmı 2000 metre ve daha yükseklikte oluşan plato tarzı düzlükler ile kaplıdır. İlkinin ve bitki örtüsünün insan yaşamı için yükseklerde daha zorlayıcı olmasından dolayı nüfusun çoğu bölgenin tabanı sayılabilecek alanlarda kümelenmiştir.

Bölgenin derin vadilerle ayrılmış zorlayıcı coğrafi şartları ulaşımı etkilediği için iş kollarını ve ekonomiyi de doğrudan etkilemektedir. Gayri Safi Yurtiçi Hasıla bazında ise

ülke ekonomisine en düşük katkı %4,3 ile Doğu Anadolu Bölgesine aittir. Ülkenin en çok göç veren şehirleri olan Kars, Tunceli, Ardahan bu bölgede bulunmaktadır (TUIK 2019).

Eğitim istatistiklerine bakıldığında ise bölge Güney Doğu Anadolu bölgesi ile birlikte ülkenin okur yazarlık oranının en düşük olduğu iki bölgeden biri konumundadır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Evren

Türkiye Bağımlılık Risk Profili ve Ruh Sağlığı Haritası (TURBAHAR) çalışması örneklem modeli ve örneklemin büyüklüğü sayesinde, Türkiye genelinde, Akdeniz, Ege, Batı Karadeniz, Doğu Karadeniz, Doğu Anadolu, İç Anadolu, Batı Marmara, Doğu Marmara, İstanbul olmak üzere 9 farklı demografik bölge kapsamında analiz ve inceleme yapma imkânı sağlamaktadır. Türkiye Bağımlılık ve Ruh Sağlığı Haritası' nın (TBRSH) örneklem dünyası tasarlanırken büyük ölçekte “tabakalı küme” örneklem modelinden yararlanılmıştır. Örneklem 26 NUTS3 bölgesinde ikamet eden bireylerin katılımı olacak şekilde planlanmıştır. Örneklem kümesi seçilirken Doğu Anadolu bölgesinden 3200 kişi olması kararlaştırılmıştır. Katılımcıların araştırmaya dahil edilme kriterleri, 18 yaşını doldurmuş olması, araştırmaya katılmaya gönüllü olma, anketlerin doldurulmasına engel teşkil edecek bir sorun veya probleme sahip olmamasıdır. Örneklem büyüklüğü belirlenirken ülkede nüfusun yoğun olduğu bölgelerden daha fazla sayıda örneklem seçilmiştir. Araştırma için Doğu Anadolu Bölgesinden 3200 kişiyle görüşülmüştür. Görüşülen bu kişilerden 3200 kişinin araştırmaya dahil olma kriterlerini karşıladığı, ölçekleri ve anket sorularını eksiksiz doldurduğu için istatistiksel analizlerinin değerlendirilmesi uygun bulunmuştur.

3.2 Örneklem

Araştırmanın örneklemini TURBAHAR çalışmasına dahil olan 9 bölgeden biri olan Doğu Anadolu Bölgesinde yaşayan 3200' den oluşturmaktadır. Toplam örneklemin %50' sini (n=1600 kadınlar) ve %50'sini (n=1600 erkekler oluşturmaktadır ve yaş ortalaması 30.15'tir. Katılımcıları %38,5' i (n=1233) evli, %59,6' sı (n=1907) bekar ve %1,9' u (n=60) ise eşinden ayrılmıştır. Eğitim seviyeleri bakımından örneklemin %0,2' sinin (n=6) okuryazar olmadığı, %1,7'sinin (n=54) okuryazar olduğu, %5' inin (n=160) ilkokul mezunu, %6,2'sinin (n=198) ortaokul mezunu, %26,3' ünün (n=842) lise mezunu, %53' ünün (n=1696) üniversite mezunu ve %7,6' sının (n=244) yüksek lisans mezunu olduğuna ulaşılmıştır. Katılımcıların çocuk sayısı değişkenlerine bakıldığında, %65' inin (n=2078) çocuk sahibi olmadığı, %9,8' inin (n=312) tek çocuk sahibi olduğu, %21,2'

sinin (n=676) iki veya üç çocuklu ve %4,2'sinin (n=133) ise dört veya dörtten fazla çocuk sahibi olduğu görülmüştür.

3.3. Prosedür

TURBAHAR çalışması kapsamında 125 yüksek lisans tez dönemi öğrencisi görev almıştır. Her bir tez dönemi öğrencisi ikamet ettiği veya ulaşabileceği bölgelerde ikamet katılımcılar ile görüşmelerini gerçekleştirmiştir. Öğrenciler 9 alt bölge temsilcisiyle koordine olmuş. 9 alt bölge temsilcisi de 4 büyük bölge temsilcisiyle koordinasyon kurmuştur. Çalışmanın başında iki Öğretim Üyesi görev almıştır. Tüm çalışanlar bir üst bölge temsilcisine karşı sorumlu olmuştur. Tüm çalışanlar Öğretim Üyelerine karşı sorumlu olarak çalışmıştır.

Araştırmadaki katılımcılar okullar, belediye binaları, özel şirketler gibi çeşitli çalışma alanları ve muhtarlık, ortak kamu alanları, kurslar, yardım dernekleri gibi kamu alanlarında ki bireylerden seçilmiştir. Potansiyel katılımcılara araştırmanın tanıtılmasının akabinde araştırma amacının açıklanması ile katılımda bulunmak isteyip istemedikleri sorulmuştur. 18 yaş ve üzerinde olan bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Bilgilendirilmiş gönüllü formunun imzalanmasının ardından katılımcılara içerisinde veri toplama araçlarının bulunduğu kitapçık haline getirilmiş anketler teslim edilmiştir. Gönüllüler anketleri bireysel olarak doldurup araştırmacıya geri teslim etmişlerdir. Ölçeklerle ilgili yönergeler hem sözel olarak hem de yazılı olarak verilmiştir. Uygulama esnasında yardım isteyen gönüllülerin soruları yanıtlanmıştır. Anketlerin doldurulması ortalama 45 dakika almıştır. Uygulamanın uzun sürmesi ve katılımcıların yoğun çalışma ortamlarında cevaplandırmaya zaman ayırmalarından yola çıkarak katılımcılara ölçeklerin doldurulması için herhangi bir zaman sınırlaması getirilmemiştir. Katılımcılar uygulamanın ardından bilgilendirilmişlerdir ve ileride araştırmaya dair akıllarında oluşabilecek sorular için ulaşabilmeleri amacıyla araştırmacının ad soyad, e- mail adresi gibi bilgileri paylaşılmıştır. Çalışmanın Etik Kurulu Onayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kuruldan alınmıştır.

Ekipler Temmuz 2018 Tarihinde saha görevlerine başlamıştır. Verilerin toplanması ve veri girişleri Ekim 2018 tarihinde tamamlanmıştır. Tüm verilerin girişleri

daha önceden hazırlanmış ve dağıtılmış Excell şablonlarına yapılmıştır. Tüm veriler Sorumlu Öğretim Üyesine gönderilmiştir. Bütün verilerden tek bir veri havuzu oluşturulmuş ve SPSS 21 Programına yüklenmiştir. Veriler düzenlenmiştir. Eksik ve hatalı verilerin çıkartılmasıyla, 24456 kişinin verileri analize tabii tutulmuştur.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, istenilen verilerin toplanmasında demografik bilgilere ilişkin soruların olduğu araştırmacı tarafından hazırlanmış Sosyodemografik Bilgi Formu, Davranış Etkileme Yüğü Formu ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri- II 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

3.4.1. Sosyo Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, eğitim, medeni durum, cinsiyet, çocuk sayısı, hane halkındaki birey sayısı, hanehalkındaki çalışan sayısı, sigara, alkol, madde ve bunların dışında denenen ya da düzenli olarak kullanılan madde kullanım özellikleri, psikiyatri tedavisi başvuru öyküleri, silah bulundurma ve fiziki engele sahip olup olmama sorularını içermektedir.

3.4.2. Davranış Etkileme Yüğü Formu

Bu form, davranışsal bağımlılıkta görülen ortak belirtilerden yola çıkılarak oluşturulmuştur. Birçok çalışma ve araştırmada, bir davranışsal bağımlılığın, bireyin yaşamının merkezinde olduğu, duygusal değişimlerde tetiklendiği, yapılan davranışın giderek artan derecede yaşamının içerisinde olduğu, yapamadığında duygusal bir gerginliğe neden olduğu, kendisine sosyal ve iş hayatında negatif olarak etki ettiği, bu davranışı azalttığında tekrar geri dönebildiği gösterilmiştir. Bu özellikler baz alınarak, Sosyal Medya bağımlılık davranışlarının etki gücünü 11 likert'li (0-10) bir değerlendirmeye tabii tutularak ölçülebilmesine imkân 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.

3.4.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği (YİYE-II)

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği yetişkin bireylerin bağlanma boyutlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiş (Fraley ve arkadaşları 2000), Türkiyede ise geçerlilik çalışmaları Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte 18'i kaygı, 18'i kaçınma alt boyutlarını ölçen yedili likert tipinde toplam 36 madde vardır. Her bir alt boyuttan alınan puan arttıkça kaçınmacı bağlanma ya da bağlanma kaygısının arttığı söylenmektedir ve alınan puan değerleri 18 ile 126 arasında değişiklik göstermektedir. Alt boyutlardan kaçınma boyutunun Cronbach alfa katsayısı 0, 90 olduğu durumda, kaygı alt boyutunun Cronbach alfa katsayısı 0, 86 olmaktadır. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği' nin kaçınma ve kaygı alt boyutlarında test, tekrar test güvenilirliği için katsayılar ise sırasıyla 0, 81 ve 0, 82'dir (Selçuk ve arkadaşları 2005). TURBAHAR araştırmasında ise kullanılan YİYE- II ölçeğinin Cronbach alpha katsayısı romantik ilişkilerde kaygı alt boyutu için 0, 85; romantik ilişkilerde kaçınma boyutu alt için 0,88; arkadaşlık ilişkilerinde kaygı alt boyutu için 0, 87 ve arkadaşlık ilişkilerinde kaçınma alt boyutu için 0, 92 olarak bulunmuştur. Yakın ilişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ölçeği sadece belirli türdeki ilişki alanları için (örn. romantik) değil de farklı türdeki ilişki alanlarında da kullanılmaya uygun biçimde oluşturulmuştur (Fraley, Heffernan, Vicary, ve Brumbaugh, 2011).

3.5. Veri Analizi

Çalışmanın verileri SPSS- 21 kullanılarak analize tabii tutulmuştur. Sosyal Medya Bağımlılığı (Ya da Diğerleri; Kumar, Alışveriş, Yeme, Oyun, Cinsel/Porno), 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 yükü 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 Davranış etkileme yükü formu ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar ölçeği'nden elde edilen verilerin 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.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Bu kısımda, TURBAHAR araştırmasında katılımcılara uygulanan veri ölçüm araçlarından elde edilen verilerin istatistiki analizleri ve bu analizlerin ışığında araştırmanın bulgularına ilişkin tablolar ve açıklamaları yer almaktadır.

4.1. Doğu Anadolu Bölgesinde Yaşayan Bireylerin Demografik Değişkenlerinin Temel İstatistikleri

Doğu Anadolu Bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmada, katılımcıların demografik özelliklerinin frekans dağılımları Tablo 1’ de gösterilmiştir

Tablo 1. Demografik Değişkenlerin Betimleyici İstatistikleri

Demografik Değişkenler (N = 3200)		N	%
Cinsiyet	Erkek	1600	50,00%
	Kadın	1600	50,00%
	Toplam	3200	50,00%
Yaş	18-23	1009	31,53%
	24-29	905	28,23%
	30-38	681	21,28%
	39' dan Fazla	605	18,90%
	Toplam	3200	100,00%
Eğitim	Okur Yazar Değil	6	0,18%
	Okur Yazar	54	1,68%
	İlkokul	160	5,00%
	Ortaokul	198	6,18%
	Lise	842	26,31%
	Üniversite	1696	53,00%
	Yüksek Lisans	244	7,62%
	Toplam	3200	100,00%
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	207	6,46%
	1	1278	39,93%
	2	1227	38,34%
	3	366	11,43%
	4	76	2,37%

	5	36	1,12%
	6	3	0,09%
	7	5	0,15%
	8	2	0,06%
	Toplam	3200	100,00%
Medeni Durum	Evli	1233	38,53%
	Bekar	1907	59,59%
	Ayrılmış	60	1,87%
	Toplam	3200	100,00%
Hane Halkı Sayısı	0	25	0,78%
	1	150	4,68%
	2	341	10,65%
	3	686	21,43%
	4	789	24,65%
	5	584	18,25%
	6	304	9,50%
	7	181	5,65%
	8	118	3,68%
	Toplam	3178	100,00%
Çocuk Sayısı	0	2078	64,93%
	1	312	9,75%
	2	418	13,06%
	3	258	8,06%
	4	76	2,37%
	5	28	0,87%
	6	16	0,50%
	7	6	0,18%
	8	7	0,21%
	Toplam	3199	100,00%
Alkol Kullanımı	Evet	629	19,65%
	Hayır	2472	77,25%
	Bıraktım	99	3,09%
	Toplam	3200	100,00%
Alkol Kullanım Sıklığı	Alkol Kullanmıyor	2559	79,96%
	Ayda 1-2 Kez	428	13,37%
	Haftada 1-2 Kez	157	4,90%
	Hemen Hemen Her Gün	56	1,75%
	Toplam	3200	100,00%
Sigara Kullanımı	Evet	1342	41,93%
	Hayır	1697	53,03%
	Bıraktım	161	5,03%
	Toplam	3200	100,00%
Sigara Tüketimi	Kullanmıyor	1840	57,50%
	0-10 Adet	480	15,00%
	11-20 Adet	678	21,18%
	21-40 Adet	172	5,37%

	41' den Fazla	30	0,93%
	Toplam	3200	100,00%
Sigara Kullanımı (Yıl)	Kullanmıyor	1851	57,84%
	0 -5 Yıl	473	14,78%
	6- 10 Yıl	387	12,09%
	11- 15 Yıl	188	5,87%
	16- 20 Yıl	114	3,56%
	21 Yılda Fazla	187	5,84%
	Toplam	3200	100,00%

Tablo 1' de yer alan demografik değişkenlerin değerleri incelendiğinde, katılımcıların %50' si erkek (N=1600) ve %50' si (N=1600) kadın bireylerden oluşmaktadır. Yaş grubu değişkeninin dağılımına bakıldığında katılımcıların 18 – 23 yaş arası %31,5 (N = 1009), 24 -29 yaş arası %28,2 (N = 28,2), 30 – 38 yaş arası %21,2 (N = 681), 39 yaş ve üzeri %18,9 (N = 605) kişiden oluştuğu görülmüştür. Eğitim düzeyi değişkeninin dağılımı, okur yazar olmayan %0,1 (N = 6), okur yazar %1,6 (N = 54), ilkokul mezunu %5 (N = 160), ortaokul mezunu %6,1 (N = 198), lise mezunu %26,3 (N = 842), üniversite mezunu %53 (N = 1696), yüksek lisans mezunu %7,6 (N = 244) şeklindedir. Hane içerisindeki çalışan kişi sayısı değişkeninin dağılımı ise; çalışan birey olmayanların oranı %6,4 (N = 207), 1 bireyin çalıştığı %39,9 (N = 1278), 2 bireyin çalıştığı %38,3 (N = 1227), 3 bireyin çalıştığı %11,4 (N = 366), 4 bireyin çalıştığı %2,3 (N = 76), 5 bireyin çalıştığı %1,1 (N = 36), 6 bireyin çalıştığı %0,09 (N = 3), 7 bireyin çalıştığı %0,1 (N = 7), 8 bireyin çalıştığı %0,06 (N = 2) oranındadır. Medeni durum değişkenine göre çalışmaya katılanların, %38,5' i (N = 1233) evli, %59,9' u (N = 1907) bekar ve %1,8' i (N = 60) ayrılmış durumdadır. Hane halkı sayısı değişkeninin dağılımı ise şu şekildedir; yalnız yaşayanlar %0,7 (N = 25), 1 kişi %4,6 (N = 150), 2 kişi %10,6 (N = 341), 3 kişi %21,4 (N = 686), 4 kişi %24,6 (N = 789), 5 kişi %18,2 (N = 584), 6 kişi %9,5 (N = 304), 7 kişi %5,6 (N = 181), 8 kişi ise %3,6 (N = 118) oranındadır. Katılımcıların dağılımı çocuk sayısı değişkenine göre incelendiğinde katılımcıların; %64,9' unun (N = 2078) çocuğu yoktur, 1 çocuğu olanların oranı, %9,75 (N = 312), 2 çocuğu olanların oranı %13 (N = 418), 3 çocuğu olanların oranı %8 (N = 258), 4 çocuğu olanların oranı %2,3 (N = 76), 5 çocuğu olanların oranı %0,8 (N = 28), 6 çocuğu olanların oranı %0,5 (N = 16), 7 çocuğu olanların oranı %0,1 (N = 6), 8 çocuğu olanların oranı ise %0,2 (N = 7) şeklindedir. Alkol kullanımı değişkenine göre katılımcıların %19,6' sı (N = 629) alkol kullanıyor, %77,2' si (N =

2472) alkol kullanmıyor, %3' ü ise (N = 99) alkolu bıraktığını ifade ediyor. Alkol kullanma sıklıklarına göre katılımcıların %13,3' ü (N = 428) ayda 1 – 2 kez, %4,9' u (N = 157) Haftada 1 -2 kez, %1,7' si hemen hemen her gün alkol kullandığını belirtiyor. Katılımcılar sigara kullanım değişkenine göre incelendiğinde, katılımcıların; %41,9' u (N = 1342) sigara kullanıyor, %53' ü (N = 1697 sigara kullanmıyor %5' i (N = 161) ise sigara kullanmayı bıraktığını ifade ediyor. Katılımcılar günlük sigara kullanımına göre incelendiğinde günde 0 – 10 adet arası sigara içtiğini belirtenlerin oranı %15 (N = 480), 11- 20 adet arası sigara içenlerin oranı %21,2 (N = 678), 21 – 40 arası sigara içenlerin oranı %5,3 (N = 172), 41' den fazla sigara içtiğini belirtenlerin oranı ise %0,9' dur (N = 30). Katılımcıların %14,7' sinin (N = 473) 0 – 5 yıl arası, %12' sinin (N = 387) 6 – 10 yıl arası, %5,8' inin (N = 188) 11 – 15 yıl arası, %3,5' inin (N = 114) 16 – 21 yıl arası ve %5,8' inin (N = 187) 21 yıldan daha fazla süredir sigara kullandığı ortaya çıkmıştır.

4.2. Doğu Anadolu Bölgesinde Yaşayan Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Sosyal Medya bağımlılığı puan ortalamalarının farklı demografik değişkenler göz önünde bulundurularak yaş ve cinsiyet boyutları ile analiz edilmiştir. Karşılaştırma analizleri için cinsiyete göre Bağımsız Örneklem t Testi; yaş grupları değişkenine göre “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” uygulanmıştır. Elde edilen puan ortalamalarının birbirleri ile olan farklılıklarını incelemek için Tukey testi ile inceleme yapılmıştır. Anlamlılık değeri 0, 05 alınmıştır.

Tablo 2. Cinsiyete Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi Puan Ortalamalarının Bağımsız Örneklem t Testi

Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	t	p
Sosyal Medya Bağımlılığı					
Erkek	1600	23,71	17,06	1,477	0,14
Kadın	1600	22,79	17,89		

*p < 0,05

Tablo 2 incelendiğinde Doğu Anadolu Bölgesinde cinsiyet değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları karşılaştırıldığında, puan ortalamalarında cinsiyet

değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılığa rastlanmamıştır ($t = 0,22$ $p = 0,14$; $p < 0,05$).

Tablo 3. Cinsiyete Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyleri Dağılımı Çapraz Tablosu

Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyi	Düzeyler		Erkek	Kadın	Toplam
	Yok	N	179	178	357
		Sosyal Medya Bağımlılığı için %	50,1%	49,9%	100,0%
		Cinsiyet için %	11,2%	11,1%	11,2%
		Düşük	N	605	676
	Sosyal Medya Bağımlılığı için %		47,2%	52,8%	100,0%
	Cinsiyet için %		37,8%	42,3%	40,0%
	Yüksek		N	816	746
		Sosyal Medya Bağımlılığı için %	52,2%	47,8%	100,0%
		Cinsiyet için %	51,0%	46,6%	48,8%
		Toplam	N	1600	1600
	Sosyal Medya Bağımlılığı için %		50,0%	50,0%	100,0%
	Cinsiyet için %		100,0%	100,0%	100,0%

Tablo 3’ te sosyal medya bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre dağılımları incelenmiştir. Sosyal medya bağımlısı olmayan erkeklerin oranı 1600 kişi içerisinde %11,2 (N = 179), düşük bağımlılık düzeyi %37,8 (N = 605) ve yüksek bağımlılık düzeyi %51,0 (N = 816) olarak tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların oranları ise sosyal medya bağımlısı olmayanlarda %11,1 (N = 178), düşük bağımlılık düzeyi %42,3 (N = 676), yüksek bağımlılık düzeyi ise %46,6 (N = 746) olarak tespit edilmiştir.

Yaş Grupları	N	$\bar{x}$	Ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
18- 23	1009	28,50	17,84	Gruplar Arası	76653,16	3,00	25551,05	90,60	0,00
24- 29	905	24,80	16,80	Grup İçi	901350,23	3196,00	282,02		
30- 38	681	20,91	16,22	Toplam	978003,39	3199,00			
39' dan Fazla	605	14,82	15,55						
Toplam	3200	23,25	17,48						

Tablo 4. Yaş Gruplarına Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi Puan Ortalamalarının Tek Yönlü Varyans Analizi

*p<0, 05

Yukarıdaki tabloda sosyal medya bağımlılığının puan ortalamalarının yaş grupları arasındaki farklılıkları ölçmek ve incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar yaş grupları ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki fark anlamlı düzeydedir [F = 90, 60; p = 0, 00; p<0, 05]. Yaş grupları ve sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir şekilde ortaya çıkan bu farklılaşmanın hangi yaş grubundan kaynaklandığını bulmak amacıyla Post Hoc testi yapılmıştır ve sonuçlar aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 5. Yaşa Göre Sosyal Medya Bağımlılığı Puan Ortalama Farklarının Tukey HSD Testi

	Bağımlı Değişken Grupları)	(Yaş	Ortalama Farkı (I- J)	Std. Hata	P
Sosyal Medya Bağımlılığı	18- 23	24- 29	3.70015*	0,77	0,00
		30 -38	7.59304*	0,83	0,00
		39' dan fazla	13.67372*	0,86	0,00
	24- 29				0,00
		24- 29	-3.70015*	0,77	0,00
		30 -38	3.89289*	0,85	0,00
		39' dan fazla	9.97356*	0,88	0,00

					0,00
30- 38	24- 29	-7.59304*	0,83	0,00	0,00
	30 -38	-3.89289*	0,85	0,00	0,00
	39' dan fazla	6.08067*	0,94	0,00	0,00
					0,00
39' dan fazla	24- 29	-13.67372*	0,86	0,00	0,00
	30 -38	-9.97356*	0,88	0,00	0,00
	39' dan fazla	-6.08067*	0,94	0,00	0,00

*Ortalama Farkı 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 5' te yer alan sonuçlara göre bütün yaş ortalamaları arasındaki farklılaşma düzeyleri birbirleri ile anlamlı düzeydedir. Post Hoc Tükey analizinden ortaya elde edilen bulgular; en yüksek ortalama farkının 18 – 23 yaş aralığı ile 39 yaş ve üzeri arasındadır (I – J = 13,67372 p=,000; p<0,05). En düşük ortalama farkı ise 39 yaş ve üzeri ile 24 – 29 yaş aralığında görülmektedir (I – J = -13, 67372 p=, 000; p<0, 05). Anova testi ve Post Hoc Tükey analizi bir arada incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları bakımından en yüksek 18 – 23 yaş arasında ortaya çıktığı bulunmaktadır (M = 28, 50, SS = 17, 84).

4.3. Doğu Anadolu Bölgesinde Yaşayan Bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

Bu bölümde, Doğu Anadolu Bölgesi'nde yaşayan bireylerin bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin karşılaştırılması amacıyla sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin (kaygı, kaçınma) bağlanma puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testindeki sonuçları incelenmiştir. İlk test ile bağımlı bir diğer testte ise demografik değişkenlerden olan; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, çocuk sayısı ve bağlanma değişkenleri olan kaygı ve kaçınma arasında sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarının nedensellik bakımından açıklayıcı analizleri doğrusal regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Testte anlamlılık değeri 0, 05 olarak belirlenmiştir.

Tablo 6. Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi Bakımından Bağlanma Puan Ortalamalarının Tek Yönlü Varyans Analizi

Yeme Bağımlılığı Bağlanma		N	$\bar{x}$	Ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
YIYE	Yok	354	3,4702	1,19398	Gruplar Arası Grup İçi Toplam					
Kaçınma	Düşük	1277	3,5322	1,08270		1,067	2	0,533	0,474	0,622
	Yüksek	1557	3,5182	1,00821		3580,657	3185	1,124		
	Toplam	3188	3,5185	1,06012		3581,723	3187			

YIYE	Yok	354	3,1406	1,06116						
					Gruplar					
Kaygı	Düşük	1276	3,2291	0,95794	Arası	120,082	2	60,041	59,207	0,000
	Yüksek	1556	3,5947	1,03331	Grup İçi	3228,881	3184	1,014		
	Toplam	3187	3,3979	1,02526	Toplam	3348,963	3186			

Yukarıdaki tabloda yer alan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları incelendiğinde; sosyal medya bağlanma boyutlarının puan ortalamaları bağlanma kaçınma alt boyutu için [$F = 0,474$; $p = 0,622$; $p > 0,05$] anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Kaygı boyutu açısından ise [$F = 59,207$ $p = 0,000$; $p < 0,05$] olduğundan anlamlı bir farklılaşma gözlemlenmiştir. Kaygı bağlanma boyutunda ortaya çıkan ortalama farkındaki anlamlı farklılaşmasının nereden kaynaklandığını bulmak için yapılan Post Hoc Tukey testi aşağıdaki tabloda incelenmiştir.

Tablo 7. Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyi Bakımından Bağlanma Puan Ortalamaları Farklarının Tukey HSD Testi

Bağımlı Değişken			Ortalama Farkı (I - J)	Std Hata	P
YIYE Kaygı	Yok	Düşük	-,08854	,06049	,309
		Yüksek	-,45410*	,05930	,000
	Düşük	Yok	,08854	,06049	,309
		Yüksek	-,36557*	,03803	,000
	Yüksek	Yok	,45410*	,05930	,000
		Düşük	,36557*	,03803	,000

*Ortalama Farkı 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Yukarıdaki tabloda Sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile kaygı bağlanma alt boyut puanları karşılaştırılmıştır, kaçınma boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Sosyal medya bağımlılığı ortalama farklılıklarının, bağımlılığın yüksek olduğu gruplarda gözlemlenmiştir. Kaygı boyutunda; ($I - J = 0,45410$; $p = 0,000$; $p < 0,05$), ($I - J = 0,36557$; $p = 0,000$; $p < 0,05$). Test sonucunda ortaya çıkan sonuçlar analiz edildiğinde sosyal medya bağımlılığı yüksek olan grupta bağlanma puan ortalamaları diğer gruplara göre

daha yüksektir ve kaygı alt boyutu incelendiğinde yüksek sosyal medya bağımlılığı istatistiksel olarak daha fazla gözlemlenmektedir.

Tablo 8. Cinsiyet, Eğitim Düzeyi, Medeni Durum, Çocuk Sayısı, Yaş ve Bağlanma Düzeyi Değişkenlerinin Sosyal Medya Bağımlılığını Yordayıcı Doğrusal Regresyon Analizi

		R ² =0,114		Düzeltilmiş R ² =0,112		
Model		B	Std. Hata	β	t	p
1	(Sabit)	26,088	3,124		8,35	0,000
	Cinsiyet	-1,412	0,585	-0,04	-2,414	0,016
	Eğitim Düzeyi	0,667	0,302	0,039	2,211	0,027
	Medeni Durumu	2,203	0,769	0,065	2,866	0,004
	Çocuk Sayısı	0,944	0,370	0,07	2,551	0,011
	Yaş	-0,453	0,041	-0,268	-11,048	0,000
	YIYE Kaçınma	-1,302	0,284	-0,079	-4,58	0,000
	YIYE Kaygı	2,808	0,292	0,165	9,617	0,000

* $p < 0,05$

Tablo 8’ de sosyal medya bağımlılığının puanlarının yordayıcı analizini yapmak amacıyla, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durumu, hanedeki çocuk sayısı, yaş ve bağlanma alt boyutları olan kaçınma ve kaygı değişkenleri doğrusal regresyon analizi testine tabi tutulmuştur. Test sonuçlarına göre değişkenlerden; Cinsiyet ($\beta = -0,04$ $p = 0,016$), Eğitim Düzeyi ($\beta = 0,039$ $p = 0,027$), Medeni Durum ($\beta = 0,065$ $p = 0,004$), Çocuk Sayısı ($\beta = 0,070$ $p = 0,011$), Yaş ($\beta = -0,268$ $p = 0,000$), YIYE Kaçınma ($\beta = -0,079$ $p = 0,000$) YIYE Kaygı ($\beta = 2,808$ $p = 0,000$) değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığı yordayıcılığı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre Erkeklerde sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğu, eğitim düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı, Medeni durumu bekar olanların sosyal medya bağımlılığının daha fazla olduğu, çocuk sayısı arttıkça sosyal medya bağımlılığının arttığı, yaş küçüldükçe sosyal medya bağımlılığının arttığı tespit edilmiştir. Bağlanma alt boyutları bakımından bakıldığında ise kaçınma alt boyutu skoru arttığında sosyal medya bağımlılığı skoru azalmaktadır, kaygı alt boyutu skoru arttığında ise sosyal medya bağımlılığı skoru artmaktadır. Bu analizde ortaya çıkan ilişki, varyansın %10’ unda anlamlıdır. ($R^2 = 0,0114$ Düzeltilmiş $R^2 = 0,0112$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Önceki bölümlerde bulguları ortaya konulan bu araştırma Doğu Anadolu Bölgesi'nde 3200 kişinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın amacı Doğu Anadolu Bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmada 18 yaşının üzerindeki bireylerde sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile bağlanma arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Çalışmada elde edilen sonuçlara göre demografik değişkenlerin sosyal medya bağlanma düzeyleri ve bağımlılık seviyeleri ile arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır.

Çalışmanın 3200 katılımcısının sosyal medya bağımlılık düzeyleri, bağlanma alt boyutları Davranış Yüğü Etkileme Formu analiz yöntemi ile demografik değişkenler olan yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve çocuk sayısı ile karşılaştırılmıştır. Ek olarak sosyal medya bağımlılık düzeyleri, yaş ve cinsiyetlere göre değerlendirilmiştir. Testler incelendiğinde Doğu Anadolu Bölgesinde cinsiyet değişkenine göre sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu da göstermektedirki sosyal medya bağımlılığı ve cinsiyet arasında direkt bir ilişki kurulamamıştır. Fakat alt kırılımlarına ve ölçeklerine bakıldığında erkek ve kadınlarda sosyal medya bağımlılığı yok, düşük ve yüksek olarak kategorize edildiğinde bireylerin çoğunun sosyal medya bağımlısı olduğu ve erkek bireylerde sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğu görülmektedir. Fakat rakamsal olarak incelendiğinde oranların birbirine bir hayli yakın olduğu görülmektedir. 816 erkek birey yüksek sosyal medya bağımlılığı yaşarken 746 kadın birey yüksek sosyal medya bağımlılığı yaşamaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ve cinsiyet arasındaki farklı araştırmalar incelendiğinde kadın bireylerin daha çok sosyal medya da vakit geçirdiği ve sosyal medya bağımlılıklarının daha üst düzeyde olduğu görülmektedir. Örneğin Türkiye' de 494 lise öğrencisinin sosyal medya bağımlılığının araştırıldığı bir çalışmada kadın bireylerin sosyal medyada bağımlılığının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Balcı ve Tiryaki 2014). Türkiye' de 903 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen diğer bir araştırmada ise kadınların sosyal medya bağımlılıkları erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Balcı ve Gölcü 2013). Ergenç (2011), Hazar (2011) tarafından ortaya konulan çalışmalarda da kadın bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının erkek bireylere

oranla daha fazla olduğu gör÷lm÷ştür. Literatürdeki diğér araştırmalar incelendiğinde Doğu Anadolu özelinde bir araştırmaya rastlanmamaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı diğér bir değışken olan yaş grubuna göre değıerlendirildiğinde testler sonucunda ortaya çıkan ortalamaların istatistiksek olarak bir anlam ifade ettiğı ortaya çıkmıştır. Yaş grupları 18 – 23, 24- 29, 30 – 38 ve 39’ dan fazla olarak kategorize edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda 18 – 23 yaş aralığındaki bireylerde sosyal medya bağımlılığının en yüksek 24 – 29 yaş aralığındaki bireylerde ise sosyal medya bağımlılığının en düşük seviyede olduğına ulaşılmıştır. Literatürdeki yaş ve bağımlılık arasındaki ilişkiyi inceleyen diğér araştırmalara bakıldığında yaşça genç olan bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının kendilerinden büyük yaş gruplarına göre daha yüksek olduğı gör÷lmektedir (Tutgun Ünal 2013).

Araştırmanın diğér bir ayağında, Doğu Anadolu Bölgesi’nde yaşayan bireylerin bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin bağlanma alt boyutları olan kaygı ve kaçınma ile ilişkisi ilgili testler ile incelenmiştir. İlk test ile bağımlı değışken, bir diğér testte ise demografik değışkenlerden olan; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, çocuk sayısı ve bağlanma değışkenleri olan kaygı ve kaçınma arasında sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarının nedensellik bakımından açıklayıcı analizler ile değıerlendirilmiştir. Sonuçlar değıerlendirildiğinde sosyal medya bağlanma boyutlarının puan ortalamaları bağlanma kaçınma alt boyutu anlamlı bir farklılaşma gör÷lmemiştir. Kaygı alt boyutu için ise farklılaşmanın anlamlı olduğı gör÷lm÷ştür. Kaygı bağlanma boyutunda ortaya çıkan ortalama farkındaki anlamlı farklılaşmasının nereden kaynaklandığını bulmak için testlere devam edilmiştir. Yapılan ileri aşama testlerde bağlanma alt boyutlarından olan ve anlamlı farklılığa rastlanılan kaygı alt boyutunun gruplar arasındaki puanları karşılaştırılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı yüksek olan grupta bağlanma puan ortalamaları diğér gruplara göre daha yüksektir ve kaygı alt boyutu incelendiğinde yüksek sosyal medya bağımlılığı istatistiksel olarak daha fazla gözlemlenmektedir. Buna göre bireylerin sosyal medya bağımlılığı arttıkça kaygı seviyeleri düşmektedir çünkü kaygı seviyesi yüksek olan bireylerde sosyal medya bağımlılığı daha yüksektir ve sosyal medyanın kaygı seviyesini düşürmek için bir araç olabileceğı düşün÷lebilir.

Bir sonraki test ve analizinde ise sosyal medya bağımlılık puanlarının yordayıcı analizleri ve bu analizlerden elde edilen sonuçlar yorumlanmıştır. Yapılan testte cinsiyet,

eğitim düzeyi, medeni durum, hanedeki çocuk sayısı, yaş ve bağlanma alt boyutlarından kaygı ve kaçınmanın birbirleri ile olan ilişkileri ilgili testler ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre değişkenlerden; cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, çocuk sayısı, yaş, kaçınma ve kaygı değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığı ile yordayıcı anlamlı bir ilişkisi keşfedilmiştir. Analiz varyansın %11' ini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bu çalışmaya göre erkeklerde sosyal medya bağımlılığının kadın bireylerden fazla olduğu keşfedilmiştir. Eğitim düzeyi arttıkça bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının arttığı ortaya çıkmıştır. Yaş ile sosyal medya bağımlılığının ilişkisi ise ters orantılı şekilde yaş küçüldükçe sosyal medya bağımlılığının arttığını ortaya koymuştur. Medeni durum bakımından bekar bireylerde bağımlılık skorlarının arttığı ve sahip olunan çocuk sayısı arttıkça bağımlılık skorunun arttığı görülmektedir. Alt boyutlara bakıldığında ise kaçınma alt boyutu arttığında sosyal medya bağımlılığı azalmaktadır, kaygı alt boyutu arttığında ise sosyal medyaya olan bağımlılıkta artmaktadır. Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse günlük yaşam rutininde kaçınma ve kaygı alt boyutları puan ortalamaları yüksek olan bireylerde sosyal medya bağımlılığı daha üst seviyededir. Yordayıcı analizden elde edilen özellikle cinsiyet, yaş ve kaygı alt boyutunun sonuçları daha önceden ifade edilen ve farklı yöntemler ile elde edilen sonuçlarla da örtüşmektedir. Literatürdeki bazı çalışmalar da bu sonuçları destekleyici savlar ortaya koymaktadır. Örneğin yapılan bir araştırmaya göre özgüven ve özsaygı problemi yaşayan bireylerde yüz yüze iletişim kurmak yerine internet platformlarında sanal ve çevrimiçi iletişim şekillerinin daha ön plana çıktığı görülmektedir. Bireyin kaçınma davranışı olarak başvurduğu bu yöntem güvensiz bağlanmaya ve problemli bağımlılığa yol açmaktadır (Caplan 2005). Bu araştırma kapsamında da kaçınma davranışı gösteren kaçınma alt boyutunun ve sosyal kaygısı kaygı alt boyutunun yüksek olarak görüldüğü bireylerde sosyal medya bağımlılığı yüksek oranda görülmektedir. Birey sosyal hayatta yaşadığı korku, endişe ve stresli durumlardan kurtulmak rahatlamak için sosyal medyayı bir araç ve güvenli liman olarak görmektedir. Burada sosyal medya rahatlama aracı konumundadır. Aynı şekilde kaygı alt boyutunun yüksek olarak görülmesi bireyin iletişim problemi ve güvenli liman problemi yaşadığı bundan dolayı da sosyal medya bağımlılığının arttığını göstermektedir. Kaygı alt boyutu yüksek olan birey diğer bireylerle iletişim kurmakta sıkıntılar yaşayabilir bunun temelinde ise onaylanmama korkusu ve reddedilme korkusu yatmaktadır.

Sonuçların alandaki yazılar ile örtüşüp örtüşmediği kontrol edilmek istendiğinde alandaki araştırmaların çoğunun lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı

görülmektedir. Bunun yanında Doğu Anadolu Bölgesi özelinde de araştırmaya rastlanmamaktadır. Araştırmaların geneli sınırlı ve kapsayıcı olmayan örneklemeler üzerinde yerel ve daha küçük alanlarda yapılmıştır. Ek olarak sosyal medya ile kapsayıcı araştırmaların yerine problemli internet kullanımı veya belirli bir sosyal medya platformu (Facebook, Twitter) gibi alanlarda araştırmalara rastlanmaktadır.



ALTINCI BÖLÜM

SONUÇLAR

- Araştırma Doğu Anadolu Bölgesinde yaşayan bireylerin sosyal medya bağımlılıkları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi ele almıştır ve araştırmaya 3200 birey katılmıştır.
- Sosyal Medya Bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
- Sosyal Medya Bağımlılığı ile yaş grupları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve bu ilişkiye göre 18-23 yaş aralığındaki bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının diğer yaş gruplarındaki bireylerden daha yüksek oranda olduğu görülmüştür.
- Bireylerin sosyal medya bağımlılıkları bağlanma alt düzeyleri göz önünde bulundurularak incelendiğinde; kaçınma boyutu için anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, kaygı boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bireyler sosyal medyayı kaygı seviyelerini azaltmak için bir araç olarak görmektedir. Yapılan analizler açıklayıcı ilişkiyi %11 düzeyinde anlamlandırmaktadır.
- Yordayıcı analiz sonuçlarına göre erkeklerde sosyal medya bağımlılığının kadın bireylerden fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Eğitim düzeyi arttıkça bireylerin sosyal medya bağımlılıklarının arttığı ortaya çıkmıştır. Yaş ile sosyal medya bağımlılığının ilişkisi ise ters orantılı şekilde yaş küçüldükçe sosyal medya bağımlılığının arttığını ortaya koymuştur. Medeni durum bakımından bekar bireylerde bağımlılık skorlarının arttığı ve sahip olunan çocuk sayısı arttıkça bağımlılık skorunun arttığı görülmektedir. Alt boyutlara bakıldığında ise kaçınma alt boyutu arttığında sosyal medya bağımlılığı azalmaktadır, kaygı alt boyutu arttığında ise sosyal medyaya olan bağımlılıkta artmaktadır. Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse günlük yaşam rutininde kaçınma ve kaygı alt boyutları puan ortalamaları yüksek olan bireylerde sosyal medya bağımlılığı daha üst seviyededir

ÖNERİLER

- Çalışmanın sonuçları ve bundan sonra alanda yapılabilecek diğer araştırmalar göz önüne alındığında, sosyal medya bağımlılığı ve bu bağımlılığın tedavisinde bireyin çocukluk ve bebekliğini kapsayan erken dönem tecrübeleri ve bağlanma kişisi ile olan ilişkilerini inceleyen çalışma ve yaklaşımların daha etkili olabileceği düşünülmektedir. Böylece bireylerin bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılıkları alanınada gerçekleştirilecek çalışmalarda bireylerin duygu düzenleme becerileri ve bağlanma biçimlerinin birbirleriyle ilişkilerinin incelenmesi önerilmektedir.
- Ülkemizde sosyal medya bağımlılığı alanında gerçekleştirilen önceki çalışmalar incelendiğinde, çalışmaların alan ve kapsam bakımından kısıtlı kaldığı görülmektedir. Çalışmalar genellikle öğrencilerin sosyal medya platformları ve problemli internet kullanımlarına yoğunlaşmaktadır. Ayrıca geniş bir katılımcı kitlesini kapsamamakta genellikle dar bir bölgede gerçekleştirilmiştir. Bundan sonra yapılacak araştırmaların, literatür ve diğer araştırmalar için sosyal medyayı bir bütün olarak ele alacağı ve internet bağımlılığının bağımlılık objesi değil de bağımlılığın kaynağına ulaşımı sağlayan bir araç olduğu düşünüldüğünde araştırmaların daha gerçekçi sonuçlar vereceği düşünülmektedir. Bu yüzden bundan sonraki araştırmalar için problemin bağlanma alt boyuları ile ele alınması ve internet, ya da belirli bir platform yerine sosyal medya olarak ele alınması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819> adresinden alındı

Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory Study. *Journal of the American College Health Association*, 21-26. doi:<https://doi.org/10.1080/07448480109595707>

Andreassen, C. S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports* 110(2), 501-517. doi:<https://doi.org/10.2466/02.09.18.pr0.110.2.501-517>

Belin, M. N. (2011). Lise Öğrencilerinin Facebook Adlı Sosyal Paylaşım Sitesini Kullanma Amaçları Üzerine Sosyolojik Bir İnceleme. Nisan 12, 2015 tarihinde http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/26/14/967997/dosyalar/2012_12/10032002_06.pdf adresinden alındı

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss Vol. 1*. Basic Books, A Member of the Perseus Books Group. <http://www.loc.gov/catdir/enhancements/fy0831/00266879> adresinden alındı

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss. Separation, Anxiety and Anger Vol. II*. Basic Books. doi:<https://doi.org/0-465-07691-2>

Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Vol. 3, Loss Sadness and Depression*. Cambridge University Press. doi:<https://doi.org/10.1177/000306518403200125>

Bowlby, J. (1982). *Attachment and Loss: Retrospect and Prospect*. American Journal of Orthopsychiatry. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>

Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York, NY, US: Basic Books.

Boyd, S. (2005). Are You Ready For Social Software? <http://www.stoweboyd.com/post/2325281845> adresinden alındı

Buffardi, L. E. (2008). Narcissism and Social Networking Web Sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*(34(10)), 1303-1314. doi:<https://doi.org/10.1177/0146167208320061>

- Caplan, S. E. (2005). A Social Skill Account of Problematic Internet Use. *Journal of Communication*(55(4)), 721-736. doi:<https://doi.org/10.1093/joc/55.4.721>
- Cassidy, J. (2016). The Nature of the Child' s Ties. *Handbook of Attachment Theory, Research and Clinical Applications* (s. 3-24). içinde Guilford Press. <http://ezproxy.muni.cz/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,cookie,uid&db=psych&AN=2008-13837-025&lang=cs&site=eds-live&scope=site> adresinden alındı
- Ceyhan, A. A. (2007). Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği' nin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 7(1), 387-416. <http://www.edam.com.tr/kuyeb/pdf/tr/cae289973c83b09263112c982907f60dnfull.pdf> adresinden alındı
- Choliz M. (2010). Mobile Phone Addiction: A Point of Issue. *Addiction*. doi:<http://www.edam.com.tr/kuyeb/pdf/tr/cae289973c83b09263112c982907f60dnfull.pdf>
- Çam, E. &. (2012). A New Addiction for Teacher Candidates: Social Networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology*(11(3)), 14-19.
- Davazdahemami, B. H. (2016). Addiction to Mobile Phone or Addiction Through Monile Phone? *Annual Hawaii International Conference on System Sciences*, 1467-1476. doi:<https://doi.org/10.1109/HICSS.2016.186>
- Düvenci, A. (2012). Ağ neslinin internet kullanımı üzerindeki sosyal medya etkisinin sosyal sapma yaklaşımı ile incelenmesi. *Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Anabilim Dalı*.
- Ellison, N. B. (2006). Spatially bounded online social networks and social capital: The role of Facebook. *International Communication Association*, 1-37.
- Fisher, S. (1994). Identifying video game addiction in children and adolescents. *Addictive Behaviors*, 19(5), 545-553. doi:[https://doi.org/10.1016/0306-4603\(94\)90010-8](https://doi.org/10.1016/0306-4603(94)90010-8)
- Geray, H. (2003). *İletişim ve Teknoloji, Uluslararası Birikim Düzeninde Yeni Medya Politikaları*. Ütopya Yayınevi.
- Giddens, A. &. (2007). Attachement and Loss, Volume 1: Attachment. *The British Journal of Sociology*, 21(1), 111. doi:<https://doi.org/10.2307/588279>

- Govani, T. &. (2005). Student Awareness of the Privacy Implications When Using Facebook. <http://lorrie.cranor.org/courses/fa05/tubzhlp.pdf> adresinden alındı
- Göker, G. D. (2010). Ağ toplumunda sosyalleşme ve paylaşım: Facebook üzerine ampirik bir araştırma. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 5(2), 184-206.
- Grant, N. (2008). On the Usage of Social Networking Software Technologies in Distance Learning Education. *Society for Information Technology and Teacher Education International Conference*. Las Vegas, NV,.
- Graüsser, S. M. (2007). Excessive Computer Game Playing: Evidence for Addiction and Aggression? *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 290-292. doi:<https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9956>
- Griffiths, M. (2002). Does Internet and Computer "Addiction" Exist? *Syberpsychology & Behavior*, 211-218. doi:<https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Griffiths, M. (2012). Internet sex addiction: A review of empirical research. *Addiction Research and Theory*. doi:<https://doi.org/10.3109/16066359.2011.588351>
- Grohol, J. M. (2009). Too Much Time Online: Internet Addiction or Healthy Social Interactions? *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5), 395-401. doi:<https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.395>
- Hazar, M. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı - Bir Alan Çalışması. 151-175. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ufh&AN=67635446&lang=de&site=ehost-live> adresinden alındı
- Holden, C. (2001). Behavioral Addictions: Do They Exist? *Science*. doi:<https://doi.org/10.1126/science.294.5544.980>
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 56-68.
- Kandell, J. J. (2009). Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students. *CyberPsychology & Behavior*, 11-17. doi:<https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11>
- Kim, W., J. O. (2017). On social web sites. *Information Systems*, 35(2), 215-236. doi:<https://doi.org/10.1016/j.is.2009.08.003>

- Kuss, D. J. (2017). Technological addictions: Conceptualisation, measurement, etiology and treatment. *Addictive Behaviors*, 64, 231-233. doi:https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.04.005
- Lockyer, L. &. (2008). Integrating social networking technologies in education: A case study of a formal learning environment. (ICALT, Dü.) *The 8th IEEE International Conference on Advanced Learning Technologies*, 529-533. doi:https://doi.org/10.1109/ICALT.2008.67
- Mahajan, P. (2009). Use of social networking in a linguistically and culturally rich India. *International Information and Library Review*, 41(3), 129-136. doi:https://doi.org/10.1016/j.iilr.2009.07.004
- McLuhan, M. (1964). *Understanding Media: The extensions of man* London and New York. *Basieexpispittedu*, 318. doi:https://doi.org/10.2307/2711172
- Medizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissim and Self-Esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13(4), 357-364. doi:https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0257
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-Presentation 2.0: Narcissism and Self-Esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior and social Networking*. doi:https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0257
- Odabaşıoğlu, G. Ö. (2007). On olgunluk bir seri ile internet bağımlılığı klinik görünüşleri. *Bağımlılık Dergisi*, 46-51.
- Ofcom. (2008). Social Networking: A quantitative and qualitative research report into attitudes, behaviours and use . *Office of Communications*, 1-72.
- Özcan, N. &. (2005). Problemli internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: İnternette Bilişsel Durum Ölçeği' nin üniversite öğrencilerinde geçerlilik ve güvenirliği. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26.
- P., Ö. (2013). Sosyal ağ kullanıcılarının e-sosyalleşme sürecindeki kimlik yapılandırma süreçleri. Famagusta, North Cyprus.
- Shek, D. T. (2016). Internet addiction. In *Neuroscience in the 21st Century: From Basic to Clinical*, Second Edition. *Springer New York*, 3707 - 3750. doi:https://doi.org/10.1007/978-1-4939-3474-4_108

- Stutzman, F. (2006). An evaluation of identity-sharing behavior in social network communities. *International Digital and Media Arts Journal*, 10-18.
- Takao, M. T. (2009). Addictive Personality and Problematic Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 501-507. doi:<https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0022>
- Toprak, A. Y. (2009). *Toplumsal paylaşım ağı Facebook*. İstanbul: Kalkedon Yayınları.
- Tutgun, A. (2009). *Öğretmen Adaylarının Problemlı İnternet Kullanımı*. . İstanbul: Marmara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi (M.A.).
- Tüzer, V. (2011). İnternet, Siberseks ve Sadakatsızlık. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 100-116. <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/pskguncel/article/view/5000076378> adresinden alındı
- Van Rooij, A. J. (2011). Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106(1), 205-212. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03104.x>
- Vural, Z. B. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya. *Journal of Yaşar University*, 20(5), 3348-3382.
- Wang, S. S. (2010). Face off: Implications of visual cues on initiating friendship on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 226-234. doi:<https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.10.001>
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 237-244. doi:<https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

EKLER

EK – 1 SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ 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 ()

İlkokul Mezunu ()

Lise Mezunu ()

Okur Yazar ()

Ortaokul 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 gitmişim () Halen Tedavi Görüyorum () Hayır gitmedim ()

16. Ruhsatlı yada Ruhsatsız Silahınız var mı? ()

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

17. 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 ()

Biber Gazı ()

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

Hiçbiri ()

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

Görme Engelli ()

İşitme Engelli ()
Zihinsel Engelli ()

Ortopedik Engelli ()

Kronik Hastalık ()

Herhangi bir Engelim Yok ()

EK-2. Davranış Etkileme Yüğü Formu

Aşağıda birçok kişinin günlük rutininin bir parçası olan alanlar vardır. Bu anketin amacı bu rutinlerinizin hayatınıza ne kadar etki ettiğini 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, ya da 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 mutluyken 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)

EK-3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Ölçeği (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

Hiç/ Kararsızım/ Tamamen katılmıyorum/ Fikrim yok/ Katılıyorum

	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 hissedirim.							
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 önemsedığım 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.							
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 arzumu bazen insanları korkutup uzaklaştırır.							
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissedirim.							
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.							

Özgeçmiş

TUĞBA BAKAR

tubabakar@gmail.com
+90 (539) 663-0743

Bostancı Mah. Mehmet Şevki Paşa Cad.
No: 18/12 Kadıköy / İstanbul

EĞİTİM

Eylül 2017 -
Klinik Psikoloji

Üsküdar Üniversitesi

Bahçeşehir Üniversitesi Eylül 2012 –
Haziran 2017
Psikoloji

İŞ

TECRÜBESİ

Kasım 2017

Emsey Hospital

Türkiye

Psikolog, Hasta Hakları Birimi

Haziran 2017 –

Stajyer

Şişli Belediyesi Göç Birimi

Türkiye

Haziran 2016 – Temmuz 2016

İstanbul,

Stajyer

Doğa Koleji Bostancı İlkokulu

Türkiye

Şubat 2015 – Temmuz 2015

İstanbul,

Milli Eğitim Bakanlığı “Çocuğumu Tanıyorum” Projesi
Proje Uygulayıcısı

İstanbul, Türkiye

2015

Stajyer

Türkiye

Elazığ Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi

Haziran 2015 - Temmuz 2015

Elazığ,

Reem Nöropsikiyatri ve Danışmanlık Merkezi

Türkiye

Stajyer

Haziran 2014

Mart 2014 –

İstanbul,

Bakırköy Yaman Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi

Türkiye

Stajyer

Mayıs 2013

Mart 2013 –

İstanbul,

AKTİVİTELER

Türkiye
– 2017

Bahçeşehir Üniversitesi Tanıtım Ekibi
Mentör, Gönüllü

İstanbul,
2015

**ALINAN
EĞİTİMLER**

Evlilik, Çift ve Cinsel Terapi Eğitimi-CİTEB

Bilişsel Davranışçı Terapiler ve Klinik Uygulamaları – Ebru Şalcıoğlu DATEM

Cinsel Şiddetle Mücadele Eğitimi

Çocuk Değerlendirme ve Dikkat Testleri Uygulayıcı Eğitimi (D2 Dikkat Testi, Cattell 2-A Zeka Testi, Cattell 3-A Zeka Testi, Ankara Gelişim Tarama Envanteri (AGTE), Bender Gestalt Görsel Motor Algılama Testi, Benton Görsel Bellek Testi, Porteus Labirentleri Testi, Goodenough-Harris Bir İnsan Çiz Testi, Frosting Gelişimsel Görsel Algı Testi, Peabody Resim Kelime Eşleştirme Testi, Kelime Söyleyiş Testi, Hacettepe Kişilik Envanteri, Metropolitan Okul Olgunluğu Testi, Başarısızlık Nedenleri Anketi, Conner's Debeh Ebeveyn Değerlendirme Ölçeği, Frankfurter Öğrenme Stilleri Testi)

Cem Öğretir ile Etkili İletişim Eğitimi

Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) Uygulayıcı Eğitimi

EK BİLGİLER

Bilgisayar Becerisi: Ofis uygulamaları, SPSS, donanım hakkında tam yetkinlik

Yabancı Dil: İleri düzeyde İngilizce

İlgi Alanları: Seyahat, su altı sporları, tenis, sinema, müzik, tarih

Ehliyet: B sınıfı (2014)