

T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ BAĞLANMA STİLLERİ
VE YAŞAM DOYUMU İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Nihan Beray DİLSİZ

Danışman
Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR

Temmuz -2019
KIRIKKALE

KABUL-ONAY SAYFASI

Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR danışmanlığında Nihan Beray DİLSİZ tarafından hazırlanan “Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

03/07/2019

.....

[Prof. Dr. Tuncay AYAS] (Başkan)

.....

[Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR]

.....

[Doç. Dr. Nuray TAŞTAN]

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

.../.../2019

Prof. Dr. İsmail AYDOĞAN

Enstitü Müdürü

Kişisel Kabul Sayfası

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve faydalandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak faydalanılmış olduğunu beyan ederim.

03/07/2019

Nihan Beray DİLSİZ

İmza

ÖNSÖZ

Son dönemlerde sosyal medya kullanımının yaygınlaşması ile beraberinde gelen sosyal medya bağımlılığı kavramı gündeme gelmiş ve araştırma konusu haline gelmiştir. Bununla birlikte sosyal medyanın genç bireyleri nasıl etkilediği önemli bir hale gelmiştir. Sosyal medya kavramı ve bileşenleri, bireyleri etkileme durumu, sosyal medya bağımlılığı önemli bir tartışma konusu haline gelmiştir. Sosyal medya, gittikçe yaygınlaşması bireylerin özellikle de genç bireylerin hem olumlu hem de olumsuz anlamda etkilendikleri bir platform olmuştur. Buna göre, yapılan bu araştırmanın, sosyal medya bağımlılığı kavramının daha iyi anlaşılması ve diğer araştırmalar için veriler sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Sosyal medya kavramının genç bireyler üzerindeki önemli etkilerinin yanı sıra onların hayatlarından memnuniyet duymalarını ve doyumlarını sağlayan yaşam doyumu faktörü üzerinde önemi yadsınamayacak kadar büyüktür. Ayrıca bireylerin geçmiş yaşantılarında sahip oldukları ve geleceklerini etkileyecek temel bağlanma stillerinin incelenmesi onların sosyal medya bağımlılıklarını da etkileyecek önemli faktörlerdendir. Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisi pek çok açıdan önemli bir konudur. Buna göre, lise öğrencilerinin bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılığı kavramının incelendiği araştırmalara dahil edilmesi, süreç ve sonuç araştırmalarına katkı sağlaması açısından değerlidir. Aynı zamanda, sadece bağlanma stillerinin değil yaşam doyumunun da çalışmaya dahil edilmesi Türkiye’de yapılmış sınırlı çalışmalara farklı bir bakış açısı sunması açısından önemli görülmektedir. Yapılan bu araştırmanın sonuçları, Türkiye alanyazınına, uygulayıcılara ve araştırmacılara kaynak oluşturması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

TEŞEKKÜR

Hayata adım attığım ilk günden, akademik kariyerimde önemli bir dönüm noktası olan yüksek lisans eğitimimin sonuna kadar desteklerini yürekten hissettiğim, fikirlerinden feyz aldığım ve bu araştırmayı gerçekleştirmemde olumlu katkıları olan insanlara sonsuz teşekkürlerimi sunmak isterim. Öncelikle, yüksek lisans tez aşamasında yardımını, desteğini esirgemeyen, hem kariyer gelişimimde hem de karşılaştığım zorlukları bilgi ve deneyimiyle aşmama yardımcı olan değerli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR'e en içten duygularıyla teşekkürlerimi sunuyorum. Bu araştırma sürecinde bana yol gösterdiği, fikirlerini açıkça paylaştığı ve güvenini esirgemediği için tekrar değerli hocam Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR'e teşekkür ediyorum.

İhtiyaç duyduğumda, tüm samimiyeti ile yanımda olan, çalışması, iç disiplini ve yaşama karşı sağlam ve dayanıklı duruşuyla yaşamımda önemli bir model kaynağı olan, bu araştırmayı gerçekleştirmemde olumlu ve teşvik edici geribildirimleri olan tüm hocalarıma teşekkür ediyorum. Araştırmanın jürisinde yer alan, Prof. Dr. Tuncay AYAS, Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR, Doç. Dr. Nuray TAŞTAN hocalarımıza, araştırma hakkında yapmış oldukları olumlu ve yapıcı geridönütleri için bütün içtenliğimle teşekkür ediyorum. Ayrıca, yüksek lisans tezimin yazımında fazlasıyla desteğini hissettiğim yüksek lisans dönem arkadaşım Golsa PARVİZİ'ye teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans eğitimim boyunca, motivasyonumu geliştiren ve desteklerini hissettiren tüm arkadaşlarıma, dostlarıma ve meslektaşlarıma teşekkürlerimi sunarım. Son olarak, hayattaki tüm başarılarım ve yüksek lisans sürecim boyunca disiplinleri, içtenlikleri, inançları, destekleri, olumlu geribildirimleri, her an gösterdikleri anlayış ve duyarlılıkları ve her anlamda motivasyonuma katkıları adına kıymetli annem, babam ve abime sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunuyorum. Yüksek lisans süreci içinde hayatıma katılmış olan desteğini yürekten hissettiğim, her zorlukta yanımda olan, bu zorlu süreci atlatmamda yardımcı olan değerli eşime sonsuz sevgi ve teşekkürlerimi sunuyorum.

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ BAĞLANMA STİLLERİ VE YAŞAM DOYUMU İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Dilsiz, Nihan Beray

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR

Temmuz 2019, 111 sayfa

Bu araştırmanın amacı, lisede eğitim gören öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve sahip oldukları bağlanma stillerinin ve yaşam doyumlarının sosyal medya bağımlılıklarını/bozukluklarını yordama güçlerini analiz etmektir. Bu araştırma kapsamında ilişkisel tarama modeli kullanılmış ve 9., 10., 11., 12. sınıflarda eğitim gören 544 (300 kız, 244 erkek) öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplamak için van den Eijnden, Lemmens, Valkenburg (2016) tarafından geliştirilen, Savcı, Ercengiz ve Aysan (2018) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği- SMBÖ (The Social Media Disorder Scale); Kandemir ve İlhan (2017) tarafından geliştirilen Kişilerarası Bağlanma Stilleri Ölçeği; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş olan, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği- YDÖ (The Satisfaction With Life Scale) ; son olarak da çalışma kapsamında öğrencilerin demografik bilgilerini ve sosyal medya kullanımı ile ilgili bilgilerini öğrenmek adına hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma kapsamında oluşturulan hipotez test modelinin analizini yapmak için yol (path) analizi yöntemi kullanılmış ve bu analiz için AMOS paket programından faydalanılmıştır. Yol analizine ilişkin uyum katsayıları analiz edildiğinde, CFI = .985, IFI = .985, NFI = .980, TLI = .847, GFI = .99 ve AGFI = .98 olarak bulunmuştur. Ki-Kare/Serbestlik Derecesi (χ^2 / sd), (177,593/ 357) .059; RMSEA değerlerinin .069 olduğu görülmüştür. Analiz sonucunda RMSEA ve Ki-Kare değerlerinin .05'ten küçük olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularına göre;

güvenli bağlanma stili ve sosyal medya bağımlılığı değişkenleri arasında düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yine araştırma sonuçlarına göre kaygılı bağlanma stilinin sosyal medya bozukluğunu doğrudan yordamada pozitif ve anlamlı yordayıcı bir etkisinin olduğu, kaçınmacı bağlanma stilinin sosyal medya bozukluğunu yordamada, pozitif ve anlamlı yordayıcı bir etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun yanında lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının sosyal medya bağımlılığını/ bozukluğunu negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Araştırma analiz edildikten sonra elde edilen bulgular alanyazından elde edilen veriler ve bulgular ile karşılaştırılmış ve sonuçlar tartışılmıştır. Araştırma kapsamında sonuç bölümünde; sosyal medya bağımlılığına ilişkin getirilebilecek çözüm yollarına, yeni araştırmalara ve alanyazınla ilgili geliştirmelere yönelik öneriler vurgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri, Yaşam Doyumu

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION AND ATTACHMENT STYLES AND SATISFACTION OF LIFE FOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Dilsiz, Nihan Beray

Department Of Psychological Counseling and Guidance

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR

July 2019, 111 pages

The aim of this study is to investigate the relationships between social media addiction, attachment styles and satisfaction of life among the high school students and to analyse the power of mediation of social media addiction on attachment styles and satisfaction of life. In this study, relational survey model was used and the study group consists of 544 (300 female, 244 male) students attending to 9th, 10th, 11th and 12th grades at Anatolian High School. The Social Media Disorder Scale (SMD-Scale) was used to determine the social media addiction improved by Eijnden, Lemmens and Valkenburg (2016) and adapted to Turkish version by Savcı, Ercengiz and Aysan (2018); Interpersonal Attachment Styles Scale improved by Kandemir and İlhan (2017); The Satisfaction With Life Scale (SWLS) determined the validity and reliability by Dağlı and Baysal (2016). The data about students' personal information were gathered by using the Personal Information Form (PIF) improved by the researcher. In order to analyse hypothesis test model, Path Analyse Method was used and AMOS package programs were utilized. When the fit coefficients acquired regarding the model tested are examined, the results were found as CFI = .985, IFI = .985, NFI = .980, TLI = .847, GFI = .99 ve AGFI = .98. Chi Square/Degree of Freedom (χ^2 / sd) was found as .059 and RMSEA values were found .069. In the result of the analysis, it is revealed that Values of Chi-Square and RMSEA are under .05. In consequence of the research, it is revealed that there is low level of significant correlation between secure attachment style and social media addiction. According to research findings, anxious attachment style has a precursor power and positive and significant effect on social media addiction and the avoidant attachment style predicts social media addiction positively and significantly. There withal the satisfaction of life of high school students predicts social media addiction

negatively and substantially. The findings obtained were discussed by comparing with the literature study results after the analysis of research. At the final part of the research, suggestions about the solutions for social media addiction, new researches and improvements in literature studies were pointed out within the results of the study.

Key Words: Social Media Addiction, Attachment Styles, Satisfaction of Life



İÇİNDEKİLER

KABUL-ONAY SAYFASI	i
KİŞİSEL KABUL SAYFASI	ii
ÖNSÖZ	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
KISALTMALAR	xiv
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı.....	6
Araştırmanın Önemi	8
Sınırlılıklar	11
Sayılıtlar.....	11
Tanımlar.....	11
BÖLÜM II.....	14
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	14
1.Bağımlılık	14
1.1. Bağımlılığın Tanımı	14
1.2. İnternet Kavramı.....	16
1.2.2. İnternet Bağımlılığı Kavramı	20

1.3. Sosyal Medya Kavramı	26
1.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Kavramı	28
1.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Ergenlik	31
1.3.3. İnternet ve Sosyal Medya Kullanım İstatistikleri	33
1.3.4. İlgili Araştırmalar	35
2. Bağlanma Stilleri Kavramı	38
2.1. Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli	40
2.2. Hazan ve Shaver'in Üçlü Bağlanma Modeli	41
2.3. Bartholomew Dörtlü Bağlanma Modeli	42
2.4. İlgili Araştırmalar	43
3. Yaşam Doyumu Kavramı	47
3.1. İlgili Araştırmalar	50
BÖLÜM III	57
YÖNTEM	57
Araştırmanın Modeli	57
Araştırma Grubu	58
Veri Toplama Araçları	60
Verilerin Analize Hazırlanması	62
BÖLÜM IV	66
BULGULAR	66
BÖLÜM V	74
TARTIŞMA	74
BÖLÜM VI	79
SONUÇ ve ÖNERİLER	79
Uygulayıcılara Öneriler	80

Araştırmacılar İçin neriler.....	82
Politika Geliştiriciler İçin neriler	84
KAYNAKÇA.....	86
EKLER.....	105
EK-1. Kişisel Bilgi Formu	105
EK-2. Sosyal Medya Bozukluğu leği.....	107
EK-3. Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri leği	108
EK-4. Yaşam Doyumu leği	110
EK-5. Sosyal Medya Bozukluğu leği (Bağımlılık Kriterlerine Göre)	111

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Bartholomew ve Horowitz Dörtlü Bağlanma Modeli.....	42
Tablo 2. Araştırma Grubunun Farklı Değişkenler Açısından Betimleyici Analiz Sonuçları.....	59
Tablo 3. Değişkenlerle İlgili Çarpıklık ve Basıklık Analiz Sonuçları.....	64
Tablo 4. Değişkenlerle İlgili Betimsel Analiz Sonuçları.....	66
Tablo 5. Değişkenler Arasında Korelasyon Analiz Sonuçları.....	67
Tablo 6. Nihai Modele İlişkin Yol Analizi Sonuçları.....	69
Tablo 7. Yordayıcı Değişkenlerin Yordanan Değişkenler Üzerindeki Etki Değerleri.....	70

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Kavramsal Model.....	7
Şekil 2. Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkeninin Normal Dağılıma Uygunluğuna İlişkin Q-Q Grafiği.....	65
Şekil 3. Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Oluşturulan Modelin Analiz Sonuçları.....	68
Şekil 4. Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Oluşturulan Nihai Modelin Analiz Sonuçları	69



KISALTMALAR

AGFI	: Düzenlenmiş İyilik Uyum İndeksi
CFI	: Karşılaştırmalı Uyum İndeksi
GFI	: İyilik Uyum İndeksi
IFI	: Artmalı Uyum İndeksi
NFI	: Normalleştirilmiş Uyum İndeksi
PİK	: Patolojik İnternet Kullanımı
RMSEA	: Yaklaşım Hatalarının Ortalama Kare Kökü
SMBÖ	: Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği

BÖLÜM I

GİRİŞ

Araştırmanın giriş bölümünde, araştırmanın problem durumu, amacı, hipotezleri, önemi, sınırlılıkları ve araştırmanın temel kavramlarına ilişkin tanımlara yer verilmiştir.

Problem Durumu

Teknolojinin gelişimi ile internet kullanımını artmakta, sosyal medya kavramı ve sosyal medya uygulamaları yaygınlaşmaktadır. Teknolojik araçlar (akıllı telefonlar, akıllı telefon uygulamaları, sosyal medya uygulamaları) gün geçtikçe gelişmekte ve çeşitli amaçlarla kullanılmaktadır. İnternetin bu denli yaygınlaşmasıyla internet içindeki uygulamalar da yaygınlaşmakta ve gün geçtikçe gelişmektedir. Bireyler internette fazla vakit geçirmekte ve bunun sonucu olarak da internet içi uygulamalardan olan sosyal medya uygulamalarının kullanım oranı da hızlı bir şekilde artmaktadır. Sosyal medya kullanımı internet üzerinde diğer işlemlerin gerçekleşmesinin önüne geçmektedir ve sosyal medya uygulamaları içinde birçok etkinliği içermektedir. Sosyal medya uygulamaları içindeki etkinliklerle çok cazip hale gelmekte ve bireylerin dikkatini çekmektedir ve yakın zamanda sosyal medyanın internet kullanımındaki önemli olacağı ifade edilmektedir (Tektaş, 2014).

İnternet ve teknolojik araçların ve sosyal medya uygulamalarının yaygınlaşması bilgiyi anında edinme, kolay haberleşme ve iletişim sağlama, güncel olayları takip etme ve hemen haber alma, güncel olaylardan haberdar olma gibi olumlu özellikler sunmakla birlikte bir takım olumsuz durumları da meydana getirmektedir. Bu olumsuz sorunlardan bazıları internet ve uygulamalarının kullanım düzeyi ile ilişkili olmaktadır. Günümüzün yaygın internet kullanımı ve kullanıma bağlı zaman aşımına bağlı olarak da internet bağımlılığı ve sosyal medya kavramları ön plana çıkmaktadır. Psikiyatri alanyazını içinde en çok tartışılan bir konu olarak internet bağımlılığı ön plana çıkmaktadır (Ko, Yen ve Yen, 2007). American Psychiatric Association verilerine göre internet bağımlılığı davranışsal bağımlılık olarak belirtilmekte ve DSM-V'te İnternette Oyun Oynama Bağımlılığı kapsamında belirtilmektedir. Yapılan araştırmalara bakıldığında sosyal medya ve internet kullanımının fazla olduğu bireylerde çeşitli duygusal, fiziksel ve sosyal alanlarda problemler oluştuğu görülmektedir.

Young (1996) tarafından belirtildiği üzere internet bağımlılığına sahip bireylerde oluşan aşırı kızgınlık, gerginlik hali, internet kullanımı olmadığı zaman oluşan yoksun kalmışlık hissi, internet kullanımına dair kendini kontrol edememe, internetin aşırı kullanımı, çevre ile olan ilişkilerde aşırı internet kullanımı sebebiyle çatışmaya sebep olması gibi olumsuz davranışlar ortaya çıkmaktadır. Son yıllarda yaygınlaşan telefon ve internet uygulamaları sosyal medya kavramını ve bununla birlikte oluşan sosyal medya bağımlılığı kavramını önemli hale getirmektedir. Genel bir çerçeve oluşturmak adına en temelden başlayarak medya, internet, sosyal medya, bağımlılık, sosyal medya bağımlılığı kavramlarına değinmek gerekmektedir.

Medyanın genel bir tanımı yapılacak olursa; iletişim için imkan sağlayan radyo, televizyon, gazete ve dergiler gibi basın yayın organlarını içeren kitle iletişim araçları ve basın yayın anlamını taşımaktadır. Sosyal medya ise; birbirinden bağımsız olarak gelişen ve bireylerin kendi profillerini ifade edebilmelerini ve başkalarıyla paylaşımlarını sağlayan çevrimiçi uygulamalardır (İşlek, 2012). Sosyal medya; paylaşımın yaygın bir şekilde gerçekleştiği, çevrimiçi medyanın yeni bir versiyonu olarak fırsat sunduğu en yeni fikirlerden biri şeklinde tanımlanmaktadır (Mayfield, 2010). Sosyal medya sürekli kendini yenilemesi, herkesin kullanımına açık olması, birçok paylaşım olanağı vermesi açısından en uygun ortamlardan biri olarak görülmektedir. Bireyler sosyal medyada günlük düşüncelerini yazmakta, bu düşünceler üzerine tartışabilmekte ve yeni fikirler ortaya koyabilmektedirler.

İngiltere merkezli sosyal medya ajansı We Are Social ve Hootsuite'in 2018 yılında yayınlamış olduğu raporda; dünya çapında sosyal medya kullanımı ve internet istatistikleri belirlenmiştir. Bu istatistiklere göre 2018 yılında dünyada 2.95 milyar kişi sosyal medyayı aktif olarak kullanmaktadır, bu oran 2017 istatistiklerinde 2.7 çıkmıştır ve bireylerin yaş gruplarına bakıldığında en yoğun şekilde sosyal medya kullanımının ortalama 16-64 yaşları arasında yoğunlaştığı ve oran açısından bakıldığında %64'lük bir alanı kapsadığı belirtilmiştir. Yine bu istatistiklere göre bir Türk internet kullanıcısının ortalama yedi saatini internette geçirdiği ve bu yedi saatin yaklaşık üç saatini ise sosyal medya platformlarına bağlandığı belirtilmektedir. Sosyal medya kullanımının bu kadar yaygın olduğu ve daha da arttığı bu dönemde sosyal medya ve sosyal medya etkilerinin incelendiği çalışmaların yapılması önemli bir hale gelmektedir. En çok kullanılan sosyal medya platformları ise sırasıyla

Youtube, Facebook, Whatsapp, Instagram, Facebook Messenger, Twitter, Google+, Skype, Snapchat, LinkedIn, Pinterest, Tumbler olarak belirlenmiştir.

Sosyal medya kullanımı yıldan yıla hızlı bir şekilde artmaktadır ve sosyal medyayı yetişkinler kadar lise öğrencileri de çok sık kullanmaktadır. TÜİK'in Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanımı Ağustos 2018 verilerine göre 2018 yılında 16-74 yaş grubundaki bireylerde sırasıyla bilgisayar kullanımının %59,6 ve internet kullanımının %72,9 olduğu fakat 2017 yılında bilgisayar kullanımının %56,6 ve internet kullanımının %66,8 olduğu görülmektedir. Belirlenmiş bu istatistiklere göre bir yıl içinde bilgisayar kullanımının 16-64 yaş arası bireylerde %3, internet kullanımının ise % 6,1 oranında arttığı görülmektedir. Bununla birlikte yine TÜİK'in 2013 verilerinde 6-15 yaş arası çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Medya verilerine göre bu yaş grubundaki çocukların bilgisayar, İnternet ve cep telefonu kullanım oranlarının sırasıyla %60,5, %50,8 ve %24,3 olduğu ve 11-15 yaş grubundaki çocuklarda bilgisayar kullanımının %73,1, internet kullanımının %65,1 ve cep telefonu kullanımının %37,9 olduğu belirlenmiştir.

Tüm dünyada ve ülkemizde yaygın şekilde kullanılan medyanın gençler üzerinde ve özellikle lise çağındaki öğrenciler üzerinde oldukça etkisi vardır. Yapılan araştırmalarda çocukların ve gençlerin zamanlarının önemli bir bölümünü televizyon ve bilgisayar başında geçirdikleri belirlenmiştir (Aksaçlıoğlu ve Yılmaz, 2007). Özellikle 14-17 yaş aralığındaki gençler Piaget'ye (1952) göre soyut işlem dönemindedir ve bu dönemde mantıklı muhakeme etme, düşünme üzerinde düşünme ve çok boyutlu düşünme dönemindedir. Ergen bireyler soyut işlem öncesi dönemde daha önceki dönemlerde yapamadıkları soyut kavramları fark edebilmekte ve zihinsel eylemler ön plana çıkmaktadır. Ergen bireyler son dönemlerde kendilerini ifade edebilmek, toplumda bir yer edinebilmek, benlik duygularını tanımlamak ve kim olduklarını keşfetmek adına internet ve sosyal medya platformlarını yaygın bir şekilde kullanmaktadır. Bu bağlamda teknoloji hızla geliştikçe, zihinsel çabaların yoğunlaştığı bu dönemde ergen bireylerin ihtiyaçlarını karşılayabilecek bir platform olarak sosyal medya uygulamaları daha da fazla gelişmekte ve sosyal medya kullanımı bu yaş dönemindeki bireyler için önemli bir hal almaktadır. 2005 yılında yapılmış bir araştırmaya göre 8-18 yaş arasındaki genç bireylerin günde ortalama altı

buçuk saat medyayı kullanarak vakit geçirdikleri belirlenmiştir (Rideout, Roberts ve Foehr, 2005).

Harputlu'ya (2012) göre yıllar içinde teknoloji ve teknolojinin etkilediği alanların artmasıyla bireyler yalnızlıklarını elimine etmek adına kitle iletişim araçlarına yöneltmekte, çeşitli platformlarda kendilerini beyan etmeleri ve yorumlar yapmaları bireylerin tutumlarına ve davranışlarına yön vermektedir. Bireylerin interneti bu denli fazla kullanması onların fiziksel, duygusal ve sosyal hayatlarını etkilemektedir. Sosyal, mesleki, aile hayatlarını etkileyen bir kavram olarak internet bağımlılığı ve son zamanlarda gündemde olan internette iletişim kurmak, yeni insanlarla tanışmak, fotoğraf ve video paylaşmayı sağlayan sosyal medya platformlarını kullanmak gün geçtikçe yaygınlaşmaktadır. Sosyal medya platformlarının daha çok lise öğrencileri tarafından kullanıldığı düşünülecek olursa ve lise öğrencileri açısından yapılan çalışmaların sayıca az olduğu ilgili bölümlerde belirtilmiştir. Sosyal medyanın yaygınlaşmasının bir sonucu olarak meydana çıkan sosyal medya bağımlılığının diğer değişkenlerle de ilişkili olabileceğini söylemek mümkündür.

Sanal dünyanın bu kadar çok kullandığı bir ortamda sosyal medya bağımlılığı kavramı varlığını artırmaktadır. Sosyal medya kullanımının yaygın olması bireylerin yaşamlarını etkilemektedir ve yaşam kalitesi kavramı bireylerin sosyal, fiziksel ve ruhsal iyi oluşu ile alakalı olduğu için sosyal medyanın bireylerin yaşam doyumuyla ilişkisinin araştırılması gerekmektedir. Özellikle lise öğrencileri arasında yaygınlaşan sosyal medya platformlarının etkilerinin araştırılması büyük önem taşımaktadır. Sosyal medya kullanımlarına bağlı olarak yaşamdan keyif alma yani öznel iyi oluş kavramının alt basamağını oluşturan yaşam doyumu kavramının gençler arasında nasıl algılandığının ve ne düzeyde olduğunun bilinmesi ve bunun sonucunda çeşitli çözümlere ulaşılması alanyazına önemli katkılar sağlayacaktır. Sosyal medya bağımlılığı çocukların dikkatlerini sadece sosyal medyaya yönlendirmeleri onların gerçek dünya ile ilgili algılarını kapatmakta ve başka aktivitelerle alabilecekleri olumlu sonuçları etkilemektedir. Bu durumun çocukların ergenlik döneminde yaşam kalitelerini de etkileyeceği belirtilmektedir. Türkiye'de TÜİK 2018 verilerine göre internet kullanımı %72,9 olması ve ailelerin %83,8'inin internete sahip olması internetin ne kadar yaygın bir şekilde kullanıldığını göstermekte ve bu sonuçlara

bakarak sosyal medya bağımlılığı gibi kavramların günden güne daha da artarak kullanılacağı görülmektedir. Sosyal medya kavramı bireylerin kişilerarası ilişkilerini de etkilemektedir. Bu kavram ile gençlerin çocukluk yaşlarında sahip oldukları kişilerarası ilişki bağlarının ilerleyen dönemlerde onların bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak nasıl farklılık gösterecekleriyle ilgili olan bağlanma stilleri ilişkisine de bakılması önemli olacaktır. İnternetin ve sosyal medya kavramlarının modern zamanın her alanında söz sahibi olması bu konuda yapılacak araştırmaların sayısının da artırılması gerektiğini belirtmektedir.

Teknoloji özellikle genç bireyleri etkisi altına almaktadır ve bu durum günden güne artış göstermektedir. Bireyler kendilerini ifade etmek adına sosyal medya platformlarını kullanmakta, bu platformlar üzerinden iletişim kurmakta ve kendilerini ifade etmektedirler. Her bilgiyi edinebildikleri sosyal medya platformları çağımızda ve yakın gelecekte daha da yaygın bir hale gelmesi beklenmektedir. Özellikle 16-24 yaş aralığındaki gençlerin cep telefonu ve internet kullanma oranlarının televizyon izleme oranlarına göre daha da arttığı belirtilmektedir (Underwood ve Flint, 2015). Bu yaygınlaşmanın bireylerin hayatında hem ruhsal olarak hem de ilişkisel açıdan bir değişiklik oluşturması çok mümkündür. Yaşamdan keyif alma, diğer bireylerle doğru ilişkiler kurabilme konusunda sosyal medya platformlarının da bir yeri vardır.

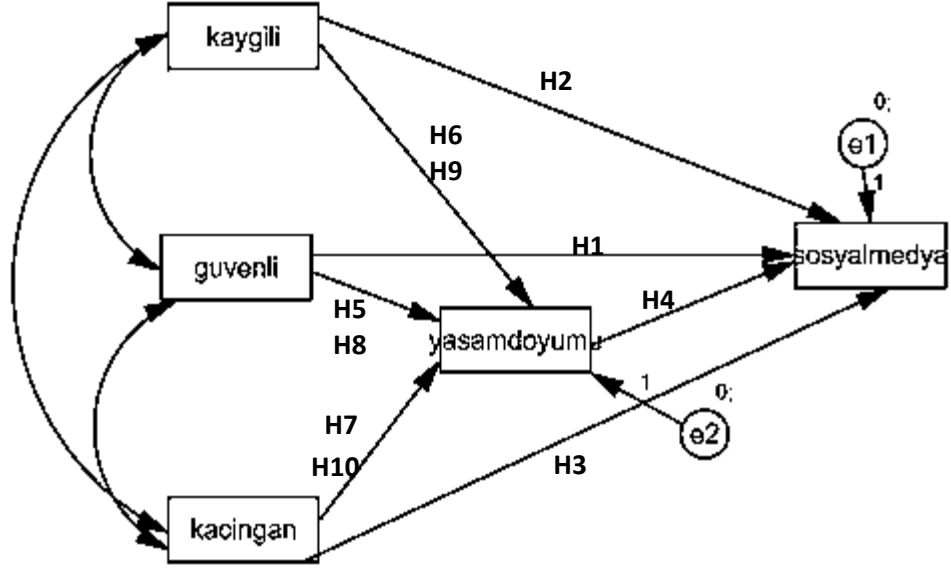
İnternet bağımlılığı ile ilgili araştırmalar yeni gündeme gelmekte olup özellikle Amerika, Batı Avrupa ülkeleri ve Uzakdoğu ülkelerinde yapılmaktadır (Lei ve Wu, 2007; Shin, Kim ve Yang, 2011). Dünya çapında internet ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili birçok araştırma yapılmasına rağmen ülkemizde bu konu yeni gündeme gelmektedir. Türkiye’de internet bağımlılığı alanında yapılmış çalışmalar son zamanlarda artmıştır fakat sosyal medya bağımlılığı ile ilgili hala yapılmış çalışma sayısı çok azdır. Türkiye’de nüfusun artması ve genç bireylerin sayılarının artması, internetin hızla yaygın bir şekilde kullanılması ve zamanın çoğunun internette geçmesi sebebiyle ve bunun da meslek durumunu etkilemesi sebepleri ile internet bağımlılığının birçok alanda özellikle okullarda daha fazla olacağı düşünülmektedir (Öztürk, Odabaşoğlu, Eraslan, Genç ve Kalyoncu, 2007). Bu araştırmanın problemini; lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının, kişilerarası bağlanma stilleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi oluşturmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Sosyal medya bağımlılığı ve lise öğrencilerinin kişilerarası bağlanma stilleri ve yaşam doyumları arasında ilişkilerin görülmesi gelecekte yapılacak çalışmalar ve yapılan çalışmaları geliştirmek adına önemli katkılar sağlamaktadır. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını ve bundan etkilenip etkilenmediklerini öğrenmek, lise öğrencilerinin bağlanma stillerinin onların gelecek hayatlarını etkilediği göz önünde bulundurulacak olursa hangi bağlanma stiline sahip olduklarını bilmek ve yaşam doyumlarını incelemek amacıyla bu çalışma yapılmıştır. Ülkemizde internet bağımlılığı, bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ilişkisi ile ilgili yapılan çalışmalar için alanyazına bakıldığında tüm değişkenlerin içinde olduğu sınırlı çalışmaya rastlanmıştır. Bunun yanında internet bağımlılığı ve yaşam doyumu ile ilgili, sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma stilleri ile ilgili oldukça az sayıda çalışma yapılmış olmasına rağmen, yurt dışı alanyazınına bakıldığında, sosyal medya bağımlılığının, bağlanma stillerinin ve yaşam doyumunun ilişkisini anlatan çalışmaların olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar kuramsal çerçeve bölümünde özetlenmiştir. Özellikle lise öğrencileri açısından, sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumuyla veya bağlanma stilleri ile ilgili ayrı çalışmaların var olduğu görülse de bağlanma stillerinin ve yaşam doyumu değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığını nasıl yordadığına ilişkin çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir.

Bu nedenler dolayısıyla araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ile bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ilişkisinin bir model kapsamında incelemektir. Lise öğrencilerinin bağlanma stillerinin doğrudan ve dolaylı olarak sosyal medya bağımlılığını yordama güçlerinin belirlenmesi; lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının yordanmasında bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının doğrudan ve dolaylı olarak yordayıcılık güçlerinin ve aracılık rollerinin incelenmesi araştırmanın diğer amaçlarını oluşturmaktadır. Bu araştırma kapsamında, sosyal medya bağımlılığı kavramının lise öğrencileri açısından öneminin daha iyi anlaşılması, kişilerarası ilişkiler kurmak için önemli temel sağlayan bağlanma stillerinin, hayattan tam anlamıyla her alanda keyif almanın önemli bir parçası olan yaşam doyumunun etkilerinin anlaşılması, sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma stilleri ve yaşam doyumunun incelenerek hem yurt içi hem de yurt dışı alanyazınına katkılarının bulunması da amaçlanmıştır. Araştırmanın bağımlı

değişkeni sosyal medya bağımlılığı, bağımsız değişkenleri ise bağlanma stilleri ve yaşam doyumdur. Bu amaçlarla oluşturulan kavramsal model aşağıdaki Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. Kavramsal Model

Araştırmanın değişkenlerine göre oluşturulmuş kavramsal model için aşağıdaki hipotezler test edilmiştir.

H1. Lise öğrencilerinin güvenli bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığını negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H2. Lise öğrencilerinin kaygılı bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H3. Lise öğrencilerinin kaçınmacı bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H4. Lise öğrencilerinin yaşam doyumları, sosyal medya bağımlılığını negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H5. Lise öğrencilerinin güvenli bağlanma stilleri, yaşam doyumu düzeylerini pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H6. Lise öğrencilerinin kaygılı bağlanma stilleri, yaşam doyumlarını negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H7. Lise öğrencilerinin kaçınmacı bağlanma stilleri, yaşam doyumunu negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

H8. Güvenli bağlanma stili yaşam doyumunu aracılığı ile sosyal medya bağımlılığını dolaylı bir şekilde yordamaktadır.

H9. Kaygılı bağlanma stili yaşam doyumunu aracılığı ile sosyal medya bağımlılığını dolaylı bir şekilde yordamaktadır.

H10. Kaçınmacı bağlanma stili yaşam doyumunu aracılığı ile sosyal medya bağımlılığını dolaylı bir şekilde yordamaktadır.

Araştırmanın Önemi

Bireyler teknoloji ve teknolojik araçlar geliştikçe internette çok fazla zaman harcamakta ve bireylerde internet kullanma süresinin kontrol edilememesi ile oluşan internet bağımlılığı gün geçtikçe artış göstermektedir (Young, 1996; Greenfield, 1999; Huang, 2010). Bu araştırma kapsamında sosyal medya bağımlılığının kişilerarası bağlanma stilleri ve yaşam doyumunu değişkenleri ile olan ilişkisi incelenmiştir. Lise öğrencilerinin sosyal medyayı kullanan bireyler olduğu ve sosyal medyanın bu bireyler üzerindeki önemi düşünülecek olursa; sosyal medya bağımlılıklarının ve bağlanma stilleri ve yaşam doyumunu ile ilişkisinin incelendiği bu çalışmada elde edilen sonuçların, sosyal medya bağımlılığı kavramının daha iyi anlaşılmasına, kavramsal hale getirilmesine ve lise öğrencileri üzerinde oluşturduğu etkilerin yorumlanmasına katkılar sağlayacağından bu çalışmanın önemli olduğunu söylemek mümkün olacaktır.

Bunun yanında bireylerin yaşamdan keyif alma ve hayata tam anlamıyla katılabilme adına öznel iyi oluş kavramının alt basamağı olan yaşam doyumunu kavramı ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi çalışmanın diğer bir önemini oluşturmaktadır. Bu araştırma kapsamında üzerinde durulan değişkenlerden sosyal medya bağımlılık değişkeninin bağlanma stilleri ve yaşam doyumunu

değişkenleri tarafından nasıl yordandığının incelenmesi alanyazına katkı sağlama açısından önemli sonuçlar vermektedir.

Sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma stilleri ilişkisinin ülkemizde yapılan araştırmalarda sınırlı çalışmalarla incelendiği görülmektedir. Bireylerin geliştirmiş oldukları güvenli, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stilleri onların gelecekteki yaşamlarını önemli ölçüde etkilediği ilgili bölümlerde açıklanmıştır. Bireylerin bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılıklarını nasıl etkilediği, sosyal medya bağımlılığına sahip bireylerin hangi bağlanma stillerine sahip oldukları ve ilerleyen araştırmalar için bireylerin sosyal medya bağımlılığına sahip olmaması adına ilk yıllarda nasıl bir bağlanma stili ile yetiştirilmeleri ile ilgili vereceği bilgiler açısından yapılan bu araştırma önemli olmaktadır. Yapılmış olan bu araştırmanın sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılıklarına yönelik önemli bulgulara ulaşılacağı düşünülmektedir. Lise öğrencilerinin bağlanma stillerinin bilinmesi onların sosyal medya bağımlılığını nasıl etkilediğini incelemek için önemli bir konudur. Buna göre, lise öğrencilerinin güvenli, kaygılı ya da kaçınmacı bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılığına olan etkilerinin incelenmesi, bu konu hakkındaki farkındalık süreçlerine önemli veriler sağlayacağı ifade edilmektedir. Bu araştırmanın, lise öğrencilerinin kendilerine ve çevreye karşı ilişkilerinde ve sosyal medya bağımlılığına yönelik bir farkındalık kazandırması adına yararlı olması düşünülmektedir. Bu farkındalık sayesinde, lise öğrencileri sosyal medya bağımlılığına sebep olan etkenlerden biri olarak düşünülen bağlanma stillerini bilmesi ve buna göre internet ve sosyal medya platformlarına yönelmesi sağlanacaktır. Araştırma sonucunda kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan lise öğrencilerinin, bu bağlanma stillerinden doğabilecek olumsuz durumları anlaması ve buna çözümler alabilmesi önemli olacaktır. Tüm bu verilere göre bu araştırmanın literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmada, sosyal medya bağımlılığını açıklamada, bağlanma stilleri üzerinden yaşam doyumunun yordayıcı gücü ve aracılık rolü de incelenmiştir. Buna göre güvenli, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerine sahip olan lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının nasıl olduğu incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, sosyal medya bağımlılığının yordanmasında sahip olunan bağlanma stilleri üzerinde yaşam doyumunun ne derecede etkili olduğu belirlenmeye çalışılmıştır. Bunun yanında,

yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerinde bağlanma stillerine göre nasıl bir aracılık etkisinin ortaya çıkabileceğine ilişkin veriler elde edilmeye çalışılmıştır. Bu araştırma sonucunda elde edilen verilerin, sosyal medya bağımlılığına ilişkin ne tür çözümler bulunabileceği ile ilgili ipuçları verebileceği de düşünülmektedir. Liselerde öğrenim gören öğrencilerin bağlanma stilleri ile yaşam doyumlarının sosyal medya bağımlılıklarını yordama güçlerinin nasıl olduğunun ve sosyal medya bağımlılığını nasıl etkilediğinin anlaşılması, bu konu hakkında yapılabilecek çözümler için önemli bir veri kaynağı olacağı düşünüldüğü için yapılan bu araştırmanın önemli olduğu vurgulanmaktadır.

Aynı şekilde yapılmış olan bu araştırmada, lise öğrencilerinin bağlanma stillerinin ve yaşam doyumlarının, onların sosyal medya bağımlılıklarını yordayıcı güçlerinin nasıl olduğu ile ilgili elde edilen bulguların sosyal medya bağımlılığına ilişkin verilebilecek eğitimler ve çözümler sağlama gibi alanlar için hem teorik hem de pratik açıdan önemli veriler sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığını, bağlanma stillerinin ve yaşam doyumlarının ne derece yordadığına ilişkin güçlerinin bir model kapsamında incelenmesi; sosyal medya bağımlılığına etki eden değişkenlerin incelenmesi ve gelecekte bu konuyla ilgili yapılacak araştırmalara önemli bulgular sunması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Yapılan bu araştırma kapsamında, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını tespit etmek amacıyla kullanılan Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nin lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının araştırıldığı çalışmalarda kullanılabilir özelliklere uygun özellikler taşıması ve yaş itibarıyla uygunluk oluşturması açısından kullanımının önemli olduğu görülmüştür. Bu araştırmada kullanılan Kandemir ve İlhan (2017) tarafından geliştirilen Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği bu araştırma grubu açısından güvenilirliği test etmek adına yapılan ilk çalışma olması açısından önemli bir çalışmadır.

Sonuç olarak araştırmadan elde edilen bulguların, sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medyanın kullanım amaçları, sosyal medyanın etkileri, bağlanma stilleri, yaşam doyumunu, öznel iyi oluş gibi konular ile ilgili alanyazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın temel sınırlılıkları şunlardır;

1. Yapılan bu araştırmada araştırma grubunu oluşturan katılımcılar, Ankara ili Çubuk ilçesinde bulunan bir Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 9., 10., 11., 12. sınıf öğrencileri (560 katılımcı) ile sınırlıdır. Verilerin yalnızca bir liseden toplanması araştırma için sınırlılık oluşturmaktadır.
2. Araştırmada farklı yaşam alanlarından ve ortamlarından gelen öğrencilerin araştırmaya dahil edilmemesi bir sınırlılık oluşturmuştur.
3. Araştırmadan elde edilen bulgular, öğrenciler tarafından cevaplanan Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği, Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'ndan elde edilen bilgiler ile sınırlıdır.

Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmanın temel sayıltıları şunlardır;

1. Araştırma için seçilen araştırma grubu araştırma evrenini temsil etmektedir.
2. Sosyal medya bağımlılığı kavramı bireylerin sosyal medya kullanımlarının fazla olması sonucunda ortaya çıkan olumsuz durumları ifade etmektedir ve yapılan araştırmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı kavramını bu şekilde anladığı varsayılmıştır.
3. Sosyal medya bağımlılığı literatürde sosyal medya bozukluğu (Van den Eijnden, Lemmens, Valkenburg, 2016) olarak adlandırılmıştır ve bu çalışmada bu kavramların benzer olduğu varsayılmıştır.

Tanımlar

Medya: Belirli yerleşimlerden aldığı haberleri insanlara aktararak bireylerin toplumsal ihtiyaçlarını karşılayan ve onların ihtiyaç duydukları bilgileri öğretmeye, siyasal güçlerin seçtiği yaşam stillerini tanıtmaya başlayan son zamanlarda ise bireylerin eğlenmek ve rahatlamak için başvurdukları araç olarak tanımlanmıştır (Cohen, Tsfati ve Sheaffer, 2008).

Sosyal Medya: Mayfield (2008) sosyal medya kavramını kullanıcıların hemen ve hızlı bir şekilde katılabildiği, kendi içeriklerini oluşturup paylaştıkları, çeşitli sosyal medya sitelerini, blogları ve sanal platformları içeren bir platform olarak tanımlamaktadır.

Bağımlılık: DSM-V'te yapılan tanıma göre kullanımından sonra daha fazla kullanma isteği ortaya çıkaran, kontrol edilmede problemler oluşturan, daha fazla zaman gerektiren ve davranışı yerine getirmek adına daha fazla aktin ayrıldığı, kullanımı sebebiyle çeşitli sorumluluklardan kaçıldığı, kişilerarası ilişkileri sekteye uğratan, davranışı daha fazla yerine getirmek için toleransın geliştirildiği durumlar bağımlılık olarak tanımlanmaktadır.

İnternet Bağımlılığı: Young (2004) internet bağımlılığını, interneti kullanmak için çok fazla zaman ayırmak, başka bir aktivite bulmak için zaman bulamamak ve bulunan zamanın da önemini yitirmesi, internet olmadığı zaman aşırı sinirli olma ve saldırgan davranışlar sergilenmesi ve bireyin ilişkilerinde çeşitli çatışmaların ortaya çıkması olarak tanımlamaktadır. Davis (2001), internet bağımlılığını kişinin internet kullanımında kendini kontrol edememesi ve bunun sonucunda da psikolojik, sosyal ve akademik yaşamında sorunlar yaşaması olarak açıklamaktadır.

Sosyal Medya Bağımlılığı: Tutgun Ünal (2015) sosyal medya bağımlılığını kişinin gündelik yaşamındaki özel, mesleki ve ilişkisel alanlarda sürekli meşgul olma, duygu durum düzenleme, tekrar isteği ve kişilerarası çatışma gibi bir takım sorunlara sebep olan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal durumlar çerçevesinde gelişen psikolojik bir sorun olarak tanımlamaktadır.

Bağlanma: Bowlby'e (1973) göre bağlanma kavramı bireyin önemli varsaydığı ve bireyin bakımını sağlayan kişi ile arasındaki derin duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır.

Güvenli Bağlanma: Bartholomew ve Horowitz'e (1991) göre güvenli bağlanma stili ilk dönemlerde bakıcısı ile güvenli ilişkiler kurmanın sonucu olarak hem kendilerine hem de başkalarına karşı ilişkilerinde güvenli bağlar ve olumlu ilişkiler kurabildiği, kendini sevdiği bir bağlanma stili olarak tanımlanmaktadır.

Kaygılı Bağlanma: Hazan ve Shaver (1987) kaygılı bağlanma stilini, kişinin ilişkilerinde kendini olumsuz fakat diğer bireyleri olumlu algıladığı ve sonuç olarak da, kendilerinin sevilmediğini fakat diğer insanların sevildiğini algıladığı bir bağlanma stili şeklinde tanımlamaktadır.

Kaçınmacı Bağlanma: Shaver ve Brennan (1992) kaçınmacı bağlanma stilini, bireylerin rahat bir ilişki kurmakta zorluk çektiği, bireylere güven duymak ve inanmak adına problemler yaşadıkları ve yakınlık kurmaktan kaçındıkları bir bağlanma stili olarak tanımlamaktadır.

Yaşam Doyumu: Suldo ve Huebner (2006) yaşam doyumunu bireylerin aile, arkadaş, içinde bulunduğu çevre ve kendi hayatı hakkında memnun olma veya memnun olmama durumuna göre yaptığı değerlendirmeler tanımlamaktadır. Bununla birlikte yaşam doyumunu, bireylerin memnun olma durumlarının bilişsel yönden bir ifadesidir (Diener ve Lucas, 1999).

Öznel İyi Oluş: Yaşam doyumunu öznel iyi oluş kavramının alt boyutu olarak görölmektedir. Öznel iyi oluş bireylerin pozitif duyguları daha fazla, negatif duyguları daha az tecrübe etmesi ve yaşamının her alanından yüksek doyum sağlaması durumu olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2006).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde ilk olarak bağımlılık kavramı ve alt başlıkları olarak internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı kavramlarına ve bu kavramlarla ilgili yapılmış çalışmalara yer verilmiştir. Daha sonra araştırmanın diğer değişkenleri olan bağlanma stilleri ve yaşam doyumu, sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma stilleri ilişkisi, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisi ve bu alanda yapılmış çalışmalar hakkında bilgilere yer verilmiştir.

1. BAĞIMLILIK KAVRAMI

Bu kısımda önce bağımlılık kavramı açıklanmıştır. Sonrasında internet kavramı ve internet bağımlılığı, sosyal medya kavramı ve sosyal medya bağımlılığı, ergenlik ve sosyal medya bağımlılığı, internet ve sosyal medya kullanım istatistikleri, internet ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

1.1. Bağımlılığın Tanımı

Bağımlılık; bir eylemin güçlü bir arzudan sonra gerçekleştiğinde büyük bir mutluluk duyulması, gerçekleşmediğinde huzursuzluk hissi, daha önceden tecrübe edilmiş ve sonucunda olumlu duygular uyandırmış bir kavram olarak tanımlanmıştır (Tiryaki, 2015). Alanyazında bağımlılığın kapsamlı bir kavram olduğu görülmektedir. Uzbay'a (2009) göre bağımlılık, genel olarak bireyleri bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak etkileyen ve bir kişi, bir nesneye karşı engellenemeyen bir istek duyması, bunların kontrolü altına girmesi olarak tanımlanan bir patolojik davranıştır.

Bağımlılığa yol açan bir takım genetik, biyolojik, davranışsal ve sosyal sebepler vardır, fakat bu sebeplerin hiç biri bağımlılık kavramını açıklamak için yeterli değildir. Madde bağımlılığı için birçok sebep bulunmasına rağmen temelde biyolojik olduğu belirtilmektedir. Bireylerin psikolojik, genetik, toplumsal, sosyal özellikleri, aile dinamikleri ve içinde yetiştikleri kültür onların bağımlılığa sahip olmasında ve madde kullanımında önemli ölçütleri oluşturmaktadır. Holden'e (2001) göre bağımlılık temelde bir maddeyi kullanma anlamında fiziksel olarak değerlendirilmektedir fakat bir işi yapmayı bırakamama, onu kontrol altına alamama

halinde ortaya çıkan fiziksel, duygusal ve zihinsel tepkileri barındıran bir kavramdır (Byun ve diğ., 2009). Diğeri bir tanımıyla bağımlılık tüm olumsuz sonuçlarına rağmen bir davranışın tekrarlanması veya bir maddenin alınmaya devam edilmesiyle oluşmaktadır (Hollen, 2009). Bağımlılığın oluşması için biyolojik ve çevresel bir takım etkenlerin önemli olduğu bilinmektedir. Temelde bireyler yalnızlaşma ve ayrılık durumları ön plana çıktığında kendilerinde oluşan çatışmalı durumları çözmek ve hissettikleri kaygı seviyesini düşürmek adına madde kullanımına başvurmaktadır. Özellikle ergenlik dönemine giren gençlerin bağımlılık konusunda hassas gruplardan oldukları bilinmektedir. Bu dönemdeki bireyler kendi kimliklerini bulma, kendilerini ve akranlarını keşfetme noktasında bir maddeye veya bir nesneye bağımlılık oluşturmada incelenmesi gereken gruplardır.

Bağımlılık kavramının madde ve alkol bağımlılığı, televizyon bağımlılığı gibi birçok türü vardır ve alanyazında Young (1996) tarafından internet bağımlılığı; Griffiths (1999) ve Holden (2001) tarafından ise kumar bağımlılığı, yemek bağımlılığı ve bilgisayar oyunları bağımlılığı kavramları belirtilmiştir. Bağımlılık kavramı artık sadece madde bağımlılığı gibi fiziksel bağımlılık anlamına gelmemekte, bununla birlikte sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, oyun oynama bağımlılığı gibi farklı şekillerde de görülmektedir. Bağımlılık ile ilgili alanyazına bakıldığında madde bağımlılığı ve davranış bağımlılığı olduğu görülmektedir. Alkol, uyuşturucu, sigara gibi maddelerin kullanımını içeren bağımlılık türüne madde bağımlılığı adı verilirken, bireylerin psikolojik, sosyal ve fiziksel işlevlerini olumsuz yönde etkileyen, dengeyi bozan bir davranışa karşı bağımlı olma durumu ise bir davranışa bağımlılığı ifade etmektedir (Karaman ve Kurtoğlu, 2009). Yemek yeme, kumar oynama, alışveriş yapma, bir nesneyi biriktirme, teknolojiyle aşırı ilgilenme gibi davranışları içeren durumlar davranış temelli bağımlılıklar olarak tanımlanmaktadır. Griffiths'e (1995) göre teknolojik araçlarda bulunan ses, görsel efektler bireylerde bağımlılığa neden olabilmektedir. Davranış temelli bağımlılık türü arasında olan internet bağımlılığı DSM V'te ayrı bir kategori içinde bulunmamaktadır. Young (1998) internet bağımlılığını bir diğeri davranış temelli bağımlılık olan "patolojik kumar oynama" kriterlerine göre tanımlamıştır. Uzmanlar madde bağımlılığı ve diğeri davranış temelli bağımlılık kriterlerine göre internet bağımlılığına uygun bir yapı oluşturmuşlardır.

Bağımlılık kavramının ortaya çıkışında temelde davranışın devamını sağlayan bir istek ve bu davranışın devamlı olarak yapılması vardır. Zihinsel bozuklukların tanıtıl kitabı olan DSM V’te bir bireyi “bağımlı” olarak adlandırmak için sekiz kriterin olduğu belirlenmiştir. Bir bireyin bağımlılık kategorisinde bulunup bulunmadığını belirlemek için bu sekiz kriterden 3 tanesine sahip olması gerekmektedir (American Psychiatric Association, 2013);

- 1) Maddeyle/davranışla ilgili aşırı zihinsel uğraş.
- 2) Maddeye/davranışa bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma.
- 3) Maddeyi/davranışı azaltmaya yönelik durumlarda başarısız olma.
- 4) Madde/davranışı azaltma durumunda oluşan yoksunluk belirtileri.
- 5) Başlangıçtaki süreden daha fazla madde/davranışı gerçekleştirme.
- 6) Madde/davranış yüzünden ilişki, okul ve işle ilgili sorunlar oluşması.
- 7) Maddeye/davranışa bağlı kalmak adına aileye, terapist ve başkalarına yalan söyleme.
- 8) Maddeye/davranışa bağlı kalınan süre zarfında bireyde duygu değişikliklerinin oluşması (mutsuzluk, suçluluk, anksiyete, depresyon gibi).

Sonuçta bağımlılık kavramı kapsamlı bir kavram olması nedeniyle birçok alt türü bulunmaktadır. İnternet bağımlılığı ve son zamanlarda yaygınlaşmaya başlayan sosyal medya bağımlılığı da bunlardandır. İnternet kavramının tam bir tanı kriteri bulunmadığı için patolojik kumar oynama kriterlerine göre bir sınıflandırma yapılmaktadır.

1.2. İnternet Kavramı

İnternet ilk olarak 1960’lı yıllarda Amerika Birleşik Devletleri’nde Savunma Bakanlığı’nın askeri ve savunma amaçlarıyla kullanıldığı belirtilmektedir (Timisi, 2003). Türkiye’de internet 1980’li yılların ortasından başlayarak gittikçe yaygınlaşmıştır. Başaran (2010) internetin 1993’lü yıllarda daha çok akademisyenler ve eğitimciler tarafından kullanıldığını ifade etmektedir. Daha sonra bu ağların ihtiyacı karşılamaması sebebiyle yeni ağlar geliştirme sürecine geçilmiştir. Günümüzde hem araştırma kurumlarının hem bireylerin hem de üniversitelerin internet ağlarını kurmak için bağlantılara sahip olduğunu belirtmektedir (Şeker, 2005).

İnternet, zaman geçtikçe gelişen, sürekli ilerleyen, bireylerin bilgi edinme, paylaşma ihtiyaçlarına cevap veren ve birçok ağın birleştirildiği teknolojidir. İnternet, bir iletişim kurma ve bilgi sağlama ya da paylaşma aracı olmasının yanı sıra her kolaylığı sağlayan ve bireyler için hızlı ve ekonomik iletişim ve haber alma imkanı sağlayan bir araçtır. Bireyler interneti yardımı ile mail kullanarak diğer bireylerle iletişim kurabilmek, çeşitli görüntülü uygulamalar yardımı ile haberleşmek, her türlü bilgi ve veri tabanlarından bilgiler edinmek, güncel olayları her an takip edebilmek, finansal işlemlerini yapmak ve çeşitli kütüphanelerin veri tabanlarına ulaşabilmek amacıyla kullanılmaktadır. Aydoğdu'ya (2003) göre internet müzik dinleme, film izleme, alışveriş yapma ve parasal işlemleri yapabilmek için birçok özelliği barındırır. Ayrıca internet tüm bu özelliklerinin yanında interaktif iletişim sağlamaktadır (Morris ve Ogan, 2004). Bireyler hem yazılı hem de görsel ve sesli bir şekilde iletişim kurabilmektedir. Kullanımı günden güne yaygınlaşmakta olan internet her bireye açık olması sebebiyle de önemli bir şekilde kullanılmaktadır. Bu sebeple internet, hem bilgi edinebilmeyi sağlamakta hem de dünyanın her yerinden her kültürden bireylerle bir araya gelmek için bir imkan sağlamaktadır (Özsoy, 2010).

İnternet, radyo yayınlarını dinlemek, mailleri okumak, reklamları incelemek gibi bilgi sağlayan ve eğlenceli aktiviteler barındırdığı için radyo, televizyon, gazete gibi kitle iletişim araçlarını içinde barındırmakta ve onların bir birleşimini oluşturmaktadır (Gülerarslan, 2011).

Bireyler internetin kolaylıklarını kullanarak bugün hemen hemen dünyanın birçok yerinden bireyle iletişim kurmakta, bilgiler edinmektedir. İnternet dünyada gittikçe yaygınlaşmakta ve bireyler en son bilgiye ekonomik ve hızlı bir şekilde ulaşmaktadır. Her bilgisayarın bir adresi vardır ve bu sayede her bilgisayar internete bağlanabilmekte ve çeşitli bilgi alışverişinde bulunmaktadır (Uysal, 1996). Bireyler interneti eğlence ihtiyaçlarını karşılamak, bilgi edinmek için kullanılmaktadır, bu nedenle internet her ihtiyacı karşılayabildiği için kullanımı günden güne artmaktadır. İnternet, tüm iletişim araçlarının birleşimini oluşturan, bilgi ve fotoğraf alma, kaydetme ve paylaşmayı, iletişim kurmayı, interaktif bir şekilde iletişim kurabilmeyi sağlayan bir teknolojidir (Aziz, 2008).

İnternet, sürekli yenilenip gelişmektedir ve bu da internet içindeki uygulamalara yansımaktadır. Uygulama geliştiricileri her geçen gün yeni bir uygulama tasarlamakta ve bu uygulamalar bireylerin sosyal medya adını verdiğimiz uygulamalar ile en önemli dönemlerini yaşamaktadır. Günümüzde çoğu birey iletişim kurmak, gündemde olanları takip etmek, yeni arkadaşlarla görüşmek, eski arkadaşlarını bulmak, resim paylaşımı yapmak, eğlenceli aktiviteler yapmak, bilgi edinmek amaçlarıyla sosyal medyayı tercih etmektedir (Sayımer, 2008).

Günümüzde internetin kullanımı gün geçtikçe artmaktadır. Her yıl dijital dünya hakkında kapsamlı raporlar hazırlayan We Are Social platformunun 2019 Dünya İnternet, Sosyal Medya ve Mobil Kullanıcı İstatistikleri çalışmasına bakıldığında bugün dünyada 4.38 milyar internet kullanıcısının bulunduğu ve 2018 verileriyle kıyaslanacak olursa 4.02 milyar internet kullanıcısının sadece bir yıl içinde 0.36 milyar arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Türkiye'deki sonuçlara bakıldığında tüm nüfusun 59.36'sının internet kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Toplam nüfusun 82.44 milyon olarak değerlendirildiği düşünüldüğünde bu rakamın bir hayli yüksek olduğu görülmektedir. İnternet özellikle gençler tarafından yoğun şekilde kullanıldığı için çeşitli eğitim kurumları ulaşımın daha iyi sağlanabilmesi için çeşitli yöntemler için çalışmaktadır (Balcı ve Ayhan, 2007).

Temelde amacı bilgi sağlamak ve iletişim kurmaya yardımcı olmak olan internet teknolojisi zamanla tahmin edilemeyen bir boyutta kullanıma ulaştığı için bireylerde kullanımının fazlalığından kaynaklı patolojik sorunlar ortaya çıktığı görülmüştür. Bu sorunlardan bazıları bireyin hayattaki ve iş yaşamındaki performansın azalması, internet yokluğunda kişinin mutsuz ve yalnız hissetmesi, uyku problemleri, hayatın internet olmadan anlamsız gelmesi, kişilerarası ilişkilerde problemler ve bazı zamanlar çatışmalar yaşanmasıdır. İnternetin bu kadar yoğun kullanılması sebebiyle bireylerde kemik ve kas sistemlerinde yani fiziksel sorunların oluşmaya başladığı ve çeşitli video oyunları sebebiyle bireylerin epilepsi nöbeti geçirdiği ifade edilmektedir (Nalwa ve Anand, 2003).

İnternetin olumlu özelliklerinin bu denli fazla olmasının yanı sıra herkese serbest olması sebebiyle güvensiz bilgilerin ortaya çıkması, aşırı bilgiye maruz kalma, bilgilerin ayrılması gibi bir takım sorunlar ortaya çıkmaktadır (Kim ve Kim, 2002). Bununla birlikte siber suçlar ve internet bağımlılığı gibi bir takım problemler

de ortaya çıkmaktadır. İnternetin bu kadar yaygın kullanılması gençlerin patolojik internet kullanımını artırmaya sebep olmaktadır. Teknolojinin gelişmesi sebebiyle bireyler ona uygun şekilde güncel bilgilerini iletirmek ve geliştirmek ihtiyacına sahip olmaktadır. Fakat, internet bağımlılığı psikolojik, fiziksel ve sosyal etkileri sebebiyle günden güne birçok psikolog ve eğitimci için bir kaygı konusu haline gelmektedir (Nalwa ve Anand, 2003).

İnternet kullanımının fazla artması sebebiyle internet bağımlılığı adı verilen bir problem ortaya çıkmıştır. İnterneti kullanırken zamanı azaltamama, kendi kontrolünü sağlayamama, zararları bilinmesine karşın kullanmaya devam etme, kullanılmadığı zaman kaygı ve stres gibi psikolojik sorunlar yaşama gibi özellikler gösteren kavram internet bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Shapira ve diğ., 2003).

Yapılan çalışmada internet bağımlılığının bireylerin hayattan tam anlamıyla keyif almak ve mutlu hissetmek ile ilişkili bir kavram olan yaşam doyumlarının düşük olduğu ve yalnızlık düzeylerinin de yüksek olduğu belirlenmiştir (Morsünbül, 2014). Bununla birlikte bireylerin pozitif duygularının artmasıyla internet bağımlılıklarının azaldığı, yaşam doyumlarının internet bağımlılığını düşürdüğü sonuçları elde edilmiştir (Derin ve Bilge, 2016). Cao ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan araştırmada bireylerin internet kullanımının arttığında yaşam doyumlarının azaldığı görülmüştür. Yapılan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında bağımlılığı olan bireylerin hayattan keyif alma düzeylerinin düştüğü görülmektedir.

Bu kadar hızlı bir şekilde yayılan internet, bir çok disiplinin konusuna dahil edilmiş ve özellikle birey üzerinde oluşturduğu etkileri sebebi ile psikoloji disiplininin önemli bir çalışma konusu haline gelmiştir. İnternet, bireylerin ihtiyaçlarını birçok yönden karşılarken kullanımının fazla olması sebebiyle bağımlılık kavramını içinde barındırmaktadır. İnternetin bağımlılık yaptığı çeşitli çalışmalar sonucunda belirlenmiştir (Goldberg, 1996).

Stephenson (1988) tarafından yapılmış olan çalışmaya göre internet bireylere onların seveceği ve eğleneceği içerikler sunmakta ve bu durum sonucunda bağımlılık belirtileri oluşmaktadır. Bağımlılık belirtileri gösteren bireylerin internet kullanım amaçları eğlence, iletişim ve mutluluk deneyimlerini kazanmaktır. İnternetin özellikle gençler arasında kullanıldığı yapılan araştırmalar doğrultusunda ifade

edilmektedir. Yine We Are Social tarafından yapılan çalışmada dünya çapında 0-12 yaş arasındaki çocukların 1.690 milyonunun, 13-24 yaşlarındaki gençlerin 1.451 milyonunun, 25-44 yaş arasındaki bireylerin 2.222 milyonunun internet kullanıcısı olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında internet kullanımının çocuk ve gençler arasında yaygın olduğu görülmektedir.

İnternet ilk zamanlar iş amaçlı bir teknoloji olarak kullanılırken sonraki dönemlerde iş amacı bulunmayan bireyler de günlük işlemlerini yapmak ve eğlence amaçlı interneti kullanabilmektedir. Bu da internet kullanıcılarının demografik özelliklerinin değiştiğini de göstermektedir. Bilinçli internet kullanımı müsait zaman aralıklarında zihinsel ve davranışsal bir sorun hissetmeden, istenilen hedeflere ulaşabilmek adına kullanılan internet teknolojisi olarak tanımlanmaktadır (Davis, 2000).

1.2.1. İnternet Bağımlılığı Kavramı

Sanayi devriminden sonra gelişen makineler ve iş gücü beraberinde bilgi teknolojisinin gelişmesine katkıda bulunmuştur. Küreselleşme ile internet teknolojisi sınırları aşan bir kapsamda yer almıştır. Günümüzde dünyada ve ülkemizde birçok bireyi etkileyen bir kavram olarak teknoloji ön plana çıkmaktadır ve teknolojinin her çeşidi yaşamda yer edinebilmektedir. Çok geniş bir kavram olmakla teknoloji; içinde televizyon, radyo, telefon ve bilgisayar gibi çeşitli medya araçlarını barındırmaktadır. Temelde bireyler teknolojiyi bilgi edinme, iletişim kurma, eğlenme amacıyla kullanmaktadır. Teknolojinin alt basamakları olarak internet ve internetle ilişkili olarak da son zamanlarda yaygınlaşan ve bireyleri oldukça etkileyen çevrimiçi uygulamalar (Twitter, Facebook, Instagram, Youtube vb.) bireylerin sosyal medyada daha aktif olmasını sağlamaktadır.

Aydoğdu'ya (2003) göre internet, dünyanın birçok yerinde bulunan bireylerle mail yoluyla haberleşme, görüntülü görüşme, uluslararası veri tabanlarındaki kütüphanelerden bilgi edinme, küresel çevrede olup bitenlerden haberdar olma, müzik dinleme veya film izleme, oyun oynama, sınırsızca çevrimiçi olarak alışveriş yapabilme ve tüm parasal işlemleri yapabilme gibi birçok kolaylık sunmaktadır. İnternet, insanların hayatını kolaylaştıran onların evden çıkmadan bile birçok bilgi edinmelerini, diğer insanlarla iletişim kurmalarını, güncel konular hakkında haber

edinmeyi dolayısıyla hayatta güncel kalmayı sağlayan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Balcı ve Ayhan (2007) internet sayesinde insanların bilgiye anında ulaşabildiklerini, güncel olayları hızlı bir şekilde öğrenebildiklerini, eğlenme ihtiyaçlarını karşılayabildiklerini, parasal işlemlerini halledebildiklerini, birbirleri ile iletişim kurabildiklerini ve son zamanlarda sıkça gündemde olan alışveriş işlemlerini yapabildiklerini belirtmiştir. Tüm bu özelliklere sahip olması sebebiyle internet kullanımının daha da artacağını söylemek mümkün olacaktır.

İnternet günümüzde gittikçe yaygınlaşan bir teknolojidir ve bu gelişim süreci içinde hem olumlu hem de olumsuz yönleri ortaya çıkmaktadır. Bireyler internet sayesinde görüşmelerini hızlı bir şekilde gerçekleştirebilmekte, güncel olaylardan anında haberdar olmakta, farklı kültürleri öğrenebilmekte, sosyal medya platformlarını kullanarak birçok bilgiye ulaşabilmekte, e-mail ile daha hızlı, daha kolay ve daha ucuz bir şekilde haberleşebilmektedir. İnternette zaman geçiren bireylerden bazıları bir süre sonra kullanım oranlarını artırmak zorunda kalmakta ve kullanımın artırılmadığı zaman ise olumsuz durumlar yaşamaktadır. Bu durumda ise ortaya “internet bağımlılığı” kavramı ortaya çıkmaktadır. Özellikle gençlerin kullandığı internet onların bedensel, zihinsel ve duygusal gelişimlerini etkileyen bir kavram olarak önümüze çıkmaktadır. Bazı bireyler internet kullanımlarını kontrol edebilmekte fakat bazı bireyler ise bu davranışı kontrol edememektedirler. Kontrol edemeyen bireyler meslek, okul veya sosyal yaşamlarında çeşitli problemler yaşamaktadırlar (Davis, 2001).

Teknolojik araçlarda bulunan ses, resim, video gibi içerikler bireylerde bağımlılığın artmasına yol açabilmektedir. Bu kapsamda teknoloji bağımlılığı kavramı içinde telefon ve bilgisayar bağımlılığı, internet bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi çeşitli bağımlılık türleri ortaya çıkmaktadır. İnternet diğer teknolojik gelişmelere oranla bireyleri daha çok etkisi altına almakta ve bireylerin hayatında önemli bir yer tutmaktadır ve bu nedenle diğer gelişen teknolojilerle kıyaslandığında öneminin daha fazla olduğu görülmektedir (Griffiths, 1999).

İnternet ve sosyal medya platformlarının gittikçe gelişmesi sebebiyle olumlu özelliklerinin yanı sıra kullanımının kontrol edilmemesi sebebiyle oluşan olumsuz özellikleri de oluşmaktadır. İnternetin bir hayli gündemde olduğu günlerde bireylerde

sebepe olduğu olumlu ve olumsuz yönler sebebiyle psikoloji bilimi tarafından da incelenmektedir. İnternetin bağımlılık yapabileceğinin anlaşılması Goldberg (1995) tarafından yapılan araştırma sonucu ortaya çıkmıştır ancak bağımlılığın kavramsal tanımı Young (1996) tarafından yapılmıştır. İnternet bağımlılığı ilk olarak Ivan Goldberg (1995) tarafından madde bağımlılığı ölçütlerine göre belirlenmiştir ve daha sonra Young'un (1999) önerdiği ölçütlere göre düzenlenmiştir.

1995 yılında Goldberg tarafından İnternet Bağımlılığı Bozukluğu kavramı ortaya atılmıştır fakat daha sonra internet ile olumsuz durum yaşayan ve internet kullanımına sınır getiremeyen bireyler için “Patolojik İnternet Kullanıcısı (PİK)” kavramını alanyazına sunmuştur. Buna göre internet kullanımının kontrol edilememesi durumu “problemlili internet kullanımı (PİK)” olarak ifade edilmektedir. Daha sonra bu kavram Young'un “İnternet Bağımlılığı Hastalığı” kavramı ile tartışılmıştır. Young (1996) tarafından bu kavram, bireylerin sosyal, fiziksel ve meslek hayatlarını etkilemesi sebebiyle madde/alkol bağımlılığına benzetilmiş ve internet bağımlılığı “patolojik kumar oynama” özelliklerine göre tanımlanmıştır. Buna göre bireyler internet bağımlısı olanlar veya olmayanlar şeklinde iki kısma ayrılmışlardır. “İnternet Bağımlılık Testi” adı verilen ve kumar bağımlılığı kriterlerine bakılarak oluşturulan 20 maddelik internet bağımlılığı ile ilgili bir test oluşturulmuştur (Johnson, 2009b; Young, 1998). Problemlili internet kullanımı denilen kavram bireylerin internete yoğun zaman ayırması, kullanılan zamanı kontrol altına alamamaları ve hayatlarını olumsuz yönde etkileme durumu olarak ifade edilmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000). Bunun yanında problemlili internet kullanımı (PİK) bu anlamda uyumlu olmayan fikirleri ve uygun olmayan davranışları kapsayan psikiyatrik bir durum olarak tanımlanmaktadır (Davis, Flett ve Besser, 2002). Yoğun bir şekilde kullanılan internet bireyler üzerinde zamanı yönetme, sağlıklı olma ve kişilerarası ilişkiler kurmada bir takım problemler oluşturabilmektedir (Chou ve Hsiao, 2000).

Bireylerin işinde, evinde, okulunda, sosyal hayatında ve ruhsal hayatında sorunlar oluşturacak şekilde fazla internet kullanmalarına patolojik internet kullanımı denilmektedir (Beard ve Wolf, 2001). İnternet bağımlılığının temelde bir davranış bozukluğu olduğu düşünülmüştür ve bu nedenle “bağımlı davranış ve bunun tedavisi” kapsamında bilişsel davranışçı yaklaşımın kurallarına göre ifade edilmiştir

(Grohol, 1999). Wang (2001) internet bağımlılığını bireylerin duygusal durumlarını kontrol altında tutmak ve stres ve olumsuz durumlarla baş etmek amacıyla yöneldikleri bir yöntem olarak değerlendirmektedir.

Psikolojik açıdan bir rahatsızlık olarak tanımlanan internet bağımlılığı özellikle gençler arasında yaygınlaşmıştır ve gençler için bir risk oluşturmaktadır (Kendall, 1998). İnternetin kullanımının artması ve kontrolünün sağlanamaması, internet olmadığı anlarda yapılan aktivitelerde zaman kavramının değerini kaybetmesi, internette uzak kaldığı zamanlar aşırı kızgınlık halinin oluşması, kişiler arası ilişkileri etkileyen sorunların oluşması haline internet bağımlılığı denilmektedir (Young, 2004). Aynı şekilde internetin fazla bir şekilde kullanılması, fazla kullanımının kontrolünün sağlanamaması ve birey yaşamına önemli düzeylerde zarar vermesi gibi durumlar internet bağımlılığı olarak ifade edilmektedir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000).

İnternet bağımlılığı kavramı yurt dışı alanyazında birçok araştırmacı ve uzmanlar tarafından farklı kavramlar kullanılarak ifade edilmiştir ve bu kullanımlar şu şekillerde ifade edilmektedir;

- 1) “Patolojik internet kullanımı” (Davis, 2001; Gönül, 2002; Tvedt, 2007; Young, 2004),
- 2) “Problemlerle internet kullanımı” (Cao, Sun, Wan, Hao ve Tao, 2011; Caplan, 2002; Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla ve McElroy, 2000),
- 3) “İnternet bağımlılığı” (Griffiths, 1999; Nalwa ve Anand, 2003; Odabaşoğlu, Öztürk, Genç ve Pektaş, 2007; Tvedt, 2007; Young, 1996),
- 4) “Yoğun internet kullanımı” (Yang, Choe ve Baity, 2005),
- 5) “İnternet istismarı” (Young, 2004),
- 6) “Düzensiz internet kullanımı” (Gonzalez, 2002; Kiralla, 2005).

İnternet bağımlılığı kavramından önce alanyazında Shotton tarafından 1989 yılında “bilgisayar bağımlılığı” ve “bilgisayar bağılılığı” kavramları olarak belirtilmiştir ve bu kavramlara göre bilgisayar bağımlılığının hem olumlu ve olumsuz yanları hem de psikolojik ve sosyal faktörleri de incelenmiştir. İnternet bağımlılığı; internetin aşırı kullanılması ve kullanımının kontrol edilememesi, sürekli internet kullanma isteği, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, internet olmadığında aşırı sinirlilik, gerginlik, huzursuzluk gibi hallerin ortaya

çıkması ve bireyin hayatının giderek bozulması olarak tanımlanmaktadır (Young, 2004). Diğer bir tanımı yapılırsa bireyin “sadece internet ortamında iyiyim”, “internet olmadan ben başarısız bir insanım”, “internet bana saygı duyulan tek yer” gibi bilişsel çarpıtmalar genel olarak “internet bağımlılığı” olarak ifade edilmektedir (Yalçın, 2006). Davis’e (2001) göre patolojik davranışlar ile birlikte uygun olmayan fikirlerin oluşmasıyla açığa çıkan psikiyatrik durumların oluşmasıdır.

İnternet kullanımına ilişkin Griffiths’in (1999) belirtmiş olduğu “bağımlılık” kavramının 6 ölçütü bulunmaktadır ve bunlar şu şekilde ifade edilmektedir;

- 1) *Dikkat çekme*: İnternetin düşüncelere (zihinsel meşguliyet/ bilişsel çarpıtmalar), davranışlara (davranış bozuklukları) ve duygulara (şiddetli bir şekilde kullanma isteği) hakim olmasıdır.
- 2) *Duygu durum değişikliği*: İnternetle uzun süreler boyunca vakit geçirdikten sonra bireyde sakinleşme oluşması ve internette çevrimiçi olduğunda olumsuz duygulardan kaçabilmenin verdiği hazzın oluşmasıdır.
- 3) *Tolerans*: İnternetin veya sosyal medyanın bireye verdiği hazzı artırmak adına her seferinde kullanım zamanının artırılması isteğidir.
- 4) *Yoksunluk belirtileri*: İnternet kullanımına devam edilmediğinde veya zamanı azaldığında duyulan olumsuz duygulardır.
- 5) *Çatışma*: Bağımlı bireylerin kişilerarası ilişkilerinde, kendisiyle yaşadığı sıkıntılı anlarda, aktivitelerinde oluşan problemlidir.
- 6) *Tekrarlama*: İnternet bağımlılığının kendini tekrar etmesi, uzun süre kullanılmadığında tekrardan kullanmaya duyulan istektir.

Bireylerin internet bağımlısı olup olmadığını belirlerken hem internet için ne kadar süre harcadıkları hem de hangi amaçlarla interneti kullandıkları da önemli hale gelmektedir. İnternetin kullanım amaçları ve internette sarf edilen zamanın sonuçları pozitif veya negatif şekillerde bireyleri etkilemektedir. İnternet bağımlısı olarak adlandırılan bireyler oyun, sohbet, film-müzik gibi sitelerde büyük vakit geçirmektedir (Tvedt, 2007) fakat internet bağımlılığı olmayan bireylerin haber sitelerinde, eğitim sitelerinde ve alışveriş sitelerinde daha çok zaman harcadıkları belirlenmiştir (Kim ve Kim, 2002). Bağımlı sayılabilecek bireylerin çoğunda internet içinde sohbet amaçlı, çeşitli konularda çeşitli gruplara katılma amaçlı, sosyal

etkileşim kurma amaçlı sitelere daha çok rağbet gösterdiği belirlenmiştir (Kraut ve diğ., 1998).

İnternet bağımlılığı kavramı içinde önemli olan kavramlardan biri bireylerin sosyal hayata katılımı, sosyalleşmesi amacıyla interneti kullanmaya başlamalarıdır. Bireyler kendi sosyal hayatlarında yaşayamadıkları sosyalleşmeyi internet ortamında, bir sanal ortamda gidermek istemektedir. Bu şekilde düşünüldüğünde internetin bu şekilde kullanımının bir ihtiyacı karşılama olarak ifade edilebilmektedir. Grohol'e (1999) göre interneti kullanan bireyler mail gönderme, ilişki kurma (sohbet), çeşitli forum ve bilgi sayfaları ve oyunlar sayesinde sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar. İnternet ile veya sosyal medya ile bu kadar iç içe olma durumu bireylerde internet bağımlılığını açığa çıkarmakta ve diğer insanlardan uzaklaşmasına sebep olmaktadır.

Yapılan çalışmalarda internet kullanan gençlerin bağımlılık yaptığı belirlenen sohbet etme ve oyun oynama sitelerine girişlerine engel konulması durumunda aynı gençlerin bilgi ve haber sitelerini kullanmaya başladıkları ve internet kullanım sürelerinin kıaldığı tespit edilmiştir (Günüç ve Kayri, 2008). Bu sonuçlara göre gençlerin hangi sitelerle ilgilendiklerine bağlı olarak bağımlılık düzeyleri hakkında yorum yapılabilmektedir. Araştırmalar sonucunda internetin kullanım süresinin çeşitli amaçlar (oyun oynama, sohbet etme, bilgi edinme gibi) içerdiği belirlenmiştir (Irwansyah, 2005). İnternet bağımlısı olarak tanımlanan bireylerin sohbet etme, oyun oynama ve alışveriş yapma gibi internetteki uygulamalardan daha çok etkilendikleri halbuki internet bağımlısı olmayan bireylerin bilgi alma, gönderme ve mail yollama gibi belli amaçlar için kullandıkları belirlenmiştir (Whang, Lee ve Chang, 2003; Young, 1998). İnterneti sürekli eğlence (oyun oynama, sohbet etme, yeni arkadaş edinme gibi) amacıyla kullananlar ve gün içinde 5-6 saat arası internet kullananlar, internetten kopamayanlar internet bağımlısı olarak adlandırılmaktadır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009). PİK davranışı gösteren bireylerin yapılan çalışmalar sonucunda kişilerarası iletişimlerinin kuvvetli olmadığı, agresif davranışlar gösterme eğilimlerinin yüksek olduğu, öz denetimlerinin düşük olduğu, normal kullanıcı konumundaki bireylere göre daha yalnız hayatlar yaşadıkları, hayattan daha az memnun oldukları yani temelde yaşam doyumunun azaldığı, sosyal hayatta uyum

davranışlarının kısıtlı olduğu, iş hayatlarında ise olumsuz durumlar yaşadıkları belirlenmiştir (Balıkçı, 2018).

1.3. Sosyal Medya Kavramı

Sosyal medya hem kitleleri birleştiren hem de toplumun çeşitli ihtiyaçlarını gideren ve hızla gelişen internet uygulamalarıdır. Günümüzde hemen hemen her yaşta insanın kullandığı sosyal medya bireylerin çeşitli ihtiyaçlarını karşılayacak platformlar sunmaktadır. Yeni medya kavramı ile birçok terim teknolojinin önemli bir parçası haline gelmektedir. Kişilerarası etkileşimi sağlayan mailler, akıllı telefonlar, akıllı telefon uygulamaları ve özellikler günümüzde büyük etkisi bulunan sosyal medya yeni medya kavramı ile ilişkilidir. Sosyal medya uygulamaları zaman içinde gelişerek ve yenileşerek maillerin yerini almış ve tablet ve telefonlar sayesinde kullanılmaya başlanmıştır (Hesmondhalgh, 2007).

2004 yılında Mark Zuckerberg ve arkadaşları tarafından Harvard Üniversitesi'nde kurulan Facebook'un günümüzde en çok kullanılan sosyal medya uygulamalarından biri olduğu ifade edilmiştir (Liebert, 2011). Aslında ilk olarak akademik amaçlarla kurulan Facebook 2006 yılında şu anki halini almıştır ve birçok kullanıcıya sahiptir. Facebook kadar etkili ve kullanıcı sayısı fazla olan Twitter, bir durumun daha az karakter kullanarak aktarılmasını sağlayan, daha çok gençler arasında etkisi büyük olan, Hollywood ve müzik dünyasını etkileyen kişilerin kullandığı ve bu nedenle daha fazla meşhur hale gelen bir sosyal medya platformudur (Gürsakar, 2009).

Günümüzün yaygın olarak kullanılan teknolojilerinden olan sosyal medya, bireylerin iletişim kurması için gerekli olan dışarı çıkmak için hazırlanmak, bir vasıta ile iletişim kurulacak yere gitmek, bu noktada para harcamak, biriyle görüşmek, tekrar geri dönmek gibi fiziksel ve maddi güç isteyen adımları kolay bir hale getirerek bu zamanda yüz yüze iletişimin yerini almaktadır. De Fleur ve Ball-Rokeach'e (1977) göre bu denli çaba göstermeden yapılan aktiviteler iletişimin ve bireylerin önemini azaltmakta ve tüm iletişimi sıradan bir hale getirmektedir. Sosyal medyanın özellikleri; *katılım* (iletişimde olan bireylerin geri bildirimde sahip olması ve kontrolün kullanan kişide olması), *açıklık* (kolay ve her yerde ulaşılabilir olması), *karşılıklı konuşma* (bireylere iki yönlü iletişim imkanı vermesi, geri bildirim alınabilmesi ve bu yönüyle geleneksel medyadan ayrılması), *topluluk* (konular ve

kişiler üzerinde yoğunlaşma, etkin iletişim sağlama), *bağlantısallık* (bir sebepten dolayı diğer siteler, kişiler ve kaynaklar arasında bağ kurulması) gibi beş önemli başlık halinde özetlenebilmektedir (Gürsakar, 2009).

İnternet gelişen teknolojileri ve çevrimiçi sosyal ağları sayesinde bireyler arası iletişim ve etkileşimi artırmaktadır. Bireyler için anlamlı olan şeyler temelde diğer bireylerle birlikte kendi görüşlerini paylaşmak ve etkileşim içine girebilecekleri ortamlara sahip olmaktır. Çevrimiçi sosyal ağlar bireylere iletişim ve etkileşim kurmak ve yeni gruplara katılma ve kendi kimliklerini oluşturmaları adına sanal ortamlar sunar. Bu ağlar sayesinde, bireyler yeni arkadaşlıklara başlama imkanı bulur, birbirlerine çeşitli konularda yorum yapar, mesajlaşır ve çeşitli etkinlikler için davette bulunma imkanına sahip olur. Sosyal medya kavramı getirdiği çeşitli yenilikler ile günümüzde önemli bir yer edinmektedir. En yalın haliyle, sosyal medya; medya kavramının platformunu büyük bir şekilde değiştirerek en iyi geleneksel medya kapsamında belirtilmektedir (Poytner, 2010). Sosyal medya kullanımında çeşitli davranış farklılıkları oluşmaktadır. Bunun temel sebeplerinden biri de sosyal medya platformlarını kullanan bireylerin yaş değişkeni olarak vurgulanmaktadır. Yapılan araştırmalara göre sosyal medyanın kullanımı ve oluşturulan içeriklerden etkilenme düzeylerinin yaş değişkenine bağlı olarak değiştiği ifade edilmektedir. Bir araştırma şirketi olan Nielsen, sosyal medya platformlarını en çok kullanan bireylerin 18-34 yaş aralığında olduğunu ve bunun yanında 35-49 yaş aralığındaki grubun da devamında geldiğini belirtmiştir (İşlek, 2012).

Sosyal medya kullanımının yaş aralığı değişkeni ile ilgili olduğu belirtilmiştir. Bunun yanı sıra sosyal medyayı kullanan bireylerin eğitim durumlarının da kullanımda etkili olduğu belirlenmiştir. Buna göre üniversite mezunu bireylerin %57'sinin Facebook kullandığı ve %59'unun ise Twitter kullandıkları belirlenmiştir (Skelton, 2012). Sosyal medya araçları bireylerin öğrenme yöntemlerini de değiştirmekte ve öğrenme için grupların oluşmasında, öğrencilerin tecrübelerinin artırılmasında ve katılım noktasında önemli faydalar sağlamaktadır. Baird ve Fisher'a (2006) göre öğrenciler bu yeni araçlar sayesinde öğrenme için yeni yöntemler bulmakta ve öğrenmelerinin farklı olmasını sağlamaktadır.

Sosyal medyanın getirmiş olduğu diğer bir özellik ise bireylerin sosyalleşme konusunda değişimler elde etmesiyle olmuştur. Geleneksel sosyalleşmede bireyler gerçek anlamda tanıdığı aile, akraba, arkadaş, iş arkadaşları gibi bireylerle iletişim kurmakta iken sosyal medyada durum bu şekilde değildir. Sosyal medya kullanan bireyler sosyalleşme davranışını daha önceden tanışmadıkları, kim olduklarını bilmedikleri kişiler ile de yaparlar (Wang, Yu ve Wei, 2012). Sosyal medya kavramı içinde konuşma, paylaşma, haberleşme, kimlik kazanma, bir gruba dahil olma, bireyler ilişki içinde bulunma gibi özellikler bulunmaktadır. Sosyal medyayı oluşturan gruplar bireylerin kendi arkadaşları ile sınırlandırılmamıştır. İçeriklere göre ve üyelerin katılımına göre gruplar oluşturulmaktadır. Sosyal medya içinde bulunan grupların kendine göre özellikleri vardır. Kietzman'a (2011) göre herkesin serbestçe katılabildiği, izin gerektiren grupların içeriği ve etkisi değişiklik göstermektedir.

Sosyal medya platformlarının şekillenmesinde bireylerin dahil olduğu yedi ana özellik vardır. Bu özellikler sohbet oluşturma, paylaşımında bulunma, sohbet etme, kişilerarası ilişki kurma, ün kazanma, grup kurma veya gruplara dahil olma, konum belirtme ve kimliktir. Özellikle kimlik kavramı bireylerin sosyal medya kullanırken en önemli yapıtaşlarından biridir çünkü sosyal medya platformlarında bireylerin kendi kimliklerini koruyup korumadıkları önemlidir. Kimlik kavramı içinde cinsiyet, yaş, iş, konum, beğenilen sayfalar veya kişiler, dahil olunan gruplar, paylaşılan resim ve videolar, yapılan yorumlar bulunmaktadır. Sosyal medyada kendi kimliği ile var olan bireylerin yanı sıra kendine ait olmayan bir kimliğe bürünmüş bireyler de bulunmaktadır ve bu bireyler kendi isimlerini bile kullanmayı tercih etmemektedir. Temelde sosyal medya sohbet amacıyla kullanılmakta ve bireyler paylaşım yapmaktadır. Sosyal medya, paylaşım yaparak ilişki kurmak ve etkileşimde bulunmak için kullanılmaktadır. Sosyal medya platformları sayesinde bireyler hem kendilerini ifade etme ve tanıtma hem de kişilerarası ilişkiler geliştirme ve ilişkileri sürdürme imkanı sağlamaktadır (Muscanell ve Guadagno, 2012). Zaman içinde bu denli yaygınlaşmakta olan sosyal medya beraberinde sosyal medya bağımlılığı kavramını da getirmiştir.

1.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Kavramı

İnternet eğlenmek, iletişim kurmak, bilgi almak gibi amaçlarla kullanılmaktadır (Yellowlees ve Marks, 2007). Fakat birçok önemli özelliğinin

yanında fazla kullanımıyla ve kullanımında kontrol kaybıyla oluşan internet bağımlılığı bireyleri önemli ölçüde etkilemektedir. Yapılan araştırmalarda internet bağımlılığının getirmiş olduğu olumsuz özellikler sosyal medya bağımlılığında da görülmektedir (Andreassen, 2012; Kuss ve Griffiths, 2011; Tutgun Ünal, 2015). Sosyal medya bağımlılığı kavramından önce medya ve sosyal medya tanımlarına bakılması önemlidir. Medyanın en genel tanımı yapılacak olursa; iletişim kurmak adına radyo, televizyon, gazete ve dergiler gibi basın yayın organlarının tümünü kapsayan ortak kitle iletişim araçları, basın yayın anlamını taşımaktadır. Sosyal medya ise; birbirinden bağımsız olarak gelişmiş ve tüketicilerin kendi içeriklerini yansıtabilmelerini ve başkalarıyla paylaşmalarını sağlayan çevrimiçi uygulamalardır (İşlek, 2012).

“Sosyal etkileşimi, işbirliğini ve paylaşımı ön planda tutan Web 2.0 teknolojilerinin gelişimiyle birlikte günümüzde daha farklı internet ortamları kullanılmaya başlanmıştır. Bu ortamları bloglar, microbloglar, içerik paylaşım siteleri, sosyal ağlar gibi ortamlar olarak sıralamak mümkün olsa da tüm bu Web 2.0 bileşenleri genel adıyla sosyal medya olarak tanımlanmaktadır” (Argın, 2013).

Bireyler temelde iletişim ihtiyaçlarını karşılamak adına sosyal medyayı kullanmaktadırlar. Sosyal medya; bireylerin iletişimini sağlamakta, bilginin bir yerden diğer yerlere akışına imkan veren iletişim yollarını oluşturmaktadır (Evans, 2008). Sadece iletişim kurmak amacıyla değil resim, video, fotoğraf gibi birçok paylaşım yapılmaktadır (Atalay, 2014). Tüm bunların yanında bireyler sosyal medya sayesinde hayatlarını ve tecrübelerini paylaşabilmekte (Kamışoğlu, 2013) ve ek olarak da karşılıklı işbirliği kurabilmektedirler (Boyd ve Ellison, 2008).

Diğer bir tanımıyla sosyal medya; en yüksek derecede paylaşımın gerçekleştiği, çevrimiçi medyanın yeni bir türü olarak fırsatlar sunduğu en yeni fikirlerden biri şeklinde tanımlanmaktadır (Mayfield, 2010). Sosyal medya sürekli kendini yenilemesi, herkesin kullanımına açık olması, birçok paylaşım olanağı vermesi vb. açısından en uygun ortamlardan biri olarak görülmektedir. Bireyler sosyal medyada günlük düşüncelerini yazmakta, bu düşünceler üzerine tartışabilmekte ve yeni fikirler ortaya koyabilmektedirler. İnternetin ve sosyal medya platformlarının yaygınlaşmasıyla hem olumlu hem de olumsuz noktalar ortaya

çıkılmaktadır. İnternet içindeki sosyal medya platformları sayesinde bireylerin hızlı, ekonomik ve en güncel şekilde bilgi edinip iletişim kurmasına yardımcı olmaktadır. Hatta bazı bireyler sosyal medyayı hem sosyal bir ortam oluşturmak hem de yalnızlıktan uzaklaşmak amacıyla kullanılmaktadır. Ünlü (2018) tarafından yapılan araştırmaya göre sosyal medya kullanan bireylerden birinin sosyal medya sayesinde yalnızlık, mutsuzluk ve depresyonu aştığı belirtilmiştir. Fakat kullanımı esnasında zamana kısıtlama getirilememesi ve kişilerde oluşturduğu olumsuz durumlar sebebiyle internet ve sosyal medya bağımlılığı kavramları ortaya çıkmaktadır. Hem internetin hem de internet içinde yapılan aktivitelerin bağımlılık oluşturduğu belirtilmektedir (Griffiths ve Szabo, 2014). Bu aktivitelerden biri de sosyal paylaşım platformlarının kullanılmasıdır. Her ne kadar sosyal medya bozukluğu/bağımlılığı DSM-V kriterlerine göre bir bozukluk olarak görülmesi de alan yazın incelendiğinde bu kavramın madde bağımlısı bireylerle aynı özellikleri karşıladığı için davranışsal bir bağımlılık olduğu belirtilmektedir (Griffiths ve Szabo, 2014; Kuss ve Griffiths, 2011; Van den Eijnden, Lemmens ve Valkenburg, 2016).

Sosyal medya bağımlılığı sosyal medyayı aşırı kullanma, zamanın nasıl geçtiğini anlayamama, kullanımını kontrol edememe, diğer aktivitelerin ihmal edilmesi ve bununla birlikte kişiler arası ilişkilerin bozulması olarak tanımlanmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı karşımıza farklı kavramlar şeklinde de çıkmaktadır ve literatürde sosyal medya bozukluğu (Van den Eijnden ve diğ., 2016), problemlili sosyal medya kullanımı (Van den Eijnden ve diğ., 2016; Lee ve Cheung, 2014; Meena, Mittal ve Solanki, 2012), aşırı sosyal medya kullanımı (Griffiths ve Szabo, 2014; Kuss ve Griffiths, 2011) şeklinde de adlandırılmaktadır.

Eijnden ve arkadaşlarına (2016) göre sosyal medya bağımlılığı olan bireylerde zihin meşguliyeti (sosyal medyadan başka bir şey düşünememe), tolerans (sosyal medya kullanımı isteğini kontrol edememe ve doyumamama), geri çekilme (sosyal medya yoksunluğunda kendini aşırı mutsuz hissetme), süreklilik/devamlılık (sosyal medyayı daha az kullanmayı becerememe), yer değiştirme (diğer aktiviteleri sosyal medya yüzünden ihmal etme), problem (kişilerarası sorunların oluşması), yalan söyleme (kullanım süresi hakkında yalana başvurma), kaçış (olumsuz duygularından arınmak için sosyal medyaya yönelme) ve çatışma (aile bireyleri arasında sosyal medya hakkında çıkan tartışmalar) gibi davranışsal bağımlılık belirtileri görülmektedir. Sosyal medyayı daha çok ergen bireylerin kullandığı

düşünülecek olursa sosyal medya bağımlılığı ve ergenlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi faydalı olacaktır.

1.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Ergenlik

Dünyada olduğu gibi ülkemizde de çok geniş çaplı etkiye sahip olan sosyal medya günümüzde yetişkin bireylerde olduğu kadar ergen bireylerin hayatında önemli bir role sahiptir. Bu nedenle medya ve sosyal medyanın tanımının yapılması, olumlu ve olumsuz özellikleri, sosyal medya bozukluğu/ bağımlılığı, ergen ve sosyal medya ilişkisi, ergen ve medya bağımlılığı gibi konular önemli hale gelmektedir. İnternet daha çok ergenler ve beliren yetişkinlik gösteren bireyler arasında yaygındır. Beliren yetişkinlik dönemlerinde bulunan bireylerin yirmili yaşların başında evlenme ve ana baba olma gibi sorumlulukları vardır. Beliren yetişkinlik döneminde olan bireyler bu sorumlulukları yirmili yaşların sonlarında göstermektedir (Atak ve Çok, 2010). Belirtilen bu dönemlerde bireylerin riskli davranışları ve bağımlılıkları daha sık gösterdikleri belirtilmektedir (Arnett, 2000).

Lise öğrencileri internet sayesinde haberleri çok hızlı bir şekilde alabilmekte, ödevlerini ve çeşitli araştırmalarını yapabilmekte, sosyal medya platformları ile yeni insanlarla tanışıp iletişim kurmakta, bunlarla birlikte müzik dinleme, oyun oynama ve film izleme gibi eğlence ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir. Can'a (2004) göre gençliğin en temel görevlerinden biri Ericson'a göre akranları ile iletişim kurmaktır. Sosyal yaşamlarından gençlik zamanlarında memnun ve yaşamda mutlu olan bireylerin gelecek yıllarda da memnun olacağı söylenebilir. Medya önünde çok vakit harcamanın bireyleri özellikle de lise öğrencilerini birçok konuda etkilediği görülmüştür. Medyanın, dijital bir dikkat dağıtıcı işlevi gördüğü ve öğrencilerin belli bir konuya odaklanma, ödev yapma, net ve mantıklı projeler yazma becerilerini etkilediği gözlemlenmiştir (Steyer, 2012). Bunun yanı sıra internet ve sosyal medya bağımlılığına sahip gençlerin hayatlarından doyum sağlayıp memnun olmaları beklenemez. Sosyal medya bağımlılığının bireylerin yaşam doyumlarını etkileyebilmektedir. Bağımlılık onların işlerini aksatması, kişilerarası ilişkilerinde sorunlara yol açması, zamanı verimli kullanamama, hayattan doyum sağlayamama, öznel iyi oluş düzeylerinin düşmesi, sosyal, mesleki ve aile ortamlarında sorunlar yaşamaları gibi sorunlara sebep olabilmektedir. Bu nedenle özellikle lise öğrencilerinde sosyal medya, internet bağımlılığı gibi konularda yaşamda faydalı ve

yaşamdan doyum sağlayan bireyler olmaları adına çalışmaların yapılması önemli olacaktır.

Soyut işlemler döneminde olan genç bireylerin tam da düşüncelerinin gelişme noktasında olduğu dönemde sosyal medya kullanımlarının arttığı gözlemlenmektedir. Gelişen teknolojinin insan beyninin işleyişinde bir takım değişiklikler oluşturduğu görülmektedir ve bu değişimlerin sonucu olarak bireylerde sosyal medya ile sürekli iç içe olma ve bunu kontrol edememe gibi olumsuz durumlar da ortaya çıkmaktadır. Bu tür olumsuz durumlar bağımlılık kavramının ortaya çıkmasına yol açmıştır. Özellikle Facebook gibi sosyal medya uygulamalarının bireylerin yaşantılarını paylaşmak ve sosyal ilişkiler kurmak için yaygınlaşmaya başladığı gözlenmektedir (Cheung, Chiu, & Lee, 2011). Boyd ve Ellison (2007) bireylerin kullandığı sosyal medya programlarından ilk olarak MySpace adlı programın 1997 yılında ilk olarak çıktığını ve daha sonra bunu Facebook'un takip ettiğini belirtmektedir. Jenkins-Guarnieri, Wright ve Johnson (2013) sonrasında LinkedIn, Youtube ve Twitter gibi sosyal medya sitelerinin yaygınlaştığını belirtmektedir. Tüm bu sosyal medya sitelerinin yaygınlaşmasıyla bireyler daha fazla etkileşim ve daha fazla paylaşım yapmaya başlamıştır. Thompson ve Loughheed (2012) 500'den fazla sosyal medya sitesinin bulunduğunu ve bunların kullanımının da gün geçtikçe artmaya başladığını belirtmektedir.

Deloitte Global Kullanıcı Anketi (2015)'ne göre araştırmalar Türkiye'de sosyal medya ve internet kullanımının gittikçe artmaya başladığını nüfusun %67'sinin interneti, %51'inin sosyal medyayı aktif bir şekilde kullandığını ve %54'ünün mobil cihazlar aracılığıyla sürekli internete bağlı kaldığını gösteriyor ve tüm bunlara ek olarak ülkemizde sosyal medya kullanıcılarının %28'i uyanır uyanmaz telefonuna bakmayı tercih etmektedir.

Dünya üzerinde de yaklaşık 3 milyar kişinin bu durumda olduğu düşünülecek olursa sosyal medya ve internet kavramlarının günümüzde ne kadar önemli hale geldiği ve giderek de etkinin artmaya devam ettiği görülmektedir. Daha çok Instagram, Twitter, LinkedIn, Facebook ve de son zamanlarda Snapchat ve Tinder gibi chat yapma sitelerinin yaygın bir şekilde kullanılmaya başlandığı da görülmektedir. İnsanlar çeşitli amaçlarla (iletişim kurmak, fotoğraf ve video paylaşmak, güncel olayları takip etmek vb.) sosyal medya veya interneti kullanmayı

tercih etmektedirler. Sosyal medyayı kullanan insanların kullanım amaçları arasında karşıdan geri dönüt almak gibi durumlar da yatmaktadır. Sosyal medya bireylere karşı taraftan beğenilme ve takdir edilme gibi olumlu seçenekler sunduğu için bu farklı durumdan kurtulmanın alkol ve madde bağımlılığında kopmaktan daha da zor olduğu belirtilmektedir (Pak, 2018).

Moody'e (2001) göre psikolojik iyi oluş kavramı ve sosyal medya arasında negatif ilişkilerin olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır. Ford ve Mauss'a (2014) göre mutluluk ve sosyal medya arasında 3 temel mekanizma olduğu belirtilmektedir. Daha fazla mutlu olma ihtiyacının duyulması ve bu durum tam olarak karşılanmadığında mutsuzluk hissinin oluşması ve var olan mutluluğunda azalması, ikincisi mutluluğa nasıl ulaşılacağına belirlenmemesi ve son olarak da sürekli olarak mutlu olup olunmadığının belirlenmesi için çabaya girişilmesi ve bu durum olumsuz sonuçlanırsa mutlu olma çabasının zayıflaması söz konusu olmaktadır. Yaşamdan keyif alma ve mutlu olma (yaşam doyumu) kavramı sosyal medyada özgürlük ve takdir görme kavramlarıyla karıştırılmakta ve sonuç olarak insanlarda olmayan bir mutluluk kavramı ortaya çıkarmaktadır. Aslında özgür olmak ve sürekli başkalarından beğeni toplamak ve bunun sürekli devam etmesini istemek "mutluluk" kavramıyla oldukça zıt görülmektedir. Sosyal medyada "mutlu görünen" grupların bir zaman sonra olumsuz duygularını yeniden deneyimlediklerine dair araştırmalar da söz konusu olmaktadır (Frison ve Eggermont, 2017).

1.3.3. İnternet Ve Sosyal Medya Kullanım İstatistikleri

Dünyada yaklaşık üç milyar insanın aktif bir şekilde internet ve sosyal medya platformlarını kullandığı düşünülecek olursa sosyal medya, internet ve bağımlılık ile ilgili kullanım oranlarına bakılması gerekmektedir. İngiltere merkezli sosyal medya ajansı We Are Social ve Hootsuite'in 2018 ve 2019 yılında yayınlamış olduğu raporda; dünya çapında sosyal medya kullanımı ve internet istatistikleri belirlenmiştir. Bu istatistiklere göre 2018 yılında dünyada 3.19 milyar kişi sosyal medyayı aktif olarak kullanmaktayken, bu oran 2019 istatistiklerinde 3.48 milyar çıktığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre bir yıl içinde sosyal medyayı kullanan bireylerin %9 oranında artış gösterdiği tespit edilmiştir. Bireylerin yaş gruplarına bakıldığında en yoğun şekilde iki yıl içinde geçerli olmak kaydıyla sosyal medya kullanımının ortalama 16-64 yaşları arasında yoğunlaştığı ve bu grup içinde 13-24

yaşları arasında internet kullananların 1.451 milyar ve 25-44 yaşları arasında ise kullanıcıların 2.222 milyar olduğu görülmektedir. Sosyal medya kullanımına bakıldığında dünya nüfusunun %45'inin sosyal medya kullanıcısı olduğu tespit edilmiştir. Facebook kullanıcıları 2.12 milyar, Instagram kullanıcıları 894 milyon (daha çok 18-34 yaşları arasında), Twitter kullanıcıları 250 milyon ve Snapchat kullanıcıları 306 milyon (her yaştan katılımcı bulunmakta) olduğu tespit edilmiştir. En çok kullanılan sosyal medya platformları ise sırasıyla Facebook, Youtube, Instagram, Snapchat, Twitter, LinkedIn, Google+, Skype, Pinterest, Tumbler olarak belirlenmiştir. Sosyal medya kullanımı yıldan yıla hızlı bir şekilde artmaktadır ve sosyal medyayı yetişkinler kadar gençler de çok sık kullanmaktadır. Türkiye'de bu istatistiklere göre nüfusun 59.36 milyonunun internet kullanıcı ve bu kullanıcıların da 52.00 milyonunun sosyal medya kullanıcısı olduğu belirlenmiştir. İnternet ve sosyal medya kullanımının yıldan yıla büyüyerek gitmesi hem yetişkinlerin hem de genç bireylerin yeni durumlara adapte olmasını gerektirmektedir. Bireyler hem belli ihtiyaçlarını karşılamak hem de internet içinde gruplara dahil olmak, sohbet etmek, çeşitli insanlarla iletişime geçmek, eğlenmek amaçlarıyla interneti ve sosyal medyayı kullanmaktadırlar.

TÜİK'in Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanımı Ağustos 2018 verilerine göre bilgisayar ve internet kullanımının 2018 yılında 16-74 yaş grubundaki bireylerde sırasıyla %59,6 ve %72,9 olduğu fakat 2017 yılında bilgisayar kullanımının %56,6 ve internet kullanımının %66,8 olduğu görülmektedir. Yapılan istatistiklere göre Türk bir internet kullanıcısı ortalama 7 saatini internette geçirmekte ve bu 7 saatin yaklaşık 3 saatini ise sosyal medya platformlarına bağlanma oluşturmaktadır. Sonuçlara göre internet kullanımının 16-74 yaş grubundaki bireylerde yıldan yıla artmakta olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yine TÜİK'in 2013 verilerinde 6-15 yaş arası çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Medya verilerine göre bu yaş grubundaki çocukların bilgisayar, İnternet ve cep telefonu kullanım oranlarının sırasıyla %60,5, %50,8 ve %24,3 olduğu ve 11-15 yaş grubundaki çocuklarda bilgisayar kullanımının %73,1, internet kullanımının %65,1 ve cep telefonu kullanımının %37,9 olduğu belirlenmiştir.

1.3.4. İlgili Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılmış hem yurtdışı hem de yurt içinde yapılmış araştırmalar mevcuttur ve aşağıda bu çalışmalara yer verilmiştir.

Balcı ve Gülnar (2009), internet bağımlılığının ve niversite ğrencilerinin internet profilleri ilişkisini inceleyen bir çalışma yapmıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre çalışmaya katılanların yüzde 23'ünün internet bağımlılık davranışı gösterdiği belirlenirken yüzde 28'inin de riskli kullanıcı durumunda olduğu belirtilmiştir. Katılımcıların ağırlıklı olarak interneti haftada 2-3 gün veya her gün kullandıkları ve ayrıca çalışmada bağımlılık özelliği gösteren öğrencilerin de internette daha fazla zaman harcadıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyet, kademe, sosyoekonomik durum gibi özelliklerinin internet bağımlılığında önemli bir etkisinin olmadığı ancak bağımlılık gösteren öğrencilerin interneti fazla kullandığı ve internete karşı bir güven duygusu besledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

akır, Ayas ve Horzum (2011) tarafından niversite öğrencileri ile yapılan çalışmada internet ve oyun bağımlılığının çeşitli demografik özelliklerle (cinsiyet, sınıf, evinde internet bağlantısı olup olmama ve seçilen oyun türleri) ilişkisi incelenmiştir. Araştırma grubunda bulunan 996 ğrenci Ankara ve Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre erkek öğrencilerin kız öğrencilerle karşılaştırıldığında internet ve oyun bağımlılığlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sınıflara ve seçilen oyunlar ve internet ve oyun bağımlılığı arasında anlamlı fark olmadığı görülmektedir. Yine araştırma sonuçlarına göre internet bağlantısına sahip olma ve bilgisayar ve internet bağımlılığı arasında bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ayas ve Horzum (2013) tarafından 292 lise ğrencisi ile yapılan çalışmada internet bağımlılığı ile depresyon, yalnızlık ve öz saygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre depresyon ve yalnızlığın internet bağımlılığını belirlemede önemli değişkenler olduğu fakat öz saygı değişkeninin önemli bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tutgun Ünal (2015) üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını anlamak için 1034 katılımcı ile bir çalışma yapmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre sosyal medyada daha fazla zaman geçirdikleri ancak erkek öğrencilerin sosyal medyadan daha olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Kız öğrencilerin sosyal medyayı bir destek aracı olarak gördükleri fakat erkek öğrencilerin sosyal medya ile ters düştikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Taylan ve Işık (2015) tarafından yapılmış olan çalışmada ortaokul ve lisede öğrenim gören 419 öğrencinin internet kullanım alışkanlıkları ve internet bağımlılıkları incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre tüm katılımcıların yüzde 93'ünün evde internete sahip oldukları ve her gün internet kullandıkları ve yüzde 69'unun ise 1-3 saat internet kullandıkları bulunmuştur. Yine sonuçlara bakıldığında erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre internet bağımlılığına daha fazla sahip oldukları belirlenmiştir. İnternet bağımlılığını kullanılan süre, Facebook'ta geçirilen vakit ve internette oyun oynama gibi davranışların belirlediği vurgulanmıştır.

Ertekin ve arkadaşlarının (2016) ilköğretim 8.sınıf öğrencileri ile (257 öğrenci) yapmış olduğu çalışmada internet bağımlılığı ve sosyoekonomik düzey ile ilişkisi incelenmiştir. Bu öğrenciler içinde internet bağımlılığının düşük olduğu tespit edilmiş fakat bağımlılığın oluşmasında cinsiyetin (erkek) ve gelir durumunun (yüksek) etkili faktörler olduğu belirlenmiştir.

Gürültü (2016) tarafından lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve onların akademik erteleme davranışları ilişkisini inceleyen bir çalışma yapılmıştır. 473 öğrencinin katılmış olduğu bu çalışmada sosyal medya bağımlılık düzeylerinin orta seviyede olduğu ve akademik erteleme davranışlarının da orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kız öğrencilerin sosyal medya ile daha fazla vakit geçirdiği fakat erkek öğrencilerde erteleme davranışının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme davranışını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Balıkçı (2018) tarafından yapılmış çalışmada öğrenciler arasındaki Facebook bağımlılığının onların agresif davranışlarıyla ilişkili olup olmadığı incelenmiş ve bağımlılığa sahip olan öğrencilerde agresif davranışların arttığı ve

bunun da demografik (cinsiyet, internet olup olmaması, akıllı telefona sahip olup olmama, eğitim durumu vb.) bazı özelliklere bağlı olarak değiştiği belirlenmiştir. Sosyal medya ve agresif davranışlar arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Bağımlılık öfke seviyesini yükseltmekte ve buna bağlı olarak mutlu ve olumlu davranışların azaldığı görülmektedir.

Lin ve Tsai (2002) tarafından 751 lise öğrencisinin dahil edildiği ve Tayvan'da yapılmış olan çalışma sonuçlarına bakıldığında katılımcıların yüzde 17'sinin internet bağımlılığı davranışı gösterdikleri belirlenmiştir. Ayrıca bireylerin internet kullanım sürelerinin onların internet bağımlılıklarını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Yang ve Tung'un (2007) Tayvan'daki liselerde eğitim gören 1708 öğrenci arasında yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların yüzde 14'ünün bağımlı olduğu belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı olan öğrencilerin bağımlı olmayan öğrencilere göre internet kullanma sürelerinin fazlalaştığı belirtilmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında internette geçirilen sürenin sosyal ve okul ilişkilerinde olumsuz etkiler oluşturduğu fakat tüm katılımcıların kendi arkadaşları ile aradaki ilişkilerin geliştirilmesinde internetin önemli görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca internette harcanan süre ne kadar artarsa o kadar çok bağımlılık görüldüğü ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Azher ve arkadaşları (2014) tarafından 300 üniversite öğrencisi ile yapılmış çalışmada internet bağımlılığı ve kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre internet kullanımının ve bağımlılığının erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve kaygı seviyeleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin yüzde 34'ünün problemlili internet bağımlılığına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Lin ve arkadaşları (2016) tarafından 19-32 yaşları arasında olan 1787 genç yetişkin ile yapılan çalışmada depresyon ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde artan depresyon ve sosyal medya kullanımı arasında önemli ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Andreassen ve arkadaşlarının (2016) yapmış olduğu 16-88 yaşları arasında 23,533 yetişkin bireyin katıldığı çalışmada sosyal medya ve video oyunları bağımlılığı ile psikiyatrik bozuklukların (dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, kaygı ve depresyon) semptomları arasındaki ilişkinin incelenmesi yapılmıştır. Teknoloji bağımlılığı ve zihinsel bozukluklar arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkinin var olduğu belirlenmiştir. Erkek katılımcılarda daha çok video oyun bağımlılığı yüksek bulunurken kadın katılımcılarda sosyal medya bağımlılığının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İlgili alanyazın incelendiğinde internet ve sosyal medya bağımlılığı üzerine hem Türkiye’de hem de yurt dışı kaynaklı yapılan çalışmaların olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmaların farklı değişkenlerle ve farklı yaş gruplarıyla yapılmış olduğu görülmektedir.

2. BAĞLANMA STİLLERİ KAVRAMI

Bireylerin kişisel ve kişilerarası gelişiminde yaşamlarının ilk döneminde yaşadıkları olaylar gelecekte yaşayacakları ilişkileri etkilemektedir. Bir bireyin gelecekte nasıl bir insan olacağı veya bir bireyin gelecekte kişilerarası ilişkilerinde başarılı olup olamayacağı bireye birincil olarak bakım sağlayan kişinin önceki yıllarındaki davranışlarına ve yetiştirme biçimlerine bağlıdır. Bowlby (1980) bu konu hakkında önemli çalışmalara imza atmıştır ve bağlanma kavramını kişilerarası süreçleri yönetirken oluşturduğu yakınlık duyma eğilimi olarak tanımlamakla birlikte bu kavramın bebeğin ve onun birincil bakıcısının yakınlığı sonucu gelişmekte olduğunu ve yaşamında diğer bireylerle olan ilişkilerini etkileyen bir kavram olduğunu belirtmiştir.

Bowlby’nin (1973) bağlanma kuramı bireylerin kişilerarası süreçleri nasıl yönettiğinin ve bu süreçleri nasıl başlattığını açıklamaktadır. Bebekler yaşamlarının ilk dönemlerinde hayatta kalmak adına bir bireye bağlanma ihtiyacı duymaktadır. Bowlby (1969) bağlanma kavramının bu hayatta kalma sürecine yönelik bebeklerin geliştirmiş olduğu doğuştan gelen bir evrimsel davranış ve bu davranışların da hayata karşı uyum sağlamaya yönelik olduğunu belirtmektedir. Davis, Tongeren, Hook, Davis ve Worthington (2003) ise aynı zamanda bu ihtiyaç kavramını vurgulamış ve bir bireyin bebekliğinden itibaren destek alma, korunma ve rahatlık sağlama

ihtiyaçlarını karşılamak adına güven duyduğu bir ya da birkaç kişi ile bağ kurmakta olduğunu belirtmektedirler. Temel olarak bireyler doğdukları andan itibaren çevreyle uyum sağlamak adına bazı ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmaktadırlar ve bu noktada en önemli olan durumu ise bireye bakım sağlayan kişi ile arasında oluşturduğu duygusal ilişkiler oluşturmaktadır.

Bireylerin güvenli bir şekilde hayata devam etmeleri için doğum anından itibaren kendilerine bakım sağlayacak ve güvenli ilişkiler kurmayı sağlayacak bir bakıcının varlığının önemli olduğunu söylemek mümkündür. Bowlby (1944) yapmış olduğu bir araştırmada doğdukları andan itibaren bir anneye sahip olmayan çocukların fiziksel ve psikolojik boyutlarda hastalığa yakalanma risklerinin yüksek olduğunu belirtmektedir. Bu ocukların temelde güven ve bağlanma ihtiyaçlarını karşılayamadıklarını söylemek mümkündür.

Psikoanalitik nesne kuramcılarına göre bireyler ilişkileri içselleştirir ve sonra da bu ilişkileri imgeler halinde kodlar. Ancak Burger (2006), bebeklerin ağlamasının, emme refleksinin, gülme ve sarılma gibi davranışlarının bağlanmanın ilk belirtileri olduğunu ifade etmekte ve anne ve babaya sahip olmayan ve aralarında bağlanma duygusu oluşturmayan bireylerin imgeleştirmek bu şekilde ilişkiler oluşturamadığını belirtmektedir.

Bowlby (1979) bağlanma kavramının  önemli noktadan oluştuğunu ve bunların güvenlik sığınağı, güvenlik ss ve yakınlığı koruma olduğunu belirtmektedir. Yakınlığı koruma kavramı bebeğin kendini korumak, güvende hissetmek için bakıcısı ile yakında olma davranışı göstermesi ve ayrılık durumu oluşacağı zaman ise direnme davranışını göstermesidir. Güvenlik sığınağı kavramı bebek ve bakıcısının biraz ayrı kalması sonucunda bakıcısının geri gelmesi ile bebeğin yaşadığı rahatlama, ferahlama ve sakinleşme olarak belirtilmektedir. Son olarak güvenlik ss ise bebek çevresini keşfederken bağlandığı kişiden rahatça ayrılması ve ortama herhangi bir tehdit girdiğini görmesi durumunda bağlanma yaşadığı kişiye geri dönme eğilimi göstermesi olarak ifade edilmektedir. Bowlby (1979) bakım sağlayan bireyin bebeğe yardımcı olmasının, bebeğe gösterilen tepki ve davranışların nitelikli olmasının ve bebeğin bakım sağlayan kişiye aşına olmasının bebek ve bakıcısı arasında bağlanma duygusunu oluşturan önemli özellikler olduğunu belirtmektedir.

Bowlby (1979) bakıcı bebeğe güvenli bir ortam sağlayarak onu güvende hissettiriyor ve ihtiyaçlarını iyi bir şekilde karşılıyorsa bebeğin kendine ilerleyen zamanlar güven duyacağını belirtmekte fakat bakıcı bebeğe tutarlı bir davranış sergilemiyor, bağlanma olayını yeterince karşılamayıp güven sağlamıyorsa bebeğin ilerleyen zamanlarında yaşamında kendisine güven duyamadığını ve aynı şekilde çevresini algılama noktasında cesaretsiz kalabileceğini belirtmektedir. Bebeğin bakımı güvenli bir şekilde sağlanıyor, ihtiyaçlar karşılanıyor ve bakıcı bebekle olumlu ilişkiler kurabiliyorsa aralarında güvenli bir bağlanma oluşmaktadır (Bowlby, 1988).

Bebek ve bakıcısı arasında güçlü bir bağlanma oluşturulması için sadece bebeğe gösterilen tepkilerin ve güven duygusunun değil annenin veya bebekle bağ kuran kişinin kendi bağlanma stiline ne olduğunun da önemli olduğu belirtilmektedir. Fonagy, Steele ve Steele (1991), bakıcı ve bebek arasındaki bağlanmanın bakıcının önceki kendi bağlanma durumuna bağlı olduğunu belirtmektedir. Kendi hayatlarının başında güvenli bağ kuramamış ve bu nedenle ihtiyaçları doyurulamamış bakıcıların ilgilenecekleri bebekle bağ kurmada sorunlar yaşayabileceği belirtilmektedir. Bowlby (1969) bir bakıcı olmadan yaşayan bebeklerin güvenli bir bağ kuramadıkları için ilerleyen zamanlarda kişilerarası ilişkilerinde zorluk yaşadıklarını ve iletişim kurmaktan uzaklaştıklarını belirtmektedir. Bağlanma stilleri hakkında birçok model benimsenmiştir.

2.1. Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli

Ainsworth (1978), oluşturmuş olduğu modelinde Bowlby'nin bağlanma kuramını incelemiş, bireysel farklılıkları bağlanma stilleri içinde deneysel bir çalışma ile analiz etmiş ve kendi üçlü kuramını bu bireysel farklılıklara bağlı olarak açıklamıştır. Yaptığı çalışmanın sonucunda güvenli ilişkilere sahip bebeklerin bakıcılarından almış oldukları bağın olumlu olduğunu fakat güvenli bağ kuramamış bebeklerin bakıcılarının bebeklerin ihtiyaçlarını karşılamada yetersiz kaldıkları belirlenmiştir.

Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından yapılmış bir çalışmada bağlanma kavramına dair üç stiline ortaya çıktığı belirlenmiştir. Bu araştırmaya göre güvenli bağlanan bebeklerin anneleri ile ayrılma ve birleşme davranışlarını kontrol altına

alabildiklerini ve ayrılma durumunda olumlu bir arayışa girdikleri, kendilerini rahatlatmaya çalıştıkları ve anneleri ile birleşme durumunda ise olumlu bir atmosfer oluşturdukları belirlenmiştir. İkinci bağlanma stiline sahip grubun güvensiz-karasız grup olduğu belirlenmiş ve bu gruba dahil olan bebeklerin ayrılma ve birleşme sırasında ne yapacaklarına karar veremedikleri belirtilmiştir. Üçüncü stil olarak da güvensiz-kaçınan bebeklerden oluşan gruptur ve bu grubu oluşturan bebekler bakıcılarından veya annelerinden ayrılma durumunda direk çevreye yöneldikleri ve geri dönüş durumunda anneye karşı ilgisizlik gösteren grubu oluşturmaktadır.

Ainsworth (1969), güvenli bağlanma stiline sahip çocukların çevrelerine karşı olumlu tutum sergilediğini, anne veya bakıcı ile ayrılık ve birleşim sonrası rahat bir davranış sergilediklerini, kolayca iletişim kurabildiklerini ve fiziksel temasa geçişte sıkıntı yaşamadıklarını ancak güvensiz bağlanma stiline sahip çocukların kendilerine bakım sağlayan kişiyle fiziksel temasa geçişte sorunlar yaşadığını ve iletişime açık olmadığını vurgulamıştır.

Main, Kaplan ve Cassidy (1985), yapmış oldukları çalışmada tüm bu bağlanma stillerine ek olarak dördüncü bağlanma stilini dağınık bağlanma olarak değerlendirmektedir. Bu bağlanma stiline göre bakım veren kişilerin, annenin veya bakıcının kendi hayatında bir kayıp yaşantısı olduğu belirlenmiş ve bu annelerin bebeklerinin de dağınık bağlanmaya sahip olabildikleri vurgulanmıştır.

2.2. Hazan ve Shaver'in Üçlü Bağlanma Modeli

Hazan ve Shaver (1987), Bowlby'nin (1979) kuramını bireyin yetişkin yaşamındaki romantik ilişkiler ve yakın ilişkiler üzerinden açıklamaya çalışmıştır. Bu kurama göre bireyin ilk yaşantılarındaki bağlanma durumunun onların yetişkinlik dönemlerindeki duygusal hayatlarını etkileyebileceğini belirtmektedirler. Ainsworth (1979) bu üçlü bağlanma modelinin bebeklerin ilk yaşantılarındaki bağlanma yaşantılarının onların yetişkinlik hayatındaki yakın ilişkilerini etkilediğini vurgulamaktadır. Bireylerin bağlanma stilleri ve romantik ilişkileri ile ilgili bir çalışma yürütülmüştür (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988). Bu araştırmaya göre güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin romantik ilişki kurmada kendilerine daha güvenli, daha uzun süreli ilişkiler kurabildikleri; kaygılı ve kararsız bağlanma stillerine sahip olan bireylerin daha çok kaybetme ve ayrılık korkusu yaşadıkları,

kıskançlık duygularının yoğun olduğu ve karşıdaki kişiye karşı güven duyamama gibi durumlar yaşadıkları; ve son olarak kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan bireylerin güven duyulan ilişkilere sahip olamadıkları, karşıdaki kişiden kaçındıkları ve şüphe duydukları belirlenmiştir.

Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin yakın ilişkileri kurmada ve karşıdaki bireye güven duymada sıkıntı yaşamadıkları; kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin hem yakın ilişkiler kurmayı istedikleri hem de bu ilişkilerden çekindikleri ve kabul edilmeme korkusu yaşadıkları, eşlerine karşı güven duymakta zorluk yaşadıkları ve kıskançlık duygularının baskın olduğu belirlenmiştir (Collins ve Read, 1990). Ayrıca kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerde aşk kavramının olmadığı ve olamayacağı hakkında olumsuz fikirlerinin bulunduğu ve partnerleriyle yaklaşma konusunda şüpheli davrandıkları belirlenmiştir (Hazan ve Shaver, 1987). Ayrıca kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan bireylerin bağlanma duygularının düşük olduğu ve ilişkiden doyum sağlamada sıkıntılar yaşadıkları belirlenmiştir (Gentzler ve Kerns, 2004; Shaver, 1999).

2.3. Bartholomew Dörtlü Bağlanma Modeli

Bowlby'nin bağlanma ve benlik teorisine dayalı olarak bireylerin kendilerine yönelik veya çevreye yönelik görüşlerine göre bir bağlanma modeli oluşturmuştur.

Bu modele göre bağlanma stilleri güvenli, kaçınan, korkulu ve saplantılı olarak dörde ayrılmış ve Tablo 1'de gösterilmiştir;

Başkaları Modeli	Benlik Modeli	
	Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Yüksek)
Olumlu (Düşük)	GÜVENLİ (İlişki kurmak için serbest ve özerk)	SAPLANTILI (İlişkilerde takıntılı)
Olumsuz (Yüksek)	KAYITSIZ (İlişki kurmaya kayıtsız ve karşıya bağımlı)	KORKULU (İlişki kurmaktan kaçınan)

Tablo 1 *Dörtlü bağlanma modeli (Bartholomew ve Horowitz (1991)'den uyarlanmıştır.)

Bu modele göre güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin hem kendi benlik modelleri hem de olumlu bir çevre modellerinin olduğu belirlenmiştir. Korkulu bağlanma stiline sahip bireylerin hem kendi benliklerine hem de çevreye karşı olumsuz bir modele sahip oldukları belirlenmiştir. Kaçınmacı-kayıtsız bireyler ise kendi benlikleri olumlu fakat diğerlerini olumsuz olarak görmektedirler ve son olarak saplantılı bireylerde bireylerin kendilerine karşı olumsuz benliklerinin olduğu fakat çevreye karşı olumlu bir benlik modeline sahip oldukları belirlenmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Güvenli bağlanan bireylerin bir ilişkide oluşacak sorunlara karşı sakin kalabildikleri, karşı taraftan yardım talebinde bulunabildikleri, hissettiklerini ifade etmede güvenli oldukları ayrıca bir ayrılma durumunda sakin kalarak karşıdaki bireyi anlayışla karşılayabildikleri belirlenmiştir. İhtiyaçları karşılanmamış olan kaçınmacı bireylerin olası bir ayrılık durumunda olumsuz tepkiler verdikleri veya hissettiklerini söylemede zorlandıkları ve madde kullanımına başlama gibi davranışlar sergiledikleri görülmüştür. Saplantılı bağlanan bireylerde ise ayrılma durumunda endişeye kapılma durumu görülmekte ve bu kişiler saplantılı bağlanma özellikleri gösterdikleri için yakın ilişkilerini kurtarmak adına kızgınlaşabilirler ve durumu düzeltmek adına duygusal davranışlar içine girebilmektedirler (Davis, Shaver ve Vernon, 2003).

Bowbly (1977) bağlanma stillerinin çeşitli duygusal sorunlara ve kişilik bozukluklarına sebep olacağını belirtmektedir. Bu sorunlar öfke, depresyon, ayrılma problemleri ve duygusal sorunlar olarak yaşanabilmektedir. Sosyal medya bozukluğunun belirtileri arasında Eijnden ve arkadaşlarına (2016) göre zihin meşguliyeti, tolerans, geri çekilme, süreklilik/devamlılık, yer değiştirme, kişilerarası problemler, yalan söyleme, kaçış ve çatışma gibi davranışsal belirtilerinin olduğu vurgulanmıştır ve bireylerdeki bağlanma stillerinin bu durumların oluşmasında etkili olup olmadığı araştırılması gereken bir konudur.

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu kısımda öncelikle bağlanma stilleri ile ilgili yapılmış çalışmalara yer verilmiştir. Sonrasında internet ve sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ile

olan ilişkisi ile ilgili hem yurtdışı hem de yurt içinde yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

Onur (2006) tarafından lise öğrencileri ile yapılan çalışmada onların bağlanma stilleri ile atılganlık düzeyleri arasında ilişkiler incelenmiştir. Toplamda 479 lise öğrencisinin katılmış olduğu çalışmanın sonuçlarına göre kaygılı bağlanma stiline sahip öğrencilerde atılganlık düzeylerinin düşük olduğu bunun sonucu olarak kaygılı bağlanma stili ile atılganlık düzeyleri arasında negatif bir ilişkinin var olduğu belirlenmiştir.

Tarı Cömert ve Ögel (2014) tarafından yapılan araştırmada madde kullanan ergen bireylerin bağlanma stillerinin ilişkisi incelenmiştir. 2140 katılımcının oluşturduğu bu araştırma sonuçlarına göre madde kullanan bireylerin kayıtsız bağlanma stiline sahip olan bireyler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güvensiz bağlanmanın oluşması, desteğin az olması bireylerde madde kullanımına yol açan faktörlerden olmuştur. Anne baba tutumlarının, bağlanma stillerinin madde kullanımında önemli etkenlerden olduğu belirtilmiştir.

Morsünbül (2014), 203 kadın ve 147 erkek öğrencinin katıldığı 350 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada internet bağımlılığı değişkeninin, bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu değişkenleri ile olan ilişkisini incelemiştir. Bütün değişkenlerin toplam varyansın yüzde 51'ini açıkladığı belirlenmiştir. Tüm bu değişkenler arasından internet bağımlılığını en çok yordayan ve varyansa katkıda bulunan değişkenin bağlanma stilleri olduğu belirlenmiştir. Yapılan regresyon analizine göre güvenli, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stillerinin internet bağımlılığı değişkenini anlamlı olarak yordadığı belirtilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre internet bağımlısı olarak nitelendirilebilecek bireylerin daha çok kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerine sahip olduğu belirlenmiş, yalnız bireyler olduğu saptanmış ve yaşam doyumları düzeylerinin ise düşük olduğu belirtilmiştir. Elde edilen veriler sonucunda tüm değişkenler arasından varyans oranlarına en çok katkıda bulunan değişkenin bağlanma stilleri; en az katkı sağlayanın ise yalnızlık değişkeni olduğu tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma stiline internet bağımlılığı ile negatif ilişkili olduğu ve kaygılı ve kaçınmacı (kayıtsız- saplantılı) bağlanma stilleri ile olumlu ilişkiye sahip oldukları belirlenmiştir. Bağlanma stilleri ve internet

bağımlılığı çalışmaları temelde ABD ve Batı ülkelerinde çoğunlukla yapılmakta olsa da Asya ülkelerinde yapılan bir takım çalışmalar olduğu da görülmektedir.

Savcı ve Aysan'ın (2016) lise öğrencileri ile ilgili çalışmasında bağlanma stillerinin, akranlarla olan ilişkilerin ve duygusal durumların internet bağımlılığını yordamaya ilişkin veriler elde edilmiştir. 1588 kız ve 852 erkek öğrenci olmak üzere 2440 lise öğrencisi araştırmaya katılmıştır. Elde edilen veriler sonucunda internet bağımlılığının yüzde 19'unun bağlanma stilleri, akranlarla olan ilişkiler ve duygusal durumlar gibi değişkenlerle açıklandığı belirlenmiştir. Ayrıca internet bağımlılığını en çok yordayan değişkenlerin güvenli bağlanma stili, negatif duygu durumu ve çatışma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İnternet bağımlılığının saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stilleri ile anlamlı ve pozitif fakat düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu; bunun yanında güvenli bağlanma stili ile anlamlı, negatif ve düşük düzeyde bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Okumuş ve Parlar'ın (2018) yapmış olduğu 2016-2017 eğitim ve öğretim yılında İstanbul'da 1097 öğrenci (626'sı kız, 471'i erkek öğrenci) ile yapılan çalışmada öğrencilerin sosyal medya kullanım sıklıklarının onların aile ile olan ilişkilerinde olumsuzluk oluşturmadığı belirlenmiştir. 5., 6., 7., ve 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ailelerinin sosyal medya kullanımlarına ilişkin tutumları incelenmiştir. Bu çalışmaya göre öğrencilerin sosyal medyada 11-30 dakika gibi bir süre ayırdıklarını ve bu sürenin de internette geçirdikleri sürenin %33'üne denk geldiği belirlenmiştir.

Deniz ve Gürültü'nün (2018) 2015-2016 yılında yapmış olduğu 473 öğrencinin (252'si kız, 221'i ise erkek öğrenci) katıldığı çalışmada öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri belirlenmiş ve katılan öğrencilerden alınan sonuçlara göre sosyal medyaya orta seviyede bağımlı oldukları belirlenmiştir. Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği alt boyutlarına göre lise çağındaki öğrencilerinin zihin meşguliyeti ve duygu durumunu düzenleme boyutlarında orta seviyede bağımlı oldukları ve tekrarlama/çatışma boyutlarında ise az bağımlı oldukları belirlenmiştir.

Mikulincer ve Florian (2001) bireylerin bağlanma stillerinin onların zihinsel durumlarını etkilediğini ve olumlu veya olumsuz durumları yönetme biçimlerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Buna göre bireyler stres anlarında bağlanma stilleri ne

ise ona göre tepki vereceklerdir. Güvenli bağlanan bireylerin daha olumlu tutumlara sahip olduğu ve stres durumunda daha rahat tepki verebildikleri fakat güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin stres anında daha kırılğan oldukları belirtilmiştir (Mikulincer ve Florian, 2001). Sheldon, Abad ve Hirsch (2011), bireylerin Facebook kullanımlarının onların bağlanma ve benlik saygılarını artırabileceği ifade etmiştir.

Lei ve Wu (2007) tarafından 712 öğrencinin (350 erkek, 362 kadın) katılımıyla yapılmış olan çalışmada bağlanma stilleri, internet kullanımının yoğunluğu ve interneti kullanım amaçları tercihleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışma Pekin’de 11-19 yaşları arasındaki bireylerle yapılmıştır ve bu dönemdeki bireylerin interneti yeni bir bağlanma figürü olarak gördüklerini veya internet aracılığı ile bağlanmak için yeni figürler aramak amacıyla kullandıklarını belirtmektedir. Araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanan bireylerin patolojik internet kullanımlarının (PİK) negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Shin, Kim ve Yang (2011) tarafından yapılmış olan çalışmada internet bağımlılığı kavramından detaylıca bahsedilmiştir. Araştırmada internet bağımlılığı, alkol kullanımı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 141 erkek katılımcının dahil olduğu bu çalışmada kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin, depresyon, kaygı ve fobilerin internet bağımlılığını yordamada önemli değişkenler olduğu belirtilmiştir. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin depresyon ve kaygı kadar problemlili internet kullanımını açıkladığı belirtilmiştir. Bağlanma stilleri ve problemlili internet kullanımının yaşamın daha erken dönemlerinde belirginleştiğini belirtmişlerdir.

Oldmeadow ve arkadaşları (2012) tarafından 617 katılımcının (309 kadın, 308 erkek) dahil edildiği çalışmada bağlanma stilleri açısından Facebook kullanımı ve kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin Facebook kullanımı ile ilişkisi incelenmiştir. Bağlanma stilleri yaklaşımına göre temellendirilen bu araştırma sonucunda kaygılı bağlanma stillerine sahip bireylerde Facebook kullanımının arttığı belirlenmiştir. Ayrıca katılımcıların negatif duygular içinde olduğunda ve diğer bireylerin onları nasıl algıladığı hakkında kaygıya kapıldıklarında interneti daha fazla kullanmaya meyilli oldukları tespit edilmiştir.

Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde daha çok problemlili internet kullanımı, internet bağımlılığı veya sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumuna ilişkin araştırmalarda kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin internet bağımlılığını yordamada önemli faktörler olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte Facebook kullanımı ve bağlanma stilleri ilişkisini analiz eden çalışmalarda da kaygı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin önemli olduğu belirtilmiştir (Oldmeadow, Quinn ve Kowert, 2013; Sheldon, Abad ve Hirsch, 2011). İnternet bağımlılığı ve bağlanma stilleri yapılan çalışmalara bakıldığında güvenli bağlanma ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişkinin var olduğu, kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stilleri ve internet bağımlılığı arasında ise pozitif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Olmeadow ve diğ. 2013, Lei ve Wu 2007).

İlgili araştırmalar incelendiğinde bağımlılık ve bağlanma stilleri ile yapılmış çalışmaların olduğu görülmektedir. Bebeklerdeki bağlanma stillerinin onların gelecek yaşamlarındaki davranış bozukluklarının, okula adapte olma süreçlerinin ve kişilerarası ilişkilerinin niteliğini belirlemek adına önemli olduğu vurgulanmıştır (Sroufe, Egeland ve Kreutzer, 1990). Sosyal medya bozukluğunun bir davranış bozukluğu olarak DSM-V'te belirttiği görülecek olursa, bu çalışmaya göre bireylerdeki sosyal medya bozukluğunun onların bağlanma stilleri ile olan ilişkisini incelemenin önemli olduğunu söylemek mümkündür.

3. YAŞAM DOYUMU KAVRAMI

Yaşam doyumunu kavramının önemini açıklarken akla gelen iki kavram mutlu olma ve bu mutluluğun sonuçlarıdır. Mutlu olan bireylerin olmayan bireylere göre çevresiyle daha çok etkileşimde olduğu, güçlü ilişkilere kurabildiği, karşılıklı kurdukları ilişkilerden daha yüksek doyum sağladıkları, bir olayla karşı karşıya gelindiğinde daha olumlu tepkiler vermeye çalıştıkları, sağlık açısından daha iyi oldukları, toplum içine girmede, arkadaşlık kurmada daha iyi oldukları, evlendikleri zaman evlilik içinde mutlu oldukları ve bu evlilikten yüksek doyum sağladıkları, iş performanslarının daha iyi olduğu belirtilmekte ve mutluluğun bu bireyler için yaşamlarının her alanına hakim oldukları ifade edilmektedir (Diener ve Seligman, 2002).

Yaşam doyumu bir bireyin öznel olarak iyi olmasının bilişsel sembolüdür (Diener, 1984). Myers ve Deiner (1995) yaşam doyumunu kişinin yaşamındaki çeşitli alanlardan sağladığı doyum olarak tanımlamaktadır. Yaşam doyumu kavramı olumlu ve olumsuz duygular ile öznel iyi oluş kavramının alt dallarını oluşturmakta ve pozitif psikoloji alanyazınında yer almaktadır. Yaşam doyumu öznel iyi oluş başlığının bilişsel kısmı ile ilgilenmektedir ve bireyin kendi bakış açısına göre pozitif bir hayat yaşaması ve yaşamlarında geniş ölçüde bir mutluluğa sahip olması olarak tanımlanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Temelde bireyin yaşamının her alanında olumlu hissetmesi ve bu mutluluğu yaşamında her alana yaymasıdır. Pozitif psikoloji alt dalları ile ilişkili olan yaşam doyumu; kişilerin hayatta ne kadar rahat, mutlu, özgür ve psikolojik olarak iyi hissetmesi ile ilgili bir kavramdır. Keyes, Dhirra ve Simoes (2010) tarafından yapılmış olan araştırmada öznel iyi oluşu yüksek bulunan bireylerin hem fizyolojik olarak iyi hissettiklerinin hem de yaşam doyumlarının ve yaşam kalitelerinin de yüksek olduğu bulunmuştur.

Mutluluk ifade edilirken psikoloji alanyazını incelendiğinde öznel iyi oluş kavramının yanı sıra yaşam doyumu, psikolojik iyi olma hali gibi kavramların kullanıldığı ifade edilmektedir. Belirtilen kavramlar birbirlerini tam olarak karşılamasa da bireylerin olumlu olmasına ve mutluluğuna yönelik bildirimler vermeleri sebebiyle aralarında önemli ilişkiler vardır. Diener'e (1984) göre psikolojik iyi oluş kavramında bireyin ruhsal açıdan iyi olması varken öznel iyi oluş kavramı bireyin yaşamının tamamı ile ilgilenmektedir. Joshi (2010) öznel iyi oluş kavramının yaşam doyumu, evlilikten sağlanan doyum, bireyin hayatında kaygı ve depresyon gibi kavramların olmayışını ve olumlu duygular barındırdığını ifade etmektedir. Bireylerin yaşamlarından doyum sağlayamaması ve negatif duyguların fazla oluşu öznel iyi oluşlarının düşük olduğunun bir göstergesidir.

Veenhoven'a (1996) göre bir bireyin yaşam doyumunu sağlaması için en temel anlamda şu anda içinde bulunduğu hayat kalitesini olumlu yönde geliştirmesi gerekmektedir. Buna göre yaşamından doyum sağlayan kişilerin daha olumlu düşüncelere sahip, çevresine karşı daha ılımlı, hayatından mutlu ve memnun, sosyal ilişkilerinde iyi, hayatta veya işte performansı yüksek bireyler olmaları beklenmektedir. Joshi (2010) bireylerin öznel iyi oluş düzeyi yüksek olduğunda yaşam ömürlerinin daha uzun olduğunu, bağışıklık sistemlerinin daha güçlü

olduğunu, daha başarılı olduklarını, daha sosyal olduklarını belirtmektedir. Bireylerin hayattan tam anlamıyla fayda sağlaması ve memnun olması yaşam doyumu ile ilişkilidir. Yaşam doyumu kavramı kadar önemli ve ilişkili olan diğer bir kavram olarak yaşam kalitesi ortaya atılmıştır. Yaşam kalitesi bireyin nasıl hissettiğine yönelik ifadelerine önem vermekte ve bireyi ruhsal, sosyal ve fiziksel yönlerden bir bütün olarak görmektedir. Diğer bir tanımı ile yaşam kalitesi; bireylerin kendi durumlarını, amaçlarını, beklentilerini, endişelerini kendi kültürleri ve değerleri bağlamında algılama biçimleri olarak belirtilmektedir (Spilker, 1996).

Erken yaşlarda yaşam kalitesi ile ilgili olarak yapılacak çalışmaların ergenlik döneminde oluşabilecek fiziksel, sosyal ve ruhsal problemlerin önlenmesinde önemli olduğu ve bu alanda yapılacak çalışmaların geliştirilmesi gerektiği belirtilmiştir (Eiser ve Morse 2001a, Eiser, 1997). Yaşam kalitesi kavramının içinde hem nesnel hem de öznel alanlar vardır; nesnel alan bireylerin yaşamsal koşullarıyla (gelir, eğitim, meslek, sağlık vb.) ilgili iken öznel alanlar bireylerin yaşam doyumu (memnuniyet, iyilik hali vb.) ile ilgilidir.

Alanyazında yaşam doyumunun temel başlığı olan öznel iyi oluş kavramının açıklandığı birçok kuram bulunmaktadır ve kuramlar şu şekilde açıklanmaktadır;

1) *Yargı kuramı*: Mutluluğun açığa çıkması için ideal ölçütler ve gerçek durumların karşılaştırılması gerekmektedir. Gerçek durumlar ideal ölçütlerin üzerine çıkmışsa mutluluğun ortaya çıkacağı söylenebilir. Bu kuram temelde hangi durumların pozitif veya negatif süreçler ortaya koyacağı belli değildir ancak ortaya çıkacak duygunun derecesi bilinebilir (Diener, 1984). Kişi kendi durumunu başka bireylerle karşılaştırır, bireyin doyumunun ve mutluluğunun yüksek olması için diğer bireylerin durumundan daha iyi olmalıdır. Karşılaştırma sonucunda kişinin durumu diğerlerinden kötü ise bireylerin mutsuzluğu artmaktadır (Diener ve Lucas, 1999). Bu kuram aynı zamanda bireylerin bir duruma uyum sağlamasını da içermektedir. Bireyler acı yaşadıkları bir olayın üzerinden zaman geçtikten sonra artık çok fazla mutsuzluk hissetmemekte aynı zamanda mutlu bir anı yaşadıkten sonra zaman geçtikçe çok mutlu hissetmemektedirler.

2) *Bağ İlişkilendirici Kuram*: Bu kuram bilişsel yaklaşım temelli bir kuramdır ve kurama göre bireylerin belleğinde mutlulukla ilgili bir bağlantı vardır. Bower'a

(1981) göre bireyler bir durum anında ne hissediyorlarsa ona göre anılarını olumlu veya olumsuz şekilde hatırlamaktadırlar. Diener'e (1984) göre mutlu bireylerde olumlu durumlar ve pozitif ağlar oluşturma kolaydır.

3) *Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana (Top-down, Bottom-up) Kuramı:*

Diener (1984) tavandan tabana kuramının bireylerin kişiliklerinin onların öznel iyi oluşlarını etkileyeceğini belirtmektedir. Bu kurama göre bireyler eğer olumlu bir kişiliğe sahip ise hayatlarındaki çoğu durumu olumlu algılamaktadır. Mutluluk kavramı bireylerin yaşadıkları ufak mutlulukların veya olumlu anların toplamından ibarettir ve buna tabandan tavana kuramı denilmektedir. Bu kurama göre öznel iyi oluş bireyin doyum sağladığı tecrübelerin tamamını oluşturmaktadır. Bu kurama göre bir birey mutlu ise bunun büyük nedeni bireyin tecrübe ettiği mutlu ve olumlu durumların fazla olmasıdır. Bireyler toplumsal, sosyal, mesleki ve bireysel hayatlarında mutlu ise öznel iyi oluşlarının da o derece yüksek olacağı belirtilmektedir.

4) *Haz-Acı Kuramı:* Bireyler hayatlarında var olmayan ya da yeterli olmayan durumlara karşı çeşitli ihtiyaç ve amaca sahiptir. Bu kurama göre bireyler hayatlarındaki bu yeterli olmayan veya hiç olmayan durumlarda doyuma ulaştıktan ve ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra mutluluk veya haz için daha fazla istek içinde olacaklardır. Bireyler hedeflerine ulaştıklarında artık mutluluk duygusu ortadan kalkmaktadır ve mutluluğu tekrar yakalamak adına yeni ihtiyaçlar oluşmaktadır. bu nedenle Diener (1984) haz ve acının ilişkili olduğunu ve birbirlerini takip eden iki kavram olduğunu belirtmektedir.

Bu kuramlara bakıldığında temelde öznel iyi oluş kavramında bireylerin mutluluk seviyelerinin mutsuzluk seviyelerinden daha yüksek olması gerektiği vurgulanmaktadır. Bunun yanında her kuramın ayrı noktası olarak bireylerin mutluluk ve mutsuzluğu algılama biçimi olarak ifade edilebilir.

3.1. İlgili Araştırmalar

Bu kısımda ilk olarak öznel iyi oluş ve yaşam doyumu ile ilişkili çalışmalara yer verilmiştir. Sonrasında yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisi çalışmaları incelenmiş ve ardından da yaşam doyumu ve bağlanma stilleri ile ilişkili çalışmalara yer verilmiştir.

Terzi ve Cihangir Çankaya (2009) tarafından 314 öğrenci katılımıyla yapılan çalışmada bireylerin bağlanma biçimlerinin onların öznel iyi oluş, yaşamdan doyum sağlama ve stres durumuyla başa çıkma gibi özelliklere bakılarak inceleme yapılmıştır. 159 kız ve 155 erkek öğrencinin katılmış olduğu bu çalışmada saplantılı bağlanma stiline sahip öğrencilerin yaşam doyumları arasında negatif ve düşük anlamla bir ilişkinin olduğu fakat güvenli, korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri ile yaşam doyumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. Sonuç olarak saplantılı bağlanma stiline yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğunu söylemek mümkündür.

Çağır (2010) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı ve algılanan iyilik ve yalnızlık düzeylerinin ilişkisi incelenmiştir. Lise öğrencileri sosyal medya kullanımlarının fazla olması sebebiyle sosyal becerileri geri kalmakta ve gelişmemektedir. 646 lise ve üniversite öğrencisinin dahil edildiği bu araştırma sonuçlarına bakıldığında problemlerli internet kullanımı ve iyilik halleri arasında negatif yönde fakat problemlerli internet kullanımları ve yalnızlık arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgulara göre problemlerli internet kullanımı veya internet bağımlılığı olan bireylerin iyilik hallerinin düşük olduğunu söylemek mümkündür.

Eryılmaz (2010) tarafından ergen bireylerle yapılan çalışmada öznel iyi oluş ve akademik motivasyon ilişkisi incelenmiştir. 236 bireyin katıldığı bu araştırma sonuçlarına göre öznel iyi oluş düzeylerinin artırılmasında bireylerin içsel ve dışsal motivasyonlarının önemli ölçüde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergen bireylerin öznel iyi oluşlarını artırmak için onların motivasyonlarının artırılması gerektiği belirtilmiştir.

Eryılmaz ve Ercan (2011) tarafından ergenlik (14-17 yaş), genç yetişkinlik (19-25 yaş), yetişkinlik (26-45) dönemlerinde bulunan 699 katılımcı ile yapılan çalışmada bireylerin öznel iyi oluşları ile cinsiyet, yaş grubu ve kişilik özellikleri ile ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre yetişkinlik dönemlerinde bulunan erkek katılımcıların kadınlara göre öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin diğer yaş gruplarına göre öznel iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlik

dönemindeki bireylerin dışa dönük olma, sorumluluk ve duygularındaki dengesizlik gibi kriterlere göre öznel iyi oluşlarının anlamlı olduğu ifade edilmiştir.

Gülner ve Balcı'nın (2011) yapmış olduğu çalışmada yabancı kökenli öğrenciler üzerinden örneklem belirlenerek internet kullanımı, sosyo-kültürel uyum, yaşam doyumu ve Türk kültür aktivitelerine katılma ilişkisi incelenmiş ve internet kullanımı ve diğer değişkenler arasında olumlu yönde fakat düşük düzeyli bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre örnekleme oluşturan öğrenciler sosyo-kültürel açıdan uyumlu olduğunda, etkinliklere katıldığında ve yaşam doyumları arttığında internet kullanımındaki önemin de arttığı belirlenmiştir.

Esen ve Siyez'in (2011) yaptığı çalışmada ergenlerde internet bağımlılığı ile bunu yordayan psikososyal değişkenlerin (cinsiyet, yalnızlık, sosyal destek, yaşam doyumu, romantik ilişkiler, başarı) ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya 700 (333 kız, 367 erkek öğrenci) katılımcı dahil edilmiştir ve bu katılımcılar 9., 10., 11. ve 12. sınıflarda eğitim alan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırma sonuçları incelendiğinde lise öğrencilerinde internet bağımlılığının ve yaşam doyumlarının arasında negatif bir ilişkinin bulunduğu belirtilmiştir.

Yaşam doyumu ve internet kullanımı, yaşam doyumu ve sosyal medya ilişkisi açısından literatür son zamanlarda artmış olmakla birlikte çeşitli çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmalarda yaşam doyumu ile internet ve sosyal medya ilişkisi arasında olumlu yönde ve olumsuz yönde ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumu ve sosyal medya ilişkisini görmek açısından Tiryaki (2015)'nin yapmış olduğu çalışmada bireylerin Facebook kullanımları ve yaşam doyumları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ve bireylerin Facebook kullanım süresi arttıkça yaşam doyumunun da arttığı belirlenmiştir.

Balcı ve Koçak (2017) tarafından 500 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada öğrencilerin sosyal medya kullanımları ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre sosyal medya kullanımı az olan katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Saha araştırması şeklinde anket tekniği ile yüz yüze görüşme yapılarak veriler elde edilmiştir. Sosyal medya kullanım zamanı arttığında yaşam doyumu düzeylerinin düştüğü bulunmuştur.

Söner ve Yılmaz (2018) tarafından 332 (160 kız, 172 erkek öğrenci) lise öğrencisinin psikolojik iyi oluş ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelendiği çalışma yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında cinsiyete göre psikolojik iyi oluş ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde farklılaşma olmadığı fakat bir akıllı telefona sahip olan öğrencilerde psikolojik iyi oluş düzeyinin yükselmekte olduğu belirlenmiştir. Öznel iyi oluş düzeylerinin %16'sının sosyal medya bağımlılığı ile açıklandığı bulunmuştur. Bu araştırma sonuçlarına göre öznel iyi oluş düzeyini etkileyen sosyal medya bağımlılığı yanında cinsiyet, sınıf düzeyi, duygusal zeka, iyimserlik, kişisel özellikler, başarı gibi diğer değişkenlerle de bağlantılı olabileceği belirtilmiştir.

Young (1996) tarafından yapılan çalışmada internet bağımlısı kriterlerine göre bağımlı olarak adlandırılan bireylerin, internet kullanımlarını kontrol edememelerinin kişilerarası ilişkilerinde çatışmalara yol açtığını belirtmiştir. İnternet bağımlısı olan bireylerin aile, sosyal ve mesleki yaşamlarında sıkıntılar yaşamakta oldukları belirlenmiştir. Bağımlılığı bulunmayan bireylerin internet kullanımında aşırıya kaçmadıkları ve bununla birlikte olumsuz yaşantılarının daha az olduğu fakat bağımlılığı tespit edilmiş bireylerde aile, sağlık, mesleki, sosyal ve maddi konularda sıkıntılar ve olumsuzluklar yaşadıkları belirlenmiştir. İnternet bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki düşünüldüğünde bu araştırma sonuçlarına göre bağımlılık sahibi olan bireylerin yaşam doyumlarının düşük olabileceğini söylemek mümkündür.

Caplan (2005) yapmış olduğu çalışmada internet kullanımı, benlik sunumu (self-presentation), sosyal beceriler ve olumsuz etkiler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma bulgularına göre sosyal becerilerini kullanmayan ve yaşamlarında kendilerini olduğu gibi göstermekte zorluk çeken bireylerin yüz yüze iletişimi tercih etmeyip internette iletişimi tercih ettikleri belirlenmiştir. Buradan çıkarılacak sonuç ise internet bağımlılığı olan bireylerin veya internette iletişimi yüz yüze iletişimden daha çok tercih eden bireylerin yaşam doyumlarının düşük olduğu ve problemleri internet kullanımı ile yaşam doyumları arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğunu söylemek mümkündür.

Wang (2006) tarafından yapılmış olan çalışmada, Amerika'da yaşayan Çinli öğrenciler üzerinde incelemeler yapılmış ve internet kullanımı ve yaşam doyumu

arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin yaşam doyumunu artıran olumlu faktörlerden eğlenceyi sağlamada motivasyonlarını artırdığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre yalnızlık kavramının yaşam doyumunu negatif şekilde etkilediği belirlenmiştir.

Cao, Sun, Wan, Hao, Tao (2011) tarafından yapılmış çalışmada Çinli gençlerin problemleri internet kullanımının yaşam doyumunu ve psikosomatik semptomları arasındaki ilişki incelenmiştir. 15.538 katılımcı (7804 kız, 7734 erkek) ile yapılan çalışmaya 7., 8., 10., 11. sınıf öğrencileri, kolej öğrencileri (yeni başlayan ve daha üst kademe bulunanlar) katılmıştır. Katılımcıların yarısından fazlasının (%59.5) şehirde bulunduğu ve öğrencilerin %66'sının sosyoekonomik düzeylerinin orta olduğu ve çalışmaya katılan tüm katılımcılardan 1262'sinin problemleri internet kullanım düzeylerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Problemleri internet kullanıcılarının da yüzde 63.7'sinin erkeklerden oluştuğu belirtilmiştir. Tüm bu araştırma sonuçlarına bakıldığında problemleri internet kullanımına sahip bireylerin fiziksel, psikolojik, duygusal, davranışsal ve sosyal adaptasyon problemleri gösterdikleri belirlenmiştir. Bunun yanında internet bağımlılığı olan bireylerin yaşam doyumlarının düşük olduğu ve yaşam doyumunu ve problemleri internet kullanımı arasında negatif yönde bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

Srivastava (2015) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların Facebook kullanımı ile yaşam doyum arasındaki ilişki incelenmiş ve Facebook kullanımı arttıkça yaşam doyumunun da arttığı görülmüştür. Facebook kullanımı ve yaşam doyumunu ve mutluluk arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Hawi ve Samaha (2016) tarafından sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada önemli sonuçlar ortaya çıkmıştır. Buna göre sosyal medya bağımlılığı değişkeni ile benlik saygısı arasında olumsuz yönde, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumunu ile olumlu yönde bir ilişkinin var olduğu tespit edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı yüksek olan katılımcıların yaşam doyumlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca benlik saygısının sosyal medya bağımlılığını yordamak adına yaşam doyumunu değişkeni ile aracılık ettiği belirlenmiştir.

Blachnio, Przepiorka ve Pantic (2016) tarafından Polonya’da Facebook kullanan 381 katılımcıyla yapılan çalışmada Facebook bağımlılığına sahip olan katılımcıların yaşam doyumu arasında negatif yönde ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Medyayla daha az zaman geçiren çocukların daha mutlu olduğu araştırmalara göre belirlenmiştir. Sheffield Üniversitesi’nde (2017) yapılmış olan çalışmada sosyal medyayı daha fazla kullanan çocukların, daha az kullanan akranlarına göre okullarında daha az mutlu olduğu, ailelerinden daha az memnun oldukları, görünüşlerinden daha az memnun oldukları ortaya çıkmıştır. Turkle ve arkadaşlarına göre (2011) dijital medyanın uyumaya, egzersize, sosyalleşmeye engel olduğu ve stres oluşturduğu belirtilmiştir. Sherry Turkle sürekli mesajlaşmak ve Facebook’ta takılmak gibi dijital dikkat dağıtıcıların psikolojik bir bağımlılığa yol açtığını belirtmiştir.

Sosyal medyanın bu derece gündemde olması ve günden güne gelişmesi bireyleri fiziksel, ruhsal ve sosyal açılardan etkilemektedir. Bireylerin hayatında büyük ölçüde yeri olan ve zaman zaman davranışlarına, ruhsal durumlarına etki eden sosyal medyanın yaşam doyumu üzerinde ve bireylerin iyi oluş halinde etkisinin olup olmadığının araştırılması gerekmektedir. Bir bireyin tam anlamıyla pozitif iyi oluşa sahip olup olmadığının saptanması için onun her anlamda hayatında iyi olan veya olmayan durumlara bakılmalıdır. Yaşam doyumu tam anlamıyla sağlanmış bir insan hayatına değer verdiğini ve olumlu düşünceler içinde olduğunu söylemek mümkündür. Yaşam doyumu ve mutluluk kavramları pozitif ilişkiye sahiptir ve iki kavramın birlikte algılanması önemlidir. Yaşam doyumunun sosyal medya üzerinde etkilerinin olduğu araştırmalar tarafından belirlenmiştir ve bu konuyla ilgili olarak son yıllarda çalışmaların arttığı gözlemlenmiştir.

Medya kullanımının fazlalığı çocuklarda birçok psikolojik davranışlara neden olmaktadır. Uygun olmayan televizyon izleme alışkanlığı ile cinsellik, madde kullanımının ön plana çıkması, şiddete karşı duyarsızlık, korku, agresif davranışlarda artış arasında bağlantı söz konusudur (Vessey, Yim-Chiplis ve MacKenzie, 1998). Soyut işlemler döneminde bulunan (14-18 yaş) yani lise dönemindeki öğrenciler, bilişsel yeterlilik bakımından çok hızlı değişim göstermektedirler. Bu yaştaki çocukların onlarda zihinsel/ zeka gelişimini destekleyen öğeler taşıyan, olaylar arasında bağ kurabilmesini sağlayacak, sorunları çözümlenebilecek, yaratıcılığını

geliştirebilecek, duygusal, sosyal, vicdani gelişimlerini destekleyecek aktivitelere yöneltmenin çok önemli olduğu belirtilmektedir (Şimşek, 2016). Medyadan almış oldukları durumların onların davranışlarına da yansıdığı belirtilmektedir. Dikkat sorunları ve bağımlılık yaşayan bireylerin yaşam kalitelerinin düşük olduğu belirtilmektedir ve yaşam kalitesinin yüksek olduğu bireylerde daha az dikkat dağınıklığı, daha iyi bir ruh halinin olduğu belirlenmiştir.

Bağlanma stillerinin bireylerin bebeklikten itibaren gelecekteki hayatlarını etkileyeceği belirtilmektedir. Ayrıca sahip oldukları bağlanma stillerine göre kişilerin diğer bireylere karşı olumlu veya olumsuz ilişkiler kurması, güvenli hissetmeleri, ilişki kurarken yakın olmaya çalışmaları ve geri çekilmeleri değişmektedir. Buna göre bireylerin hayattan keyif alma, hayatın tadını çıkarma, hayatı tam anlamıyla yaşama gibi bazı durumları içeren yaşam doyumu kavramı ile ilişkili olabileceğini söylemek mümkün olmaktadır. Bu bağlamda alinyazın çerçevesinde yaşam doyumu ve bağlanma stilleri arasında yapılmış olan çalışmalar incelenmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmayı yürütürken kullanılan yöntem, araştırmanın gerçekleştirildiği araştırma grubundan, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından bahsedilecektir. Ayrıca araştırma sırasında kullanılan veri toplama süreci ve veri analiziyle ilgili bilgiler ve açıklamalar hakkında bilgiler verilecektir. Sosyal medya ile ilgili alan yazından elde edilen çalışmalara bakıldığında bu alanda çoğunlukla nicel araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmada da nicel bir yöntem benimsenmiştir.

Araştırmanın Modeli

Araştırma nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Lise 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının, kişilerarası bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisini belirlemek amaçlanmıştır. Bu kapsamda sosyal medya bağımlılığı değişkeni ile kişilerarası bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile olan ilişkisi inceleneceğinden nicel araştırma türünde ve ilişkisel tarama modelinde oluşturulmuştur.

İlişkisel tarama modeli adı verilen bu nicel araştırma deseni, iki veya daha fazla sayıdaki değişkenin incelenip, aralarındaki değişimin birlikte gerçekleşip gerçekleşmediğini, değişimin derecesini ve yönünü (negatif ve pozitif) belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2009). İlişkisel (korelasyonel) araştırma yöntemi, değişkenler arasındaki ilişkiyi açıklamak ve sonuçları tahmin etmek için kullanılır (Tekbıyık, 2015). Değişkenler arası ilişkilerin tahmin edilmesi, ilişki düzeylerinin belirlenmesi için önemli araştırmalardır (Büyüköztürk ve diğ., 2016). Aynı zamanda değişkenlerin ortak değişip değişmediğini belirlemek için kullanılır (Cohen, Manion ve Morrison, 2000).

Bu araştırmada lise 9., 10., 11., 12. sınıflarda öğrenim gören öğrencilerinin bağlanma stillerinin (güvenli, kaygılı ve kaçınan) ve yaşam doyumlarının sosyal medya bağımlılığını ne derecede yordadığı belirlenmeye çalışılmış, analiz sonucu ortaya çıkan kavramsal model ve bu kavramsal model sonucu oluşan nihai modellerin analiz sonuçları belirtilmiştir.

Ayrıca, değişkenlerin dolaylı ve doğrudan ilişkilerine bakılarak sosyal medya bağımlılığının nasıl yordandığı belirlenmeye çalışılmıştır. Değişkenlerin sosyal medya bağımlılığının yordayıp yordamadığı çalışmasını yapmak ve analiz etmek amacıyla path (yol) analizi yapılmıştır. Path analizi iki değişken arasındaki korelasyonun içinde değişkenlerin hem doğrudan tek başına etkileri hem de diğer değişkenlerle dolaylı etkileri bulunduğu için, araştırmayı yürüten kişi bu etkilerinden ikisini de bulmak isterse kullanılır (Singh ve diğ., 1988). Ayrıca, yol analizi yöntemi bağımlı değişkenlerin bağımsız değişkenler yoluyla hem doğrudan hem de dolaylı etkilerini belirlemek için kullanılmaktadır (Bollen, 1989). Yapılan analizler sonucunda, kişilerarası bağlanma stilleri ve yaşam doyumu yordayıcı değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki değişimleri inceleneceğinden bu çalışmada kullanılan modelin ilişkisel tarama modeli seçildiği söylenebilir.

Araştırma Grubu

Bir model oluşturularak sosyal medya bağımlılığı değişkeninin, kişilerarası bağlanma stilleri ve yaşam doyumu değişkenleri ile yordanmaya çalışıldığı bu çalışmada, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Ankara ili Çubuk ilçesinde bulunan bir Anadolu lisesinde öğrenim görmekte olan lise 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencileri çalışma grubunu oluşturmaktadır. Araştırma grubu için ilk olarak 560 lise öğrencisinden veri toplanmıştır, fakat araştırma kapsamında katkı sağlayacak ölçekleri eksik doldurma kriterine uymadıkları için araştırmadan, 16 lise öğrencisinden alınan veriler SPSS programı ile çıkartılmıştır ve kalan kriterleri tam olarak sağlayan 544 veri ile analiz işlemlerine başlanmıştır. Araştırma grubu ile ilgili betimleyici istatistik analiz sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2'de belirtilen değerlere bakıldığında; toplamda 544 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada yaşları 14 ile 19 arasındaki değişen araştırma grubundaki lise öğrencilerinin yaş ortalamasının 15.84 olduğu belirlenmiş ve bu değişkenin standart sapmasının 1.129 olduğu belirlenmiştir. Bu grubun sosyoekonomik düzeylerinin orta seviyede olduğu ve çalışma grubunda bulunan öğrencilerden çoğunun 9. ve 10. sınıf öğrencileri olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2

Araştırma Grubunun Farklı Değişkenler Açısından Betimleyici Analiz Sonuçları

Değişkenler	Kategoriler	N	%	\bar{X}	ss
Cinsiyet	Erkek	244	44.9		
	Kadın	300	55.1		
Yaş	14-19 yaş	544	100	15.8	1.13
Sınıf	9.sınıf	196	36.0		
	10.sınıf	129	23.7		
	11.sınıf	105	19.3		
	12.sınıf	114	21.0		
Sosyoekonomik Düzey	Düşük	27	5.0		
	Orta	476	87.5		
	Yüksek	41	7.5		
Akıllı telefonunuz var mı?	Hayır	62	11.4		
	Evet	482	88.6		
İnternet bağlantınız var mı?	Hayır	121	22.2		
	Evet	423	77.8		
Kaç tane sosyal medya hesabınız var?	0	40	7.4		
	1	136	25.0		
	2	164	30.1		
	3	87	16.0		
	4	64	11.8		
	5 ve daha fazla	53	9.7		
Bir günde kullandığınız internet süresi nedir?	0-1	87	16.0		
	1-2	160	29.4		
	2-4	167	30.7		
	4-6	93	17.1		
	6 ve daha fazla saat	37	6.8		
Bir günde kullandığınız sosyal medya süresi nedir?	0-1	199	36.6		
	1-2	162	29.8		
	2-4	108	19.9		
	4-6	56	10.3		
	6 ve daha fazla saat	19	3.5		
Günlük ihtiyaçlar hariç en fazla kaç saat aralıksız internet kullandınız?	0-1	169	31.1		
	1-2	132	24.3		
	2-4	113	20.8		
	4-6	66	12.1		
	6 ve daha fazla saat	64	11.8		
TOPLAM		544	100		

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırma kapsamında, 14-19 yaşları arasında lise 9.-12. sınıflarda öğrenim görmekte olan öğrencilerin kişisel bilgilerini öğrenmek adına ardından gelecek ölçeklere temel oluşturması ve demografik bilgileri elde etmek adına 15 maddeden oluşan kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Oluşturulan bu formda öğrencileri cinsiyet, yaş, sınıf, ekonomik durum, anne ve babanın eğitim durumu, akıllı telefona sahip olup olmadıkları, yaşadıkları yerde internet bağlantısı olup olmadığı, kaç tane sosyal medya hesabına sahip oldukları, günde kaç saat internet ve sosyal medya kullandıkları, daha çok hangi siteleri kullanmayı tercih ettikleri, hangi amaçlarla internet kullandıkları, internette en çok hangi siteleri kullandıkları ve tüm ihtiyaçları dışında hiç ara vermeden kullanmış oldukları internet süresi hakkında bilgileri isteyen sorular sorulmuştur.

Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği: Araştırma kapsamında, van den Eijnden ve arkadaşlarının (2016) geliştirmiş olduğu The Social Media Disorder Scale'ın (SMD-Scale) Ergenlerde Türkçe uyarlaması yapılan formu olan Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği kullanılmıştır. Orijinalinde 9 madde ve 1 faktörden oluşan bu ölçeğin 2'li Likert tipi dereceleme yoluyla puanlandığı görülmektedir fakat daha kesin sonuçlar alınabilmesi için Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılırken ölçek yeniden 9 madde, tek boyut fakat 5'li Likert dereceleme esasına göre puanlanmasına karar verilmiştir (Savcı, Ercengiz ve Aysan, 2018). Türkçe oluşturulmuş Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nin iç tutarlık katsayısı 0.81 ve kabul edilebilir seviyede olduğu belirlenmiştir. Aynı ölçeğe ait açıklanan varyansın ise %47.88 olarak belirlendiği görülmektedir. Bu ölçek araştırma kapsamında veri toplanan 544 bireye uygulanmıştır. 544 katılımcınının 244'ü erkek öğrenciden ve 300 tanesi ise kız öğrencilerden oluşmaktadır.

SMBÖ, DSM-V İnternette Oyun Oynama Bozukluğu tanı kriterleri kullanılarak oluşturulmuş bir ölçektir. Ayrıca SMBÖ maddelerinden her biri bağımlılık kriterlerine göre oluşturulmuştur. Bu maddeler ve kriterler Tablo 3'te belirtilmiştir.

Sosyal Medya Bozukluğu ölçeği 14-19 yaşları arasındaki lise 9.-12. sınıflar arasında öğrenim görmekte olan 544 öğrenciye uygulanmıştır. Ölçekten toplanan veriler SPSS programı ile analiz edilmiştir. İlk olarak verilerin araştırmaya zarar vermemesi adına 560 kişi ile kayıp veri analizi yapılmış ve tam sonuç olarak araştırma kriterlerine uyan 544 katılımcının araştırmaya dahil edilmesine karar verilmiştir. Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nin maddelerinin betimsel analizi SPSS programıyla yapılmıştır. SMBÖ ölçeğinde bulunan maddeler 5'li Likert tipi ölçek ile puanlanmıştır. 1=Hiçbir zaman, 2= Nadiren, 3=Bazen, 4=Sıklıkla, 5= Her zaman ifade edecek şekilde belirtilmiştir.

Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği: Araştırma kapsamında, Bowlby'nin (1980) kuramından temel alınarak hazırlanan kişilerarası bağlanma stilleri ölçeği kullanılmıştır. Bowlby'nin (1980) kuramına bakıldığında bağlanma stillerinin üçe ayrıldığı görülmektedir ve bunlar güvenli, güvensiz-kaygılı ve güvensiz- kaçınmacı stil olarak belirlenmiştir. Bu nedenle Kişilerarası Bağlanma Stilleri Ölçeği (2017) geliştirilirken Bowlby'nin (1980) üçlü kuramından faydalanılmıştır. Sonuç olarak oluşturulan ölçek 21 maddeden oluşan 3 faktörlü bir ölçektir. 21 maddenin 7 maddesi güvenli bağlanma stili ile, 7 maddesi kaygılı bağlanma stili ile ve son olarak son 7 maddesi ise kaçınmacı bağlanma stiliyle ilgili maddelerden oluşmaktadır. Ölçek 7'li Likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. 1=Bana hiç uygun değil, 4=Bana orta düzeyde uygun ve 7=Bana her zaman uygun şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçeğin faktör yükleri incelendiği zaman toplam varyansın %44.12'sini açıkladığı belirlenmiştir ve bunun da maddelerin kuramsal anlamda istenen yük değerlerini almış oldukları görülmektedir. Ölçek geliştirilmesi sırasında alan yazındaki bilgiler gözden geçirilmiş ve faktör isimlerinin bu bilgilere göre güvenli, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma şeklinde adlandırma yapılmıştır. Kişilerarası bağlanma stilleri ölçeğinin güvenilirlik analizi yapılmış ve Cronbach alfa analizine göre sonucun faktörlere göre sırasıyla .80, .74 ve .72 olduğu bulunmuştur. Güvenirlik belirleme ölçütlerine göre .60 katsayısının yeterli olduğu belirtilmektedir (Özdamar,1999). Ölçeğin Bowlby'nin (1980) kuramıyla uygun olduğu da belirlenmiştir.

Kandemir ve İlhan (2017) tarafından kişilerarası bağlanma stilleri ölçeğinin yapısının kontrolü için Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Bu analiz

sonucu Ki-Kare ve RMSEA değerleri .07'in altında bulunmuştur ve bu da modelin uyum katsayılarının uygun olduğunu göstermektedir (Şimşek, 2007). Bu sonuçlara göre ölçeğin yapısının doğrulandığını söylemek mümkün olmaktadır.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından, bireylerin öznel iyi oluş kavramının bilişsel ve yargısal boyutunu belirlemek adına geliştirilmiştir. Orjinal adı The Satisfaction With Life Scale olan ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlik ve güvenirlik çalışması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. 5 maddeden oluşan YDÖ tek boyuttan oluşan bir ölçektir. Ölçeğin güvenirlik katsayılarına bakıldığında ölçeğin tamamı için, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayı değerinin .88, olduğu belirlenmiş ve ayrıca test-tekrar test güvenirliğinin ise .97 olduğu belirlenmiştir. Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek 1 ile 5 arasında değişen Likert tipine uygun olarak oluşturulmuştur. Ölçek tek faktörlü ve orjinalindeki gibi 5 maddeden oluşmaktadır. YDÖ, orijinal formunda 7'li Likert tipi ile oluşturulmuştur, Türkiye'de ise bu hali ile ilk olarak Köker (1991) tarafından uygulanmıştır. Uygulama sırasında YDÖ'nün 7'li Likert tipi derecelendirme ile puanlanmasının katılımcıların tepkilerine yol açtığı ve derecelendirmenin Türk kültürüne uygun olmadığı belirlenmiştir. Dağlı ve Baysal tarafından geliştirilen ölçekte ise bu durum düzeltilmiş ve Türk kültürüne uygun olarak 5'li Likert tipi derecelendirme ile puanlanmıştır. Bu derecelendirmeye göre 1= Hiç Katılmıyorum, 2=Çok Az Katılıyorum, 3=Orta Düzeyde Katılıyorum, 4=Büyük Oranda Katılıyorum, 5=Tamamen Katılıyorum şeklinde düzenlenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğinin belirlenmesi için Kaiser-Meyer Olkin katsayısı hesaplanmış ve bu değer .869 olarak belirlenmiştir, bu değerin yapı geçerliğini karşılamak adına iyi bir değer olduğunu söylemek mümkündür.

Verilerin Analize Hazırlanması

Lise 9., 10., 11. ve 12. sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya bağımlılıklarının kişilerarası bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarına göre bir model kapsamında yordanmaya çalışıldığı bu araştırmada veri toplama sürecinden sonra araştırmanın hipotezlerini test etmek için veri analiz sürecine geçilmiş ve toplanan veriler SPSS 24'e girildikten sonra, verilerin analize hazırlanması adına ilk olarak kayıp veri analizi yapılmış ve araştırmaya zarar verecek veriler çıkartılmıştır.

Sonrasında değişkenler ile ilgili tanımlayıcı istatistik verileri elde edilmiş, araştırma grubunun tanımlanmasını sağlamak için betimsel analizler yapılmış, ölçeklerin faktör ortalamaları hesaplanmış, normallik, doğrusallık analizleri yapılmıştır. Ayrıca, değişkenler arası ilişkileri görmek adına ve korelasyon yetersizliği sorunlarının olup olmadığını belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Bu analizle hakkında aşamalar şu şekilde yürütülmüştür: Lise öğrencilerinin, sosyal medya bağımlılığının, kişilerarası bağlanma stilleri ve yaşam doyumuyla yordanmaya çalışıldığı araştırmada, hipotez modeli test etmeden önce veriler analize hazırlanmıştır ve bu konuda yapılması gereken bazı sayıtlar yerine getirilmiştir.

Yapılan bu işlemler şu şekilde özetlenebilir: Araştırma verisinde yer alabilecek ve araştırma sonucunu etkileyebilecek olası aykırı ve uç değerler öncelikle tespit edilmeye çalışılmıştır. Veriler kişilerin ölçekleri cevaplandırma şekline bakılarak değerlendirilmiştir ve bunun sonucunda on altı öğrencinin ölçeklerden bir veya en fazla iki ölçeği boş bıraktıkları tespit edilmiştir bu nedenle araştırma sonuçlarını değiştirmesini önlemek adına bu veri setleri çıkartılmıştır. Ayrıca, her bir lise öğrencisinin Z değerleri incelenmiş, inceleme sonucunda +3 ve -3 aralığı sınırının dışında olup olmadığına bakılmış, böyle bir durum olmadığı sonucuna ulaşılmış ve veri dosyası kaydedilmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda geri kalan verilerde gerek tek boyutlu (univariate) gerekse çok boyutlu olarak (multivariate) uç ve aykırı değerin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tabachnick ve Fidell (2001), regresyon analizi yapılırken ilk şart olarak yordanan değişkenin ve yordayıcı değişkenlerin birbirleriyle doğrusal bir ilişki içerip içermediğine bakılması gerektiğini belirtmektedir. Değişkenlerin ilişkilerinin incelenmiş ve bu sonuca korelasyon analizinde .05 anlamlılık düzeyinde tespit edilmiş ve değişkenlerin doğrusallıkla ilgili bir problemi olmadığı görülmüştür. Regresyon analizi yapılırken diğer bir şart ise ikili ve çoklu değişkenliğin ortaya çıkmamasıdır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). İki bağımsız değişken arasında güçlü bir ilişki olduğu zaman iki değişkenin “birlikte değişkenlik” gösterdiği, bağımsız değişken sayısı ikiden fazla ise bu değişkenler arasında güçlü bir ilişki katsayısı bulunduğunda ise çoklu değişkenlik olduğu belirtilmektedir. Sonuç olarak, değişkenler arasında değişkenlik yordayıcı değişkenler arasında .80 üzerindeki ilişki varsa görülmektedir (Büyüköztürk, 2011). Bu araştırma kapsamında değişkenler arasında ikili ve çoklu bağlantılar olup olmadığını anlamak için, yapılmış olan korelasyon analiz sonuçları

incelendiği zaman, değişkenler arasında .80 üzeri bir korelasyon katsayısı olmadığı belirlenmiş ve değişkenler arasında çoklu değişkenlik sorununun bulunmadığı görülmüştür. Araştırmanın bulgular bölümünde, ilgili değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren analiz sonuçlarını gösteren tablo verilmiştir.

Yol (path) analizi yapılmadan önce, tek ve çok boyutlu durumlar için bağımlı değişkenin normalliğine bakılmıştır. Bunun için, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığına yönelik tüm puan dağılımı ve histogramı incelenmiştir. Kolmogorov-Smirnow testi sonucu incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı puanlarının tek boyutlu düzeyde anlamsız olduğu, dolayısıyla puanların normal dağılım gösterdiği söylenebilir ($t = .09, p > .05$). Normallik testi için yapılan diğer bir analiz ise, Shapiro-Wilk testi sonucunda anlamsız olduğu görülmüştür ($t = .96, p > .05$). Aynı zamanda, araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerinin basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş ve sonuçları 'te verilmiştir.

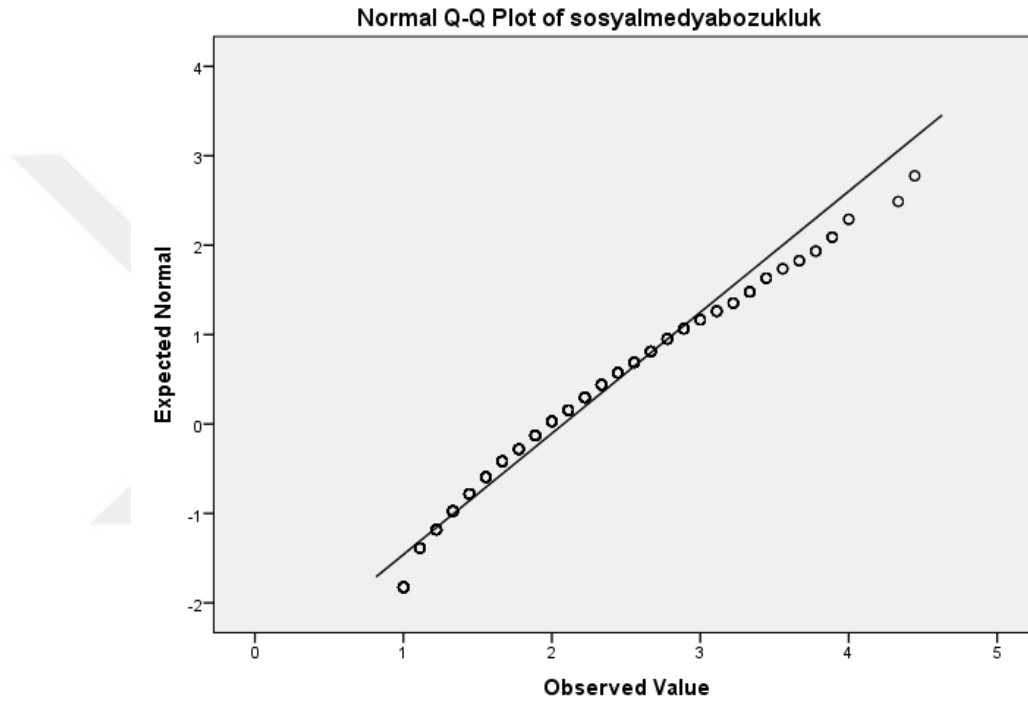
Tablo 3

Değişkenlerle İlgili Çarpıklık ve Basıklık Analiz Sonuçları

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Medya Bozukluğu	.65	-.004
Güvenli Bağlanma Stili	-.51	.23
Kaygılı Bağlanma Stili	.11	-.47
Kaçınmacı Bağlanma Stili	.08	-.34
Yaşam Doyumu	-.01	-.54

Tablo 3 incelendiğinde, çarpıklık puanlarının -.51 ile .65 aralığında ve basıklık paunlarının -.54 ile .23 aralığında olduğu bulunmuştur. Hair ve arkadaşları (2013) Skewness (Çarpıklık) değerlerinin +1.0 ve -1.0 aralığında olduğunda normallik konusunda sorun oluşturmayacağını belirtmektedir. Tabachnick ve Fidell (2013) ise Skewness ve Kurtosis (Basıklık) değerlerinin +1,5 ve -1,5 aralığında olmasının normallik açısından uygun olduğunu belirtmektedir. Ayrıca George ve Mallery (2010) yine bu Kurtosis değerinin +1.0 olmasının uygun olduğunu fakat +2.0 değerinin de bir çok durum için kabul edilebilir olduğunu ve normallik için sorun oluşturmayacağını belirtmektedir. Bu sonuçlara göre de, yapılan basıklık ve

çarpıklık analizlerinde sosyal medya bozukluğu ve araştırmanın diğer değişkenlerinin bir regresyon modeli olan yol (path) analizi için normallik sorunu oluşturmadığı söylemek mümkündür. Bu işlemlerden sonra, standartlaştırılmış hatalar ile ilgili analizler yapılmış ve uç değerlerin olup olmadığı yeniden gözden geçirilmiştir. Şekil 2 incelendiğinde, hataların normalliğinin de sağlandığı görülmektedir.



Şekil 2. Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkeninin Normal Dağılıma Uygunluğuna İlişkin Q-Q Grafiği

Sonuçlar incelendikten sonra, model çalışmalarına geçilmiştir. Hipotez testin model analizi için AMOS paket programı kullanılarak çoklu regresyon analizi ile ilişkili bir yöntem yol analizi yapılmıştır. Yol analizi, değişkenler arasında dolaylı veya dolaysız ilişkiler olup olmadığını saptamak ve bu ilişkilerin yorumlayıcı (nedensel) bir şekilde karşılaştırılmasını sağlamak adına kullanılan bir analiz yöntemi olarak bilinmektedir (Meydan ve Şeşen, 2011). Araştırmada bu analizlerden sonra, nihai modelin bulguları raporlanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde sosyal medya kavramının kişilerarası bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin bir model kapsamında yordanmaya çalışıldığı ve değişkenlere ait betimsel analizlere, değişkenler arasındaki korelasyon analizine ve test edilmiş kavramsal modele ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. İlk olarak, sosyal medya bozukluğu, kişilerarası bağlanma stilleri, yaşam doyumu ölçeğinden alınan betimsel sonuçlar incelenmiş ve sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Değişkenlerle İlgili Betimsel Analiz Sonuçları

Değişkenler	N	En az	En çok	\bar{X}	ss
Sosyal Medya Bağımlılığı	544	1.00	4.44	2.08	.73
Güvenli Bağlanma	544	1.00	7.00	4.70	1.12
Kaygılı Bağlanma	544	1.00	7.00	3.76	1.30
Kaçınmacı Bağlanma	544	1.00	7.00	3.70	1.19
Yaşam Doymu	544	1.00	5.00	2.89	.94

Tablo 4 incelendiğinde, araştırmanın bağımlı değişkeni olan sosyal medya bağımlılığının ortalama puanının 2.08 olduğu görülmektedir. Yapılan SPSS analizi sonucunda, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerine ait ortalama puanlarıyla kıyaslandığında güvenli bağlanma stilleri ortalama puanının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Görüldüğü üzere, bağlanma stillerinden kaçınmacı bağlanma stilinden alınan ortalama puanların diğer bağlanma stillerine göre düşük olduğu görülmüştür. Bunun yanında, araştırma katılımcılarının yaşam doyumu ortalama puanlarının sosyal medya bozukluğu ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Likert dereceleme özelliği olan ölçekler incelendiğinde, bağlanma stilleri dışındaki diğer ölçeklerden alınan puanların ortalamasının düşük olduğu görülmektedir.

Yapılan araştırmada, araştırma grubunun sosyal medya bağımlılığı, kişilerarası bağlanma stilleri, yaşam doyumu ölçeklerinden almış oldukları ortalama puanları arasındaki korelasyon incelenmiş ve sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

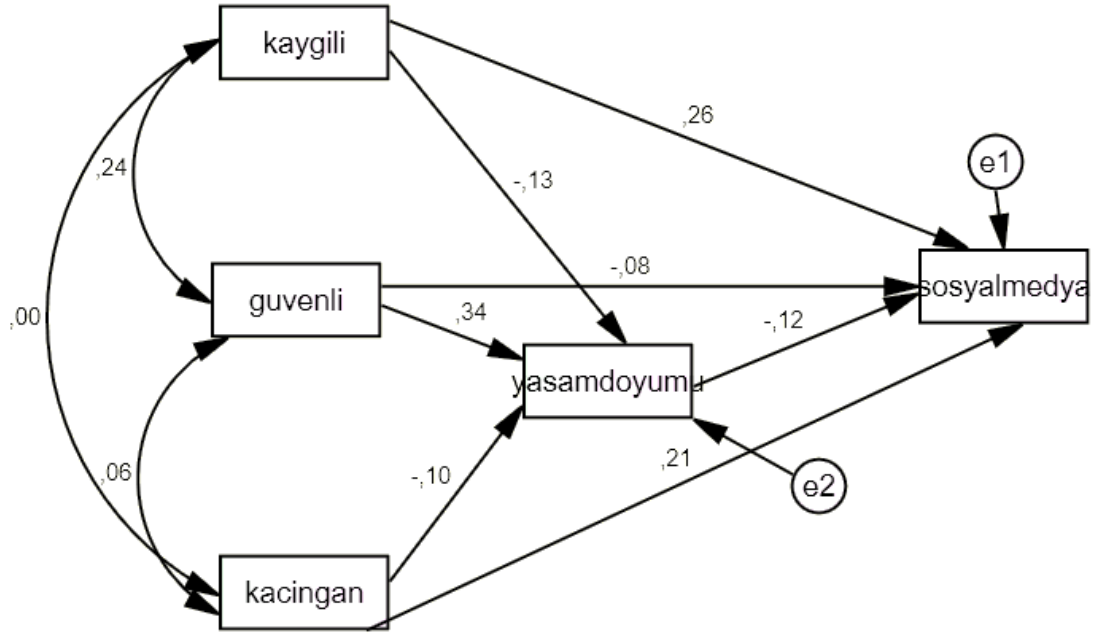
Değişkenler Arasında Korelasyon Analiz Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5
SosyalMedyaBağımlılığı(1)	1				
Güvenli Bağlanma (2)	-.05	1			
Kaygılı Bağlanma (3)	.24**	.24**	1		
Kaçınmacı Bağlanma (4)	.21**	.58	.00	1	
Yaşam Doyumu (5)	-.18**	.30**	-.53	-.08	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

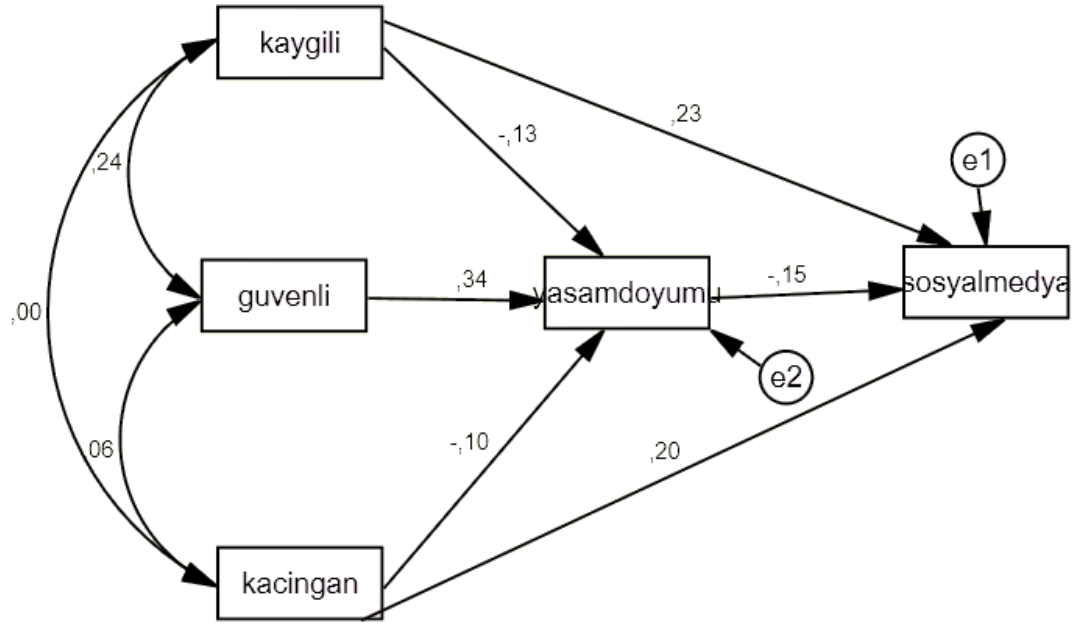
Korelasyon analizinin sonucunda, sosyal medya ile ilişkili olan diğer değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Buna göre, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve kaygılı bağlanma stili ($r=.24$) ve kaçınmacı bağlanma stili ile ($r=.21$) pozitif yönde; yaşam doyumu değişkeni ile arasında ($r= -.18$) negatif yönde düşük ve anlamlı düzeyde ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Bunların yanında, sosyal medya bağımlılığı ile ve güvenli bağlanma değişkeni arasında ($r= -.05$) negatif yönde bir ilişkinin olduğu ve anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre, sosyal medya bağımlılığı ile araştırmanın aracı (yaşam doyumu) ve yordayıcı (kişilerarası bağlanma stilleri) değişkenleriyle pozitif ya da negatif yönde anlamlı ilişkisinin olduğu ve dolayısıyla, model testi için gerekli korelasyon yeterliliğine ulaşıldığını söylemek mümkündür. Daha sonra kavramsal modelin AMOS programı ile test edilmesi işlemine geçilmiştir. Test edilecek kavramsal model Şekil 3'te verilmiştir.

Şekil 3'teki test edilecek kavramsal model incelenmiş ve bunun sonucunda, güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılığı değişkenini doğrudan veya yaşam doyumu değişkeni üzerinden yordayabileceğine ilişkin yol diyagramları görülmektedir. Aynı zamanda, kişilerarası bağlanma stillerinin doğrudan birbirlerini ve yaşam doyumunu etkileyebileceği path diyagramları çizilmiştir. Daha sonra kavramsal modelin analizi yapılmıştır. Kavramsal model analizine ilişkin sonuçlar Şekil 3'te gösterilmiştir.



Şekil 3. Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Oluşturulan Modelin Analiz Sonuçları

Şekil 3'te verilen, test edilen modelden elde edilen uyum katsayıları incelendiğinde, Ki-Kare, değerinin sıfır olduğu ortaya çıkmıştır ve bu durumda alan yazında bu model, doymuş model olarak değerlendirilmektedir. Doğan'a (2015) göre, bilgilerin kovaryans matrisinde yeterli olması sebebiyle bir takım göstergelerin tek bir çözüm ile sınırlandırıldığı ve serbestlik derecesinin "0 (sıfır)" değerini aldığı model doymuş modeldir. Test edilmiş modele göre etki katsayıları incelendiğinde, kaçınmacı bağlanma stilinin sosyal medya bağımlılığını ($\beta=.20$; $t=4.98$) düzeyinde anlamlı düzeyde etkilediği görülmekte ve bu değişkenler arasındaki korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ($r=.21$) görülmektedir. Yine, test edilmiş modelinin etki katsayıları incelendiğinde, kaygılı bağlanma stilinin sosyal medya bağımlılığını ($\beta=.24$; $t=5.84$, $p<.05$) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkilediği görülmekte ve bu değişkenler arasındaki korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ($r=.24$) görülmektedir. Ancak güvenli bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir ($r=-.05$). Güvenli bağlanma stili sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde etkilememektedir. Buna göre düşünüldüğünde, hipotez test modelde bu değişkenler arasındaki yordayıcı ilişki çıkartarak model tekrardan test edilmiştir. Elde edilen nihai sonuçlara ilişkin standardize edilmiş katsayılar Şekil 4'te verilmiştir.



Şekil 4. Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Oluşturulan Nihai Modelin Analiz Sonuçları

Yol analizi yapıldıktan sonra modele ilişkin elde edilmiş uyum katsayıları aşağıdaki Tablo 6' da verilmiştir.

Tablo 6

Nihai Modele İlişkin Yol Analizi Sonuçları

Uyum İndeksleri	Uyum Değerleri
Ki-Kare/Serbestlik Derecesi (177,593/357)	.05
RMSEA	.07
CFI	.99
IFI	.99
NFI	.98
TLI	.85
GFI	.99
AGFI	.98

Tablo 6 incelendiğinde, CFI = .99, IFI = .99, NFI = .98, TLI = .85, GFI = .99 ve AGFI = .98 olduğu görülmektedir. Ki-Kare/Serbestlik Derecesi (χ^2 / sd), .05;

RMSEA değerleri .07 olduğu görülmektedir. Ki-Kare değerinin .05'ten ve RMSEA değerinin ise .08'ten küçük olduğu analiz sonucunda ortaya çıkmıştır.

CFI, IFI, NFI, TLI, GFI ve AGFI uyum değerlerinin .95'in üzerinde bulunması, ayrıca, Ki-Kare ve RMSEA değerinin .05'in altında olmasından dolayı test edilen hipotez modelin mükemmel olduğu anlamına gelmektedir (şimşek, 2007).

Bu modelde Ki-Kare'nin .05'in altında ve RMSEA değerinin de .08'in altında olduğu belirlenmiştir. Bu yüzden iyileştirme indekslerinin incelenmesine gerek duyulmamıştır. Araştırma sonucunda, yordayıcı değişkenlerin, diğer değişkenler üzerinde doğrudan, dolaylı ya da toplam yordayıcı etki gleri bulunmuştur. Yordayıcı değişkenlerin doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerinin gösteren analiz sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7

Yordayıcı Değişkenlerin, Yordanan Değişkenler zerindeki Etki Değerleri

	Sosyal Medya Bağımlılığı			Yaşam Doyumu		
	1	2	3	1	2	3
Güvenli Bağlanma	.00	-.05	-.05	.34	.00	.34
Kaygılı Bağlanma	.24	.02	.26	-.14	.00	-.14
Kaçınmacı Bağlanma	.20	.01	.22	-.10	.00	-.10
Sosyal Medya Bağımlılığı	-	-	-	-.15	.00	-.15
Yaşam Doyumu	-.15	.00	-.15	-	-	-

1: Doğrudan Etkiler; 2: Dolaylı Etkiler; 3: Toplam Etkiler

Kişilerarası bağlanma stillerinin yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığını yordamaya yönelik model testinde doğrudan etkiye dönük elde edilen Tablo 7'deki sonuçlara bakıldığında, lise (9. ,10. , 11. ve 12. sınıflara) ğrencilerinde güvenli bağlanma stilinin sosyal medya bağımlılığını anlamlı bir yönde yordayıcı etkisinin olmadığı ortaya çıkmıştır. Araştırmada, lise ğrencilerinin güvenli bağlanma stili ile sosyal medya bozukluğu arasında korelasyon analizi sonucunda anlamlı bir ilişki bulunmadığından ($r=-.05$), araştırmanın hipotezlerinin test edildiği analizde bu ilişki hipotezi çıkartılmıştır. Bu sonuca göre, "lise ğrencilerinin güvenli bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığını negatif yönde ve anlamlı bir şekilde

yordamaktadır (H1)” araştırma hipotezinin korelasyon yetersizliğinden dolayı test edilemediğini söylemek mümkündür. Farklı bir ifadeyle, güvenli bağlanma stiline sahip olan lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ilişkisini söylemek mümkün olmayacaktır.

Araştırma bulguları incelendiğinde; kaygılı bağlanma stiline sosyal medya bağımlılığını doğrudan yordamada pozitif ve anlamlı yordayıcı bir etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır ($\beta = .24, t = 5.84, p < .01$). Buna göre, lise öğrencileri arasında kaygılı bağlanma stiline sahip olan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığına dair sonuçları pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olmaktadır. Bu sonuca göre, “lise öğrencilerinin kaygılı bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır (H2)” araştırma hipotezinin doğrulandığı söylemek mümkün olacaktır. Buradan kaygılı bağlanma stiline sahip öğrencilerde sosyal medya bağımlılığının görülebileceğini söylemek mümkün olacaktır.

Araştırma sonucunda, lise öğrencilerinde kaçınmacı bağlanma stiline sosyal medya bağımlılığını doğrudan yordamada, pozitif ve anlamlı yordayıcı bir etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır ($\beta = .20, t = 4.98, p < .01$). Buna göre, lise öğrencileri arasında kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olmaktadır. Kaçınmacı bağlanma stiline sosyal medya bozukluğunu yordayıcı etkisinin bulunduğu bu sonuca göre, “lise öğrencilerinin kaçınmacı bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır (H3)” araştırma hipotezi doğrulandığı söylemek mümkündür. Buna göre kaçınmacı bağlanma stiline sahip olan öğrencilerde sosyal medya bağımlılığının oluşabileceği sonucu ortaya çıkmaktadır.

Araştırma sonucunda, lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının sosyal medya bağımlılığını negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($\beta = -.15, t = -3.63, p < .05$). Buna göre düşünüldüğünde, lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının yüksek olması onların sosyal medya bağımlılıklarının düşük olduğu sonucunu göstermektedir. Bu bulguya göre, “lise öğrencilerinin yaşam doyumları, sosyal medya bağımlılığını negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır (H4)” araştırma hipotezinin doğrulandığını söylemek mümkündür.

Araştırmada bağlanma stillerinin, araştırmanın aracı değişkeni olan yaşam doyumunu yordayıcı etkisiyle ilgili bulgulara da ulaşılmıştır. Bu çalışmada, lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının güvenli bağlanma stillerini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur ($\beta = .34$, $t = 8.09$, $p < .01$). Buna göre düşünüldüğünde, lise öğrencilerinin güvenli bağlanma stillerinin yaşamdan tam bir mutluluk almaya yönelik yaşam doyumunu sonuçlarını anlamlı bir şekilde etkilediği ve güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilerin yaşam doyumlarının arttığı söylenebilmektedir. Bu bulguya göre, “lise öğrencilerinin güvenli bağlanma stilleri, yaşam doyumunu düzeylerini pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır (H5)” araştırma hipotezinin doğrulandığını yani hipotezin kabul edildiğini söylemek mümkündür.

Araştırma sonuçlarına göre kaygılı bağlanma stiline ve yaşam doyumunu negatif ve anlamlı bir şekilde yordadığını söylemek mümkündür ($\beta = -.14$, $t = -3.24$, $p < .01$). Araştırma sonuçlarına bakıldığında kaygılı bağlanma stiline sahip olan lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının düşük olduğunu söylemek mümkün olmaktadır. Bu bulgulara göre “lise öğrencilerinin kaygılı bağlanma stilleri, yaşam doyumlarını negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır (H6)” araştırma hipotezinin doğrulandığını söylemek mümkündür.

Araştırma sonuçları incelendiğinde, kaçınmacı bağlanma stiline yaşam doyumunu negatif ve anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($\beta = -.10$, $t = -2.43$, $p < .01$). Bu sonuca göre, lise öğrencilerinin kaçınmacı bir bağlanma stiline sahip olması, temel olarak yaşam doyumlarını negatif yönde yordamaktadır. Bu bulguya göre, “lise öğrencilerinin kaçınmacı bağlanma stilleri, yaşam doyumunu negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır (H7)” araştırma hipotezinin doğrulandığını söylemek mümkündür.

Araştırma kapsamında aracı değişken (yaşam doyumunu) sonuçlarına bakıldığında lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığını yordamaya yönelik model testinde dolaylı etkisine yönelik, bir diğer ifade ile araştırmadaki aracı değişkenin aracılık etkisine yönelik sonuçlara bakıldığında, korelasyon yetersizliğinden dolayı ($r = -.05$) güvenli bağlanma stiline yaşam doyumunu aracılığı ile sosyal medya bağımlılığını dolaylı olarak etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Modelde görüldüğü gibi ve araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanma stiline

sosyal medya bağımlılığını yaşam doyumu değişkeni üzerinden dolaylı bir şekilde yordamadığı görülmektedir. Sonuç olarak, “lise öğrencilerinin güvenli bağlanma stili yaşam doyumu aracılığı ile sosyal medya bağımlılığını dolaylı bir şekilde yordamaktadır (H8)” hipotezi test edilememiştir. Bu nedenle yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı dolaylı etkisinin düşük düzeyde ve anlamsız olması nedeniyle aracılık testlerine ihtiyaç duyulmamıştır.

Araştırma kapsamında aracı değişken (yaşam doyumu) sonuçlarına bakıldığında ise öğrencilerin sosyal medya bağımlılığını yordamaya yönelik etkisine göre kaygılı bağlanma stiline yaşam doyumu aracılığı ile sosyal medya bağımlılığını dolaylı olarak etkilediği ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığını pozitif ve anlamlı düzeyde etkilediği belirlenmiştir ($\beta = .02, p < .05$). Modelde görüldüğü gibi kaygılı bağlanma stiline sosyal medya bağımlılığını yordamada yaşam doyumu değişkeni üzerinden dolaylı bir şekilde yordayabileceği görülmektedir. Buna göre, “lise öğrencilerinin kaygılı bağlanma stilleri yaşam doyumu aracılığı ile sosyal medya bağımlılığını dolaylı bir şekilde yordamaktadır (H9)” hipotezinin doğrulandığını söylemek mümkündür.

Yine araştırma sonuçları incelendiğinde aracı değişkenin (yaşam doyumu) lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığını yordamaya yönelik model testinde dolaylı etkilere göre kaçınmacı bağlanma stiline yaşam doyumu aracılığı ile sosyal medya bağımlılığını dolaylı olarak etkilediği ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığını pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilediği belirlenmiştir ($\beta = .01, p < .05$). Buna göre kaygılı bağlanma stiline sosyal medya bağımlılığını yordamada yaşam doyumu değişkeni üzerinden dolaylı bir şekilde yordayabileceğini söylemek mümkündür. Yine araştırma sonuçlarından elde edilen bulgulara göre “lise öğrencilerinin kaçınmacı bağlanma stilleri yaşam doyumu aracılığı ile sosyal medya bağımlılığını dolaylı bir şekilde yordamaktadır (H10)” hipotezinin doğru olabileceğini söylemek mümkündür.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde alanyazındaki araştırmalar ve yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgular karşılaştırılmış ve araştırmanın değişkenleriyle ilgili kavramsal/kuramsal çerçeve değerlendirilerek tartışılmıştır. Tartışma bölümündeki izlenen yol bulgular bölümündeki aynı sıralama halinde belirtilmiştir. Bu kapsamda ilk aşamada araştırmanın bağımlı değişkeninin diğer değişkenler tarafından doğrudan yordanmasına ilişkin bulgular; sonraki aşamalarda ise değişkenlerin dolaylı sonuçları tartışılmıştır.

Kitle iletişim araçları ve bununla birlikte internet bireylerin hayatında önemli bir etkiye sahiptir ve insan hayatının her alanında yaygınlaşmaktadır. İnternet ile bireylerin hayatına dahil olmuş olan ve önemli bir yere sahip olan sosyal medya platformları bireylere mesajlaşma, iletişim kurma, video ve fotoğraf paylaşma ve kendi içeriklerini düzenleme ve yönetme gibi imkanlar sağlamaktadır. Bu araştırma kapsamında lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma stilleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bu inceleme sonucunda öğrencilerin sosyal medyayı ve interneti aktif bir şekilde kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bireylere kendilerini ifade etme olanağı sunan sosyal medya kişilerarası ilişkiler kurmada ve bunları sürdürmede imkan sağlamaktadır. Bireylere uygulanan Kişisel Bilgi Formu'ndan alınan sonuçlara göre araştırmaya dahil edilen lise öğrencilerinin interneti daha çok sosyal medya kullanmak amacıyla ve internet siteleri içinde ise sosyal paylaşım sitelerinin (Facebook, Twitter, Instagram gibi) en çok kullanıldığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Sosyal medya paylaşım siteleri bireylere kişilerarası ilişki kurma, paylaşımında bulunma gibi konularda olanaklar sağlamaktadır. Özellikle lise öğrencilerinin ve gençlerin kullandığı sosyal medya daha önceden tanıdıkları ve yeni tanışacakları insanlarla karşılaşma ve tanışma, iletişim kurma amacıyla kullanılmaktadır. Yapılan araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar alanyazındaki bulguları desteklemektedir. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların interneti kullanma amaçlarının en önemli sebebinin sosyal medya platformlarını kullanmak ve günde ortalama 2-4 saat internette vakit geçirmenin yaklaşık 2-3 saatini sosyal medya platformlarını kullanmak olduğu belirlenmiştir.

Yine bu araştırma ile lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bowlby (1979), bebek ve birincil bakıcı ilişkisinin, içsel modelleri geliştirmek adına önemli olduğuna dikkat çekmektedir. Bebeklikte oluşturulan bu modellerin bireylerin gelecek hayatlarında da onlara olumlu veya olumsuz katkıları olduğunu belirtmiştir. Bebeğin sahip olacağı bağlanma stilinin onun daha sonrasında iletişim kurmak adına yaptığı birey seçimlerini ve iletişim biçimlerini etkilemektedir. Henderson ve diğerleri (1997) yapmış oldukları çalışmalarda Bowlby'nin görüşlerine katılmış ve "içsel modellerin" bireylerin gelecek yaşamlarındaki iletişimlerini etkilediğini belirtmişlerdir. Bu çalışmalara göre güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin ve olumlu bir bebek bakıcı ilişkisine sahip olanların ilerleyen yıllarda bakıcı yerine koyabilecekleri içsel modellerden olabilecek sosyal medya bağımlılığına sahip olmasının düşük olduğu söylenebilir.

Gençler ve bu araştırmaya dahil olan lise öğrencileri, bakıcıları ile sağlıklı ilişkiler kurabildikleri, olumlu bir hayat anlayışına sahip olabildikleri, kişilerarası ilişki kurmada ve güven duymada başarılı olduklarında sosyal medya bağımlılığı davranışlarını göstermeyeceklerini söylemek mümkün olmaktadır. Bağlanma stillerinin şekillendiği bebeklik dönemlerinde bakıcıları ile güvensiz bağlanma stillerinden olan kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerine sahip olan genç bireylerin sosyal medya bağımlılığına yatkın olabileceklerini söylemek mümkündür. Bebeklik döneminde olumlu bir bağlanma ilişkisine sahip olmayan bireyler sosyal medya bağımlılığını, iletişim kurmak, kendini olmadığı bir kişi gibi göstermek, onaylanmak, beğeni almak sebepleriyle güvensiz bir ilişki temelinde kurmaları mümkün olmaktadır. Genç bireyler, bakıcıları ile kurmuş oldukları olumsuz yaşantılar içeren ve güvensiz bir ortam içeren kaygılı bağlanma stilini geliştirdiklerinde; kendilerini değersiz hissedebilecekleri, kişilerarası ilişki kurma adına sorunlar yaşayabilecekleri için bu bireylerde sosyal medya bağımlılığına yatkın olma davranışları görülebilecektir. Araştırma sonucuna bakıldığında, lise öğrencilerinin bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılıklarını anlamlı şekilde yordayıcı etkisinin olduğu belirlenmiştir. Araştırmada lise öğrencilerinin güvenli bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılıkları arasında düşük düzeyde bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiş ve kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stillerine sahip öğrencilerde sosyal medya bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna varılmıştır. Bağlanma

stillerinin yordayıcı yönleri analiz edildiğinde, güvenli bağlanma stiline negatif yönde ve kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin (güvensiz bağlanma stilleri) ise pozitif yönde sosyal medya bağımlılığını yordadıkları görülmektedir. Bu sonuca göre, güvenli bağlanma stiline sahip lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının azaldığını söylemek mümkündür. Ayrıca kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stillerine sahip olan katılımcıların sosyal medya bağımlılıklarının arttığını söylemek mümkün olacaktır. İlgili literatür incelendiğinde yapılan araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Kim 2005, Lei ve Wu 2007, Morsünbül, 2014, Olmeadow vd., 2013, Sheldon vd. 2011, Shin vd. 2011).

Morsünbül (2014) tarafından yapılan çalışmada internet bağımlılığı ile bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ilişkisi incelenmiş ve bu araştırma bulgularına göre güvenli bağlanma stiline internet bağımlılığını negatif yönde yordadığı, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin ise internet bağımlılığını pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir.

Yapılan araştırmalarda internet bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve sonuç olarak güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin internet bağımlılığı değişkeni ile olumsuz yönde, korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerine sahip bireylerin bağımlılıklarının ise olumlu yönde bir ilişkiye sahip oldukları belirlenmiştir (Lei ve Wu 2007, Olmeadow ve diğ., 2013).

Yine yapılan araştırmalarda Facebook kullanımı ve bağlanma stilleri ilişkisi incelenmiş alınan sonuçlara göre kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin internet bağımlılığı üzerinde önemli bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Oldmeadow ve diğ. 2013, Sheldon ve diğ. 2011). Bu çalışmanın bağlanma stilleri ile ilgili sonuçlarına göre güvenli bağlanma stiline sahip lise öğrencilerinin sosyal medyayı ve interneti bağımlılık yapıcı düzeyde kullanmadıklarını söylemek mümkün olacaktır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler daha rahat bir şekilde sosyal ortamlar içinde bulunabilir ve duygularını ifade etme noktasında olumsuzluklar yaşamazlar. Zaynab ve Baghmalek (2017) yapmış oldukları araştırmada, bireylerin güvenli bağlanma stiline sahip olduklarında diğer bağlanma stillerinin aksine duygusal zekalarının daha gelişmiş olduğunu tespit etmiştir.

Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler hem kendilerine hem de başkalarına karşı olumlu bir benlik modeline sahip olduklarından dolayı kişilerarası iletişime geçme noktasında internet ve sosyal medyayı tercih etmek yerine yüz yüze iletişimde bulunmayı tercih ederler ve interneti başka amaçları için kullanmayı tercih ederler (Mukilincer ve Shaver 2007, Olmeadow ve diğ. 2013, Shin ve diğ. 2011, Dereli ve Karakuş 2011). Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireyler iletişim kurmaktan kaçınma ve sosyal ortamlardan çekinme gibi özelliklere sahiptir.

Yaşam doyumu öznel iyi oluş kavramı ile ilişkili bir kavramdır ve yaşam doyumu öznel iyi oluş kavramının alt basamağını oluşturmaktadır. Hem yaşam doyumu hem de öznel iyi oluş olumlu duygular ile ilişkili kavramlardır. Temelde varsayılan görüş olumlu duygulara sahip olan bireylerin internet bağımlılığının düşük olmasıdır. Alanyazın incelendiğinde bunun tam tersi bir durum görülmemiştir. Olumlu duygular genellikle mutluluk kavramı ile ilişkilendirilmektedir.

Günümüzde internetin bu kadar yaygınlaşmış olması ve sanal dünyaların önem kazanmış olması özellikle genç bireylerin dikkatini çekmektedir fakat bu sanal dünyada var olan duygular gerçek duyguların yerine alamaz. Özellikle ergenlik dönemindeki genç bireylerin olumlu duyguları yani mutluluk hisleri arttığında internet veya sosyal medya bağımlılıklarının azalacağı söylenebilmektedir. Bununla birlikte genç bireylerin çevrelerindeki yaşlılarının davranışlarını taklit etme ve özenme davranışları sergilemeleri sebebiyle bağımlılığa yakalanma veya internet kullanmadığı zaman dışlanma gibi davranışları da tecrübe edebilmektedirler. Bu da bireylerdeki mutluluk kavramını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. İnternetin yeterli bir şekilde kullanımı bireylerde olumlu duyguların (mutluluk ve heyecan) duygularının oluşmasını arttırmaktayken, internetin veya sosyal medyanın aşırı derecede ve kontrol edilemeyecek düzeyde kullanımı bireylerde olumsuz duyguların (mutsuzluk ve bitkinlik) oluşmasına sebep olmaktadır. Bu durum bireylerin interneti ve sosyal medyayı fazla kullanmalarının onların yaşam doyumlarını ve öznel iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebileceğini söylemek mümkün olacaktır.

Yapılan araştırmada sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisi de incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerinde yordayıcılık etkisine bakılmıştır. Yaşam doyumu kavramı öznel iyi oluş kavramının alt boyutlarından birini oluşturmaktadır. Araştırmadan elde

edilen verilere göre yaşam doyumu yüksek olan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının düşük olduğu belirlenmiştir. Buna göre sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında negatif yönde bir ilişki vardır. Literatürde bu konu ile ilgili çeşitli çalışmalar yapılmıştır.

Esen ve Siyez (2011) tarafından lise öğrencilerinin internet bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisi hakkında bir çalışma yürütülmüş ve sonuçta yaşam doyumunun internet bağımlılığını yordamada etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Durak Batıgün ve Kılıç (2011) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin, internet bağımlılık düzeyleri ve yaşam doyumu arasında yapılmış çalışmada bulunan sonuçlara göre yaşam doyumu arttıkça internet bağımlılığının azaldığı tespit edilmiştir. Bu sonucun yapılan bu araştırma ile örtüştüğü söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif bir ilişkinin var olduğu görülmektedir. Ancak Tiryaki (2015) tarafından yapılmış olan çalışmada yaşam doyumu ve Facebook kullanımları arasında pozitif bir ilişkinin olduğu ve sosyal medya kullanımı arttığında yaşam doyumunun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar ile yapılan araştırma sonuçlarının uyuşmadığı görülmektedir. Yaşam doyumu bireylerin zevkli ve iyi bir hayat yaşaması, hayatından mutluluk duyması ve yaşam kalitesinin yüksek olması şeklinde açıklanmaktadır. Ögel'e (2012) göre yaşam doyumu "ne olduğu" ve "bireylerin ne istediği" sorularıyla ilişkilidir. İkinci soruya yanıt vermenin zor olduğu çünkü bireylerin biyolojik, psikolojik ve sosyolojik durumlarını kapsadığı için geniş bir yanıt gerektirdiği belirtilmektedir. Bunun yanında birçok ihtiyacı giderilmiş bireylerin yeni ihtiyaçlara sahip olmak istemesi çok doğaldır. Bu görüşe göre yaşam doyumu yüksek olan lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının da yüksek olması beklenmektedir fakat araştırmanın sonuçları bu durumun tersi yönde tespit edilmiştir. Bu duruma neden olan faktörün bağlanma stilleri olabileceği ve yaşam doyumunun aracılık faktörünün neden olduğu söylenebilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırma sonuçlarına göre, lise öğrencilerinin sahip olduğu bağlanma stillerinden güvenli, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin onların sosyal medya bağımlılığı üzerinde önemli etkilerinin olduğu belirlenmiştir. Özellikle lise öğrencilerinin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin, sosyal medya bağımlılıklarını etkileyen önemli bağlanma stilleri olduğu ve bu bağlanma stillerinin güvenli bağlanma stiline göre sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, lise öğrencilerinin güvenli bağlanma stiline, sosyal medyayı düşük bir düzeyde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin yaşam doyumu aracılığı ile sosyal medya bağımlılığını etkileyebilecek önemli değişkenler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen başka bir sonuç ise; katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkidir. Araştırmada yaşam doyumu değişkeninin sosyal medya bağımlılığı değişkenini yordamada önemli bir değişken olduğu belirlenmiştir. Araştırmadan çıkarılabilecek sonuçlara göre lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının yordanmasında yaşam doyumunun hem doğrudan hem de aracı bir değişken olabileceğini söylemek mümkündür.

Elde edilen bulgulara göre yaşam doyum düzeyi arttığında, sosyal medya bağımlılığının azaldığını söylemek mümkün olacaktır. Sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi bakımından yapılan bu çalışmanın Türkiye’de bu konu ile ilgili yapılan az sayıda çalışmadan biri olduğunu söylemek mümkündür. Gelecekte çalışmalarda farklı bölge ve örneklem üzerinde yürütülecek çalışmalar sayesinde literatürün geliştirilmesi sağlanabilir. Ayrıca farklı araştırmalarla karşılaştırmaların yapılması da alanyazına katkı sağlayacaktır.

Araştırma sonucunda, lise öğrencilerinin güvenli bağlanma stiline, sosyal medya bağımlılığı ile arasında olumlu bir ilişkisi olduğu belirlenmiş olsa da, başka değişkenlerle birleştiğinde sosyal medya bağımlılığı değişkenini yordayıcı etkisinin azaldığı görülmektedir. Bunun yanında, lise öğrencilerinin bağlanma stillerinin

sosyal medya bağımlılığını dolaylı bir şekilde yordamasında yaşam doyumunun aracı olarak kullanılabileceği araştırmanın sonuçlarından biridir.

Araştırmadan elde edilmiş olan bulguların, bağlanma stillerinin sosyal medya bozukluğuna neden olması sebebiyle önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Bağlanma stillerinden olan kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin, sosyal medya bağımlılığının oluşumunda pozitif ve anlamlı etkilerinin olduğunu tespit edilmesinin araştırmanın önemli bir sonucu olduğunu söylemek mümkündür. Özellikle lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının tespit edilmesi için kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin önemli yordayıcılar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Uygulayıcılara Öneriler

1. Lise öğrencilerinin sahip olduğu bağlanma stillerinin, sosyal medya bağımlılığını etkilediği belirlenmiştir. Buna göre, lise öğrencilerinin sahip oldukları bağlanma stillerinin ne olduğuna dair farkındalığın geliştirilmesi, kaygılı ya da kaçınmacı bağlanma stillerine sahip olan lise öğrencilerinin bağlanma stillerinden dolayı sahip oldukları olumsuz özelliklerinin düzenlenmesi, onların sosyal medya bağımlılığını azaltmaya etkili olabileceğini söylemek mümkün olabilir.
2. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ne düzeyde olduğu ölçekler yardımıyla belirlenmeli, sosyal medya kullanımı, olumlu ve olumsuz yönleri hakkında öğretmenler ve eğitimciler tarafından çeşitli eğitimler verilmelidir.
3. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, lise öğrencilerinin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerine sahip olması sebebiyle sosyal medya bağımlılıklarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazın incelendiğinde, internet kullanımı ve bağlanma stilleri ilişkisinin incelendiği sonuçlara göre kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin bağımlılığı etkilediği sonuçlarına ulaşılmıştır (Oldmeadow ve diğ. 2013, Sheldon ve diğ. 2011). Yine Morsünbül (2014) tarafından yapılan internet bağımlılığı görülmeyen bireylerin güvenli bağlanma stiline sahip oldukları belirlenmiştir. Buna göre, güvensiz bağlanma stillerine

sahip lise öğrencilerinin güvenli bağlanma stillerine karşı farkındalıklarının geliştirilmesi bir psikoeğitim verilerek sağlanabilir.

4. Araştırma sonucunda, yaşam doyumunun, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının yordanmasında olumlu katkılarının olduğu belirlenmiştir. Lise öğrencilerinin hayattan keyif alması, hayatlarında yüksek doyum sağlamaları, tam anlamıyla mutluluğun farkına varmaları onların sosyal medya bağımlılığı davranışı gösterme düzeylerinin azalmasına yardımcı olmaktadır. Yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin interneti daha az kullandıkları tespit edilmiştir. Olumlu ruhsal özelliklere sahip olan lise öğrencilerinin internet bağımlılıklarının azalacağını söylemek mümkün olacaktır. Buna göre lise öğrencilerinin yaşam doyumlarını yükseltmek ve gelişimlerini sağlamak adına mutlu olmaya yönlendirecek etkinliklerin bulunması ve geliştirilmesi, sosyal ilişkilerin geliştirilmesinin önemli katkılarının bulunacağı düşünülmektedir.
5. Araştırma bulgularına göre, bağlanma stillerinden kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılığının tespiti için belirleyici değişkenler olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanma stilinin ise sosyal medya bağımlılığı ile düşük düzeyde bir ilişkisinin olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara bakıldığında, lise öğrencilerinin bağlanma stillerinin kuvvetli ve zayıf yönlerinin sosyal medya bağımlılığına olan etkisinin incelenmesinin, güvenli bağlanma stilinin farkındalığının artırılmasında ve buna bağlı olarak yaşam doyumunun artırılmasında etkili olacağı belirtilmektedir.
6. Araştırmada, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılığını doğrudan yordamayı sağlayan en kuvvetli değişkenler olduğu görülmüştür. Bu açıdan araştırma sonuçlarına bakıldığında, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığını azaltıcı güvenli bağlanma stili becerilerini kazanmaları gerektiği ortaya çıkmıştır. Bağlanma stillerinin gelecek yaşamı ve ilişkileri etkilediği düşünüldüğünde,

aileler, öğretmenler ile işbirliği sosyal becerilerin, kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesi, sosyal aktivitelerin artırılması sağlanmalıdır.

Araştırmacılar İçin Öneriler

1. Araştırmanın daha kapsamlı olması adına bağımlı değişken olan sosyal medya bağımlılığının diğer değişkenlerle ilişkisini görmek açısından farklı ortamlarda bulunan ve her tür liseden öğrencilerle bir çalışma yürütülmelidir.
2. Araştırmada, lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının sosyal medya bağımlılığını yordama düzeyleri incelenmiştir. Bu araştırmada lise öğrencileri ile çalışmalar yürütülmüştür. Farklı bir araştırmanın konusu olarak her tür lise öğrencisi araştırmaya dahil edilirse farklı ortamlara sahip veya farklı tür liselerde öğrenim gören öğrencilerin sosyal medya bağımlılıkları ve diğer değişkenler ile ilişkisinin daha kapsamlı sonuçlara ulaşması sağlanabilir. Ayrıca sadece lise öğrencileri ile değil ilkökul ve ortaokul öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumları ile sosyal medya bağımlılıklarının incelenmesi ilişkilerin karşılaştırılması açısından daha anlamlı ve yerli alanyazına katkı sağlayan sonuçlar verebilir.
3. Sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkisinin anlaşılabilmesi için lise öğrencilerinin bu kavramları nasıl algıladıkları konusunda bir çalışma yapılabilir. Bunun sonucunda sosyal medya ve sosyal medya bağımlılığı kavramının nasıl algılandığı ve ne olduğu katılımcılar gözünden belirlenebilir.
4. Bağlanma stilleri kavramı olarak olumlu ve olumsuz benlik ile şekillenen bir kavramdır. Bu araştırma sırasında, sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma stilleri ilişkisi incelenirken temelde bu yapılar göz önünde bulundurulmuştur. Yeni geliştirilecek araştırmalarda, benlik kavramı aracı değişken olarak sosyal medya bağımlılığı ve

bağlanma stilleri ilişkileri incelenebilir. Buna göre araştırmaya dahil edilen katılımcıların yüksek veya düşük benlik saygısı ve benliğin korunması gibi değişkenler araştırma sürecine dahil edilmiş olur ve bu şekilde benlik kavramı üzerinden de çeşitli sonuçlara ulaşılabilir.

5. Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları, yine lise öğrencilerinin algıladığı sosyal medya bağımlılığı açısından incelenmiştir. Yapılan bu araştırma nicel bir araştırmadır. İlerleyen çalışmalarda nitel bir araştırma ile sürece devam edilirse ve gözlem yapılarak gerçekten öğrencilerin sosyal medya kavramını ve sosyal medya bağımlılığı kavramını nasıl algıladığı belirlenebilir. Karma bir araştırma ile alanyazında kapsamlı bir araştırma oluşturulması sağlanabilir.
6. Araştırma kapsamında sosyal medya, genel bir kavram olarak incelenmiştir. Gelecek araştırmalarda sosyal medya platformları (Facebook, Twitter, Instagram gibi) üzerinden araştırmalar geliştirilebilir ve bu platform kullanıcılarının profilleri üzerine kapsamlı çalışmalar yapılabilir.
7. Araştırmada lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları, bağlanma stilleri ve yaşam doyumu değişkenleri araştırmaya dahil edilerek incelenmiştir. Ancak, ilgili alanyazında sosyal medya bağımlılığının farklı faktörlerle de ilişki içinde olabileceği belirtilmiştir. Bu nedenle lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları; kişilik özellikleri, yalnızlık, mutsuzluk, öz kontrol, pozitif ve negatif duygular gibi farklı değişkenlerle incelenerek sosyal medya bağımlılığıyla ilgili çeşitli nedensel ilişkilerin oluşturulabilir.
8. Yapılan araştırmada, sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırma sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığını yordayan önemli değişkenlerin kaygılı ve kaçınmacı gibi negatif bağlanma stillerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle ilerleyen çalışmalarda sosyal medya

bağımlılığını azaltma adına ve negatif bağlanma stillerinin güvenli bağlanma stiline nasıl dönüştürüleceği konusunda psikoeğitim programları oluşturulabilir.

Politika Geliştiriciler İçin Öneriler

1. Araştırmada, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını yordayan değişkenlerden negatif bağlanma stillerinin güçlü değişkenler olduğu ve yaşam doyumu değişkeninin aracılık etkisinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlara göre lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının azaltılmasına ilişkin, güvenli bağlanma stilleri kazandırmaya yönelik olarak ders içinde veya ders dışında çeşitli psikoeğitim uygulamalarının düzenlenmesi sağlanabilir.
2. Milli Eğitim Bakanlığı tarafından, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarını azaltmaya yönelik teorik ve uygulamaya dayalı eğitim programları oluşturulabilir. Aynı zamanda, sosyal medya eğitimi noktasında derslere katkı sağlayacak ve farkındalık oluşturacak bilgilerin yer alması sağlanabilir.
3. Araştırmaya göre, bebeklik döneminde oluşan bağlanma stillerinin bireylerin gelecek hayattaki ilişkileri için önemli olduğu belirtilmiştir. Bu şekilde bakıldığında, güvenli bağlanma stillerinin oluşturulmasında güvenli bağlanmayı sağlayan ilk bakıcının (anne faktörü) önemli olduğu literatürde ifade edilmiştir. Bunun sonucunda, çeşitli eğitim kurumlarında (anaokulu, halk eğitim merkezleri, aile sağlığı merkezleri) bağlanmanın önemi, ilerleyen dönemlerdeki etkileri, kişilerarası ilişki kurmaya katkıları gibi konularda ailelere eğitimler verilebilir.
4. Araştırmada aracı değişken olarak yaşam doyumunun incelendiği belirtilecek olursa Rehberlik Araştırma Merkezlerinin lise öğrencilerine çeşitli öğretmen ve eğitimciler ile işbirliği yapılarak öğrencilerin yaşam doyumlarını artırıcı eğitimlerin verilmesi

sağlanabilir. Öğrencilerin fiziksel, sosyal ve ruhsal yönlerden gelişmeleri ve pozitif düşünme ve hissetmeye yönelik eğitimciler tarafından psikoeğitim programlarının uygulanması sağlanmalıdır.



KAYNAKÇA

- Aksaçlıoğlu, A.G., Yılmaz, B. (2007). “Öğrencilerin televizyon izlemeleri ve bilgisayar kullanmalarının okuma alışkanlıkları üzerine etkisi”. *Türk Kütüphaneciliği*, (21)1, s.3-28.
- Andreassen, C.S. (2012). “Development of a Facebook addiction scale”. *Psychological Reports*, 110(2), s. 501-517.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., Pallesen, S. (2016). “The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study”. *Psychology of Addictive Behaviors*,30(2). s. 252-262. <http://dx.doi.org/10.1037/adb0000160>.
- Argın, S. F. (2013). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumlarının incelenmesi (Çekmeköy örneği)*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, *Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Arnett, J. J. (2000). “Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties”. *American Psychologist*, 55. s.469-480.
- Atak, H., Çok, F. (2010). “A new period in human life: Emerging adulthood”. *Journal of Childhood and Adolescence Mental Health*. 17(1). s. 39-50.
- Atalay, R. (2014). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki (Bahçelievler ilçesi örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2013). Relation between Depression, Loneliness, Self-Esteem and Internet Addiction, *Education*, 133, 283-290.

- Aydoğdu, C. (2003). *Televizyon ve bilgisayarın (18-24 yaş) gençler üzerindeki psikolojik etkileri: Hendek örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Azher, M., Khan, R. B., Salim, M., Bilal, M., Hussain, A., Haseeb, M. (2014). “The relationship between internet addiction and anxiety among students of University of Sargodha”. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4, s. 288-293.
- Aziz, A. (2008). *İletişime Giriş*. Aksu Kitapevi, İstanbul.
- Baird, D. E., Fisher, M. (2006). Neomillennial User Experience Design Strategies: Utilizing Social Networking Media To Support "Always On" Learning Styles, *Journal of Educational Technology System*, 1, s. 5-32.
- Balcı, ř., Ayhan B. (2007). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım ve Doyumları Üzerine Bir Saha Araştırması. *Selçuk İletişim Dergisi*. 1, 5, 174-197. <<http://www.iletisim.selcuk.edu.tr/dergi/gs/temmz2007.pdf>> (2009, Haziran 21)
- Balcı ř., Gülnar B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlıların profili. *Selçuk İletişim*, 6 (1), s. 5-22.
- Balcı, ř., Koçak M.C. (2017). Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı. *1st International Conference on New Trends in Communication*. s. 34-45.
- Bartholomew, K., Horowitz, L. M. (1991). “Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four- Category Model”. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2(61), s. 226-244.
- Başaran, F. (2010). *İletişim Teknolojileri ve Toplumsal Gelişme: Yayılmanın Ekonomi Politieği*. Ütopya Yayınevi, Ankara.

- Beard, K. W., Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyber Psychology and Behaviour*, 4, s. 377-383.
- Blachnio, A., Przepiorka, A., Pantic, I. (2016). Association between Facebook Addiction, Self-Esteem and Life Satisfaction: A Cross-Sectional Study. *Computers in Human Behavior*, 55, s. 701-705.
- Bollen, K. A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods & Research*, 17(3), 303-316.
- Boyd, D. M, Ellison, N. B. (2007). "Social network sites: Definition, history, and scholarship." *Journal of Computer-Mediated Communication*. 13(1), article 11.
- Boyd, D. M., Ellison, N. B. (2008). Social network sites: Definition, history and scholarship. *Journal Of Computer- Mediated Communication*. 13 (1), s. 210-230.
- Bowlby, J. (1973). *Separation: Anxiety and anger*. New York, NY: Basic.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss: Sadness and depression*. Vol.3. New York: Basic Books.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*, Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.

- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, K. E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2016). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Byun, S., Ruffini C. , Mills J.E., Douglas A.C., Niang M., Stepchenkova S., Lee S.K., Loutfi J., Lee J.K., Atallah M., Blanton M. (2009). “Internet addiction: Meta synthesis of 1996-2006 quantitative research”. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(2), s. 203-207. DOI: 10.1089/cpb.2008.0102.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., Tao, F. (2011). Problematic internet use in Chinese adolescents and its relations to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11, s. 1-8.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55, s. 721–736.
- Cheung, C.M., Chiu, P.Y., Lee, M.K. (2011). Online Social Networks: Why Do Students Use Facebook?. *Computers in Human Behavior*, 27, s. 1337-1343. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.07.028>.
- Chou, C., Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification and pleasure experience. *Computers and Education*, 35, s. 65-80.
- Cohen, L., Manion, L., Morrison K. (2000). *Research methods in education* (5th Edition). London: Routledge Falmer.
- Cohen, J., Tsfati, Y. ,Sheafer, T. (2008). The influence of presumed media influence in politics: Do politicians’ perceptions of media power matter? *Public Opinion Quarterly*, 72, s. 331-344.
- Çağır, G. (2010). *Lise Ve Üniversite Öğrencilerinin Problemleri İnternet Kullanım Düzeyleri İle Algılanan İyilik Halleri Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Çakır, Ö., Ayas, T., Horzum, B., M. (2011). Üniversite öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 44(2), s. 95-117.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş.(2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Dağlı, A., Baysal N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması, 15(59). s. 1250-1262. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. DOI: 10.17755/esosder.75955.
- Davis, R. A. (2000). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, s. 187–195.
- Davis, R.A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model For Pathological Internet Use (PIU). *Computers in Behaviour* 17(2), s. 187-195.
<http://www.mendeley.com/research/a-cognitivebehavioral-model-of-pathological-internet-use/> (2010, Mayıs 18).
- Davis, R. A., Flett, G. L., Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyber Psychology and Behaviour*, 5, s. 331–345.
- Davis, D., Shaver, P.R., Vernon, M.L. (2003). Physical, emotional and behavioral reactions to breaking up: the roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 7(29), s. 871-884.
- De Fleur, M. L., Ball-Rokeach, S. (1977). *Theories of Mass Communication*, USA: Longman.
- Deloitte. (2016). *Deloitte global mobil kullanıcı anketi 2015 Türkiye yönetici özeti*.
<http://www.deloitte.com/assets/DcomTurkey/LocalAssets/Documents/yeni-infografik>

- Deniz, L., Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. <http://dx.doi.org/10.24106/kefdergi.389780>
- Dereli, E., Karakuş, O. (2011). An examination of attachment styles and social skills of university students. *Electronic Journal of Research in Educational Pyschology*, 9, s. 1692–2095.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, s. 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), s. 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychlgical Bulletin*, 125(22), s. 276-303.
- Diener, E., Seligman, M. E. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13, s. 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- DSM V (2014). *Klinisyenler için Tanı Rehberi (Birinci baskı)*. (Çev. Ed: M. Şahin) Nobel Yayınları: Ankara.
- Durak Batıgün, A., Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı: Kişilik özellikleri, psikolojik belirtiler, sosyal destek ve ilişkili bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), s. 1-10.
- Eiser C. (1997). Childrens quality of life measures. *Arch Dis Child*, 77 s. 350-4.
- Eiser C., Morse R. (2001a). Quality-of-life measures in chronic diseases of childhood. *Health Technol Assess*, 5, s.1-157.
- Ertekin Y.H., Ertekin H., Uludağ A., Tekin M. (2016) "İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı: Çanakkale örnekleme", *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 20, s. 72-76.

- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde Öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*, 13, s.77-84.
- Eryılmaz, A., Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), s. 139-151.
- Esen, E., Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), s. 127-138.
- Evans, D. (2008). *Social Media Marketing An Hour a Day*. Indiana: Wiley Publishing.
- Frison, E., Eggermont, S. (2017). Browsing, posting, and liking on Instagram: The reciprocal relationships between different types of Instagram use and adolescents' depressed mood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20, s. 603-609.
- Goldberg, L. R. (1995). What the hell took so long? Donald Fiske and the Big-Five factor structure. *Personality research, methods, and theory*, s. 29-43.
- Gonzalez, N. A. (2002). Internet addiction disorder and its relation to impulse control. Unpublished master's thesis, Texas A M University, Kingsville.
- Gönül, A. S. (2002). Patolojik internet kullanımı (İnternet bağımlılığı/kötüye kullanımı). *Yeni Sempozyum*, 40 (3), s. 105-110.
- Griffiths, M. D. (1995). Technological Addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, s. 14-19.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), s. 246-250.

- Griffiths, M.D., Szabo A. (2014). Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *Journal of Behavioral Addiction*, 3, s. 74–77.
- Grohol, J. (1999). Too much time online: Internet addiction or healthy social interactions. *Cyber Psychology and Behaviour*, 2, s. 395-402.
- Gülerarslan, A. (2011). İzleyici Reklamla Ne Yapar İnternet Reklamlarına Yönelik Kullanım Ve Motivasyonlar. Tablet Kitapevi, Konya.
- Gülner, B., Balcı, Ş. (2011). Yeni Medya ve Kültürleşen Toplum, İstanbul: Literatürk.
- Günüç, S., Kayri, M. (2008). Sayısal uçurum ve internet bağımlılığı paradigmasının lojistik regresyon ile açıklanması. Ege Üniversitesi, *Uluslararası II. BÖTE Sempozyumu*, Kuşadası.
- Gürsakal, N. (2009). Sosyal Ağ Analizi, Bursa: Dora Yayıncılık.
- Hazan, C., Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality And Social Psychology*, 52(3), s. 511-524.
- Hawi, N. S., Samaha, M. (2016). The Relations among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students, *Social Science Computer Review*, August 10, s. 1-10.
- Henderson, A. J. Z., Bartholomew, K., Dutton, D. G. (1997). He loves me; he loves me not: Attachment and separation resolution of abused women. *Journal of Family Violence*, 12(2), s. 169-191.
- Hesmondhalgh, D. (2007). *The Cultural Industries*, 2. Edition, Sage Publications.
- Holden, C. (2001). Behavioral addictions: Do they exist? *Science*, 294 (5544), s. 980-982.

- Hollen, K. (2009). *Encyclopedia of addictions*. Connecticut, CT: Greenwood Press.
- Huang, C. (2010). Internet addiction: Stability and change. *European Journal of Psychology of Education*, 25, s. 345-361.
- Hunt, S.M., McEwen, J., McKenna, S.P. (1986). *Measuring Health Status*. London, England: CroomHelm.
- Irwansyah, (2005). *Internet uses, gratifications, addiction, and loneliness among international students*. Unpublished master's thesis, University of Hawaii, Department of Communication.
- İşlek, M. S. (2012). *Sosyal Medyanın Tüketici Davranışlarına Etkileri: Türkiye'deki Sosyal Medya Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma*. Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., Johnson, B. (2013). Development and validation of a social media use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), s. 38-50. <http://dx.doi.org/10.1037/a0030277>
- Joshi, U. (2010). Subjective well-being by gender. *Journal of Economics and Behavioral Studies*, 1(1), s. 20- 26.
- Kamışoğlu, İ. (2013). *Sosyal medyada kişilerarası iletişim çatışmaları*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kandemir, M. ve İlhan, T. (2017). *Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması*. 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi, 12-14 Mayıs, İstanbul.

- Karaman, M. K., Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*. 11-13 Şubat 2009. Harran Üniversitesi, Şanlıurfa.
- Karasar, N. (2009), *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Nobel Yayınları, Ankara.
- Keyes. C. L., Dhingra, S. S., Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Public Health, 100*, s. 2366–2371.
- Kietzman, J. H. (2011). Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons, 54*, s. 241-251.
- Kim, S., Kim, R. (2002). A Study of Internet Addiction: Status, Causes, and Remedies- Focusing on the alienation factor. *International Journal of Human Ecology, 3(1)*, s. 1-19.
- Kim, Y. Y. (2005). Inquiry in intercultural and development communication. *Journal of Communication, September*, s. 554-577.
- Kiralla, L. V. (2005). *Internet addiction disorder: A descriptive study of college counselors in four-year institutions*. Unpublished doctorate's thesis, Department of Organizational Leadership, University of La Verne.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Muko-padhyay, T., Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psycho-logical well-being? *Am Psychology, 53*, s. 1017-1031.
- Ko C.H., Yen J.Y., Yen C.F. (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: a prospective study. *CyberPsychology & Behavior, 10(4)*, s. 545-551.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Kuss D.J., Griffiths M.D. (2011). Online social networking and addiction: a review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health*. 8, s. 3528–3552.
- Kuss D.J., Griffiths M.D. (2011). Excessive online social networking: Can adolescents become addicted to Facebook. *Education and Health (b)*, 29, s. 68–71.
- Lee Z.W.Y., Cheung C.M.K. (2014). Problematic use of social networking sites: The role of self-esteem. *International Journal of Business Information Systems*. 9, s. 143–159.
- Lei, L., Wu, Y. (2007). Adolescents' paternal attachment and Internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 10, s. 633–639.
- Li, X. (2013). Perceived Channel Efficiency and Motivation and Orientation of Information Seeking as Predictors of Media Dependency, *Telematics and Informatics*, 31(4), s.628-639.
- Liebert, E. (2011). Facebook Masalları, Çeviren Nehir Güler, İstanbul: Derin Kitap.
- Lin L.Y., Sidani J.E., Shensa A., Radovic A., Miller E., Colditz J.B., Hoffman B.L., Giles L.M., Primack B.A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. 33(4), s. 323-31. doi: 10.1002/da.22466.
- Lin, S. S. J., Tsai, C. C. (2002). Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, 18 (4), 411–426.
- Mayfield, Antony. (2010). What is Social Media, iCrossing, e-book, s. 6. http://www.icrossing.co.uk/fileadmin/uploads/eBooks/What_is_Social_Media_iCrossing_ebook.pdf, Erişim Tarihi: 02.02.2010.

McQuail, D., Windhal, S. (2010). İletişim Modelleri: Kitle İletişim Çalışmalarında. Çev: Konca Yumlu. Ankara: İmge Yayınevi.

Meena P.S., Mittal P.K., Solanki R.K. (2012). Problematic use of social networking sites among urban school going teenagers. *Ind Psychiatry J.*, 21, s. 94–97.

Meydan, H. C. ve Şeşen, H. (2011). *Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları*. Detay Yayıncılık, Ankara.

Mikulincer, M., Florian, V. (2001). Attachment Style And Affect Regulation: Implications For Coping With Stress and Mental Health. Garth J. O. Fletcher ve Margaret S. Clark (Ed.), *Blackwell Handbook of Social Psychology: in Interpersonal Processes*.

Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics and change*. NY: The Guildford Press.

Moody, E. J. (2001). Moody Internet use and its relationship to loneliness. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), s. 393-401.

Morahan-Martin, J., Schumacher, P. (2000). Incidenceand correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behaviour*, 16, s. 13-295.

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

Morris, M., Ogan, C. (2004). The Internet As Mass Medium. McQuail's Reader in Mass Communication Theory, London, Sage Publications, s. 134-145.

- Muscanel, N. L., Guadagno, R. E. (2012). Make new friends or keep the old: Gender and personality differences in social networking use. *Computers in Human Behavior*, 28, s. 107-112.
- Myers, D. G., Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychology Science*, 6, s. 10-19.
- Nalwa, K., Anand, A. (2003). Internet Addiction in Students. A Cause of Concern, *Cyber Psychology and Behaviour*, 6 (6), s. 653-656.
- Odabaşıoğlu G., Öztürk Ö., Genç Y., Pektaş Ö. (2007). On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı-Klinik görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 2007; 8, s. 46-51.
- Okumuş, V., Parlar, H. (2018). Çocukların Sosyal Medya Kullanım Amaçları ve Ebeveyn Tutumları. Tez Bölümü: *Çocukların Sosyal Medya Kullanım Amaçları ve Ebeveyn Tutumları*. s.357-368.
- Olmeadow, J. A., Quinn, S., Kowert, R. (2013). Attachment styles, social skills and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29, s. 1142-1149.
- Onur, N. (2006). *Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Özdamar, K. (1999) *Paket Programlar İle İstatistiksel Veri Analizi 1*. Kaan Kitabevi, Eskişehir.
- Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, Ö.A. (2007). İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), s. 36-41.
- Pak, M. D. (2018). #nofilterMutluluklar. Sosyal Hizmetler Bölümü. Başkent Üniversitesi.

- Rideout, V., Roberts, D.F., Foehr, U.G. (2005). Generation M: Media in the lives of 8-18 year- olds. San Francisco: Kaiser Family Foundation.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), s. 1069-1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality & Social Psychology*, 69, s. 719-727. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, s. 1103–1119.
- Savcı, M., Aysan, F. (2016). The role of attachment styles, peer relations, and affections in predicting internet addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 401-432. doi:10.15805/addicta.2016.3.0028.
- Savcı M., Ercengiz M., Aysan F. (2018). Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nin Ergenlerde Türkçe uyarlaması. *Arch Neuropsychiatry*. DOI:10.5152npa.2017.19285
- Sayımer, İ. (2008). Sanal Ortamda Halkla İlişkiler. Beta Yayınları, İstanbul.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S., Stein, D.J. (2003). Problematic internet use. Proposed classification and diagnostic criteria, *Depress Anxiety*, 17, s. 207-216.
- Shaver, P. R., Brennan, K. A. (1992). Attachment Styles and The Big Five Personality Traits: Their Connections with Each Other and with Romantic Relationship Outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(5), s. 536-545.

- Sheldon, K. M., Abad, N., Hirsch, C. (2011). A two-process view of Facebook use and relatedness need-satisfaction: Disconnection drives use, and connection rewards it. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, s. 766-775.
- Shin, S. E., Kim, N. S., Jang, E. Y. (2011). Comparison of problematic internet and alcohol use and attachment styles among industrial workers in Korea. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14, s. 665-672.
- Shotton, M. (1989). *Computer Addiction?* Londra, İngiltere: Taylor & Francis.
- Singh, R.V., Tewari, N., Singh, C.V. and Singh, Y.P., 1988. Path coefficient analysis of mineral in blood serum affecting first lactation milk yield in crossbred cows. *Indian J. Anim. Sci.* 58, s.994-996.
- Skelton, A. (2012) *Social Demographics: Who's Using Today's Biggest Networks.*
- Söner, O., Yılmaz, O. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. 13, Yıl:7. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.*
- Spilker B. (1996). *Quality of Life and Pharmacoeconomics in Clinical Trials* [2nd ed]. Philadelphia: Lippincott- Raven Publishers.
- Srivastava, A. (2015). The Effect of Facebook Use on Life Satisfaction and Subjective Happiness of College Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2 (4), s. 204-216.
- Stephenson, W. (1988). *The play theory of mass communication.* NJ, Transaction Boks.
- Steyer, J. (2012). Facebook çağında çocuk büyütmek. 49-59, s. 145-170. İstanbul: Doğan Kitap.

Suldo, S. ve Huebner, S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78, s. 179-203.

Şeker, T. (2005). İnternet ve Bilgi Açığı, Çizgi Kitabevi Yayınları, Konya.

Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş, temel ilkeler ve lisrel uygulamaları*. Ekinoks Yayınları, Ankara.

Şimşek, R. (2016). Tablet çocukları: Zamane çocuklarına zamane psikolojik yöntemler, s. 63-67, İstanbul: Arel.

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4th ed.). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

Tarı Cömert, I., Ögel, K. (2014). Madde Kullanan Ergenlerin Bağlanma Stilleri. *Addicta : The Turkish Journal On Addictions*, 1(1), s. 9-40.

Taylan, H.H., Işık, M. (2015). Sakarya’da Ortaokul ve Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, *Turkish Studies - International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic- ISSN: 1308-2140, Volume 10/6 Spring2015, www.turkishstudies.net. DOI Number: http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.8286*, s. 855-874.

Tekbıyık, A. (2015). Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. Metin, M (Ed.). *İlişkisel araştırma yöntemi*, s. 101-103. Ankara: Pegem Akademi.

Tektaş, N. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağları Kullanımlarına Yönelik Bir Araştırma. *Journal of History School (JOHS)*, 7 (17), s.851-870.

Terzi, Ş. ve Çankaya, Z. C. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), s. 1-11.

- Thompson S.H., Loughed E. (2012). Frazzled by Facebook? An explanatory study of gender differences in social network communication among undergraduate men and women. *Coll Student J*, 46(1), s. 88-98.
- Timisi, N. (2003). *Yeni İletişim Teknolojileri ve Demokrasi*. Ankara, Dost Kitabevi Yayınları.
- Tiryaki, S., (2015). Sosyal Medya ve Facebook Bağımlılığı, 264-265. Konya: LiteraTürk Academia Yayını.
- Tutgun Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Türkiye İstatistik Kurumu. Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri>. Erişim tarihi:16.03.2017.
- Tvedt, H. (2007). *Internet Use and Related Factors Among Fifth-Graders*. Unpublished master's thesis, Umeå University, Department of Psychology.
- Underwood, J., Flint, F. L. (2015). *Learning and The E-Generation*, Oxford: Wiley Blackwell.
- Uysal, Mithat, Karakoca, A. (1996). *Windows 95 ve Windows 95 ile İnternet*. İstanbul: Beta Yayım Dağıtım A.Ş.
- Uzbay, İ. T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21-22, s. 5-15.
- Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. 4(1). *Pesa Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. <https://doi.org/10.25272/j.2149-8385.2018.4.1.13>

- Van den Eijnden R.J.J.M., Lemmens J.S., Valkenburg P.M. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Comput Human Behav.* 61, s. 478–487.
- Veenhoven, R. (1996). The Study of Life Satisfaction, W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzel, B. Butting (Eds). A Comparative Study Of Satisfaction With Life in Europe, Budapest: Eotvos University Press, s. 11-48.
- Vessey J., Yim-Chiplis P., MacKenzie N. (1998). Effects of television viewing on children's development. *Pediatric Nursing* 24(5), s. 483–486.
- Wang, W. (2001). Internet Dependency and Psychosocial Maturity among College Students. *Human-Computer Studies*, 55, s. 919-938.
- Wang, Y. (2006). *Internet Use among Students and Its Implication for Cross-Cultural Adaptation*. Unpublished Doctoral Dissertation, Kent State University.
- Wang, X., Yu, C., Wei, Y. (2012). Social Media Peer Communication and Impacts on Purchase Intentions: A Consumer Socialization Framework, *Journal of Interactive Marketing*.
- Whang, L. S., Lee, S., Chang, G. (2003). Internet over-users_ psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 6(2), s. 143–150.
- Yalçın., N. (2006). İnterneti Doğru Kullanıyor muyuz? İnternet Bağımlısı mıyız? Çocuklarımız ve Gençlerimiz Risk Altında mı?, 9-11 Şubat Pamukkale Üniversitesi Bilgi Teknolojileri Kongresi IV Akademik Bilişim 2006 Bildiriler Kitabı, Denizli, s. 585-588.
- Yang, C. K., Choe, B. M., Baity, M. (2005). SCL-90-R and 16PF Profiles of Senior High School Students With Excessive Internet Use. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50(7), s. 407.

- Yang, S. C., Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, s. 79–96.
- Yen J.Y., Ko C.H., Yen C.F., Chen S.H., Chung W.L., Chen C.C. (2008). Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use. *Psychiatry Clin Neurosci*. 62, s. 9–16.
- Young K.S. (1996) Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behaviour*, 3, s. 237-244.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), s. 237–244.
- Young, K.S. (2004). Internet Addiction A New Clinical Phenomenon and Its Consequences, *American Behavioral Scientist*, 48(4), s. 402-415.
- Zaynab, M. ve Baghmalek, A. K. (2017). The relationship between emotional intelligence, attachment styles and optimism with Martials satisfaction. *Interdisciplinary Journal of Education*, 1 (1), s. 50-58.

İnternet Kaynakları

<https://www.bbc.com/turkce/haberler-dunya-39550539>

<https://dijilopedi.com/2018-internet-kullanimi-ve-sosyal-medya-istatistikleri/>

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

<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=15866>

<https://www.sheffield.ac.uk/news/nr/social-media-economics-research-happiness>

1.69

EKLER

EK-1.KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Merhabalar, birazdan katılacağınız bu çalışmada size kişisel bilgileriniz ve internet kullanımı ile alakalı sorular sorulacaktır.

- Vereceğiniz tüm bilgiler bilimsel amaçlarla toplanmaktadır.
- Çalışmaya katılan kişilere isim ve soy isim sorulmamaktadır. Soruları cevaplarken rahat olabilirsiniz.
- Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Hangi cevap size daha yakın geliyorsa lütfen onu işaretleyiniz.
- Çalışma sırasında bir problem yaşarsanız el kaldırarak yardım istemeniz yeterlidir.
- Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederim.

Not: "Sosyal Medya" ; Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, Tumblr gibi sitelerden oluşmaktadır.

Cinsiyetiniz	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
Yaşınız
Sınıfınız	<input type="checkbox"/> 9.sınıf <input type="checkbox"/> 10.sınıf <input type="checkbox"/> 11.sınıf <input type="checkbox"/> 12.sınıf
Ailenizin Ekonomik Durumu	<input type="checkbox"/> Düşük <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> Yüksek
Annenizin Eğitim Durumu	<input type="checkbox"/> Okul mezunu değil <input type="checkbox"/> Üniversite <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Lisansüstü <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Bilmiyorum <input type="checkbox"/> Lise
Babanızın Eğitim Durumu	<input type="checkbox"/> Okul mezunu değil <input type="checkbox"/> Üniversite <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Lisansüstü <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Bilmiyorum <input type="checkbox"/> Lise

Akıllı telefonunuz var mı?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Yaşadığınız yerde (ev-yurt) internet bağlantınız var mı?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Sahip olduğunuz sosyal medya hesaplarınız kaç tanedir?	<input type="checkbox"/> Hiç <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 ve daha fazla
Günde kaç saat internet kullanıyorsunuz?	<input type="checkbox"/> 0-1 saat <input type="checkbox"/> 1-2 saat <input type="checkbox"/> 2-4 saat <input type="checkbox"/> 4-6 saat <input type="checkbox"/> 6 saatten fazla
Günde kaç saat sosyal medya hesabınızı kullanıyorsunuz?	<input type="checkbox"/> 0-1 saat <input type="checkbox"/> 1-2 saat <input type="checkbox"/> 2-4 saat <input type="checkbox"/> 4-6 saat <input type="checkbox"/> 6 saatten fazla
Ben daha çok kullanmayı tercih ediyorum. (Birden fazla seçenek işaretlenebilir.)	<input type="checkbox"/> Facebook <input type="checkbox"/> Twitter <input type="checkbox"/> Instagram <input type="checkbox"/> Snapchat <input type="checkbox"/> Google <input type="checkbox"/> Diğer(.....)
İnterneti hangi amaçlarla kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir.)	<input type="checkbox"/> Ödev yapmak <input type="checkbox"/> Oyun Oynamak <input type="checkbox"/> Müzik Dinlemek <input type="checkbox"/> Haber Okumak <input type="checkbox"/> Sosyal Paylaşım Sitelerini Kullanmak <input type="checkbox"/> Film İzlemek <input type="checkbox"/> Diğer (.....)
İnternette en çok kullandığınız siteler hangileridir?	<input type="checkbox"/> Oyun siteleri <input type="checkbox"/> Müzik/Film siteleri <input type="checkbox"/> Eğitim siteleri <input type="checkbox"/> Haber siteleri <input type="checkbox"/> Alışveriş siteleri <input type="checkbox"/> Bilim ve teknoloji siteleri <input type="checkbox"/> Sosyal paylaşım siteleri (Facebook, Twitter, Instagram vb.) <input type="checkbox"/> Diğer (.....)
Temel ihtiyaçlarınızı gidereceğiniz vakitler hariç (uyku, yemek gibi) hiç ara vermeden internet kullandığınız en uzun süre kaç saattir?	<input type="checkbox"/> 0-1 saat <input type="checkbox"/> 1-2 saat <input type="checkbox"/> 2-4 saat <input type="checkbox"/> 4-6 saat <input type="checkbox"/> 6 saatten fazla

EK-2. SOSYAL MEDYA BOZUKLUĞU ÖLÇEĞİ (SMBÖ)

AÇIKLAMA: Aşağıda sosyal medya kullanımı ile ilgili bazı maddeler verilmiştir. Lütfen aşağıdaki ifadelerde belirtilen durumları SON BİR YIL İÇERİSİNDE ne sıklıkta YAŞADIĞINIZI belirtiniz. Her ifade için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir ifadeyi BOŞ BIRAKMAYINIZ.

① Hiçbir Zaman ② Nadiren ③ Bazen ④ Sıklıkla ⑤ Her Zaman

1. Sosyal medyayı kullanacağın anı düşünmekten başka bir şey düşünmediğin oldu mu?	①	②	③	④	⑤
2. Sosyal medyada daha fazla zaman geçirme isteğini doyuramadığın oldu mu?	①	②	③	④	⑤
3. Sosyal medya kullanamadığında kendini kötü hissettin mi?	①	②	③	④	⑤
4. Sosyal medyayı daha az kullanma girişimlerin başarısızlıkla sonuçlandı mı?	①	②	③	④	⑤
5. Sosyal medya kullanma isteğinden dolayı aktivitelerini (hobiler, sportif aktiviteler gibi) ihmal ettin mi?	①	②	③	④	⑤
6. Sosyal medya kullanman başkaları ile tartışmana neden oldu mu?	①	②	③	④	⑤
7. Anne-baban ve arkadaşlarına sosyal medyada harcadığın süre hakkında yalan söyledin mi?	①	②	③	④	⑤
8. Olumsuz duygulardan kaçmak için sosyal medyayı kullandın mı?	①	②	③	④	⑤
9. Sosyal medya kullanman kardeşlerin veya anne-babanla ciddi tartışmalar yaşamana neden oldu mu?	①	②	③	④	⑤

EK-3. KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıda, kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ölçeğini geliştirme amacıyla oluşturulmuş bazı maddeler bulunmaktadır. Bu maddeler, bireyin, başka bir kişiden yakınlık bekleme eğilimi ve bu kişi yanında olduğunda bireyin kendisini güvende ve değerli hissetmesine ifadelerden oluşmaktadır. Sizlerden beklentimiz, kişilerarası ilişkilerinizi düşünerek, ilgili maddelere göre kendinizi değerlendirmenizdir. Bu değerlendirme sürecinde, *bana hiç uygun değil* (1)'den, *bana her zaman uygun* (7)'a kadar giden derecelendirmeden yararlanınız.

No	Maddeler	Bana hiç uygun değil						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Başkalarının yanında kendimi güvende hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
2	Başkalarıyla iletişimi kurma konusunda kendime güvenirim.	1	2	3	4	5	6	7
3	İhtiyaç duyduğumda, insanların bana yardımcı olacağını bilirim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Başkalarının ne hissettiğini önemserim.	1	2	3	4	5	6	7
5	İnsanlar saygı duymayı hak eden varlıklardır.	1	2	3	4	5	6	7
6	İnsanlar tarafından sevildiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
7	İnsanlarla kolaylıkla yeni bir ilişki başlatabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
8	Başkalarına çok çabuk bağlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
9	Yanımda kimse olmadığında kendimi yalnız hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
10	Kararsız bir insan olarak tanırım.	1	2	3	4	5	6	7
11	Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
12	İnsanlar tarafından onaylanan birisi olmak benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
13	Çevremdeki insanları kendimden daha çok önemserim.	1	2	3	4	5	6	7

14	Başkalarıyla iletişimde hayal kırıklığı yaşamaktan çok korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
15	İnsanların dürüst olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
16	Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğü önemsemem.	1	2	3	4	5	6	7
17	Başkalarıyla yaşadığım sorunlarda hatalı olan genellikle karşı taraftır.	1	2	3	4	5	6	7
18	Başkalarının benden uzaklaşması beni çok fazla etkilemez.	1	2	3	4	5	6	7
19	İnsanların bana yakın olmasından rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6	7
20	Bazen kendim dahil kimseyi umursamam.	1	2	3	4	5	6	7
21	Babana bile güvenme sözüne çok inanırım.	1	2	3	4	5	6	7



EK-4. YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

YAŞ:

Açıklama: Aşağıda, yaşam doyumu ile ilgili oluşturulmuş bazı maddeler bulunmaktadır. Bu maddeler, bireyin, hayatından keyif alma ve yaşamından memnuniyet duyma hakkındaki ifadelerden oluşmaktadır. Sizlerden beklentimiz, kendi yaşamınızı düşünerek, ilgili maddelere göre kendinizi değerlendirmenizdir. Bu değerlendirme sürecinde, *hiç katılmıyorum (1)* 'dan, *tamamen katılıyorum (5)* 'a kadar giden derecelendirmeden yararlanınız. Maddeleri dikkatli okuyarak sizin için en uygun olan seçeneği işaretlemeniz gerekmektedir.

Cevaplandırırken lütfen açık ve dürüst olunuz. Teşekkürler.

	Maddeler	Hiç Katılmıyorum (1)	Çok Az Katılıyorum (2)	Orta Düzeyde Katılıyorum (3)	Büyük Oranda Katılıyorum (4)	Tamamen Katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım var.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

EK-5. SOSYAL MEDYA BOZUKLUĞU ÖLÇEĞİ

(Bağımlılık Kriterlerine Göre)

Kriter	Son bir yıl içerisinde...
<i>Zihin Meşguliyeti</i>	Sosyal medyayı kullanacağın anı düşünmekten başka bir şey düşünmediğin oldu mu?
<i>Tolerans</i>	Sosyal medyada daha fazla zaman geçirme isteğini doyuramadığın oldu mu?
<i>Geri Çekilme</i>	Sosyal medya kullanmadığında kendini kötü hissettin mi?
<i>Süreklilik/ Devamlılık</i>	Sosyal medyayı daha az kullanma girişimlerin başarısızlıkla sonuçlandı mı?
<i>Yer Değiştirme</i>	Sosyal medya kullanma isteğinden dolayı aktivitelerini (hobiler, sportif aktiviteler gibi) ihmal ettin mi?
<i>Problem</i>	Sosyal medya kullanman başkaları ile tartışmana neden oldu mu?
<i>Yalan Söyleme</i>	Anne-baban ve arkadaşlarına sosyal medyada harcadığın süre hakkında yalan söyledin mi?
<i>Kaçış</i>	Olumsuz duygulardan kaçmak için sosyal medyayı kullandın mı?
<i>Çatışma</i>	Sosyal medya kullanman kardeşlerin veya anne-babanla ciddi tartışmalar yaşamana neden oldu mu?

(*Savcı M., Ercengiz M., Aysan F. (2018) Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nin ergenlerde Türkçe uyarlaması.)