

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



ERGENLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE ANNELERİNİN
BAĞLANMA KAPASİTESİ VE EBEVEYN KAPSAYICI İŞLEVLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Büşra ERTUĞRUL

Psikoloji Ana Bilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Ekim, 2021

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



ERGENLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE ANNELERİNİN
BAĞLANMA KAPASİTESİ VE EBEVEYN KAPSAYICI İŞLEVLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Büşra ERTUĞRUL
(Y1912.481014)

Psikoloji Ana Bilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. MESUT YAVUZ

Ekim, 2021

ONAY FORMU

ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Annelerinin Bağlanma Kapasitesi ve Ebeveyn Kapsayıcı İşlevleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir, ve onurumla beyan ederim. (02/10/2021)

Büşra ERTUĞRUL

ÖNSÖZ

Tezimi hazırlarken her aşamada yardımcı olan, öneri ve bilgilerini cömertçe paylaşan, daima kolayca ulaşabildiğim ve her sorumu rahatlıkla sorabildiğim tez danışmanım değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Mesut YAVUZ'a;

Tüm eğitim yaşamım boyunca bana öğrenmeyi sevdiren, öğrencilerine örnek olmak için çabalayan ve üzerimde emeği olan, yollarımızın eğitim çatıları altında kesiştiği tüm hocalarıma;

Araştırma verilerimi doldurarak çalışmama katkı sağlayan, bilime katkı sağlamayı gönüllülükle kabul etmiş tüm değerli katılımcılara;

Ne zaman zorlandığımı ifade etsem “sen yaparsın” dedikten sonra yine de söylenmelerimi dinleyen ve beni bir şekilde gülümseten canım arkadaşlarıma;

Sadece eğitim değil, hayatımın her alanında arkamda desteğini hissettiğim, sabırla ve özveriyle beni bu günlere getiren, beni yüreklendiren ve doğru bildiğim ne varsa bana öğreten değerli babam Yaşar Can ERTUĞRUL, canım annem Ayşe ERTUĞRUL ve sevgili ablam Seda Ertuğrul'a;

Derdimi dindirmeye çalışırken kendi derdini unutan, asla vazgeçmeme izin vermeyeceğini bildiğim, benimle benim için benden çok çabalayan canım nişanlım Ertuğrul Çağrı BEKAR'a;

En içten teşekkürlerimi sunarım.

Ekim, 2021

Büşra ERTUĞRUL

ERGENLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE ANNELERİNİN BAĞLANMA KAPASİTESİ VE EBEVEYN KAPSAYICI İŞLEVLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmada, 11-14 yaş aralığındaki ergenlerin sosyal medya bağımlılığı göstermesi ile annelerinin bağlanma kapasitesi ve ebeveyn kapsayıcı işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, İstanbul ilinde ortaokul ve lise 9. sınıf eğitimine devam eden, yaş aralığı 11-14 arasında değişen, 70 kadın ve 56 erkek olmak üzere toplam 126 ergen birey ile onların yaş aralığı 30-61 arasında değişen anneleri oluşturmuştur. Araştırmanın verilerini elde etmek amacıyla ergen bireylere Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ), Güçler ve Güçlükler Anketi (GGA) uygulanmış; annelere ise Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YIYE-II), Ebeveyn Çocuk Kapsayıcı İşlevler Ölçeği (KİO) uygulanmış ve bilgi formlarıyla demografik bilgiler alınmıştır. İlişkisel tarama modeli kullanılarak yapılan bu araştırmanın sonuçlarına göre; ESMBÖ toplam puanı ile GGA alt boyut puanları arasında zayıf-orta düzeyde korelasyonlar bulunmuştur. ESMBÖ ile GGA toplam puanı arasında orta-iyi düzeyde korelasyon mevcuttur. Annelerin “Endişe-Ayrılığa Hassasiyet” alt boyut puanı ile ergenlerin “Duygusal Sorunlar” alt boyut puanı arasında, annelerin “Kapsanamayan İlişki” ve “Katı-Kuralcı İlişki” alt boyut puanları ile ergenlerin “Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite” alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar elde edilmiştir. Annelerin “Kaçınma” ve çocukların “Duygusal Sorunlar” alt boyut puanları arasındaki korelasyon istatistiksel olarak anlamlıdır. Lojistik regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; anne “Kapsanamayan İlişki” puanının artmasıyla çocuğunun “Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite” alt boyut puanının arttığı bulunmuştur. Kadın ergenlerde erkek ergenlere göre “Duygusal Sorunlar” alt boyut puanının ortanca değer ve üzerinde olma olasılığı daha fazladır. Ergenlik döneminde

karşılaşılan problemlerin değeriendirilmesinde, annelerin kapsayıcı işlevlerinin ve bağlanma kapasitelerinin anlaşılmasının ve göz önünde bulundurulmasının yapılan müdahalelerin verimliliğini arttıracığı düşünölmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya Bağımlılığı, Bağlanma, Kapsayıcı İşlev, Ergenlik, Bağımlılık

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION IN ADOLESCENTS AND THEIR MOTHERS' ATTACHMENT CAPACITY AND PARENTAL CONTAINING FUNCTIONS

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the relationship between the social media addiction of adolescents between the ages of 11-14 and their mothers' attachment capacity and parental containing functions. The sample of the study consists of 126 adolescents, 70 females and 56 males, between the ages of 11-14, attending secondary and high school 9th grade education in Istanbul and their mothers with an age range of 30-61. In order to obtain the data of the study, Social Media Addiction Scale for Adolescents (ESMBÖ), Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) were applied to adolescents; Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) and Parent-Child Containing Functions Scale (KIO) were applied to the mothers and demographic information was obtained with the information forms. According to the results of this study which using the relational scanning model; weak-moderate correlations were found between the total ESMBÖ score and the SDQ sub-dimension scores. There is a mid-good level correlation between ESMBÖ and SDQ total score. Statistically significant correlations were obtained between the mothers' "Anxiety-Sensitivity to Separation" sub-dimension score and the adolescents' "Affect" sub-dimension scores, and the "Strict- Prescriptive Relationship" and "Uncontained Relationship" sub-dimension scores of mothers and adolescents' "Attention Deficit-Hyperactivity" sub-dimension score. The correlation between "Avoidance" of mothers and "Affect" subscale scores of children is statistically significant. According to logistic regression analysis results; with the increase in the mother's "Uncontained Relationship" score, adolescent's "Attention Deficit-Hyperactivity" sub-dimension score increased. Females are more likely have at or above the median value from "Affect" sub-dimension than males. It

is thought that understanding and considering the mothers' containing functions and attachment capacities in evaluating the problems encountered in adolescence will increase the efficiency of the interventions.

Keywords: Social Media Addiction, Attachment, Containing Function, Adolescence, Addiction

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR	xiii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	xv
I. GİRİŞ	1
A. Araştırmanın Konusu.....	1
B. Araştırmanın Amaç ve Önemi	4
C. Araştırmanın Hipotezleri	5
D. Araştırmanın Varsayımları	6
E. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
F. Temel Kavramlar	6
II. GENEL BİLGİLENDİRME	9
A. Bağımlılığa Genel Bakış.....	9
1. Bağımlılığın Tanımı.....	9
2. Bağımlılık Çeşitleri.....	11
a. Teknoloji bağımlılığı	12
b. İnternet bağımlılığı	14
c. Sosyal medya bağımlılığı	16

3. Bağımlılığın Nedenleri.....	18
4. Ergenlikte Sosyal Medya Kullanımı	20
B. Bağlanma Kuramı	22
1. Bowlby ve Bağlanma Kuramı.....	23
2. Ainsworth ve Yabancı Durum Deneyi.....	25
3. Yetişkinlikte Bağlanma Çalışmaları	27
C. Kapsayıcı İşlev.....	28
1. Erken Dönem İlişkileri.....	29
2. Ebeveyn Kapsayıcılık İşlevi.....	30
3. Annenin Tutma İşlevi ve Yeterince İyi Annelik Kavramı.....	32
III. KURAMSAL ÇERÇEVE ve LİTERATÜR	35
A. Bağımlılığa Genel Bakış	35
1. Bağımlılığın Tanımı	35
2. Bağımlılık Çeşitleri	37
a. Teknoloji bağımlılığı	38
b. İnternet bağımlılığı	40
c. Sosyal medya bağımlılığı	42
3. Bağımlılığın Nedenleri.....	44
4. Ergenlikte Sosyal Medya Kullanımı	46
B. Bağlanma Kuramı	48
1. Bowlby ve Bağlanma Kuramı.....	49
2. Ainsworth ve Yabancı Durum Deneyi.....	51
3. Yetişkinlikte Bağlanma Çalışmaları	53
C. Kapsayıcı İşlev.....	54
1. Erken Dönem İlişkileri.....	55
2. Ebeveyn Kapsayıcılık İşlevi.....	56

3. Annenin Tutma İşlevi ve Yeterince İyi Annelik Kavramı.....	58
IV. YÖNTEM.....	61
A. Araştırmanın Modeli.....	61
B. Evren ve Örneklem	61
C. Veri Toplama Araçları	61
1. Bilgilendirilmiş Onam Formları	62
2. Demografik Bilgi Formları	62
3. Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	63
4. Ebeveyn-Çocuk Kapsayıcı İşlevler Ölçeği	64
5. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II.....	65
6. Güçler ve Güçlükler Anketi.....	65
D. Verilerin Toplanması	66
E. Verilerin Analizi	67
V. BULGULAR.....	69
A. Ergenlerin Sosyodemografik Özellikleri Hakkında Elde Edilen Bulgular.....	69
B. Ergenlerin İnternet Kullanım Özellikleri Hakkında Elde Edilen Bulgular	70
C. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden Elde Edilen Bulgular	71
D. Güçler ve Güçlükler Anketinden Elde Edilen Bulgular	73
E. Ergenlerin Yaşı İle Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar.....	80
F. Ergenlerin Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar	81
G. Annelerin Sosyodemografik Özellikleri Hakkında Elde Edilen Bulgular.....	81
H. Annelerin İnternet Kullanım Özellikleri ve Çocuklarının Hamilelik, Bebeklik ve Çocukluk Dönemlerine Ait Özellikleri Hakkında Elde Edilen Bulgular	82
İ. Ebeveyn Çocuk Kapsayıcı İşlevler Ölçeğinden Elde Edilen Bulgular.....	84
J. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'den Elde Edilen Bulgular	89
K. Annelerin Yaşı İle Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar.....	91

L. Araştırmada Kullanılan Ölçek ve Alt Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar	92
M. Regresyon Analizi Sonucu Elde Edilen Bulgular	94
N. Ölçeklere Ait Cronbach Alfa Katsayıları.....	97
VI. TARTIşMA, SONUÇ ve ÖNERİLER	99
A. Tartışma	99
1. Ergenlerin Sosyodemografik Özellikleri ve İnternet Kullanım Özellikleri ile Sosyal Medya Bağımlılığı Göstermelerine İlişkin Bulguların Tartışılması	99
2. Güçler ve Güçlükler Anketinden Elde Edilen Bulguların Tartışılması	103
3. Ebeveyn Çocuk Kapsayıcı İşlevler Ölçeğinden Elde Edilen Bulguların Tartışılması	105
4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'den Elde Edilen Bulguların Tartışılması	106
B. Sonuç Ve Öneriler	108
VII.KAYNAKLAR.....	111
EKLER.....	123
ÖZGEÇMİş.....	157

KISALTMALAR

KİO	: Ebeveyn-Çocuk Kapsayıcı İşlevler Ölçeği
GGA	: Güçler ve Güçlükler Anketi
SDQ	: Strength and Difficulties Questionnaire
YIYE	: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri
YIYE- II	: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II
ECR-R	: Experiences in Close Relationships-Revised
ESMBÖ	: Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
DSM	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı)
ACE	: Adverse Childhood Experiences

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 1.	Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı	69
Çizelge 2.	Ergenlerin İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Dağılımı	70
Çizelge 3.	Ergenlerin İnternet Kullanma Amaçları*	71
Çizelge 4.	Ergenlerin Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri	71
Çizelge 5.	Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanı Karşılaştırmaları	72
Çizelge 6.	Ergenlerin İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanı Karşılaştırmaları	73
Çizelge 7.	Ergenlerin Güçler ve Güçlükler Anketi Alt Boyut ve Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri	73
Çizelge 8.	Ergenlerin Özelliklerine Göre Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları	74
Çizelge 9.	Ergenlerin Özelliklerine Göre Duygusal Sorunlar Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları.....	75
Çizelge 10.	Ergenlerin Özelliklerine Göre Davranış Sorunları Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları.....	76
Çizelge 11.	Ergenlerin Özelliklerine Göre Akran SorunlarıAlt Boyut Puanı Karşılaştırmaları.....	77
Çizelge 12.	Ergenlerin Özelliklerine Göre Sosyal Davranışlar Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları.....	78
Çizelge 13.	Ergenlerin Özelliklerine Göre Güçler ve Güçlükler Anketi Toplam Puanı Karşılaştırmaları	80
Çizelge 14.	Ergenlerin Yaşı İle Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar	81

Çizelge 15. Ergenlerin Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar.....	81
Çizelge 16. Annelerin Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı	82
Çizelge 17. Annelerin İnternet Kullanma Amaçları*.....	83
Çizelge 18. Annelerin Çocuklarının Hamilelik, Bebeklik ve Çocukluk Dönemlerine Ait Özellikler Hakkındaki Bildirimleri	83
Çizelge 19. Annelerin Ebeveyn Çocuk Kapsayıcı İşlevler Ölçeği Alt Boyut Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri	84
Çizelge 20. Annelerin Özelliklerine Göre Endişe-Ayrılığa Hassasiyet Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları.....	84
Çizelge 21. Annelerin Özelliklerine Göre Eş ile İlişki Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları.....	86
Çizelge 22. Annelerin Özelliklerine Göre Kapsanamayan İlişki Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları.....	87
Çizelge 23. Annelerin Özelliklerine Göre Doyum Odaklılık Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları.....	88
Çizelge 24. Annelerin Özelliklerine Göre Katı-Kuralcı İlişki Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları.....	89
Çizelge 25. Annelerin Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Alt Boyut Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri	89
Çizelge 26. Annelerin Özelliklerine Göre Kaygı Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları.....	90
Çizelge 27. Annelerin Özelliklerine Göre Kaçınma Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları.....	91
Çizelge 28. Annelerin Yaşı ile Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar	92
Çizelge 29. Ebeveyn Çocuk Kapsayıcı İşlevler Ölçeği Alt Boyut Puanları İle Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçek Puanı Arasındaki Korelasyonlar	92
Çizelge 30. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Alt Boyut Puanları İle Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçek Puanı Arasındaki Korelasyonlar	92

Çizelge 31.	Ebeveyn Çocuk Kapsayıcı İşlevler Ölçeği Alt Boyut Puanları İle Güçler Ve Güçlükler Anketi Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyonlar ...	93
Çizelge 32.	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Alt Boyut Puanları İle Güçler ve Güçlükler Anketi Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyonlar	94
Çizelge 33.	Ergenin Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite Alt Boyut Puanının Ortanca Değer Ve Üzerinde Olmasını Yordayan Değişkenler: Tek Değişkenli ve Çok Değişkenli Lojistik Regresyon Analizi Sonuçları.....	94
Çizelge 34.	Ergenin Duygusal Sorunlar Alt Boyut Puanının Ortanca Değer Ve Üzerinde Olmasını Yordayan Değişkenler: Tek Değişkenli ve Çok Değişkenli Lojistik Regresyon Analizi Sonuçları	95
Çizelge 35.	Ergenin Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanının Ortanca Değer Ve Üzerinde Olmasını Yordayan Değişkenler: Tek Değişkenli ve Çok Değişkenli Lojistik Regresyon Analizi Sonuçları..	96
Çizelge 36.	Ölçeklere Ait Cronbach Alfa Katsayıları.....	97

I. GİRİŞ

A. Araştırmanın Konusu

Günümüzün vazgeçilmez bir parçası haline gelen internet kullanımı, insanların hayatının hemen her alanında önemini arttırarak varlığını sürdürmektedir. Ögel (2012), internetin yaygın kullanımı ile birlikte yeni bir çağdan söz edilebileceğini ve diğer teknolojilerin de insan hayatını etkilemesine rağmen internetin tüm toplumsal yapıyı değiştirdiğinden bahsetmektedir. Tüm çevremizi kuşatan internetin en yaygın kullanım alanlarından biri şüphesiz sosyal medya ağlarıdır. İnternet ve iletişim teknolojileri bağlamında en hızlı gelişen teknolojinin sosyal medya ağları olduğu belirtilmektedir (Kang ve Schuett, 2013:1). Sosyal medya, ilk ortaya çıktığı dönemlerde uzun süredir görüşülemeyen kişilerle iletişim sağlaması, haberleşmeyi kolaylaştırması gibi bazı temel ihtiyaçlar için kullanılırken çok kısa sürede kullanım alanını genişletmiş ve eğitim, iş, sosyalleşme, eğlence, boş zaman değerlendirme gibi pek çok alanda kullanılan platformlarla hayatlarımızdaki yerini arttırmıştır.

Sosyal medya; içeriğinin kullanıcı tarafından oluşturulduğu, bizzat kullanıcı tarafından yayıldığı ve içerik üretenin paylaşım içinde olduğu topluluk ile etkileşim içinde olduğu mecraların tümü olarak tanımlanmaktadır (Özkaşıkçı, 2012'den aktaran Taşcı ve Ekiz, 2018: 228). Günümüzde sosyal medya pek çok kişi için yaşamın rutin parçalarından biri haline gelmiştir. We are Social Digital Raporu'nda (2020) Türkiye'de Ocak ayı itibariyle İnternet kullanıcısı olan 62.07 milyon kişinin olduğu ve 54 milyon kişinin sosyal medya kullanıcısı olduğu bildirilmektedir.

Sosyal medya, kolaylaştırıcı ve keyifli pek çok özelliği ve içeriği sayesinde gençlerin de hayatında önemli bir yere sahip olmuştur. Çocukluktan yetişkinlik sürecine geçerken teknolojik cihazlar ile geçen zamanı artan ergen bireylerin sosyal medya kanallarını aktif olarak kullandığı bilinmektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal medya uygulamalarını kullanma oranlarının çarpıcı

bir şekilde arttığı gözlemlenmektedir (O’Keeffe ve Clarke-Pearson, 2011: 800). Dikme (2013) gençlerin % 95’nin sosyal medya hesaplarının bulunduğunu belirtmiştir. Armağan (2013) gençlerin % 71’inin sosyal medya uygulamalarında 1 ile 5 saat aralığında zaman geçirdiklerini söylemektedir. Tutgun-Ünal’a (2015) göre, günümüzün en popüler iletişim aracı olarak kullanılan sosyal medya; ortak duygu ve düşünce paylaşımı, kişilerin günlük hayatlarındaki sosyal ilişkilerini aynı ortamda bulunmadıkları durumlarda sosyal medya ortamında devam ettirmeleri sosyal ağların bu denli yaygın kullanılmasını açıklar niteliktedir. Tüm bu özellik ve faydaların sosyal medyanın gençler arasında yaygın olarak kullanılmasının altında yatan nedenlere ışık tuttuğu düşünülmektedir.

İçerdiği pek çok faydanın yanında internet ve sosyal medya kullanımının bilinçsizce ya da aşırı kullanımına bağlı olarak zararlı etkilerinin olması da kaçınılmazdır. Bu olumsuz etkiler içeriğin olumsuz öğeler içermesi nedeniyle ortaya çıkabileceği gibi zaman anlamında aşırı kullanımdan kaynaklı da olabilmektedir. Aşırı kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan zararlardan biri de bu araştırmaya konu olan bağımlılık olgusudur.

Bağımlılık kişinin kullandığı bir madde/nesne veya gerçekleştirdiği bir etkinlik/davranış üzerinde kontrolünü kaybederek söz konusu madde/nesne veya etkinlik/davranış olmadan yaşamını sürdürememesi olarak tanımlanmaktadır (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı [TBM], 2016). Sosyal medya bağımlılığı ise sosyal medyayı kullanmada kişinin kontrolünü kaybetmesi, kendini denetleyememesi, sosyal medya kullanmadan yaşamını sürdürememesi hâli olarak tanımlanmaktadır (TBM, 2015).

Sosyal medya ile geçirilen zamanın gün içinde farklı aktivite ve sorumluluklara yer bırakmayacak kadar uzun olması, içerik anlamında pek çok sosyal medya ağının hızla kirlenmesi kimlik gelişimini sürdüren gençler için oldukça risklidir. Günümüzün yaşam şartlarında bir gereklilik olarak da değerlendirilebilecek sosyal medya kullanımının riskleri konusunda başta aileler olmak üzere ergen bireyler ile yakın iletişim içinde olan tüm yetişkinlerin farkındalığa sahip olması önemli görülmektedir. En önemli risklerden biri olan sosyal medya bağımlılığı ise hem belirtileri bakımında farkındalığa sahip olunması gereken bir durumdur hem de gittikçe yaygınlaşan bu durumun

kökenlerinin anlaşılması geleceğe yönelik tedbirlerin alınması bakımından önemli görülmektedir.

Kuss ve Griffiths (2011) sosyal medya bağımlılığının “sosyalleşme” isteği ile yakın ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle sosyalleşmenin önem kazandığı ergenlik döneminde sosyal etkileşimi destekleyici bir rol alabilen sosyal medya kanallarının kontrolsüz kullanımı pek çok risklerle birlikte bağımlılık ihtimalini de gündeme getirmektedir. Özellikle ergen bireyler için ciddi bir tehdit haline gelen sosyal medya bağımlılığının önüne geçmek için bu durumun ortaya çıkmasına neden olan temellerinin anlaşılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Bireyi ve bireyin gelişiminde meydana gelen durumları anlamada şüphesiz en önemli ve öncelikle olan faktör kişinin gelişiminde başrol oynayan kişilerin anlaşılmasıdır. Aile dinamiklerinin ve ebeveyn tutumlarının hayatın pek çok alanında olduğu gibi ruhsal gelişimde de önemli bir yeri olduğu şüphesizdir. Özellikle çoğu birey için ilk bağ kurulan kişi olması nedeniyle annelerinin anlaşılması ve bağımlılık ya da gözlemlenen farklı problemlilerde durumlarında annelerin tutum ve davranışlarının değerlendirilmesi önemli görülmektedir. Erken dönemlerden itibaren başlayan ve devam eden anne ve bebek arasındaki bağın gelişimin tüm basamaklarında etkiye sahip olduğu düşünülmektedir (Yolcu, 2020: 35). Bornstein ve Zlotnik’in (2009) yaptığı bir çalışmada, anneleri tarafından yeteri kadar ilgi görmeyen çocukların 2 yaşından sonra bağımlılık gösterebildiği ve diğer gelişim alanlarında da olumsuz süreçlerin gözlemlendiği sonuçları elde edilmiştir.

Bu araştırmanın amaçlarından biri annelerin kendi bağlanma süreçlerinin çocuklarının ruh sağlığına olan etkilerini anlamaktır. Bowlby (1988), erken yaşlarda gelişen ve içselleştirilen bağlanma stillerinin yaşam boyu gelişimi, özellikle de ruh sağlığını doğrudan etkilediğini ortaya koymuştur. Anne ve bebek arasında yaşamın ilk yıllarındaki ilişkinin niteliğinin önemi düşünüldüğünde annenin kendi bağlanma sürecinde oluşan temel bağlanma stilinin kendi ebeveynliğinde bebeği ile kuracağı bağa ve bağlanma sürecine yakından etki edeceği düşünülmektedir. Bağlanma kuramına göre, erken yaşlarda ebeveynleriyle güvenli bir ilişki kuramayan bireyler yakın ilişkilerinde

problemler yaşamalarının yanında psikopatolojilere de yatkınlık gösterebilirler (Sümer vd. , 2009: 39)

Bireyin gelişiminde annenin kendi bağlanma süreci kadar önemli olduğu düşünülen bir diğer olgu da annenin kapsayıcı işlevi olarak görülmektedir. Kapsayıcı işlev kavramı Bion (1962) tarafından ortaya konmuş ve bebeğin dünyaya geldiği andan itibaren maruz kaldığı açlık, susuzluk, acı gibi uyarıların annenin bebeğiyle özdeşim kurarak karşılanması ve bebeğin anne ile sakinleşmesi olarak tanımlanmıştır. Annesi tarafından ihtiyaçları anlaşılan ve uygun şekilde karşılanan bebeklerin gelişimsel süreçte aksaklıklar yaşama ve bağımlılık ya da farklı patolojiler gösterme ihtimalinin daha düşük olacağı düşünülmektedir.

İnsan gelişimi bir biri ardına süre gelen bir şekilde ilerlemekte ve her yeni dönem daha önceki dönemlerden elde edilen birikimlerle şekillenmektedir. Ergenlik döneminin de erken dönemlerden elde edilen deneyimlerle şekillendiği düşünülmektedir. Ergenlik dönemi değişim, büyüme, başkalaşım ve dönüşüm kavramları ile açıklanmaktadır (Parman, 2008). Bahsedilen bu değişim, büyüme, başkalaşım ve dönüşüm sürecinde gözlemlenebilen sosyal medya bağımlılığının bireylerin annelerinin kendi bağlanma sürecinin niteliğinden ve annenin kapsayıcı işlevinden etkilenip etkilenmediği araştırılmak istenmiş ve bu çalışma gerçekleştirilmiştir.

B. Araştırmanın Amaç ve Önemi

Bu çalışmada, ergen bireylerde sosyal medya bağımlılığı ile annelerinin bağlanma kapasiteleri ve ebeveyn kapsayıcı işlevleri arasındaki ilişkiyi anlamak amaçlanmıştır. Bağımlılık konusunda yapılan pek çok araştırmada kişinin bağlanma sürecinin etkilerinin ele alındığı görülmektedir. Ancak bağımlılıkların oluşmasında bireyin kendi bağlanma süreci kadar annesinin bağlanma sürecinin de etkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca annenin kapsayıcı işlevinin de bireyin gelişiminde önemli yere sahip olduğu ve bunun bağımlılık üzerindeki etkileri araştırılmak istenmiştir. Bu nedenle bu araştırmada günümüz gençlerinde sıklıkla görülen sosyal medya bağımlılığı ile annenin bağlanma kapasitesi ve ebeveyn kapsayıcı işlevi arasındaki ilişki incelenecektir. Bu araştırma ile ortaya konacak bilgilerin sosyal medya bağımlılığının kökenlerinin anlaşılmasında ve sosyal

medya bağımlılığının önlenmesine yönelik yapılacak çalışmalarda ve geliştirilecek terapi planlamalarında alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Alan yazın incelemesi yapıldığında hem ulusal hem de uluslararası yapılan araştırmalarda sosyal medya bağımlılığı ve diğer bağımlılık türlerinde bağlanma teorisinin sıklıkla ele alındığı, kişinin kendi bağlanma süreci ile bağımlılık göstermesi arasında ilişki olduğuna yönelik pek çok araştırma yapıldığı görülmüştür. Ancak kişinin gelişiminde en önemli etkiye sahip olan, çoğu durumda temel bağlanma figürü olan annelerin bağlanma kapasitesi ile bağımlılık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmanın eksikliği fark edilmiştir. Ayrıca bu araştırmada sadece annenin bağlanma kapasitesi değil aynı zamanda annenin kapsayıcı işlevinin niteliği de anlaşılmaya çalışılmıştır. Bu nedenle bu araştırmadan elde edilecek bulguların sosyal medya bağımlılığına ilişkin elde edilen bilgilere farklı bir bakış açısı daha kazandıracığına inanılmaktadır.

C. Araştırmanın Hipotezleri

Hipotez-1: Ergenlerin annelerinin bağlanma kapasiteleri ile ergenlerde sosyal medya bağımlılığı görülmesi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez-2: Annelerin ebeveyn kapsayıcı işlevleri ile ergenlerde sosyal medya bağımlılığı görülmesi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Hipotez-3: Ergenlerin yaşadıkları ruhsal ve davranışsal sorunların düzeyleri sosyal medya bağımlısı olup olmama durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Hipotez-4: Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri demografik bilgilere (cinsiyet, yaş, okul türü, öğrenim gördüğü sınıf, ebeveynlerinin eğitim düzeyleri, ailenin sosyoekonomik düzeyi) göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Hipotez-5: Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri; internete giriş tercihi, kendisine ait bilgisayar/tablet/akıllı telefon olma durumu, sosyal medya kullanım süresi, ebeveyn süre sınırlaması, kullanılan cihazda aile güvenlik sistemi olma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

D. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan ergen bireylerin ve annelerinin sunulan demografik bilgi formlarına ve uygulanan ölçeklere içtenlikle ve kendi gerçekliklerine bağlı kalarak cevap verdikleri varsayılmaktadır. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ve soruların hedef alınan konunun anlaşılmasında yeterli olduğu ve ölçümlenmek isteneni doğru şekilde ölçümlendiği varsayılmaktadır.

E. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırmanın örneklem grubu, İstanbul ilinde eğitim gören ve araştırmanın yapılmasına izin veren ortaokul ve lise öğretim kurumlarının 5., 6., 7., 8 ve 9. sınıflarına devam eden 126 ergen birey ve onların anneleri ile sınırlıdır.
- Araştırma verileri uygulama yapılan grup ile sınırlıdır.
- Araştırmada ergen bireylerin sosyal medya bağımlılığına ilişkin verileri “Ergenler için Sosyal Medya Ölçeği'nin” ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- Araştırmada ergen bireylerin duygusal ve davranışsal sorunlarına ilişkin verileri “Güçler ve Güçlükler Anketi'nin” ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- Araştırmada ergen bireylerin annelerinin kapsayıcı işlevlerine ilişkin verileri “Ebeveyn Çocuk Kapsayıcı İşlevler Ölçeği'nin” ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- Araştırmada ergen bireylerin annelerinin bağlanma kapasitelerine ilişkin verileri “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri'nin” ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- Araştırmada ergen bireylerin ve annelerinin demografik bilgileri “Demografik Bilgi Formu'ndaki” bilgiler ile sınırlıdır.

F. Temel Kavramlar

Araştırmanın temelini oluşturan kavramların tanımları aşağıda belirtilmiştir.

Bağımlılık: Kişinin kullandığı bir madde/nesne veya gerçekleştirdiği etkinlik/davranış üzerinde kontrolünü kaybederek söz konusu madde/nesne veya

etkinlik olmadan yaşamını sürdürememesidir (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı [TBM], 2016).

Sosyal Medya Bağımlılığı: Sosyal medya bağımlılığı, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçler ile gelişerek kişinin hayatındaki özel, iş/akademik, sosyal alan gibi günlük yaşamının pek çok alanında meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma gibi problemlere yol açan psikolojik bir sorundur (Ünal, 2015: 108)

Bağlanma: Bağlanma, bireyin başka belirli kişilere karşı geliştirdiği, güçlü emosyonel bağıdır (Bowlby, 1982; Keough ve ark., 2018).

Kapsayıcı İşlev: Bebeğin dünyaya geldiği andan itibaren maruz kaldığı açlık, susuzluk, acı gibi iç ve dış uyaranların annenin bebeğiyle özdeşim kurarak karşılanması ve bebeğin anne ile sakinleşmesi kapsayıcı işlev kavramının tanımlamasıdır (Bion, 1962).

Ergenlik: Fiziksel, sosyal ve duygusal değişikliklerin yoğun olarak deneyimlendiği ara bir gelişim dönemidir (Steinberg, 2007).

II. GENEL BİLGİLENDİRME

A. Bağımlılığa Genel Bakış

Bu bölümde bağımlılık kavramı literatürde yer alan bilgiler eşliğinde ele alınacak ve ergenlikte bağımlılık kavramı anlaşılmaya çalışılacaktır.

1. Bağımlılığın Tanımı

Bağımlılık, özellikle gözlemlendiği yaş grubunun oldukça düşmesiyle, günümüzün önemli sorunlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Birçok farklı maddenin kullanımını ve çok çeşitli birçok etkinliği/davranışı içermesiyle kapsamı oldukça geniş bir kavram olduğu söylenebilmektedir.

Bağımlılık çok çeşitli tanımlamalara sahiptir. Literatürde, kullanılan madde/nesne ya da gerçekleştirilen etkinliğe göre farklı başlıklar ve tanımlar üzerinden anlaşılmaya ve açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir. Genel bir tanımlamada; kişinin kullandığı bir madde/nesne veya gerçekleştirdiği bir etkinlik/davranış üzerinde kontrolünü kaybederek söz konusu madde/nesne veya etkinlik/davranış olmadan yaşamını sürdürememesi olarak tanımlandığı görülmektedir (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı [TBM], 2016). Bu tanımda da görüldüğü gibi bağımlılık bazı madde ya da nesnelere tekrarlayan şekilde kullanımı şeklinde görülebildiği gibi bazı eylemlerin yinelenmesinin önüne geçilememesi şeklinde de görülebilmektedir.

Kullanımda iradenin ortadan kalkması, hayatın önemli bir bölümünü bağımlı olunan madde/nesne ya da davranışın kaplaması, yapılması gereken önemli işler dışında hemen hemen tüm zamanın bağımlı olunan duruma ayrılması bağımlılığın karakteristik özellikleri olarak görülmektedir (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı [TBM], 2016).

Başka bir tanımlamada bağımlılık; kişinin kendisine ruhsal ya da fiziksel olarak zarar verici etkisi olan belirli bir maddeyi kullanımının önüne geçememesi ve ya belirli bir eylemi tekrarlamayı durduramama hali olarak açıklanmaktadır.

Burada özellikle üzerinde durulması gereken nokta, söz konusu maddenin kullanımının ya da eylemin tekrarının kişinin hayatında sorunlara yol açmasına rağmen bunun durdurulamaması ve azaltıldığında ya da bırakıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkmasıdır (Uğurlu, Şengül ve Şengül, 2012).

Hazar (2011) bağımlılığı bir işi veya eylemi gerçekleştirdiğinde rahatlama, engellendiğinde ise huzursuzluk duyma veya güçlü bir yapma arzusunun ortaya çıkması ve bu eylemden yüksek düzeyde doyum elde etme olarak açıklamaktadır.

Bağımlılığı; nesne/etkinlik ile çok fazla zaman geçirmek, planladığından daha fazla kullanmak, kullanımı azaltmayı düşünüldüğü halde bunu başaramamak ya da kullanımı azaltmak için yapılan tüm denemelerin başarısız olması, önemli sosyal, ailevi ve mesleki uğraşları terk etmek gibi kriterleri olan bir hastalık olarak tanımlamak da mümkündür (Kubey & Csikszentmihalyi, 2002).

Bağımlılık davranışsal ve fiziksel bağımlılık olmak üzere iki başlık altında ele alınabilmektedir. Davranışsal bağımlılık, bağımlı olunan madde ya da eylem arayışı içeren etkinlikleri ve bununla bağlantılı patolojik kullanımı ifade ederken; fiziksel bağımlılıkta toleransın ve yoksunluğun varlığının tanımlandığı belirtilmiştir (Odabaşoğlu vd., 2007). Tolerans ve yoksunluk gibi bedensel belirtilerin ortaya çıkması davranışsal bağımlılık kriterleri arasında da bulunmaktadır. Çünkü bir davranışın bağımlılık olarak nitelendirilebilmesi için zihinsel meşguliyet, duygu durum değişkenliği, tolerans, yoksunluk, kişilerarası çatışma ve tekrarlama gibi kriterlerin bulunması gerekmektedir (Arısoy, 2009).

Griffiths (1999) davranışsal bağımlılık için bazı tanı ölçütleri belirlemiştir. Griffiths'in tanı ölçütleri şu şekildedir: Belirli bir eylemin, kişinin yaşamında en önemli şey haline gelmesi ve bu durumun kişinin düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına hakim olması (Dikkat Çekme); kişinin söz konusu eylemi gerçekleştirdiğinde duygu durumunda değişimin meydana gelmesi (Ruh Hali Değişimi); öncekilere benzer etkinin oluşması için belirli bir eylemin miktarının artırılma süreci (Tolerans); belirli bir eylem devam etmediğinde ya da aniden kesildiğinde ortaya çıkan hoş olmayan duygular ya da olumsuz fiziksel etkilerin oluşması (Yoksunluk); bağımlı kişiler ile çevresindekiler arasındaki iş, sosyal yaşam, hobi ve ilgiler ile ilgili çatışmalar ya da kişinin kendi iç çatışmaları

(Çatışma); belirli bir etkinliğin daha önceki örüntüleriyle tekrar oluşması eğilimi olup yıllar süren kaçınma ya da kontrolden sonra tekrar bağımlılığın en uç düzeyine dönüşmesi (Nüks Etme) (Griffiths, 1999).

Davranışsal bağımlılıklar arasında yeme, kumar, seks bağımlılıklarının yanı sıra teknolojik bağımlılıklar da yer almaktadır. (Griffiths, 1999).

Görüldüğü gibi farklı şekillerde tanımlanan ve ele alınan bağımlılık kavramı; kontrol kaybı, kişinin söz konusu bağımlı olunan maddesiz ya da nesnesiz kalamaması, kalındığında farklı olumsuz belirtilerin ortaya çıkması, yaşamın farklı iş ve etkinliklerini yerine getirmede zorluk, kişiye fiziksel ya da psikolojik zararlar vermesi gibi pek çok olumsuzluğu içermektedir. Kişinin yaşam kalitesine ve işlevselliğine belirgin etkileri olacak bu durumun daha iyi anlaşılması adına detayları farklı başlıklar altında ele alınmıştır.

2. Bağımlılık Çeşitleri

Bağımlılık çok çeşitli birçok madde/nesne kullanımını ve aynı zamanda pek çok etkinliği/davranışı da içermesi nedeniyle oldukça geniş yelpazede ele alınması gereken bir kavramdır. Bu araştırmada sosyal medya bağımlılığı üzerine yoğunlaşılacağı için bu bağımlılık türü ile yakın ilişkisi olan teknoloji ve internet bağımlılığı kavramlarından daha detaylı bahsedilecektir. Ancak bağımlılık kavramının kapsamının genişliğinin daha iyi anlaşılması adına diğer çeşitlerine ve nelerin bağımlılık yaptığına kısaca değinilecektir.

Bireylerin sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelere bağımlı olabildikleri ancak bağımlılık denince akla sadece sigara, alkol, uyuşturucu vb. madde bağımlılıklarının gelmemesi, bunun yanında davranış tabanlı yeme bağımlılığı, oyun bağımlılığı, seks bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı vb. bağımlılıkların da olduğu belirtilmektedir. (Greenfield, 1999; Kim ve Kim, 2002'dan aktaran Günüş ve Kayri, 2010). Hem madde hem de davranış temelli bağımlılıklarda eylemin kontrol edilememesi ve zarar verici sonuçlarına rağmen davranış ya da eylemin devam etmesi bağımlılık kavramı için ortak özellikler olarak görülmektedir. (Henderson, 2001'den aktaran Günüş ve Kayri, 2010).

Günümüzde bağımlılık olgusunun; kumar, internet, yeme, iş, egzersiz, alışveriş bağımlılığı gibi farklı nesne ve eylemler ile giderek çeşitliliğini arttırdığı

belirtilmektedir. (Kaya vd., 2019). Sussman (2012) yaptığı çalışmada bağımlılığın farklı 16 kategorisini belirlemiştir. Bu kategoriler şu şekildedir: ilaç bağımlılığı, gıda ile ilgili bağımlılıklar, zorlayıcı anti-sosyal davranışlar (ör. saldırganlık), teknoloji/iletişimle ilgili bağımlılıklar (ör. televizyon, sosyal medya), kumar bağımlılığı, iş bağımlılığı, sosyal gruplarla ilgili bağımlılıklar (ör. seks, aşk, platonik ilişkiler), fiziksel çekicilik odaklı bağımlılıklar (ör. bronzlaşma, kozmetik, cerrahi), fantazileştirmeye dayalı bağımlılıklar (ör. izolasyon, tembellik), egzersiz, manevi takıntı, ağrı (ör. kendine zarar verme, deri alma), alışveriş, heyecan/macera arayışı, istifçilik ve röntgencilik (ör. ünlüleri takip, dedikodu).

Bağımlılık teriminin güncel kullanımında herhangi bir madde veya eylemle ilişkilendirilebileceği belirtilmektedir (Ögel, 2012). Geçmiş yıllarda madde ile anılan bağımlılık kavramı içerik ve anlam olarak değişime uğramış, teknolojinin aşırı kullanımı ve dikkatsiz kullanımıyla birlikte ortaya çıkan teknoloji bağımlılığı kavramını da içine almıştır (Akkaş, 2019).

a. Teknoloji bağımlılığı

Teknoloji şüphesiz çağımızın en önemli olgularından biridir. Pek çok alanda hayat kolaylaştırıcı ve gelişimi destekleyici rolü ile yaşamımızdaki yeri her geçen gün artmaktadır. Bu faydalarının yanında pek çok zararının da hayatımıza girdiği gözlemlenmektedir. Bu zararların en önemlilerinden biri teknolojinin sorumlulukları yerine getirmenin önüne geçecek şekilde kontrolsüz ve amaçsızca kullanılması ile ortaya çıkmaktadır.

Teknolojinin kötüye kullanımı insan sağlığını psikolojik, bedensel, sosyal ve zihinsel bağlamda olumsuz etkileyebilmektedir. Teknoloji kullanımı yoğunlaştıkça çocuk ve gençlerin; düşünce süreçlerinin bozulduğu, kişiler arası duyarlılıklarının azaldığı, sosyal gelişimlerinin gerilediği, sosyal kaygı ve saldırganlık davranışı düzeylerinin arttığı, yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşadıkları görülmektedir (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı [TBM], 2016). Teknolojinin aşırı kullanımı ile ilişkili ortaya çıkan belki de en önemli sorun teknolojinin bağımlılık düzeyinde kullanılmasıdır.

Griffiths (1996) teknoloji bağımlılığı kavramını geliştirmiştir. Teknoloji bağımlılığı; insan teknoloji etkileşimi içeren kimyasal olmayan davranışsal

bağımlılık sınıflamasında yer alan bir bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Pontes vd., 2015). Teknoloji bağımlılığı pek çok alt bağımlılık çeşidini bünyesinde barındıran bir kavramdır. İnternet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı bu bağımlılık çeşitlerine örnek olarak gösterilebilmektedir. Bunlardan herhangi birinin aşırı kullanımı ve kullanılmadığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması teknoloji bağımlılığının tanımlaması olarak kabul görmektedir.

Teknolojinin bireyin davranış ve düşüncelerine hakim olması, teknoloji kullanılmadığında gerginlik hissedilmesi, teknoloji kullanımı nedeniyle yaşamın normal işleyişinin aksayarak sorumlulukların yerine getirilememesi, teknoloji kullanımını istendiği halde azaltamama, yaşama dair heyecan duymak için teknoloji kullanımına daha fazla ihtiyaç duyulması, teknoloji kullanıldığında rahatlama olması ve ruh halinin olumlu yönde değişmesi teknoloji bağımlılığının belirtileri olarak aktarılmıştır (Turel, Serenko, Giles 2011'den aktaran Akkaş, 2019).

Literatürde teknoloji bağımlılığı ile ilişkili olarak; aşırı internet kullanımı, patolojik internet kullanımı, bilgisayar bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve video oyun bağımlılığı gibi kavramlar da kullanılmakta teknoloji bağımlılığına ilişkin net bir tanımlama yapılmadığı belirtilmektedir. İnternet bağımlılığı, akıllı cep telefonu bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, video oyun ve dijital oyun bağımlılığının teknoloji bağımlılığı kapsamında ele alınan bağımlılık türleri olduğu aktarılmaktadır (Akkaş, 2019).

Bağımlılık kimyasal ve eylemsel bağımlılıklar olarak ikiye ayrılarak incelenmektedir. Teknoloji bağımlılığı eylemsel bağımlılıklar sınıflamasına dahil edilmektedir. Teknoloji ile harcananan zamanın giderek artması, teknolojiden uzak kalınca yoksunluk belirtilerinin görülmesi (öfke, huzursuz hissetme, uykusuzluk vb.), kişiye fiziksel ya da ruhsal bir zarar vermesine rağmen kullanımın sürmesi, zaman konusunda kontrolün kaybedilmesi, teknoloji ile geçirilen sürenin dışında da kişinin zihninin teknoloji üzerinde olması ve var olan sorumlulukların teknoloji nedeniyle yerine getirilememesi teknoloji bağımlılığının karakteristik özellikleri olarak görülmektedir (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı [TBM], 2016).

Teknoloji bağımlılığı yaşayan kişilerin, teknolojik araçları kullanırken kullandığı araç üzerindeki kontrolünü kaybettiği, ölçsüz bir şekilde kullandığı ve kullanmadığı zamanlar yoksunluk belirtileri gösterdiği belirtilmektedir (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2018a).

Yapılan araştırmalar teknoloji bağımlılığı ile farklı sorunların bir arada görülebildiğine işaret etmektedir. Anksiyete bozukluğu, psikotik bozukluk, depresyon, duygudurum bozukluğu, madde kullanımı, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi teknoloji bağımlılığı ile bir arada görülebilen diğer patolojik durumlar arasındadır (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı [TBM], 2016).

b. İnternet bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı alt kavramlarından biri olarak karşımıza çıkan internet bağımlılığı, günümüzde internetin yaygın kullanımı ile birlikte üzerine daha çok düşünülen bir kavram haline gelmiştir. İnternetin yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası olması nedeniyle internet ile ilgili bağımlılıktan kurtulmanın daha zor bir süreç olduğu; sigara, alkol gibi bağımlılıklarda tedavi sürecinde bağımlılık yapan maddeden uzak durmak mümkünken, internet günlük hayatımızdaki birçok işte kullanıldığı için ondan uzak durmanın daha zor olduğu belirtilmiştir (Tutgun-Ünal, 2015).

İnternet bağımlılığı kavramı Goldberg (1996) tarafından geliştirilmiş, internetin bağımlılık yapıcı bir araç olduğu ortaya atılmıştır. Goldberg, DSM-IV'te yer alan madde bağımlılığı ölçütlerinden yola çıkarak internet bağımlılığını tanımlamıştır. Bu tanımlaması; on iki aylık bir dönem içinde herhangi bir zaman ortaya çıkan belirtilerden üçü veya daha fazlasıyla kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan uygunsuz internet kullanımı şeklindedir (Goldberg, 1996). Bahsedilen belirtiler şu şekildedir: tolerans gelişimi (aynı etkiyi göstermesi için belirli aktivitelerin miktarındaki artma süreci); yoksunluk gelişmesi (belirli bir eylem devam etmediğinde ya da aniden kesildiğinde ortaya çıkan hoş olmayan duygular ya da fiziksel etkiler); internet kullanımının planlandığından daha uzun sürmesi; internet kullanımını bırakmak veya kontrol altına almak için sürekli bir istek veya başarısızlıkla sonuçlanan çabaların varlığı; internet ile ilgili eylemlere çok uzun süreler ayrılması; internet

kullanımı nedeniyle önemli toplumsal, mesleki etkinlikler veya boş zaman aktivitelerinin bırakılması ya da azaltılması; yol açtığı sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma vb.) rağmen aşırı olarak internet kullanımına devam edilmesi (Odabaşoğlu vd., 2007; Cengizhan, 2005'den aktaran Dinç, 2010).

Young (1998) DSM-IV'te yer alan patolojik kumar bağımlılığı tanı ölçütlerinden yola çıkarak internet bağımlılığı için kriterler belirlemiştir. Bu kriterler şu şekildedir: doyuma ulaşmak için daha fazla kullanma ihtiyacı hissetme (aşırı zihinsel meşguliyet); kullanımı azaltmaya, bırakmaya veya ara vermeye yönelik başarısız girişimlerde bulunma; kullanımı azaltmaya veya bırakmaya çalışırken huzursuzluk, karamsarlık, depresif veya sinirli hissetme gibi yoksunluk belirtileri gösterme; amaçlanandan daha fazla kullanma; ilişki, iş, eğitim veya kariyer gibi çevre ile ilgili problemler yaşama; kullanımı gizlemek için aile veya arkadaşlara yalan söyleme; problemlerden kaçmak veya çaresizlik, suçluluk, endişe, üzüntü gibi olumsuz duygular nedeniyle ruh hâlini rahatlatmak için interneti kullanma.

Goldberg ve Young'ın internet bağımlılığı için belirlediği kriterler incelendiğinde ortaya çıkan tanı özelliklerinin paralellik gösterdiği görülmektedir.

İnternet bağımlılığı için yapılan farklı tanımlamalar bulunmaktadır. Young (2004) internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemsiz görülmesi, internetsiz kaldığında aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık olması ve bireyin iş, sosyal ve ailevi hayatının internet kullanımı nedeniyle giderek bozulması durumunu internet bağımlılığı olarak nitelendirmiştir. Davis (2001), kişinin internet kullanımında kendini kontrol edememesi ve bunun bir sonucu olarak psikolojik, sosyal ve akademik sorunlar yaşamasını internet bağımlılığı olarak tanımlamıştır. Ceyhan (2008) ise internet bağımlılığını; çoğu kez zaman kavramını unutarak ya da temel sorumlulukları ihmal edecek şekilde aşırı internet kullanımı, kızgınlık, gerginliği de içeren yoksunluk belirtileri, tolerans gelişimi, yalan söyleme, sosyal geri çekilme gibi durumları içeren olumsuz durumların bir arada olması olarak açıklamaktadır.

İnternet bağımlılığında görülen belirtilerin, sosyal medya kullanımında da görüldüğüne ilişkin bulguların elde edildiği çeşitli araştırmalar mevcuttur (Andreassen, 2012; Çam ve İşbulan, 2012; Kuss ve Griffiths, 2011; Tutgun Ünal, 2015'dan aktaran Deniz ve Gürültü, 2018).

c. Sosyal medya bağımlılığı

Günümüzde çok çeşitli platformların da oluşmasıyla sosyal medya kullanım yaygınlığı hızla artmaktadır. Çoğunlukla kişilerin bireysel profil oluşturarak dahil olduğu sosyal medya platformlarında iletişim kurma, yeni kişilerle tanışma, farklı ilgi alanlarına yönelik paylaşımları inceleme, iş-egitim uğraşlarına ilişkin içeriklere ulaşma, eğlence gibi pek çok alan için kullanım mümkündür. Günlük yaşamda her yaştan bireyin elde edebileceği, her anında aktif kullanabileceği sosyal medyanın kişilerin hayatına her alanda etkileri olduğu bilinmektedir. Bu sebeple hem kişinin arzu ve ihtiyaçlarına cevap vermesi hem de zorunlu olarak kullanmanın gerekli olduğu durumların olması sosyal medya kullanımının sosyal medya bağımlılığına dönüşmesine ortam hazırladığı düşünülmektedir (Babacan, 2016: 7). Sosyal medyanın ilgi çekici ve iyi tasarlanmış yapısı sayesinde vücuda doğrudan bir kimyasal girmediği halde buna benzer bir etki yarattığı iddia edilmektedir (Alter, 2017)

Sosyal medyanın gerçek yaşamda olanlardan daha öncelikli olması, sorumlulukları aksatmaya neden olması, can sıkıntısı hissedildiğinde akla ilk olarak sosyal medyanın gelmesi, gerçek arkadaşların yerini sanal arkadaşlıkların alması, zamanın kontrolsüzce sosyal medya ile geçiriliyor olması, ulaşılamadığında yoksunluk tepkilerinin görülmesi (huzursuzluk, uykusuzluk, öfke vb.), çok sık bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyulması, kişilerin gerçek hayatlarının değil paylaşımlarının daha önemli hale gelmesi sosyal medya bağımlılığının karakteristik özellikleri olarak görülmektedir (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı [TBM], 2016).

Sosyal medya bağımlılığı, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerle gelişerek kişinin hayatındaki özel, iş/akademik, sosyal alan gibi günlük yaşamının pek çok alanında meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma gibi problemlere yol açan psikolojik bir sorun olarak tanımlanmaktadır (Tutgun-Ünal, 2015. s.93).

Sosyal medya ve teknolojiyi kullanmada kişinin kontrolünü kaybetmesi, kendini denetleyememesi, teknoloji ve sosyal medya kullanmadan bir yaşam sürdürememesi hâli sosyal medya bağımlılığının bir diğer tanımlamasıdır (TBM, 2015).

Hazar (2011); sosyal medya bağımlılığı kavramını bilişsel, duygusal ve davranışsal özellikler üzerinden tanımlamanın mümkün olduğunu belirtmiştir. Bilişsel içerikli bağımlılıkta, kişinin hayatı ya da ilgi alanları hakkında gerekli bilgileri edinmeye bağımlı olduğu belirtilmektedir. Bireyin yaşamını sürdürmesini sağlayacak veya yaşamını kolaylaştıracak bilgileri elde etmek için sosyal medyayı kullanması ve bu kullanımın süresi, tekrarı, sosyal medyaya güveni, bilişsel bilgileri sosyal medyadan elde etmeden kendini rahat hissetmemesi bağımlılık olarak ele alınmaktadır. Duygusal bağımlılığın sosyalleşme ve sosyalleşmeden kaçış olarak iki farklı şekilde ele alınabileceği söylenmektedir. Kişinin sosyalleşmek istediğinde sosyal medyayı kullanma eğiliminde olması sosyalleşme boyutunu ifade ederken sosyal medya sayesinde kişinin tanımadığı insanlarla, kendini farklı göstererek iletişim kurması ve olduğu gibi değil olması gerektiği gibi davranması sosyalleşmeden kaçış boyutunu yansıtmaktadır. Davranışsal anlamda bağımlılık ise araçsal ve eylemsel olarak iki şekilde incelenebilmektedir. Araçsal bağımlılık, içerikten bağımsız olarak kişinin günün belirli saatlerinde sosyal medya araçlarını kullanmasını ifade ederken; eylemsel bağımlılığın tamamıyla mesajın içeriğiyle ilgili olup mesajın anlamlandırılmasına bağlı olduğu belirtilmektedir (Hazar, 2011).

Çitfçi (2018), sosyal medya kullanımının bağımlılık boyutuna ulaşmış olduğunu tespit etmek için şu durumların göz önünde bulundurulması gerektiğini belirtmiştir: kişinin günlük iş ve eylemlerini engellenmesi, ikili ilişkilere geçişte başarısızlığa neden olması, hesaplarını kontrol etmediği her an kişinin huzursuz olup endişelenmesi, akademik başarının etkilenmesi, kişinin sanal durumları gerçek zannetmesi, algı eksikliği, dikkat dağınıklığı yaratması, önceden olmayan vücut fonksiyonlarında bozukluğun ortaya çıkması (panik atak, stres, öfke).

Amerikan Psikiyatri Birliğinin (APA, 2013) Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [DSM-5], 2013), sosyal medya bağımlılığı bir tanı başlığı olarak yer

almamaktadır. Sosyal medya bağımlılığının tanılanması ile ilgili belirsizlik yaratan bu durum, sosyal medya bağımlılığının net bir tanımının olmasını ve sosyal medya bağımlılığı davranışının görülme sıklığını tespit etmeyi zorlaştırmaktadır (Taş,2017).

3. Bağımlılığın Nedenleri

Bağımlılığın altında yatan pek sebep olduğu, bağımlılığın çok nedenli bir şekilde ortaya çıktığı belirtilmektedir. Bağımlılığın ortaya çıkmasında psikolojik, biyolojik nedenler ile sosyal ve kültürel faktörlerin birlikte etkili olduğu düşünülmektedir (Akkaş,2019).

İnsan doğası gereği yaşadığı sorunlarla baş etme, bu sorunları çözme ve kendini iyi hissetmek için çaba gösterme eğilimindedir. Bu yönde daima bir arayış içinde olan insan bazen etkin yollar bulabilmekteyken bazen beraberinde olumsuz sonuçlar da getiren yollara sapmaktadır. Bağımlılık belki de insanoğlunun kendi zorlukları ile baş etme ve kendini iyi hissetme yönündeki girişimlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.

Freud bağımlılığın nedenlerini temel alan bir çalışma ortaya koymuş olmasa da bazı eserlerinde bu konuya dair görüşleri bulunmaktadır. Freud (1953), Üç Deneme adlı eserinde oral dönemin, yetişkin yaşamda bağımlılıkların oluşmasında önemli bir dönem olduğunu belirtmektedir. Bu dönemde oral doyum sağlanamadığında ve temel güven duygusu kazanılmadığında bağımlılığa yatkınlığın oluşması söz konusudur.

Freud (1999) Uygarlığın Huzursuzluğu adlı eserinde madde bağımlılığının nedenlerine ışık tutacak bazı fikirler paylaşmıştır. Dünyayı çekilir hale getirmenin ve acıdan kaçmanın en etkin yolunun keyif verici maddelerden geçtiğini söylenmektedir. Freud'a göre bu maddelerin keyif vermesinin yanında bireyi geçici olarak dış dünyadan soyutlaştırması söz konusudur. Bu maddeleri kullanan kişilerin gerçekliğin baskısından kurtuldukları ve kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayacak şartlar sunan kendi dünyalarına kaçtıklarının vurgusu yapılmaktadır (Freud, 1999'dan aktaran Taşkent, 2010). Buradan hareketle kişilerin dünyevi acılardan kaçmasını sağlayan, keyif veren, dış dünyanın zorluklarından bir süreliğine olsun uzaklaştıran, gerçekliğin baskısının daha hafif

hissedilmesini sağlayan pek çok madde/nesne ve ya etkinlik/davranışa karşı bağımlılık geliştirebileceği kanısına varılabilmektedir.

Bağımlılığın ortaya çıkmasına neden olabilecek pek çok farklı durum bulunmaktadır. Doğuştan sahip olunan beyin yapısının, çevresel ve bireye bağlı faktörlerin, genetik özelliklerin bağımlılığın gelişiminde rol oynadığından bahsedilmektedir (Kaya vd., 2019).

Bağımlılığın kişisel ihtiyaçların karşılanıp karşılanmamasıyla ilişkili olduğu kişisel ihtiyaçların karşılanmadığı durumlarda bağımlı olunan madde ya da durumun bu karşılanmayan ihtiyaçların bir telafisi olarak görülebileceği düşünülmektedir (Akkaş, 2019). Bireyin en temel ihtiyaçlarından birinin aile içerisinde sevgi, saygı ve güven duygusunun yeterli düzeyde karşılanması olduğu düşünüldüğünde; bu duygularda eksiklik yaşanmasının ortaya çıkarılabileceği yalnızlık, sevgisizlik ya da güvensizlik gibi duyguları tatmin etmenin bir yolu olarak teknolojik cihazların ařırđ kullanımđ görülebilmektedir (Ögel,2017).

Bağımlılığın önceden denenmiş ve belli bir doyum sağlamış, gelecekte yeni doyumlar sağlayabileceği öngörülen bir düşünce veya eylemden kaynaklanabileceği belirtilmiştir. Buna ek olarak kişinin huzursuzluktan kaçınma eğiliminde olduğu ve bağımlılık gösterilen durumun huzursuzluk hissettiren durumdan kaçınmayı sağlaması nedeniyle kabul gördüğü ifade edilmiştir. (Hazar, 2011).

Taşkent (2010) bağımlılığın; birey olma sürecindeki her insanın karşılaştığı ve çözmesi gereken bir konu olduğunu, özellikle bebeklik ve çocukluk döneminde temel yaşam gereksinimlerini tek başına karşılayabilme yönündeki yetersizliğin kişileri ebeveynlere ve bakım verenlere karşı bağımlı hale getirdiğini belirtmiştir. Dünyaya yeni gelmiş bir bebeğin temel yaşam becerilerini gerçekleştirmekten yoksun; yeme, giyinme, barınma, temizlenme gibi temel yaşam ihtiyaçlarını karşılayamaz haldeki savunmasız halleri düşünüldüğünden bakım veren yetişkinlere olan bağımlılığı anlaşılır görülmektedir. Aynı zamanda Taşkent (2010) bireyin büyüdükçe toplumsal yaşamın bir gerekliliği olarak, bireysel davranma ve var olan bağımlılıkları esneterek onlardan kopma konusunda zorunluluğunun bulunduğunu belirtmiştir. Bireysel olma ve özerk davranma durumlarında zorluk yaşayan kişilerin kopmak zorunda oldukları

bağımlılıklarının yerine, yeni kişiler veya madde/nesne getirme isteklerinin, bu zorlukla baş etme çabası olarak değerlendirilmesinin anlamlı olacağını ifade etmektedir.

Fiziksel ve psikolojik birçok problemin kökeninde olumsuz çocukluk yaşantılarının olduğu bilinmektedir. Felitti ve arkadaşları tarafından (1998) yapılan ACE (Adverse Childhood Experiences) çalışmasında olumsuz çocukluk yaşantıları ile pek çok sorun arasındaki ilişki incelenmiştir. 20 yıl kadar süren bu çalışma kapsamında erken dönemde yaşanan olumsuz deneyimlerin varlığı ile çok çeşitli sağlık problemleri ve bağımlılık arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. ACE çalışmasına göre; çocukluk döneminde 4 ya da daha fazla travmatik deneyime maruz kalan birinin yetişkinlikte alkol bağımlısı olma riski 5 kat fazla olarak bulunmaktadır. Bu sonuç çocukluk çağındaki deneyimlerin bağımlılık sorunu ile yakından ilişkili olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Çocukluk çağında deneyimlerimizin şekillenmesinde; kişinin bakımını sağlayan, koruyucu ve geliştirici rolde bulunan kişilerle kurulan ilişkinin niteliği tartışılmaz büyük öneme sahiptir. Buradan hareketle bakım veren kişilerle kurulan bağın niteliği ile bağımlılık sorunsalının yakın ilişkili olduğu sonucuna varılabilmektedir.

Bu araştırmanın konusu olan sosyal medya bağımlılığının alt nedenleri düşünüldüğünde; sosyal ağ sitelerinin birey merkezci yapısının bağımlı davranışın ortaya çıkışını kolaylaştırdığı düşünülmektedir. Sosyal medya uygulamalarında kontrol bireydedir. Oluşturduğu profili istediği gibi yönetebilir ve kendisi ile ilgili bilgileri istediği yönde şekillendirebilir. Bu durum sosyal ağları yoğun kullanmaya neden olan çekici bir unsur olmaktadır. Sosyal medya bireylere kendilerini pozitif bir şekilde sunma ve böylece ruh hallerini olumlama imkanı sağlamaktadır. Bu olumlu ruh halinin bağımlılık davranışı geliştirilip sürdürülmesine neden olan deneyimleri besleyerek bağımlı davranışın ortaya çıkmasına neden olabileceği düşünülmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011).

4. Ergenlikte Sosyal Medya Kullanımı

Parman (1998) ergenliğin, büyümek ve değişmek olduğunu söylemiştir. Yörükoğlu (2004) ise ergenliği, çocukluk ve yetişkinlik arasında hayata hazırlanılan ruhsal olgunlaşma ve gelişme dönemi olarak tanımlamıştır. Ergenlik;

kimlik arayışı, değer sistemini geliştirme, akranlarca kabul görme, liderlik, meslek seçimi için hazırlık, cinsel rolün kabulü, duygusal anlamda bağımsızlaşma gibi gelişim süreçlerini içeren bir dönem olarak açıklanmaktadır (Türktan ve Savran, 2011). Bu denli köklü değişimleri gerektiren, kişilik gelişiminin önemli dönüm noktalarından olan ergenlik döneminde sosyalleşme olgusunun bireyin hayatındaki önemi ön plana çıkmaktadır. Sosyal medyanın sosyalleşmeyi sağlayan yönü düşünüldüğünde bu platformların ergenlerin hayatında önem kazanmasının nedeni anlaşılmaktadır.

Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal medya uygulamalarını kullanma oranlarının çarpıcı bir şekilde arttığı gözlemlenmektedir (O’Keeffe ve Clarke-Pearson, 2011). Kişisel bilgilerin paylaşılması, gruplara katılma, düşüncelerin ifade edilebilmesi ve kullanıcıların aktif tutulması gibi özellikleri olan sosyal medyanın sosyalleşme sürecinde oldukça etkin rol oynadığı belirtilmektedir. Sosyal medyanın yüz yüze iletişim öğelerini sağlayabilecek unsurları taşıdığı ve yeni iletişim ortamları sağladığı düşünülmektedir (Tutgun-Ünal, 2015).

Tektaş (2014) sosyal medyanın bazen sosyalleşmekten kaçan ve pasif izleyici olmak isteyen bireylerin tercih ettikleri bir liman olduğunu bazen de sosyalleşme, takdir edilme ve takip edilme isteğinin doyurulmak istendiği bir yer anlamına gelebildiğini belirtmiştir. Tüm bu durumların kimlik gelişimi sürecindeki ergenler için önem kazandığı bilinmektedir.

Taş (2017) sosyal medyanın bireylerin farklı ihtiyaçlarına cevap verdiğini ve bu nedenle cazip hale geldiğini belirtmiştir. Sosyal medya sağladığı farklı faydalar ve kolaylıklarla kişide aşırı kullanma ve bağımlılık davranışlarına neden olma ihtimalini ortaya çıkarmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011). Sosyal medya uygulamalarının kullanım amacı kişiden kişiye göre farklı olabilmektedir. Kimi bireyler ağırlıklı olarak arkadaşlar, aile üyeleri ve aynı zamanda farklı mesafelerde yaşayan tanıdığı veya tanımadığı kişilerle iletişim kurmak için kullanırken (Kuss ve Griffiths, 2011; O’Keeffe ve Clarke-Pearson, 2011), kimi bireyler için sosyal medya insanlardan uzaklaşarak yalnız kalmak, sosyalleşmek, beğenilmek, takip etmek ya da edilmek gibi çok farklı amaçlarla kullanılabilir (Tektaş, 2014). Bu çalışmalara ek olarak Buffardi ve Campbell (2008) yaptıkları çalışmalarında sosyal medyanın kişilere kendilerini olumlu, ideal benlik olarak sunma fırsatı sağladığını ve bunun bir sonucu olarak

sosyal medyayı daha aktif kullanma eğiliminde olduklarını ortaya koymuşlardır. Sosyal medyanın tüm bu kolaylaştırıcı yönlerinin ergenlerin içinde bulunduğu değişim sürecini de kolaylaştırdığı düşünülmektedir.

Ergenlik döneminde sosyal onay ve akran kabulü önem kazanan durumlar arasındadır. Bu durum ergenlerin sosyal medyaya daha çok ilgi duymaları ile ilişkilendirilmektedir. Çünkü sosyal medya uygulamaları ergenler için sohbet etme ve mesajlar yolu ile iletişim kurma imkanları sağlamaktadır. Bunun bir sonucu olarak bazı ergenlerin internet bağımlılığı ya da sağlıksız internet kullanımı belirtileri gösterebildiği belirtilmektedir. (Ceyhan, 2008).

B. Bağlanma Kuramı

Bebek dünyaya geldiği andan itibaren çevresindeki kişilerle ilişki kurmaya başlamakta ve bu ilişkiler yoluyla gelişimini sürdürmektedir. Bebeğin hayatında ilk ilişki kurmaya başladığı kişiler ona bakım verenler olmaktadır. Bebeğin temel bakımını üstlenen kişi çoğunlukla annesi olduğu için bebeğin annesi ile kurduğu ilişki onun gelişimi adına önemli role sahiptir.

Annenin bebeği ile ilişkisinin niteliğini etkileyen çeşitli faktörler olabilmektedir. Annenin fiziksel sağlık durumu, hamilelik dönemini nasıl geçirdiği, çevresinden destek alıp alamadığı gibi pek çok çeşitli durum annenin ruhsal dünyasını ve dolayısıyla bebeğiyle olan ilişkisini etkileyebilmektedir. Annenin çocuğu ile kurduğu ilişkinin niteliğini etkileyen faktörlerden biri de annenin bağlanma stilidir. Bağlanmanın tüm yaşam sürecine etki ettiği, kişinin tüm ilişkilerinde olduğu gibi çocuğu ile ilişkisinde de önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Bağlanma çalışmaları bebeklik döneminde başlamış ama günümüzde yetişkinlikte bağlanma çalışmaları da önem kazanmıştır (Kayahan, 2002 :1)

Bebeğin kendisine bakım verenleriyle elde ettiği erken bağlanma deneyimlerinin kişinin sonraki ilişkilerinin temelini oluşturduğu savunulmaktadır. Bu deneyimler sayesinde birey sevgiyi ve diğer insanlara değer vermeyi öğrenmekte, kendi ilişkilerini buradan hareketle şekillendirebilmektedir. Bağlanma kuramını ortaya koyan Bowlby (1969, 1973, 1979, 1980), erken bağlanma süreci ile sonraki tepkiler arasındaki ilişkiye vurgu yaparak bu

dönemde elde edilen bağlanma deneyimlerinin sonraki yıllardaki yaşantılara ve ilişkilere yansıdığını öne sürmektedir. Bowlby'e göre ilk bağlanmanın etkileri bebeklikten başlayarak, okul çağına, ergenliğe ve yaşlılığa kadar kişinin yaşantısını etkilemektedir.

Bağlanma kavramını daha derinlemesine anlamak adına Bowlby ve bağlanma kuramı daha detaylı ele alınacaktır. Ayrıca bağlanma üzerine yaptığı çalışmalarıyla öne çıkan Ainsworth'ün çalışmalarından da bahsedilerek yetişkin bağlanması üzerine bilgiler paylaşılacaktır.

1. Bowlby ve Bağlanma Kuramı

John Bowlby (1969, 1973, 1979, 1980) tarafından gerçekleştirilen, anne ve çocuk ilişkilerinin ele alındığı çalışmalar bağlanma süreçlerinin anlaşılmasında temel alınan çalışmalardır. Bowlby 0-3 yaş aralığındaki evsiz çocuklarla alakalı yaptığı bir çalışmada annesiyle bağ kuramamış, annesiyle ilişkisi tatmin edici olmayan çocuklarda fiziksel ve ruhsal zorlanmaların bulunduğu sonucuna ulaştığı bir çalışmasının ardından “bağlanma” üstüne araştırmalar yapmıştır (Hazan ve Shaver, 1994).

Bowlby (1969) özellikle bebek ile ona bakım veren kişinin ilişkisi üzerinde durmuş ve “Bağlanma Kuramını (Attachment Theory)” geliştirmiş, bireyin erken yaşlarda bakımını üstlenen kişiyle kurduğu ilişkinin ileride onun duygu, düşünce ve davranışlarında belirleyici olduğundan bahsetmiştir. Bowlby, anne bebek arasındaki bağlanma süreçlerinin nasıl ilerlediğini ve bu sürecin çocuğun gelişiminde nelere sebep olduğunu ele almış, sağlıklı anne bebek bağlanmasının çocuk üzerinde geliştirici, iyileştirici ve kişiliğin oluşmasındaki olumlu etkilerine değinmiştir. Bowlby özellikle kurulan her yeni ilişkinin ve sosyal tepkilerin temelinde bebeklik dönemindeki birincil bağlanma figürü ile kurulan ilk ilişkilerin etkisi olduğundan söz etmektedir (Bowlby, 1973; 1982; 1988). Bağlanma sürecinde bakım verenlerin iletişim ve etkileşimlerinin niteliği bağlanma türü için belirleyici olmaktadır.

Bağlanma kuramına göre dünyaya gelen bebek, ihtiyaçlarının karşılanması için kendisine bakım veren kişilerle etkileşim kurmakta ve bu etkileşimin bir sonucu olarak onlara karşı bir bağlılık geliştirmektedir. Kurulan bu bağlılık ilişkisi bebeğin fiziksel ihtiyaçları karşılanırken aynı zamanda ruhsal ve duygusal

olarak destekleyici şekilde sürdürüldüğünde bebek buradan hareketle sağlıklı gelişebilmekte, kendini sevmeye layık görebilmekte ve dış dünyayı güvenli bir alan olarak algılayabilmektedir. Aynı zamanda bu dönemde bağlanma figürü ile ilişkinin her açıdan destekleyici olarak sürdürülmesi kişilerin ileriki yıllarında kurduğu ilişkilerinin niteliğinde belirleyici olmakta, sosyal tepkilerin temeli bu ilişki modeli ile atılmaktadır. Erken dönem anne bebek arasında kurulan ilişkinin kişinin tüm ilişkilerinde benzer örüntülerle ortaya çıktığı savunulmaktadır (Cashdan, 1988).

Bağlanma sürecini yaşamı değiştiren, sadece bebeklik veya okul çağı için geçerli değil tüm yaşam boyunca sürecek bir etki olarak gören Bowlby (1982) bağlanmanın kendi içinde dört özellik taşıdığını ortaya koymuştur. Bağlanma figürüne yakın olma arzusunu içeren yakınlığın sürdürülmesi kavramı, tehlike ve korku durumlarında rahatlık ve güvenlik için bağlanma figürüne dönmeyi içeren güvenli barınak kavramı, çocuğun çevresini keşfedebilmesi için bağlanma figürünün güven dolu hareketlerini içeren güven esası kavramı ve bağlanma figürünün yokluğunda endişe oluşmasını içeren ayrılık acısı kavramı bağlanma sürecinin temel kavramları olarak belirlenmiştir.

Bowlby (1982) bağlanma sürecinde kişinin; kendisi, çevresiyle ilişkileri ve davranışları hakkında önceden fikir verecek içsel bir çalışma modeli yapılandırıldığı fikrini ortaya atmıştır. Bu fikre göre bebek, ilk bağlanma ilişkisiyle sosyal ilişkilerde kullanabileceği bir model oluşturur.

İçsel Çalışma Modeli, bebek ile bakım veren arasında kurulan etkileşim şekillerinin tekrarlanarak içselleştirilmesiyle oluşmaktadır. İçselleştirilen bu etkileşim modeli davranışların yönetilmesi için alt yapı oluşturur. Örneğin bebek, yeni karşılaştığı birine nasıl tepki vereceğini içsel çalışma modeli sayesinde belirler ve bu erken deneyimlere göre sonraki ilişkilerinde kendisi ve diğer kişiler hakkında temsiller oluşturur. Bağlanma teorisine göre içsel çalışma modelleri yeni durumları değerlendirmek ve yeni davranışlar geliştirmek konusunda yardımcıdır. Yapılan içsel çalışma modeli ile çocuk; kendisiyle ilgili mevcut durumu, gelecekteki rolleri, ilişkilerinden beklentileri ve çevresindeki insanların davranışları hakkında temel inançlarını da şekillendirmiş olur. Her yeni durumun baştan değerlendirilmesi yerine içsel çalışma modeli sayesinde oluşan temsiller ile hareketler şekillendirilir (Bowlby, 1982).

Bowlby (1973, 1979), bağlanmanın tüm yaşam boyu devam eden bir süreç olduğunu ve erken yaşlarda oluşan modellerin çok fazla değişime uğramadan yetişkinlikte de işlev gördüğünü ileri sürmektedir. (Sümer ve Güngör, 1999: 74) Gelişim ortamı uygun şartlar ve güvenli etkileşim içeren kişinin bağlanma deneyimleri, her alanda gelişmesi için gereken şartları sağlamış olacaktır. Anneleri duyarlı bir şekilde bakım gören, sevilen ve ihtiyaçları anlaşılabilir şekilde karşılanan çocuklar güvenli bir bağlanma süreci geçirebilirler. Bu güven duygusunun ileriki sosyal ilişkiler için olumlu bir model oluşturmakla kalmayıp kişilerin ebeveyn olduklarında kendi çocuklarıyla kuracakları bağlanma sürecini şekillendireceği, annelik deneyimlerine etki edeceği düşünülmektedir.

2. Ainsworth ve Yabancı Durum Deneyi

Ainsworth (1989) bağlanma stillerini, erken dönemlerde bakım verenlerle yaşanan etkileşimin niteliği temel alınarak yapılan ve ileriki yaşlarda kurulacak ilişkilerdeki beklentileri, inançları, ihtiyaçları, duygu düzenleme becerilerini ve sosyal davranışları etkileyen örüntüler olarak ele almıştır.

Ainsworth ve arkadaşları (1978), Yabancı Durum Deneyi (Strange Situation Experiment) adıyla anılan deneysel çalışmalarında Bowlby'nin bağlanma kuramının temel özelliklerini sınınamışlardır. Gerçekleştirdikleri bu çalışmada 12-18 aylık çocukları kısa aralıklarla sistemli olarak annelerinden ayırmışlardır. Daha sonra bir yabancı ile baş başa bırakmış ve son olarak tekrar anneleri ile bir araya getirmişlerdir. Tüm bu yapılanların amacı çocukların bağlanma sistemlerini aktive etmek ve çocukların annelerinden ayrılma ve onlarla yeniden bir araya gelme deneyimi yaşadıklarında verdikleri tepkileri incelemektir. Bu çalışmada bebeğin tepkileri ayrılık durumundan önce ve sonra olmak üzere iki evrede incelenmiş ve gözlem yöntemi ile değerlendirilmiştir.

Yapılan bu deneysel çalışmanın gözlemleri sonucunda Ainsworth ve arkadaşları üç tipik bağlanma stili bulunduğundan bahsetmişlerdir. Bu bağlanma stilleri güvenli (secure), kaygılı/kararsız ya da kaygılı/dirençli (anxious/ambivalent), ve kaçınan (avoidant) şeklinde isimlendirilmiştir.

Güvenli bağlanma stiline sahip olduğu belirlenen çocukların yalnız başlarına kaldıklarında kısmen huzursuz oldukları, yoğun kaygı yaşamadan anneleri ile temas ve yakınlık arayışına girdikleri ve anneleri ile tekrar bir araya

geldiklerinde kısa sürede sakinleştikleri ve çevreyi keşfetmeye devam ettikleri görülmektedir.

Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip olduğu belirlenen çocuklar anneleri yanlarından ayrıldığı zaman yoğun kaygı, gerginlik ve kızgınlık yaşamakta ve onlarla birlikte olan yabancı ile iletişim kurmayı reddetmektedir. Anneleri ile tekrar bir araya geldiklerinde ise kısa sürede, kolaylıkla sakinleşemedikleri ve çevreyi keşfetmek yerine annelerine sıkıca sarıldıkları görülmüştür.

Kaçınan bağlanma stiline sahip olduğu belirlenen çocukların ise anneleri ile ayrı kalma sürecinden çok fazla etkilendikleri görülmüştür. Anneleri ile tekrar bir araya geldiklerinde ise anneleri ile temas kurmaktan kaçınarak çevreleri ile ilgilenir görüldükleri gözlemlenmiştir.

Bu çalışmada Ainsworth ve arkadaşları (1978), güvenli bağlanma gösteren çocukların annelerini genelde çocuklarının ihtiyaçlarına karşı duyarlı kişiler olarak tanımlamışlardır. Kaygılı/kararsız çocukların annelerinin ise genel olarak tutarsız tepkiler gösterdikleri ve çocuklarının etkinliğini sıklıkla kesintiye uğratarak gereksiz müdahalelerde buldukları gözlemlenmiştir. Kaçınan bağlanma stili gösteren çocukların annelerinin ise genellikle çocuklarına karşı soğuk davranan ve çocuklarının yakınlık isteklerini reddeden ve çocuklarıyla yakın fiziksel temastan kaçınan kişiler olduğu gözlemlenmiştir (Sümer ve Güngör, 1999: 73-74).

Ainsworth'e (1989) göre bağlanma; bağın duygusal olması, ilişkinin sürekli olması, yakınlığın sürdürülmesine ihtiyaç duyulması, ayrılığın stres oluşturması, tekrar buluşulduğunda memnun olunması ve kayıp deneyimlendiğinde yas yaşanması gibi durumları içermelidir. Bu durumlar duygusal bağlarda bulunan bileşenler olarak nitelendirilmiştir. Bunların yanında Ainsworth (1989) duygusal bağlarda var olmayan bazı farklı bileşenlerin de bağlanma sürecine dahil olduğundan bahsetmiştir. İlişkide güven ve rahatlık hissedilmesine bağlı olarak güvenli ortamdan uzaklaşıp çevreyi keşfetme eğilimi gösterebilmek de bağlanmanın bileşenlerindedir.

3. Yetişkinlikte Bağlanma alışmaları

Bağlanma çalışmalarının temelini başlangıçta bebek araştırmaları oluşturmuştur ancak ilerleyen yıllarda yetişkinlerin bağlanma süreçleri de çeşitli araştırmacılar tarafından ele alınarak bir kuram haline gelmiştir.

Bowlby (1979) erken dönem ve çocukluk döneminde daha belirgin olan bağlanma süreçlerinin tüm yaşam boyunca gözlenebilir olduğundan bahsetmiştir. Yapılan araştırmalar erken dönemde kurulan bağlanma ilişkisinin yetişkinlikte kurulan ilişkilere örnek oluşturduğunu ortaya koymuştur (Kayahan, 2002: 15). Bu düşüncenin ardındaki varsayım Bowlby (1973) tarafından ortaya konulan içsel çalışma modelidir. Daha önce bahsedildiği üzere bu model erken dönemlerde kurulan bağlanma ilişkisinin ileriki yaşamda tüm ilişkilerde etkisinin görülmesini ifade etmektedir. Bağlanma sürecinin kişinin karakter yapılanmasına olabilecek muhtemel etkileri düşünüldüğünde erken dönemde temellenen bu sürecin yetişkinlikte önemli etkileri olacağı sonucuna varılabilmektedir.

Bağlanmaya ilişkin araştırmalarda ebeveyn ocuk arasındaki ilişki ve romantik ilişkiler üzerine yoğunlaşılmıştır. Main ve arkadaşları (1985) bireylerin aile ilişkileri ve geçmiş yaşantılarının şimdiki zamanda değerlendirilmesi üzerine çalışarak yetişkin bağlanması konusunu ele almıştır.

Romantik ilişkilerde bağlanma konusunu ise Hazan ve Shaver (1987) ele almıştır. Ele aldıkları bu konu zerine Yetişkin Bağlanma Anketini geliştiren Hazan ve Shaver (1994) bağlanmayı Ainsworth tarafından ortaya konulan çocukluk bağlanma modelleri çerçevesinde ele alarak üç kategori haline getirmiştir. Bu kategoriler güvenli bağlanma, güvensiz/kaçıngan bağlanma ve güvensiz/dirençli bağlanmadır.

Bartholomew ve Horowitz (1991) Hazan ve Shaver tarafından açıklanan  kategorilik modelin yerine dört kategoriye sahip bir yetişkin bağlanma modeli geliştirmişlerdir. ‘‘Dörtlü Bağlanma’’ olarak isimlendirilen bu model benlik ve başkaları olmak üzere iki ana boyut üzerinden tanımlanmaktadır. Dörtlü bağlanma modeline göre kişilerin benlik ve başkaları modellerinin olumlu ve olumsuz olmasına bağlı olarak bağlanma modelleri dört farklı şekilde incelenebilmektedir. Olumlu benlik algısına sahip olmak diğerlerinin onayına ihtiyaç duymadan bağımsız olabilme ve kendini sevmeye değer görme ile

ilişkilendirilirken; olumsuz benlik algısı özsaygının düşük olması ve onaylanma ihtiyacı ile ilişkilendirilmektedir. Başkaları modelinin olumlu olması ise ilişkilerde süreklilik ve doyum ile ilişkilendirilirken; olumsuz başkaları modeli başkalarından yardım almaktan, yakınlık kurmaktan kaçınma ile ilişkilendirilmektedir (Griffin ve Bartholomew, 1994'ten aktaran Kayahan 2002: 16).

Dörtlü bağlanma modeline göre güvenli bağlanma benlik ve başkaları boyutlarının olumlu görüldüğü bağlanma stilidir. Bu bağlanma stiline sahip kişi kendini sevilmeye layık gören, yakınlık kurabilen ve güven duyabilen bir yapıya sahiptir. Saplantılı bağlanma stiline sahip birey ise kendi benliğini olumsuz başkalarının benliğini olumlu görme eğilimindedir. Bu eğilim nedeniyle kendilerini ilişki içinde sevilmeye layık görmezken karşı tarafı sevilmeye layık bulurlar. Kayıtsız bağlanma stili ise benlik modelinin olumlu olduğu ancak başkaları modelinin olumsuz olduğu bağlanma stilidir. Bu stile sahip birey kişilerin birbirlerine olan ihtiyacını reddederek kendi özerkliklerini önemsemektedir. Son olarak korkulu bağlanma stilinde ise kişi hem olumsuz benlik modeline hem de olumsuz başkaları modeline sahiptir ve kendini değersiz olarak görürken ilişki kurduğu kişileri güvenilmez olarak görür (Sümer ve Güngör, 1999: 75-77).

Yetişkin bağlanması üzerine çalışmalar yapan araştırmacıların çocuk ve bakım veren arasındaki bağlanma süreçleri ile romantik ilişkilerde bağlanma ilişkisi arasında farklılıklar olduğunu vurgulaması dikkat çekmektedir (Sümer ve Güngör, 1999: 75). Yetişkin bağlanması üzerine yapılan çalışmalar ve geliştirilen anketler kişilerin bağlanma süreçleri hakkında bilgi sağlamaktadır. Bağlanma süreçleri konusunda elde edilen bu bilgilerin kişilerin güncel yakın ilişkilerinde yaşadıkları durumların anlaşılmasına ışık tuttuğu gibi kişilerin kendi çocukları ile kurdukları ilişki ve çocuklarının erken dönemlerinde nasıl bir bağlanma figürü olduklarının anlaşılmasına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

C. Kapsayıcı İşlev

Bu bölümde araştırmanın temel kavramlarından biri olan ebeveyn kapsayıcı işlevi kavramı bu kavramı ortaya koyan kuramcının fikirleri ile birlikte detaylı olarak ele alınmıştır. Ayrıca bu kavram ile yakından ilgili olan erken dönem

ilişkilerine kısaca değinilmiş ve kapsayıcı işlev kavramı ile benzerlik gösteren yeterince iyi anne kavramı da anlatılmıştır.

1. Erken Dönem İlişkileri

Çocukların ve ergen bireylerin gelişiminde gözlemlenen ruhsal ya da psikolojik problemlerin anlaşılmasında bakım verenlerin tutum ve yaklaşımlarının anlaşılması, özellikle erken dönemde kurulan ilişkilerin niteliğinin değerlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Gözlerini dünyaya açtığı anda temel ihtiyaçlarını karşılama konusunda başka insanların desteğine ihtiyaç duyan bebeğin kurduğu ilk ilişkiler yaşamı boyunca hayatının hemen her alanında önemli etkiye sahiptir. Hayatın ilk yıllarında kurulan ilişkiden yeterli sevgi göremeyen ve bakım alamayan bebeklerin duygu merkezi olan limbik sistemlerinin yeterli gelişim gösteremedikleri gözlemlenmiştir (Joseph, 1992: 126).

Erken dönem ilişkileri denildiğinde akla ilk gelen çoğunlukla anne ve bebek arasındaki ilişki olmaktadır. Bebek dünyaya geldiğinde genellikle ilk olarak annesi ile bağ kurmakta, temel bakımı anne tarafından üstlenilmektedir. Anne çocuk arasında yaşamın ilk yıllarında kurulan ilişkinin güven içermesi ruhsal, sosyal, bilişsel gelişime de temel oluşturmaktadır. Bir başka deyişle, anne çocuk arasında kurulan ilk ilişki sadece erken dönemde değil çocuğun geri kalan tüm yaşamında önemli etkiye sahiptir. Bu gelişim sürecinin sağlıklı ilerleyebilmesi için annenin ruhsal yapılanmasının niteliği büyük önem taşımaktadır. Bebeğin en öncelikli ihtiyacı onun tüm ruhsal ve fiziksel ihtiyaçlarına duyarlı bir annenin varlığıdır. Anne ile çocuk arasındaki ilişkide, çocuğun ruhsal ihtiyaçları karşılanmıyorsa, çocukta kaygıların oluşması, içsel çatışmaların ortaya çıkması ve bu kaygı ve içsel çatışmaların bir sonucu olarak psikopatolojik semptomların oluşması söz konusudur. (Zabcı, vd.2018: 190-192).

Freud (1920), bebeğin dünyaya ilk geldiğinde içten ve dıştan gelen uyarılımlarla baş edecek bir ruhsal aygıtının olmadığından ve annenin bebeğine verdiği bakımın bebek için uyarılım kalkanı görevi yaptığından bahsetmektedir. Şüphesiz bir bebek içeriden ve çevresinden gelen uyarılımlarla başa çıkmak için ötekinin desteğine ihtiyaç duymaktadır. Bebeğin kendi ihtiyaçlarını karşılayabilir hale gelmesi için öteki tarafından sağlanan uyarılım kalkanı önemli etkiye sahiptir. Bu uyarılım kalkanının sağlanmaması bebeğin gelişiminin sekteye

uğramasına neden olmaktadır. Freud'un bahsetmiş olduğu uyarılım kalkanı kavramı Bion (1959; 1962) tarafından ortaya konan kapsayıcı işlev kavramını akla getirmektedir.

2. Ebeveyn Kapsayıcılık İşlevi

Bion (1959; 1962), dünyaya geldiği andan itibaren bebeğin baş edemeyeceği pek çok içsel ve dışsal uyarın ile karşı karşıya kaldığından bahsetmektedir. Buradaki baş edilemeyen uyarınlar Beta öğeleri olarak nitelendirilmektedir. Beta uyarınları duysal, algısal ya da duygusal olabilmektedir. Bebek acıktığında, susadığında, herhangi bir ağrısı olduğunda ya da gürültü, üşümek gibi dış uyarınlardan kaynaklı bir rahatsızlık duyduğunda bu olumsuzluklarla baş etme gücü henüz olmadığından ihtiyaçlarına duyarlı bir annenin varlığına ihtiyaç duymaktadır. Anne bebeğinin ihtiyacını anladığında ve bu ihtiyacını karşıladığında bebek kendisini rahatsız eden içsel ve dışsal uyarınların (Beta öğelerinin) annesi tarafından iyiye dönüştürülebildiğini deneyimlemiş olur. Burada anne tarafından sunulan yaklaşım sayesinde oluşan iyi deneyimler Alfa öğeleri olarak nitelendirilmektedir. Bunun anne tarafından sağlanabilmesi için annenin düşünme kapasitesinin önemli olduğu belirtilmektedir. Bebeğin üstesinden gelemediği Beta öğelerini annenin sakinleştiren, ihtiyaca cevap veren ve olumsuz deneyimleri iyi deneyimlere dönüştüren yaklaşımı sayesinde Alfa öğelerine dönüştürebilmesi “annenin kapsayıcı işlevi” olarak tanımlanmaktadır. Bir diğer deyişle, anne bebeğin yansıtmasını karşısında kendi düşünme kapasitesini bebeğine sunarak bebeğin ihtiyaçlarını giderebiliyorsa ve bebeğin olumsuz yansıtmasını olumlu deneyimlere dönüştüreceği şekilde karşılık verebiliyorsa kapsayıcılık işlevini yerine getirebiliyor demektir. Annenin kapsayıcı işlevini sağlıklı bir şekilde yerine getirebilmesi annenin ruhsal yapılanmasının sağlıklı olmasıyla yakından ilişkilidir.

Çocuğun ruhsal ihtiyaçlarının bakım veren kişiler tarafından karşılanması fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması kadar önemlidir. Annenin kapsayıcı işlevlerinde eksiklik olduğunda, çocuğun içsel koruyucu dayanakları da eksik kalacak ve bu durum gelişimde bazı istenmeyen durumların ortaya çıkmasına neden olacaktır.

Dünyaya gelen bebek henüz ruhsal ve fiziksel anlamda yeterli olgunluğa sahip değildir. Bu nedenle ihtiyaçlarını karşılamak için bir annenin varlığına ihtiyaç duymaktadır. Bu dönemde bebeğin içsel dünyasının yapılanması için annenin ruhsal aygıtını bebeğine adeta ödünç vermesine ihtiyaç duyulmaktadır. Annenin bebeğine ruhsal aygıtını ödünç vermesi bebeğin kendi ruhsal aygıtının gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu noktada annenin kapsayıcı işlevini nasıl ortaya koyduğu önem kazanmaktadır. Bion (1962), bebeğin içeriden ve dışarıdan gelen olumsuz öğelerle baş edebilecek bir ruhsal aygıtının olmadığından bahsetmektedir. Anne bebeğin olumsuz deneyimlerini anlayıp bunlara uygun karşılıklar verdiğiğinde bebeğin ruhsal aygıtı gelişmekte ve iyi tasarımlar oluşmaya başlamaktadır. Anne bebeğinin ihtiyaçlarını fark edemediğinde ve olumsuz duygulanımları iyi tasarımlara dönüştüremediğinde bu deneyimler bebek için anlam bulamamakta ve ruhsal aygıtının gelişiminde olumsuz etkiler ortaya çıkarmaktadır. Bion (1962), anne ve bebek arasındaki bu ilişkiyi “kapsayan ve kapsanan ilişkisi” olarak tanımlamaktadır.

Youell (2017), annenin ya da bakım verenin bebeğine odaklanması, bebeğin bilinçdışı iletişimine daima açık olması, bebeğin endişesine ya da gerilmesine yol açan deneyimleri anlamaya çalışması ve bunu yaparken annenin/bakım verenin kendisinde endişe ya da sabırsızlığın oluşmamasını bebeğin kapsanması olarak tanımlamaktadır. Bir başka tanımlamada bebeğin iç ve dış uyumunu bozucu, rahatsız edici durumunun anlaşılması ve ihtiyaçlarının anne ya da bakım veren tarafından karşılanması bebeğin kapsanması olarak nitelendirilmektedir. (Zabcı, vd.2018: 191-192).

Bion (1962), anne bebeğinin ihtiyaçlarını anlamlandırdığında ve bebeğin ihtiyaçlarını uygun şekilde karşıladığında, bebeğin duygulanımlarının anne tarafından bir anlama bağlandığını ve böylece bebeğin ruhsal dünyasında zorlandığı ve anlamlandıramadığı durumların ve duygulanımların bir karşılığa kavuştuğundan bahsetmiştir. Bu kapsayıcılık olmadığında bebek ruhsal kapasitesini geliştirememekte ve kendi anlamlarını oluşturamamaktadır. Bunun bir sonucu olarak bir takım patolojilerin ortaya çıkması söz konusu olabilmektedir.

3. Annenin Tutma İşlevi ve Yeterince İyi Annelik Kavramı

Winnicott (1971) Bion'un "kapsayıcı işlev" kavramı ile benzerlik gösteren annenin tutma işlevi (holding) kavramını ortaya koymuştur. Winnicott bebeğin hazırlıklı olmadığı yeni durumlar karşısında yoğun endişe yaşadığından ve bu endişeleri annenin tutma (holding) işlevi ile aşabileceğinden bahsetmiştir. Winnicott bebeğin ihtiyaçlarını karşılamak için annenin bebek daha doğmadan bir hazırlık sürecine girdiğinden, hamileliğin bebek dünyaya geldiğinde neye ihtiyacı olduğunu anlamak için bir prova dönemi olduğundan bahsetmiştir. Bebek dünyaya geldikten sonra annenin bebeği anlaması için onunla özdeşim kurması gerekmektedir. Bir başka deyişle bebeğin neye ihtiyacı olduğunu hissetmelidir. Bunu yaparken bir "tutma" ortamı sağlamaktadır.

Winnicott annenin tutma işlevinin yanında çocuğun ruhsal gelişiminde önemli rolü olan farklı bir işlevi daha açıklamaktadır. Anne bebeğini emzirme deneyimini yaşarken kendi memesini bebeğine sunarak ona bir nesne sunmaktadır. Bebek annenin sunduğu bu nesneyi kendisinin yarattığını zannetmektedir. Bu bebeğin kendini tümgüçlü bir pozisyona yerleştirmesi anlamına gelmektedir ve bu durumda bebek, hem bir yanılısama yaşamakta hem de dış gerçekliğe dair bir nesne ile ilişki kurmaktadır. Winnicott, bebeğin gelen memeyi kendinin yarattığına inanma deneyimine "yanılısama anı" der. Winnicott (1956), yanılısama anı ve bu tümgüçlülük deneyiminin bebeğin kendilik yapılanması ve duygusal gelişimi için son derece önemli olduğuna vurgu yapmaktadır. Bu yolla bebek gerçek dünya ile temas kurmuş olur ve dış dünya üzerinde kontrol duygusunun temelleri atılmaktadır.

Winnicott (1960) bebeğin gelişimi için önemli olan "yeterince iyi anne" kavramını da ortaya koymuştur. Yeterince iyi annelikten kastedilen annenin, bebeğin ihtiyaçlarını, bebek ile uyum içinde yerine getirmesi ve bir noktada annenin bebeğin katlanabileceği ölçüde geçici yetersizlikler göstermesidir. Annenin bebek dünyaya ilk geldiğinde bebek hakkındaki zihinsel meşguliyeti daha yoğunken bebek geliştikçe ve anne hayatındaki diğer alanlara tekrar yatırım yapmaya başladıkça bebeğin ihtiyaçları anne tarafından en başındaki kusursuzlukla karşılanamamaya başlar. Böylece bebeğin de tümgüçlülük deneyimi kırılmaya başlar. Burada önemli olan bu sürecin aşamalı olarak ilerleyerek bebeğin benlik işlevlerinin artmasının, bebeğin olgunlaşmasının

beklenmesidir. Bu aşamalı geçiş sayesinde anne bebek arasında beklenen ayrışmanın gerçekleşmesi mümkün olur ve bebek bireyselleşmeye başlar.

III. KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR

A. Bağımlılığa Genel Bakış

Bu bölümde bağımlılık kavramı literatürde yer alan bilgiler eşliğinde ele alınacak ve ergenlikte bağımlılık kavramı anlaşılmasına çalışılacaktır.

1. Bağımlılığın Tanımı

Bağımlılık, özellikle gözlemlendiği yaş grubunun oldukça düşmesiyle, günümüzün önemli sorunlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Birçok farklı maddenin kullanımını ve çok çeşitli birçok etkinliği/davranışı içermesiyle kapsamı oldukça geniş bir kavram olduğu söylenebilmektedir.

Bağımlılık çok çeşitli tanımlamalara sahiptir. Literatürde, kullanılan madde/nesne ya da gerçekleştirilen etkinliğe göre farklı başlıklar ve tanımlar üzerinden anlaşılmasına ve açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir. Genel bir tanımlamada; kişinin kullandığı bir madde/nesne veya gerçekleştirdiği bir etkinlik/davranış üzerinde kontrolünü kaybederek söz konusu madde/nesne veya etkinlik/davranış olmadan yaşamını sürdürememesi olarak tanımlandığı görülmektedir (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı [TBM], 2016). Bu tanımda da görüldüğü gibi bağımlılık bazı madde ya da nesnelere tekrarlayan şekilde kullanımı şeklinde görülebildiği gibi bazı eylemlerin yinelenmesinin önüne geçilememesi şeklinde de görülebilmektedir.

Kullanımda iradenin ortadan kalkması, hayatın önemli bir bölümünü bağımlı olunan madde/nesne ya da davranışın kaplaması, yapılması gereken önemli işler dışında hemen hemen tüm zamanın bağımlı olunan duruma ayrılması bağımlılığın karakteristik özellikleri olarak görülmektedir (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı [TBM], 2016).

Başka bir tanımlamada bağımlılık; kişinin kendisine ruhsal ya da fiziksel olarak zarar verici etkisi olan belirli bir maddeyi kullanımının önüne geçememesi ve ya belirli bir eylemi tekrarlamayı durduramama hali olarak açıklanmaktadır.

Burada özellikle üzerinde durulması gereken nokta, söz konusu maddenin kullanımının ya da eylemin tekrarının kişinin hayatında sorunlara yol açmasına rağmen bunun durdurulamaması ve azaltıldığında ya da bırakıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkmasıdır (Uğurlu, Şengül ve Şengül, 2012).

Hazar (2011) bağımlılığı bir işi veya eylemi gerçekleştirdiğinde rahatlama, engellendiğinde ise huzursuzluk duyma veya güçlü bir yapma arzusunun ortaya çıkması ve bu eylemden yüksek düzeyde doyum elde etme olarak açıklamaktadır.

Bağımlılığı; nesne/etkinlik ile çok fazla zaman geçirmek, planladığından daha fazla kullanmak, kullanımı azaltmayı düşünülmediği halde bunu başaramamak ya da kullanımı azaltmak için yapılan tüm denemelerin başarısız olması, önemli sosyal, ailevi ve mesleki uğraşları terk etmek gibi kriterleri olan bir hastalık olarak tanımlamak da mümkündür (Kubey & Csikszentmihalyi, 2002).

Bağımlılık davranışsal ve fiziksel bağımlılık olmak üzere iki başlık altında ele alınabilmektedir. Davranışsal bağımlılık, bağımlı olunan madde ya da eylem arayışı içeren etkinlikleri ve bununla bağlantılı patolojik kullanımı ifade ederken; fiziksel bağımlılıkta toleransın ve yoksunluğun varlığının tanımlandığı belirtilmiştir (Odabaşıoğlu vd., 2007). Tolerans ve yoksunluk gibi bedensel belirtilerin ortaya çıkması davranışsal bağımlılık kriterleri arasında da bulunmaktadır. Çünkü bir davranışın bağımlılık olarak nitelendirilebilmesi için zihinsel meşguliyet, duygu durum değişkenliği, tolerans, yoksunluk, kişilerarası çatışma ve tekrarlama gibi kriterlerin bulunması gerekmektedir (Arısoy, 2009).

Griffiths (1999) davranışsal bağımlılık için bazı tanı ölçütleri belirlemiştir. Griffiths'in tanı ölçütleri şu şekildedir: Belirli bir eylemin, kişinin yaşamında en önemli şey haline gelmesi ve bu durumun kişinin düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına hakim olması (Dikkat Çekme); kişinin söz konusu eylemi gerçekleştirdiğinde duygu durumunda değişimin meydana gelmesi (Ruh Hali Değişimi); öncekilere benzer etkinin oluşması için belirli bir eylemin miktarının artırılma süreci (Tolerans); belirli bir eylem devam etmediğinde ya da aniden kesildiğinde ortaya çıkan hoş olmayan duygular ya da olumsuz fiziksel etkilerin oluşması (Yoksunluk); bağımlı kişiler ile çevresindekiler arasındaki iş, sosyal yaşam, hobi ve ilgiler ile ilgili çatışmalar ya da kişinin kendi iç çatışmaları

(Çatışma); belirli bir etkinliğin daha önceki örüntüleriyle tekrar oluşması eğilimi olup yıllar süren kaçınma ya da kontrolden sonra tekrar bağımlılığın en uç düzeyine dönüşmesi (Nüks Etme) (Griffiths, 1999).

Davranışsal bağımlılıklar arasında yeme, kumar, seks bağımlılıklarının yanı sıra teknolojik bağımlılıklar da yer almaktadır. (Griffiths, 1999).

Görüldüğü gibi farklı şekillerde tanımlanan ve ele alınan bağımlılık kavramı; kontrol kaybı, kişinin söz konusu bağımlı olunan maddesiz ya da nesnesiz kalamaması, kalındığında farklı olumsuz belirtilerin ortaya çıkması, yaşamın farklı iş ve etkinliklerini yerine getirmede zorluk, kişiye fiziksel ya da psikolojik zararlar vermesi gibi pek çok olumsuzluğu içermektedir. Kişinin yaşam kalitesine ve işlevselliğine belirgin etkileri olacak bu durumun daha iyi anlaşılması adına detayları farklı başlıklar altında ele alınmıştır.

2. Bağımlılık Çeşitleri

Bağımlılık çok çeşitli birçok madde/nesne kullanımını ve aynı zamanda pek çok etkinliği/davranışı da içermesi nedeniyle oldukça geniş yelpazede ele alınması gereken bir kavramdır. Bu araştırmada sosyal medya bağımlılığı üzerine yoğunlaşılacağı için bu bağımlılık türü ile yakın ilişkisi olan teknoloji ve internet bağımlılığı kavramlarından daha detaylı bahsedilecektir. Ancak bağımlılık kavramının kapsamının genişliğinin daha iyi anlaşılması adına diğer çeşitlerine ve nelerin bağımlılık yaptığına kısaca değinilecektir.

Bireylerin sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelere bağımlı olabildikleri ancak bağımlılık denince akla sadece sigara, alkol, uyuşturucu vb. madde bağımlılıklarının gelmemesi, bunun yanında davranış tabanlı yeme bağımlılığı, oyun bağımlılığı, seks bağımlılığı, bilgisayar bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı vb. bağımlılıkların da olduğu belirtilmektedir. (Greenfield, 1999; Kim ve Kim, 2002'dan aktaran Günüş ve Kayri, 2010). Hem madde hem de davranış temelli bağımlılıklarda eylemin kontrol edilememesi ve zarar verici sonuçlarına rağmen davranış ya da eylemin devam etmesi bağımlılık kavramı için ortak özellikler olarak görülmektedir. (Henderson, 2001'den aktaran Günüş ve Kayri, 2010).

Günümüzde bağımlılık olgusunun; kumar, internet, yeme, iş, egzersiz, alışveriş bağımlılığı gibi farklı nesne ve eylemler ile giderek çeşitliliğini arttırdığı

belirtilmektedir. (Kaya vd., 2019). Sussman (2012) yaptığı çalışmada bağımlılığın farklı 16 kategorisini belirlemiştir. Bu kategoriler şu şekildedir: ilaç bağımlılığı, gıda ile ilgili bağımlılıklar, zorlayıcı anti-sosyal davranışlar (ör. saldırganlık), teknoloji/iletişimle ilgili bağımlılıklar (ör. televizyon, sosyal medya), kumar bağımlılığı, iş bağımlılığı, sosyal gruplarla ilgili bağımlılıklar (ör. seks, aşk, platonik ilişkiler), fiziksel çekicilik odaklı bağımlılıklar (ör. bronzlaşma, kozmetik, cerrahi), fantazileştirmeye dayalı bağımlılıklar (ör. izolasyon, tembellik), egzersiz, manevi takıntı, ağrı (ör. kendine zarar verme, deri alma), alışveriş, heyecan/macera arayışı, istifçilik ve röntgencilik (ör. ünlüleri takip, dedikodu).

Bağımlılık teriminin güncel kullanımında herhangi bir madde veya eylemle ilişkilendirilebileceği belirtilmektedir (Ögel, 2012). Geçmiş yıllarda madde ile anılan bağımlılık kavramı içerik ve anlam olarak değişime uğramış, teknolojinin aşırı kullanımı ve dikkatsiz kullanımıyla birlikte ortaya çıkan teknoloji bağımlılığı kavramını da içine almıştır (Akkaş, 2019).

a. Teknoloji bağımlılığı

Teknoloji şüphesiz çağımızın en önemli olgularından biridir. Pek çok alanda hayat kolaylaştırıcı ve gelişimi destekleyici rolü ile yaşamımızdaki yeri her geçen gün artmaktadır. Bu faydalarının yanında pek çok zararının da hayatımıza girdiği gözlemlenmektedir. Bu zararların en önemlilerinden biri teknolojinin sorumlulukları yerine getirmenin önüne geçecek şekilde kontrolsüz ve amaçsızca kullanılması ile ortaya çıkmaktadır.

Teknolojinin kötüye kullanımı insan sağlığını psikolojik, bedensel, sosyal ve zihinsel bağlamda olumsuz etkileyebilmektedir. Teknoloji kullanımı yoğunlaştıkça çocuk ve gençlerin; düşünce süreçlerinin bozulduğu, kişiler arası duyarlılıklarının azaldığı, sosyal gelişimlerinin gerilediği, sosyal kaygı ve saldırganlık davranışı düzeylerinin arttığı, yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşadıkları görülmektedir (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı [TBM], 2016). Teknolojinin aşırı kullanımı ile ilişkili ortaya çıkan belki de en önemli sorun teknolojinin bağımlılık düzeyinde kullanılmasıdır.

Griffiths (1996) teknoloji bağımlılığı kavramını geliştirmiştir. Teknoloji bağımlılığı; insan teknoloji etkileşimi içeren kimyasal olmayan davranışsal

bağımlılık sınıflamasında yer alan bir bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Pontes vd., 2015). Teknoloji bağımlılığı pek çok alt bağımlılık çeşidini bünyesinde barındıran bir kavramdır. İnternet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı bu bağımlılık çeşitlerine örnek olarak gösterilebilmektedir. Bunlardan herhangi birinin aşırı kullanımı ve kullanılmadığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması teknoloji bağımlılığının tanımlaması olarak kabul görmektedir.

Teknolojinin bireyin davranış ve düşüncelerine hakim olması, teknoloji kullanılmadığında gerginlik hissedilmesi, teknoloji kullanımı nedeniyle yaşamın normal işleyişinin aksayarak sorumlulukların yerine getirilememesi, teknoloji kullanımını istendiği halde azaltamama, yaşama dair heyecan duymak için teknoloji kullanımına daha fazla ihtiyaç duyulması, teknoloji kullanıldığında rahatlama olması ve ruh halinin olumlu yönde değişmesi teknoloji bağımlılığının belirtileri olarak aktarılmıştır (Turel, Serenko, Giles 2011'den aktaran Akkaş, 2019).

Literatürde teknoloji bağımlılığı ile ilişkili olarak; aşırı internet kullanımı, patolojik internet kullanımı, bilgisayar bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve video oyun bağımlılığı gibi kavramlar da kullanılmakta teknoloji bağımlılığına ilişkin net bir tanımlama yapılmadığı belirtilmektedir. İnternet bağımlılığı, akıllı cep telefonu bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, video oyun ve dijital oyun bağımlılığının teknoloji bağımlılığı kapsamında ele alınan bağımlılık türleri olduğu aktarılmaktadır (Akkaş, 2019).

Bağımlılık kimyasal ve eylemsel bağımlılıklar olarak ikiye ayrılarak incelenmektedir. Teknoloji bağımlılığı eylemsel bağımlılıklar sınıflamasına dahil edilmektedir. Teknoloji ile harcananan zamanın giderek artması, teknolojiden uzak kalınca yoksunluk belirtilerinin görülmesi (öfke, huzursuz hissetme, uykusuzluk vb.), kişiye fiziksel ya da ruhsal bir zarar vermesine rağmen kullanımın sürmesi, zaman konusunda kontrolün kaybedilmesi, teknoloji ile geçirilen sürenin dışında da kişinin zihninin teknoloji üzerinde olması ve var olan sorumlulukların teknoloji nedeniyle yerine getirilememesi teknoloji bağımlılığının karakteristik özellikleri olarak görülmektedir (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı [TBM], 2016).

Teknoloji bağımlılığı yaşayan kişilerin, teknolojik araçları kullanırken kullandığı araç üzerindeki kontrolünü kaybettiği, ölçsüz bir şekilde kullandığı ve kullanmadığı zamanlar yoksunluk belirtileri gösterdiği belirtilmektedir (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2018a).

Yapılan araştırmalar teknoloji bağımlılığı ile farklı sorunların bir arada görülebildiğine işaret etmektedir. Anksiyete bozukluğu, psikotik bozukluk, depresyon, duygudurum bozukluğu, madde kullanımı, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi teknoloji bağımlılığı ile bir arada görülebilen diğer patolojik durumlar arasındadır (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı [TBM], 2016).

b. İnternet bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı alt kavramlarından biri olarak karşımıza çıkan internet bağımlılığı, günümüzde internetin yaygın kullanımı ile birlikte üzerine daha çok düşünülen bir kavram haline gelmiştir. İnternetin yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası olması nedeniyle internet ile ilgili bağımlılıktan kurtulmanın daha zor bir süreç olduğu; sigara, alkol gibi bağımlılıklarda tedavi sürecinde bağımlılık yapan maddeden uzak durmak mümkünken, internet günlük hayatımızdaki birçok işte kullanıldığı için ondan uzak durmanın daha zor olduğu belirtilmiştir (Tutgun-Ünal, 2015).

İnternet bağımlılığı kavramı Goldberg (1996) tarafından geliştirilmiş, internetin bağımlılık yapıcı bir araç olduğu ortaya atılmıştır. Goldberg, DSM-IV'te yer alan madde bağımlılığı ölçütlerinden yola çıkarak internet bağımlılığını tanımlamıştır. Bu tanımlaması; on iki aylık bir dönem içinde herhangi bir zaman ortaya çıkan belirtilerden üçü veya daha fazlasıyla kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan uygunsuz internet kullanımı şeklindedir (Goldberg, 1996). Bahsedilen belirtiler şu şekildedir: tolerans gelişimi (aynı etkiyi göstermesi için belirli aktivitelerin miktarındaki artma süreci); yoksunluk gelişmesi (belirli bir eylem devam etmediğinde ya da aniden kesildiğinde ortaya çıkan hoş olmayan duygular ya da fiziksel etkiler); internet kullanımının planlandığından daha uzun sürmesi; internet kullanımını bırakmak veya kontrol altına almak için sürekli bir istek veya başarısızlıkla sonuçlanan çabaların varlığı; internet ile ilgili eylemlere çok uzun süreler ayrılması; internet

kullanımı nedeniyle önemli toplumsal, mesleki etkinlikler veya boş zaman aktivitelerinin bırakılması ya da azaltılması; yol açtığı sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma vb.) rağmen aşırı olarak internet kullanımına devam edilmesi (Odabaşoğlu vd., 2007; Cengizhan, 2005'den aktaran Dinç, 2010).

Young (1998) DSM-IV'te yer alan patolojik kumar bağımlılığı tanı ölçütlerinden yola çıkarak internet bağımlılığı için kriterler belirlemiştir. Bu kriterler şu şekildedir: doyuma ulaşmak için daha fazla kullanma ihtiyacı hissetme (aşırı zihinsel meşguliyet); kullanımı azaltmaya, bırakmaya veya ara vermeye yönelik başarısız girişimlerde bulunma; kullanımı azaltmaya veya bırakmaya çalışırken huzursuzluk, karamsarlık, depresif veya sinirli hissetme gibi yoksunluk belirtileri gösterme; amaçlanandan daha fazla kullanma; ilişki, iş, eğitim veya kariyer gibi çevre ile ilgili problemler yaşama; kullanımı gizlemek için aile veya arkadaşlara yalan söyleme; problemlerden kaçmak veya çaresizlik, suçluluk, endişe, üzüntü gibi olumsuz duygular nedeniyle ruh hâlini rahatlatmak için interneti kullanma.

Goldberg ve Young'ın internet bağımlılığı için belirlediği kriterler incelendiğinde ortaya çıkan tanı özelliklerinin paralellik gösterdiği görülmektedir.

İnternet bağımlılığı için yapılan farklı tanımlamalar bulunmaktadır. Young (2004) internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemsiz görülmesi, internetsiz kaldığında aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık olması ve bireyin iş, sosyal ve ailevi hayatının internet kullanımı nedeniyle giderek bozulması durumunu internet bağımlılığı olarak nitelendirmiştir. Davis (2001), kişinin internet kullanımında kendini kontrol edememesi ve bunun bir sonucu olarak psikolojik, sosyal ve akademik sorunlar yaşamasını internet bağımlılığı olarak tanımlamıştır. Ceyhan (2008) ise internet bağımlılığını; çoğu kez zaman kavramını unutarak ya da temel sorumlulukları ihmal edecek şekilde aşırı internet kullanımı, kızgınlık, gerginliği de içeren yoksunluk belirtileri, tolerans gelişimi, yalan söyleme, sosyal geri çekilme gibi durumları içeren olumsuz durumların bir arada olması olarak açıklamaktadır.

İnternet bağımlılığında görülen belirtilerin, sosyal medya kullanımında da görüldüğüne ilişkin bulguların elde edildiği çeşitli araştırmalar mevcuttur (Andreassen, 2012; Çam ve İşbulan, 2012; Kuss ve Griffiths, 2011; Tutgun Ünal, 2015'dan aktaran Deniz ve Gürültü, 2018).

c. Sosyal medya bağımlılığı

Günümüzde çok çeşitli platformların da oluşmasıyla sosyal medya kullanım yaygınlığı hızla artmaktadır. Çoğunlukla kişilerin bireysel profil oluşturarak dahil olduğu sosyal medya platformlarında iletişim kurma, yeni kişilerle tanışma, farklı ilgi alanlarına yönelik paylaşımları inceleme, iş-egitim uğraşlarına ilişkin içeriklere ulaşma, eğlence gibi pek çok alan için kullanım mümkündür. Günlük yaşamda her yaştan bireyin elde edebileceği, her anında aktif kullanabileceği sosyal medyanın kişilerin hayatına her alanda etkileri olduğu bilinmektedir. Bu sebeple hem kişinin arzu ve ihtiyaçlarına cevap vermesi hem de zorunlu olarak kullanmanın gerekli olduğu durumların olması sosyal medya kullanımının sosyal medya bağımlılığına dönüşmesine ortam hazırladığı düşünülmektedir (Babacan, 2016: 7). Sosyal medyanın ilgi çekici ve iyi tasarlanmış yapısı sayesinde vücuda doğrudan bir kimyasal girmediği halde buna benzer bir etki yarattığı iddia edilmektedir (Alter, 2017)

Sosyal medyanın gerçek yaşamda olanlardan daha öncelikli olması, sorumlulukları aksatmaya neden olması, can sıkıntısı hissedildiğinde akla ilk olarak sosyal medyanın gelmesi, gerçek arkadaşların yerini sanal arkadaşlıkların alması, zamanın kontrolsüzce sosyal medya ile geçiriliyor olması, ulaşılamadığında yoksunluk tepkilerinin görülmesi (huzursuzluk, uykusuzluk, öfke vb.), çok sık bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyulması, kişilerin gerçek hayatlarının değil paylaşımlarının daha önemli hale gelmesi sosyal medya bağımlılığının karakteristik özellikleri olarak görülmektedir (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı [TBM], 2016).

Sosyal medya bağımlılığı, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçlerle gelişerek kişinin hayatındaki özel, iş/akademik, sosyal alan gibi günlük yaşamının pek çok alanında meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma gibi problemlere yol açan psikolojik bir sorun olarak tanımlanmaktadır (Tutgun-Ünal, 2015. s.93).

Sosyal medya ve teknolojiyi kullanmada kişinin kontrolünü kaybetmesi, kendini denetleyememesi, teknoloji ve sosyal medya kullanmadan bir yaşam sürdürememesi hâli sosyal medya bağımlılığının bir diğer tanımlamasıdır (TBM, 2015).

Hazar (2011); sosyal medya bağımlılığı kavramını bilişsel, duygusal ve davranışsal özellikler üzerinden tanımlamanın mümkün olduğunu belirtmiştir. Bilişsel içerikli bağımlılıkta, kişinin hayatı ya da ilgi alanları hakkında gerekli bilgileri edinmeye bağımlı olduğu belirtilmektedir. Bireyin yaşamını sürdürmesini sağlayacak veya yaşamını kolaylaştıracak bilgileri elde etmek için sosyal medyayı kullanması ve bu kullanımın süresi, tekrarı, sosyal medyaya güveni, bilişsel bilgileri sosyal medyadan elde etmeden kendini rahat hissetmemesi bağımlılık olarak ele alınmaktadır. Duygusal bağımlılığın sosyalleşme ve sosyalleşmeden kaçış olarak iki farklı şekilde ele alınabileceği söylenmektedir. Kişinin sosyalleşmek istediğinde sosyal medyayı kullanma eğiliminde olması sosyalleşme boyutunu ifade ederken sosyal medya sayesinde kişinin tanımadığı insanlarla, kendini farklı göstererek iletişim kurması ve olduğu gibi değil olması gerektiği gibi davranması sosyalleşmeden kaçış boyutunu yansıtmaktadır. Davranışsal anlamda bağımlılık ise araçsal ve eylemsel olarak iki şekilde incelenebilmektedir. Araçsal bağımlılık, içerikten bağımsız olarak kişinin günün belirli saatlerinde sosyal medya araçlarını kullanmasını ifade ederken; eylemsel bağımlılığın tamamıyla mesajın içeriğiyle ilgili olup mesajın anlamlandırılmasına bağlı olduğu belirtilmektedir (Hazar, 2011).

Çitfçi (2018), sosyal medya kullanımının bağımlılık boyutuna ulaşmış olduğunu tespit etmek için şu durumların göz önünde bulundurulması gerektiğini belirtmiştir: kişinin günlük iş ve eylemlerini engellenmesi, ikili ilişkilere geçişte başarısızlığa neden olması, hesaplarını kontrol etmediği her an kişinin huzursuz olup endişelenmesi, akademik başarının etkilenmesi, kişinin sanal durumları gerçek zannetmesi, algı eksikliği, dikkat dağınıklığı yaratması, önceden olmayan vücut fonksiyonlarında bozukluğun ortaya çıkması (panik atak, stres, öfke).

Amerikan Psikiyatri Birliğinin (APA, 2013) Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [DSM-5], 2013), sosyal medya bağımlılığı bir tanı başlığı olarak yer

almamaktadır. Sosyal medya bağımlılığının tanılanması ile ilgili belirsizlik yaratan bu durum, sosyal medya bağımlılığının net bir tanımının olmasını ve sosyal medya bağımlılığı davranışının görülme sıklığını tespit etmeyi zorlaştırmaktadır (Taş,2017).

3. Bağımlılığın Nedenleri

Bağımlılığın altında yatan pek sebep olduğu, bağımlılığın çok nedenli bir şekilde ortaya çıktığı belirtilmektedir. Bağımlılığın ortaya çıkmasında psikolojik, biyolojik nedenler ile sosyal ve kültürel faktörlerin birlikte etkili olduğu düşünülmektedir (Akkaş,2019).

İnsan doğası gereği yaşadığı sorunlarla baş etme, bu sorunları çözme ve kendini iyi hissetmek için çaba gösterme eğilimindedir. Bu yönde daima bir arayış içinde olan insan bazen etkin yollar bulabilmekteyken bazen beraberinde olumsuz sonuçlar da getiren yollara sapmaktadır. Bağımlılık belki de insanoğlunun kendi zorlukları ile baş etme ve kendini iyi hissetme yönündeki girişimlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır.

Freud bağımlılığın nedenlerini temel alan bir çalışma ortaya koymuş olmasa da bazı eserlerinde bu konuya dair görüşleri bulunmaktadır. Freud (1953), Üç Deneme adlı eserinde oral dönemin, yetişkin yaşamda bağımlılıkların oluşmasında önemli bir dönem olduğunu belirtmektedir. Bu dönemde oral doyum sağlanamadığında ve temel güven duygusu kazanılmadığında bağımlılığa yatkınlığın oluşması söz konusudur.

Freud (1999) Uygarlığın Huzursuzluğu adlı eserinde madde bağımlılığının nedenlerine ışık tutacak bazı fikirler paylaşmıştır. Dünyayı çekilir hale getirmenin ve acıdan kaçmanın en etkin yolunun keyif verici maddelerden geçtiğini söylenmektedir. Freud'a göre bu maddelerin keyif vermesinin yanında bireyi geçici olarak dış dünyadan soyutlaştırması söz konusudur. Bu maddeleri kullanan kişilerin gerçekliğin baskısından kurtuldukları ve kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayacak şartlar sunan kendi dünyalarına kaçtıklarının vurgusu yapılmaktadır (Freud, 1999'dan aktaran Taşkent, 2010). Buradan hareketle kişilerin dünyevi acılardan kaçmasını sağlayan, keyif veren, dış dünyanın zorluklarından bir süreliğine olsun uzaklaştıran, gerçekliğin baskısının daha hafif

hissedilmesini sağlayan pek çok madde/nesne ve ya etkinlik/davranışa karşı bağımlılık geliştirebileceği kanısına varılabilmektedir.

Bağımlılığın ortaya çıkmasına neden olabilecek pek çok farklı durum bulunmaktadır. Doğuştan sahip olunan beyin yapısının, çevresel ve bireye bağlı faktörlerin, genetik özelliklerin bağımlılığın gelişiminde rol oynadığından bahsedilmektedir (Kaya vd., 2019).

Bağımlılığın kişisel ihtiyaçların karşılanıp karşılanmamasıyla ilişkili olduğu kişisel ihtiyaçların karşılanmadığı durumlarda bağımlı olunan madde ya da durumun bu karşılanmayan ihtiyaçların bir telafisi olarak görülebileceği düşünülmektedir (Akkaş, 2019). Bireyin en temel ihtiyaçlarından birinin aile içerisinde sevgi, saygı ve güven duygusunun yeterli düzeyde karşılanması olduğu düşünüldüğünde; bu duygularda eksiklik yaşanmasının ortaya çıkarılabileceği yalnızlık, sevgisizlik ya da güvensizlik gibi duyguları tatmin etmenin bir yolu olarak teknolojik cihazların ařırđ kullanımđ görülebilmektedir (Ögel,2017).

Bağımlılığın önceden denenmiş ve belli bir doyum sağlamış, gelecekte yeni doyumlar sağlayabileceği öngörülen bir düşünce veya eylemden kaynaklanabileceği belirtilmiştir. Buna ek olarak kişinin huzursuzluktan kaçınma eğiliminde olduğu ve bağımlılık gösterilen durumun huzursuzluk hissettiren durumdan kaçınmayı sağlaması nedeniyle kabul gördüğü ifade edilmiştir. (Hazar, 2011).

Taşkent (2010) bağımlılığın; birey olma sürecindeki her insanın karşılaştığı ve zmesi gereken bir konu olduğunu, özellikle bebeklik ve çocukluk döneminde temel yaşam gereksinimlerini tek başına karşılayabilme yönündeki yetersizliğin kişileri ebeveynlere ve bakım verenlere karşı bağımlı hale getirdiğini belirtmiştir. Dünyaya yeni gelmiş bir bebeğin temel yaşam becerilerini gerçekleştirmekten yoksun; yeme, giyinme, barınma, temizlenme gibi temel yaşam ihtiyaçlarını karşılayamaz haldeki savunmasız halleri düşünüldüğünden bakım veren yetişkinlere olan bağımlılığı anlaşılır görülmektedir. Aynı zamanda Taşkent (2010) bireyin büyüdükçe toplumsal yaşamın bir gerekliliği olarak, bireysel davranma ve var olan bağımlılıkları esneterek onlardan kopma konusunda zorunluluğunun bulunduğunu belirtmiştir. Bireysel olma ve özerk davranma durumlarında zorluk yaşayan kişilerin kopmak zorunda oldukları

bağımlılıklarının yerine, yeni kişiler veya madde/nesne getirme isteklerinin, bu zorlukla baş etme çabası olarak değerlendirilmesinin anlamlı olacağını ifade etmektedir.

Fiziksel ve psikolojik birçok problemin kökeninde olumsuz çocukluk yaşantılarının olduğu bilinmektedir. Felitti ve arkadaşları tarafından (1998) yapılan ACE (Adverse Childhood Experiences) çalışmasında olumsuz çocukluk yaşantıları ile pek çok sorun arasındaki ilişki incelenmiştir. 20 yıl kadar süren bu çalışma kapsamında erken dönemde yaşanan olumsuz deneyimlerin varlığı ile çok çeşitli sağlık problemleri ve bağımlılık arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. ACE çalışmasına göre; çocukluk döneminde 4 ya da daha fazla travmatik deneyime maruz kalan birinin yetişkinlikte alkol bağımlısı olma riski 5 kat fazla olarak bulunmaktadır. Bu sonuç çocukluk çağındaki deneyimlerin bağımlılık sorunu ile yakından ilişkili olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Çocukluk çağında deneyimlerimizin şekillenmesinde; kişinin bakımını sağlayan, koruyucu ve geliştirici rolde bulunan kişilerle kurulan ilişkinin niteliği tartışılmaz büyük öneme sahiptir. Buradan hareketle bakım veren kişilerle kurulan bağın niteliği ile bağımlılık sorunsalının yakın ilişkili olduğu sonucuna varılabilmektedir.

Bu araştırmanın konusu olan sosyal medya bağımlılığının alt nedenleri düşünüldüğünde; sosyal ağ sitelerinin birey merkezci yapısının bağımlı davranışın ortaya çıkışını kolaylaştırdığı düşünülmektedir. Sosyal medya uygulamalarında kontrol bireydedir. Oluşturduğu profili istediği gibi yönetebilir ve kendisi ile ilgili bilgileri istediği yönde şekillendirebilir. Bu durum sosyal ağları yoğun kullanmaya neden olan çekici bir unsur olmaktadır. Sosyal medya bireylere kendilerini pozitif bir şekilde sunma ve böylece ruh hallerini olumlama imkanı sağlamaktadır. Bu olumlu ruh halinin bağımlılık davranışı geliştirilip sürdürülmesine neden olan deneyimleri besleyerek bağımlı davranışın ortaya çıkmasına neden olabileceği düşünülmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011).

4. Ergenlikte Sosyal Medya Kullanımı

Parman (1998) ergenliğin, büyümek ve değişmek olduğunu söylemiştir. Yörükoğlu (2004) ise ergenliği, çocukluk ve yetişkinlik arasında hayata hazırlanılan ruhsal olgunlaşma ve gelişme dönemi olarak tanımlamıştır. Ergenlik;

kimlik arayışı, değer sistemini geliştirme, akranlarca kabul görme, liderlik, meslek seçimi için hazırlık, cinsel rolün kabulü, duygusal anlamda bağımsızlaşma gibi gelişim süreçlerini içeren bir dönem olarak açıklanmaktadır (Türktan ve Savran, 2011). Bu denli köklü değişimleri gerektiren, kişilik gelişiminin önemli dönüm noktalarından olan ergenlik döneminde sosyalleşme olgusunun bireyin hayatındaki önemi ön plana çıkmaktadır. Sosyal medyanın sosyalleşmeyi sağlayan yönü düşünüldüğünde bu platformların ergenlerin hayatında önem kazanmasının nedeni anlaşılmaktadır.

Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal medya uygulamalarını kullanma oranlarının çarpıcı bir şekilde arttığı gözlemlenmektedir (O’Keeffe ve Clarke-Pearson, 2011). Kişisel bilgilerin paylaşılması, gruplara katılma, düşüncelerin ifade edilebilmesi ve kullanıcıların aktif tutulması gibi özellikleri olan sosyal medyanın sosyalleşme sürecinde oldukça etkin rol oynadığı belirtilmektedir. Sosyal medyanın yüz yüze iletişim öğelerini sağlayabilecek unsurları taşıdığı ve yeni iletişim ortamları sağladığı düşünülmektedir (Tutgun-Ünal, 2015).

Tektaş (2014) sosyal medyanın bazen sosyalleşmekten kaçan ve pasif izleyici olmak isteyen bireylerin tercih ettikleri bir liman olduğunu bazen de sosyalleşme, takdir edilme ve takip edilme isteğinin doyurulmak istendiği bir yer anlamına gelebildiğini belirtmiştir. Tüm bu durumların kimlik gelişimi sürecindeki ergenler için önem kazandığı bilinmektedir.

Taş (2017) sosyal medyanın bireylerin farklı ihtiyaçlarına cevap verdiğini ve bu nedenle cazip hale geldiğini belirtmiştir. Sosyal medya sağladığı farklı faydalar ve kolaylıklarla kişide aşırı kullanma ve bağımlılık davranışlarına neden olma ihtimalini ortaya çıkarmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011). Sosyal medya uygulamalarının kullanım amacı kişiden kişiye göre farklı olabilmektedir. Kimi bireyler ağırlıklı olarak arkadaşlar, aile üyeleri ve aynı zamanda farklı mesafelerde yaşayan tanıdığı veya tanımadığı kişilerle iletişim kurmak için kullanırken (Kuss ve Griffiths, 2011; O’Keeffe ve Clarke-Pearson, 2011), kimi bireyler için sosyal medya insanlardan uzaklaşarak yalnız kalmak, sosyalleşmek, beğenilmek, takip etmek ya da edilmek gibi çok farklı amaçlarla kullanılabilir (Tektaş, 2014). Bu çalışmalara ek olarak Buffardi ve Campbell (2008) yaptıkları çalışmalarında sosyal medyanın kişilere kendilerini olumlu, ideal benlik olarak sunma fırsatı sağladığını ve bunun bir sonucu olarak

sosyal medyayı daha aktif kullanma eğiliminde olduklarını ortaya koymuşlardır. Sosyal medyanın tüm bu kolaylaştırıcı yönlerinin ergenlerin içinde bulunduğu değişim sürecini de kolaylaştırdığı düşünülmektedir.

Ergenlik döneminde sosyal onay ve akran kabulü önem kazanan durumlar arasındadır. Bu durum ergenlerin sosyal medyaya daha çok ilgi duymaları ile ilişkilendirilmektedir. Çünkü sosyal medya uygulamaları ergenler için sohbet etme ve mesajlar yolu ile iletişim kurma imkanları sağlamaktadır. Bunun bir sonucu olarak bazı ergenlerin internet bağımlılığı ya da sağlıksız internet kullanımı belirtileri gösterebildiği belirtilmektedir. (Ceyhan, 2008).

B. Bağlanma Kuramı

Bebek dünyaya geldiği andan itibaren çevresindeki kişilerle ilişki kurmaya başlamakta ve bu ilişkiler yoluyla gelişimini sürdürmektedir. Bebeğin hayatında ilk ilişki kurmaya başladığı kişiler ona bakım verenler olmaktadır. Bebeğin temel bakımını üstlenen kişi çoğunlukla annesi olduğu için bebeğin annesi ile kurduğu ilişki onun gelişimi adına önemli role sahiptir.

Annenin bebeği ile ilişkisinin niteliğini etkileyen çeşitli faktörler olabilmektedir. Annenin fiziksel sağlık durumu, hamilelik dönemini nasıl geçirdiği, çevresinden destek alıp alamadığı gibi pek çok çeşitli durum annenin ruhsal dünyasını ve dolayısıyla bebeğiyle olan ilişkisini etkileyebilmektedir. Annenin çocuğu ile kurduğu ilişkinin niteliğini etkileyen faktörlerden biri de annenin bağlanma stilidir. Bağlanmanın tüm yaşam sürecine etki ettiği, kişinin tüm ilişkilerinde olduğu gibi çocuğu ile ilişkisinde de önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Bağlanma çalışmaları bebeklik döneminde başlamış ama günümüzde yetişkinlikte bağlanma çalışmaları da önem kazanmıştır (Kayahan, 2002 :1)

Bebeğin kendisine bakım verenleriyle elde ettiği erken bağlanma deneyimlerinin kişinin sonraki ilişkilerinin temelini oluşturduğu savunulmaktadır. Bu deneyimler sayesinde birey sevgiyi ve diğer insanlara değer vermeyi öğrenmekte, kendi ilişkilerini buradan hareketle şekillendirebilmektedir. Bağlanma kuramını ortaya koyan Bowlby (1969, 1973, 1979, 1980), erken bağlanma süreci ile sonraki tepkiler arasındaki ilişkiye vurgu yaparak bu

dönemde elde edilen bağlanma deneyimlerinin sonraki yıllardaki yaşantılara ve ilişkilere yansıdığını öne sürmektedir. Bowlby'e göre ilk bağlanmanın etkileri bebeklikten başlayarak, okul çağına, ergenliğe ve yaşlılığa kadar kişinin yaşantısını etkilemektedir.

Bağlanma kavramını daha derinlemesine anlamak adına Bowlby ve bağlanma kuramı daha detaylı ele alınacaktır. Ayrıca bağlanma üzerine yaptığı çalışmalarıyla öne çıkan Ainsworth'ün çalışmalarından da bahsedilerek yetişkin bağlanması üzerine bilgiler paylaşılacaktır.

1. Bowlby ve Bağlanma Kuramı

John Bowlby (1969, 1973, 1979, 1980) tarafından gerçekleştirilen, anne ve çocuk ilişkilerinin ele alındığı çalışmalar bağlanma süreçlerinin anlaşılmasında temel alınan çalışmalardır. Bowlby 0-3 yaş aralığındaki evsiz çocuklarla alakalı yaptığı bir çalışmada annesiyle bağ kuramamış, annesiyle ilişkisi tatmin edici olmayan çocuklarda fiziksel ve ruhsal zorlanmaların bulunduğu sonucuna ulaştığı bir çalışmasının ardından “bağlanma” üstüne araştırmalar yapmıştır (Hazan ve Shaver, 1994).

Bowlby (1969) özellikle bebek ile ona bakım veren kişinin ilişkisi üzerinde durmuş ve “Bağlanma Kuramını (Attachment Theory)” geliştirmiş, bireyin erken yaşlarda bakımını üstlenen kişiyle kurduğu ilişkinin ileride onun duygu, düşünce ve davranışlarında belirleyici olduğundan bahsetmiştir. Bowlby, anne bebek arasındaki bağlanma süreçlerinin nasıl ilerlediğini ve bu sürecin çocuğun gelişiminde nelere sebep olduğunu ele almış, sağlıklı anne bebek bağlanmasının çocuk üzerinde geliştirici, iyileştirici ve kişiliğin oluşmasındaki olumlu etkilerine değinmiştir. Bowlby özellikle kurulan her yeni ilişkinin ve sosyal tepkilerin temelinde bebeklik dönemindeki birincil bağlanma figürü ile kurulan ilk ilişkilerin etkisi olduğundan söz etmektedir (Bowlby, 1973; 1982; 1988). Bağlanma sürecinde bakım verenlerin iletişim ve etkileşimlerinin niteliği bağlanma türü için belirleyici olmaktadır.

Bağlanma kuramına göre dünyaya gelen bebek, ihtiyaçlarının karşılanması için kendisine bakım veren kişilerle etkileşim kurmakta ve bu etkileşimin bir sonucu olarak onlara karşı bir bağlılık geliştirmektedir. Kurulan bu bağlılık ilişkisi bebeğin fiziksel ihtiyaçları karşılanırken aynı zamanda ruhsal ve duygusal

olarak destekleyici şekilde sürdürüldüğünde bebek buradan hareketle sağlıklı gelişebilmekte, kendini sevmeye layık görebilmekte ve dış dünyayı güvenli bir alan olarak algılayabilmektedir. Aynı zamanda bu dönemde bağlanma figürü ile ilişkinin her açıdan destekleyici olarak sürdürülmesi kişilerin ileriki yıllarında kurduğu ilişkilerinin niteliğinde belirleyici olmakta, sosyal tepkilerin temeli bu ilişki modeli ile atılmaktadır. Erken dönem anne bebek arasında kurulan ilişkinin kişinin tüm ilişkilerinde benzer örüntülerle ortaya çıktığı savunulmaktadır (Cashdan, 1988).

Bağlanma sürecini yaşamı değiştiren, sadece bebeklik veya okul çağı için geçerli değil tüm yaşam boyunca sürecek bir etki olarak gören Bowlby (1982) bağlanmanın kendi içinde dört özellik taşıdığını ortaya koymuştur. Bağlanma figürüne yakın olma arzusunu içeren yakınlığın sürdürülmesi kavramı, tehlike ve korku durumlarında rahatlık ve güvenlik için bağlanma figürüne dönmeyi içeren güvenli barınak kavramı, çocuğun çevresini keşfedebilmesi için bağlanma figürünün güven dolu hareketlerini içeren güven esası kavramı ve bağlanma figürünün yokluğunda endişe oluşmasını içeren ayrılık acısı kavramı bağlanma sürecinin temel kavramları olarak belirlenmiştir.

Bowlby (1982) bağlanma sürecinde kişinin; kendisi, çevresiyle ilişkileri ve davranışları hakkında önceden fikir verecek içsel bir çalışma modeli yapılandırıldığı fikrini ortaya atmıştır. Bu fikre göre bebek, ilk bağlanma ilişkisiyle sosyal ilişkilerde kullanabileceği bir model oluşturur.

İçsel Çalışma Modeli, bebek ile bakım veren arasında kurulan etkileşim şekillerinin tekrarlanarak içselleştirilmesiyle oluşmaktadır. İçselleştirilen bu etkileşim modeli davranışların yönetilmesi için alt yapı oluşturur. Örneğin bebek, yeni karşılaştığı birine nasıl tepki vereceğini içsel çalışma modeli sayesinde belirler ve bu erken deneyimlere göre sonraki ilişkilerinde kendisi ve diğer kişiler hakkında temsiller oluşturur. Bağlanma teorisine göre içsel çalışma modelleri yeni durumları değerlendirmek ve yeni davranışlar geliştirmek konusunda yardımcıdır. Yapılan içsel çalışma modeli ile çocuk; kendisiyle ilgili mevcut durumu, gelecekteki rolleri, ilişkilerinden beklentileri ve çevresindeki insanların davranışları hakkında temel inançlarını da şekillendirmiş olur. Her yeni durumun baştan değerlendirilmesi yerine içsel çalışma modeli sayesinde oluşan temsiller ile hareketler şekillendirilir (Bowlby, 1982).

Bowlby (1973, 1979), bağlanmanın tüm yaşam boyu devam eden bir süreç olduğunu ve erken yaşlarda oluşan modellerin çok fazla değişime uğramadan yetişkinlikte de işlev gördüğünü ileri sürmektedir. (Sümer ve Güngör, 1999: 74) Gelişim ortamı uygun şartlar ve güvenli etkileşim içeren kişinin bağlanma deneyimleri, her alanda gelişmesi için gereken şartları sağlamış olacaktır. Anneleri duyarlı bir şekilde bakım gören, sevilen ve ihtiyaçları anlaşılabilir şekilde karşılanan çocuklar güvenli bir bağlanma süreci geçirebilirler. Bu güven duygusunun ileriki sosyal ilişkiler için olumlu bir model oluşturmakla kalmayıp kişilerin ebeveyn olduklarında kendi çocuklarıyla kuracakları bağlanma sürecini şekillendireceği, annelik deneyimlerine etki edeceği düşünülmektedir.

2. Ainsworth ve Yabancı Durum Deneyi

Ainsworth (1989) bağlanma stillerini, erken dönemlerde bakım verenlerle yaşanan etkileşimin niteliği temel alınarak yapılan ve ileriki yaşlarda kurulacak ilişkilerdeki beklentileri, inançları, ihtiyaçları, duygu düzenleme becerilerini ve sosyal davranışları etkileyen örüntüler olarak ele almıştır.

Ainsworth ve arkadaşları (1978), Yabancı Durum Deneyi (Strange Situation Experiment) adıyla anılan deneysel çalışmalarında Bowlby'nin bağlanma kuramının temel özelliklerini sınımlamışlardır. Gerçekleştirdikleri bu çalışmada 12-18 aylık çocukları kısa aralıklarla sistemli olarak annelerinden ayırmışlardır. Daha sonra bir yabancı ile baş başa bırakmış ve son olarak tekrar anneleri ile bir araya getirmişlerdir. Tüm bu yapılanların amacı çocukların bağlanma sistemlerini aktive etmek ve çocukların annelerinden ayrılma ve onlarla yeniden bir araya gelme deneyimi yaşadıklarında verdikleri tepkileri incelemektir. Bu çalışmada bebeğin tepkileri ayrılık durumundan önce ve sonra olmak üzere iki evrede incelenmiş ve gözlem yöntemi ile değerlendirilmiştir.

Yapılan bu deneysel çalışmanın gözlemleri sonucunda Ainsworth ve arkadaşları üç tipik bağlanma stili bulunduğundan bahsetmişlerdir. Bu bağlanma stilleri güvenli (secure), kaygılı/kararsız ya da kaygılı/dirençli (anxious/ambivalent), ve kaçınan (avoidant) şeklinde isimlendirilmiştir.

Güvenli bağlanma stiline sahip olduğu belirlenen çocukların yalnız başlarına kaldıklarında kısmen huzursuz oldukları, yoğun kaygı yaşamadan anneleri ile temas ve yakınlık arayışına girdikleri ve anneleri ile tekrar bir araya

geldiklerinde kısa sürede sakinleştikleri ve çevreyi keşfetmeye devam ettikleri görülmektedir.

Kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip olduğu belirlenen çocuklar anneleri yanlarından ayrıldığı zaman yoğun kaygı, gerginlik ve kızgınlık yaşamakta ve onlarla birlikte olan yabancı ile iletişim kurmayı reddetmektedir. Anneleri ile tekrar bir araya geldiklerinde ise kısa sürede, kolaylıkla sakinleşemedikleri ve çevreyi keşfetmek yerine annelerine sıkıca sarıldıkları görülmüştür.

Kaçınan bağlanma stiline sahip olduğu belirlenen çocukların ise anneleri ile ayrı kalma sürecinden çok fazla etkilendikleri görülmüştür. Anneleri ile tekrar bir araya geldiklerinde ise anneleri ile temas kurmaktan kaçınarak çevreleri ile ilgilenir görüldükleri gözlemlenmiştir.

Bu çalışmada Ainsworth ve arkadaşları (1978), güvenli bağlanma gösteren çocukların annelerini genelde çocuklarının ihtiyaçlarına karşı duyarlı kişiler olarak tanımlamışlardır. Kaygılı/kararsız çocukların annelerinin ise genel olarak tutarsız tepkiler gösterdikleri ve çocuklarının etkinliğini sıklıkla kesintiye uğratarak gereksiz müdahalelerde buldukları gözlemlenmiştir. Kaçınan bağlanma stili gösteren çocukların annelerinin ise genellikle çocuklarına karşı soğuk davranan ve çocuklarının yakınlık isteklerini reddeden ve çocuklarıyla yakın fiziksel temastan kaçınan kişiler olduğu gözlemlenmiştir (Sümer ve Güngör, 1999: 73-74).

Ainsworth'e (1989) göre bağlanma; bağın duygusal olması, ilişkinin sürekli olması, yakınlığın sürdürülmesine ihtiyaç duyulması, ayrılığın stres oluşturması, tekrar buluşulduğunda memnun olunması ve kayıp deneyimlendiğinde yas yaşanması gibi durumları içermelidir. Bu durumlar duygusal bağlarda bulunan bileşenler olarak nitelendirilmiştir. Bunların yanında Ainsworth (1989) duygusal bağlarda var olmayan bazı farklı bileşenlerin de bağlanma sürecine dahil olduğundan bahsetmiştir. İlişkide güven ve rahatlık hissedilmesine bağlı olarak güvenli ortamdan uzaklaşıp çevreyi keşfetme eğilimi gösterebilmek de bağlanmanın bileşenlerindedir.

3. Yetişkinlikte Bağlanma alışmaları

Bağlanma çalışmalarının temelini başlangıçta bebek araştırmaları oluşturmuştur ancak ilerleyen yıllarda yetişkinlerin bağlanma süreçleri de çeşitli araştırmacılar tarafından ele alınarak bir kuram haline gelmiştir.

Bowlby (1979) erken dönem ve çocukluk döneminde daha belirgin olan bağlanma süreçlerinin tüm yaşam boyunca gözlenebilir olduğundan bahsetmiştir. Yapılan araştırmalar erken dönemde kurulan bağlanma ilişkisinin yetişkinlikte kurulan ilişkilere örnek oluşturduğunu ortaya koymuştur (Kayahan, 2002: 15). Bu düşüncenin ardındaki varsayım Bowlby (1973) tarafından ortaya konulan içsel çalışma modelidir. Daha önce bahsedildiği üzere bu model erken dönemlerde kurulan bağlanma ilişkisinin ileriki yaşamda tüm ilişkilerde etkisinin görülmesini ifade etmektedir. Bağlanma sürecinin kişinin karakter yapılanmasına olabilecek muhtemel etkileri düşünüldüğünde erken dönemde temellenen bu sürecin yetişkinlikte önemli etkileri olacağı sonucuna varılabilmektedir.

Bağlanmaya ilişkin araştırmalarda ebeveyn ocuk arasındaki ilişki ve romantik ilişkiler üzerine yoğunlaşılmıştır. Main ve arkadaşları (1985) bireylerin aile ilişkileri ve geçmiş yaşantılarının şimdiki zamanda değerlendirilmesi üzerine çalışarak yetişkin bağlanması konusunu ele almıştır.

Romantik ilişkilerde bağlanma konusunu ise Hazan ve Shaver (1987) ele almıştır. Ele aldıkları bu konu zerine Yetişkin Bağlanma Anketini geliştiren Hazan ve Shaver (1994) bağlanmayı Ainsworth tarafından ortaya konulan çocukluk bağlanma modelleri çerçevesinde ele alarak üç kategori haline getirmiştir. Bu kategoriler güvenli bağlanma, güvensiz/kaçıngan bağlanma ve güvensiz/dirençli bağlanmadır.

Bartholomew ve Horowitz (1991) Hazan ve Shaver tarafından açıklanan  kategorilik modelin yerine dört kategoriye sahip bir yetişkin bağlanma modeli geliştirmişlerdir. ‘‘Dörtlü Bağlanma’’ olarak isimlendirilen bu model benlik ve başkaları olmak üzere iki ana boyut üzerinden tanımlanmaktadır. Dörtlü bağlanma modeline göre kişilerin benlik ve başkaları modellerinin olumlu ve olumsuz olmasına bağlı olarak bağlanma modelleri dört farklı şekilde incelenebilmektedir. Olumlu benlik algısına sahip olmak diğerlerinin onayına ihtiyaç duymadan bağımsız olabilme ve kendini sevmeye değer görme ile

ilişkilendirilirken; olumsuz benlik algısı özsaygının düşük olması ve onaylanma ihtiyacı ile ilişkilendirilmektedir. Başkaları modelinin olumlu olması ise ilişkilerde süreklilik ve doyum ile ilişkilendirilirken; olumsuz başkaları modeli başkalarından yardım almaktan, yakınlık kurmaktan kaçınma ile ilişkilendirilmektedir (Griffin ve Bartholomew, 1994'ten aktaran Kayahan 2002: 16).

Dörtlü bağlanma modeline göre güvenli bağlanma benlik ve başkaları boyutlarının olumlu görüldüğü bağlanma stilidir. Bu bağlanma stiline sahip kişi kendini sevmeye layık gören, yakınlık kurabilen ve güven duyabilen bir yapıya sahiptir. Saplantılı bağlanma stiline sahip birey ise kendi benliğini olumsuz başkalarının benliğini olumlu görme eğilimindedir. Bu eğilim nedeniyle kendilerini ilişki içinde sevmeye layık görmezken karşı tarafı sevmeye layık bulurlar. Kayıtsız bağlanma stili ise benlik modelinin olumlu olduğu ancak başkaları modelinin olumsuz olduğu bağlanma stilidir. Bu stile sahip birey kişilerin birbirlerine olan ihtiyacını reddederek kendi özerkliklerini önemsemektedir. Son olarak korkulu bağlanma stilinde ise kişi hem olumsuz benlik modeline hem de olumsuz başkaları modeline sahiptir ve kendini değersiz olarak görürken ilişki kurduğu kişileri güvenilmez olarak görür (Sümer ve Güngör, 1999: 75-77).

Yetişkin bağlanması üzerine çalışmalar yapan araştırmacıların çocuk ve bakım veren arasındaki bağlanma süreçleri ile romantik ilişkilerde bağlanma ilişkisi arasında farklılıklar olduğunu vurgulaması dikkat çekmektedir (Sümer ve Güngör, 1999: 75). Yetişkin bağlanması üzerine yapılan çalışmalar ve geliştirilen anketler kişilerin bağlanma süreçleri hakkında bilgi sağlamaktadır. Bağlanma süreçleri konusunda elde edilen bu bilgilerin kişilerin güncel yakın ilişkilerinde yaşadıkları durumların anlaşılmasına ışık tuttuğu gibi kişilerin kendi çocukları ile kurdukları ilişki ve çocuklarının erken dönemlerinde nasıl bir bağlanma figürü olduklarının anlaşılmasına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

C. Kapsayıcı İşlev

Bu bölümde araştırmanın temel kavramlarından biri olan ebeveyn kapsayıcı işlevi kavramı bu kavramı ortaya koyan kuramcının fikirleri ile birlikte detaylı olarak ele alınmıştır. Ayrıca bu kavram ile yakından ilgili olan erken dönem

ilişkilerine kısaca değinilmiş ve kapsayıcı işlev kavramı ile benzerlik gösteren yeterince iyi anne kavramı da anlatılmıştır.

1. Erken Dönem İlişkileri

Çocukların ve ergen bireylerin gelişiminde gözlemlenen ruhsal ya da psikolojik problemlerin anlaşılmasında bakım verenlerin tutum ve yaklaşımlarının anlaşılması, özellikle erken dönemde kurulan ilişkilerin niteliğinin değerlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Gözlerini dünyaya açtığı anda temel ihtiyaçlarını karşılama konusunda başka insanların desteğine ihtiyaç duyan bebeğin kurduğu ilk ilişkiler yaşamı boyunca hayatının hemen her alanında önemli etkiye sahiptir. Hayatın ilk yıllarında kurulan ilişkiden yeterli sevgi göremeyen ve bakım alamayan bebeklerin duygu merkezi olan limbik sistemlerinin yeterli gelişim gösteremedikleri gözlemlenmiştir (Joseph, 1992: 126).

Erken dönem ilişkileri denildiğinde akla ilk gelen çoğunlukla anne ve bebek arasındaki ilişki olmaktadır. Bebek dünyaya geldiğinde genellikle ilk olarak annesi ile bağ kurmakta, temel bakımı anne tarafından üstlenilmektedir. Anne çocuk arasında yaşamın ilk yıllarında kurulan ilişkinin güven içermesi ruhsal, sosyal, bilişsel gelişime de temel oluşturmaktadır. Bir başka deyişle, anne çocuk arasında kurulan ilk ilişki sadece erken dönemde değil çocuğun geri kalan tüm yaşamında önemli etkiye sahiptir. Bu gelişim sürecinin sağlıklı ilerleyebilmesi için annenin ruhsal yapılanmasının niteliği büyük önem taşımaktadır. Bebeğin en öncelikli ihtiyacı onun tüm ruhsal ve fiziksel ihtiyaçlarına duyarlı bir annenin varlığıdır. Anne ile çocuk arasındaki ilişkide, çocuğun ruhsal ihtiyaçları karşılanmıyorsa, çocukta kaygıların oluşması, içsel çatışmaların ortaya çıkması ve bu kaygı ve içsel çatışmaların bir sonucu olarak psikopatolojik semptomların oluşması söz konusudur. (Zabcı, vd.2018: 190-192).

Freud (1920), bebeğin dünyaya ilk geldiğinde içten ve dıştan gelen uyarılımlarla baş edecek bir ruhsal aygıtının olmadığından ve annenin bebeğine verdiği bakımın bebek için uyarılım kalkanı görevi yaptığından bahsetmektedir. Şüphesiz bir bebek içeriden ve çevresinden gelen uyarılımlarla başa çıkmak için ötekinin desteğine ihtiyaç duymaktadır. Bebeğin kendi ihtiyaçlarını karşılayabilir hale gelmesi için öteki tarafından sağlanan uyarılım kalkanı önemli etkiye sahiptir. Bu uyarılım kalkanının sağlanmaması bebeğin gelişiminin sekteye

uğramasına neden olmaktadır. Freud'un bahsetmiş olduğu uyarılım kalkanı kavramı Bion (1959; 1962) tarafından ortaya konan kapsayıcı işlev kavramını akla getirmektedir.

2. Ebeveyn Kapsayıcılık İşlevi

Bion (1959; 1962), dünyaya geldiği andan itibaren bebeğin baş edemeyeceği pek çok içsel ve dışsal uyarın ile karşı karşıya kaldığından bahsetmektedir. Buradaki baş edilemeyen uyarınlar Beta öğeleri olarak nitelendirilmektedir. Beta uyarınları duysal, algısal ya da duygusal olabilmektedir. Bebek acıktığında, susadığında, herhangi bir ağrısı olduğunda ya da gürültü, üşümek gibi dış uyarınlardan kaynaklı bir rahatsızlık duyduğunda bu olumsuzluklarla baş etme gücü henüz olmadığından ihtiyaçlarına duyarlı bir annenin varlığına ihtiyaç duymaktadır. Anne bebeğinin ihtiyacını anladığında ve bu ihtiyacını karşıladığında bebek kendisini rahatsız eden içsel ve dışsal uyarınların (Beta öğelerinin) annesi tarafından iyiye dönüştürülebildiğini deneyimlemiş olur. Burada anne tarafından sunulan yaklaşım sayesinde oluşan iyi deneyimler Alfa öğeleri olarak nitelendirilmektedir. Bunun anne tarafından sağlanabilmesi için annenin düşünme kapasitesinin önemli olduğu belirtilmektedir. Bebeğin üstesinden gelemediği Beta öğelerini annenin sakinleştiren, ihtiyaca cevap veren ve olumsuz deneyimleri iyi deneyimlere dönüştüren yaklaşımı sayesinde Alfa öğelerine dönüştürebilmesi “annenin kapsayıcı işlevi” olarak tanımlanmaktadır. Bir diğer deyişle, anne bebeğin yansıtmasını karşısında kendi düşünme kapasitesini bebeğine sunarak bebeğin ihtiyaçlarını giderebiliyorsa ve bebeğin olumsuz yansıtmasını olumlu deneyimlere dönüştüreceği şekilde karşılık verebiliyorsa kapsayıcılık işlevini yerine getirebiliyor demektir. Annenin kapsayıcı işlevini sağlıklı bir şekilde yerine getirebilmesi annenin ruhsal yapılanmasının sağlıklı olmasıyla yakından ilişkilidir.

Çocuğun ruhsal ihtiyaçlarının bakım veren kişiler tarafından karşılanması fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması kadar önemlidir. Annenin kapsayıcı işlevlerinde eksiklik olduğunda, çocuğun içsel koruyucu dayanakları da eksik kalacak ve bu durum gelişimde bazı istenmeyen durumların ortaya çıkmasına neden olacaktır.

Dünyaya gelen bebek henüz ruhsal ve fiziksel anlamda yeterli olgunluğa sahip değildir. Bu nedenle ihtiyaçlarını karşılamak için bir annenin varlığına ihtiyaç duymaktadır. Bu dönemde bebeğin içsel dünyasının yapılanması için annenin ruhsal aygıtını bebeğine adeta ödünç vermesine ihtiyaç duyulmaktadır. Annenin bebeğine ruhsal aygıtını ödünç vermesi bebeğin kendi ruhsal aygıtının gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu noktada annenin kapsayıcı işlevini nasıl ortaya koyduğu önem kazanmaktadır. Bion (1962), bebeğin içeriden ve dışarıdan gelen olumsuz öğelerle baş edebilecek bir ruhsal aygıtının olmadığından bahsetmektedir. Anne bebeğin olumsuz deneyimlerini anlayıp bunlara uygun karşılıklar verdiğiğinde bebeğin ruhsal aygıtı gelişmekte ve iyi tasarımlar oluşmaya başlamaktadır. Anne bebeğinin ihtiyaçlarını fark edemediğinde ve olumsuz duygulanımları iyi tasarımlara dönüştüremediğinde bu deneyimler bebek için anlam bulamamakta ve ruhsal aygıtının gelişiminde olumsuz etkiler ortaya çıkarmaktadır. Bion (1962), anne ve bebek arasındaki bu ilişkiyi “kapsayan ve kapsanan ilişkisi” olarak tanımlamaktadır.

Youell (2017), annenin ya da bakım verenin bebeğine odaklanması, bebeğin bilinçdışı iletişimine daima açık olması, bebeğin endişesine ya da gerilmesine yol açan deneyimleri anlamaya çalışması ve bunu yaparken annenin/bakım verenin kendisinde endişe ya da sabırsızlığın oluşmamasını bebeğin kapsanması olarak tanımlamaktadır. Bir başka tanımlamada bebeğin iç ve dış uyumunu bozucu, rahatsız edici durumunun anlaşılması ve ihtiyaçlarının anne ya da bakım veren tarafından karşılanması bebeğin kapsanması olarak nitelendirilmektedir. (Zabcı, vd.2018: 191-192).

Bion (1962), anne bebeğinin ihtiyaçlarını anlamlandırdığında ve bebeğin ihtiyaçlarını uygun şekilde karşıladığında, bebeğin duygulanımlarının anne tarafından bir anlama bağlandığını ve böylece bebeğin ruhsal dünyasında zorlandığı ve anlamlandıramadığı durumların ve duygulanımların bir karşılığa kavuştuğundan bahsetmiştir. Bu kapsayıcılık olmadığında bebek ruhsal kapasitesini geliştirememekte ve kendi anlamlarını oluşturamamaktadır. Bunun bir sonucu olarak bir takım patolojilerin ortaya çıkması söz konusu olabilmektedir.

3. Annenin Tutma İşlevi ve Yeterince İyi Annelik Kavramı

Winnicott (1971) Bion'un "kapsayıcı işlev" kavramı ile benzerlik gösteren annenin tutma işlevi (holding) kavramını ortaya koymuştur. Winnicott bebeğin hazırlıklı olmadığı yeni durumlar karşısında yoğun endişe yaşadığından ve bu endişeleri annenin tutma (holding) işlevi ile aşabileceğinden bahsetmiştir. Winnicott bebeğin ihtiyaçlarını karşılamak için annenin bebek daha doğmadan bir hazırlık sürecine girdiğinden, hamileliğin bebek dünyaya geldiğinde neye ihtiyacı olduğunu anlamak için bir prova dönemi olduğundan bahsetmiştir. Bebek dünyaya geldikten sonra annenin bebeği anlaması için onunla özdeşim kurması gerekmektedir. Bir başka deyişle bebeğin neye ihtiyacı olduğunu hissetmelidir. Bunu yaparken bir "tutma" ortamı sağlamaktadır.

Winnicott annenin tutma işlevinin yanında çocuğun ruhsal gelişiminde önemli rolü olan farklı bir işlevi daha açıklamaktadır. Anne bebeğini emzirme deneyimini yaşarken kendi memesini bebeğine sunarak ona bir nesne sunmaktadır. Bebek annenin sunduğu bu nesneyi kendisinin yarattığını zannetmektedir. Bu bebeğin kendini tümgüçlü bir pozisyona yerleştirmesi anlamına gelmektedir ve bu durumda bebek, hem bir yanılısama yaşamakta hem de dış gerçekliğe dair bir nesne ile ilişki kurmaktadır. Winnicott, bebeğin gelen memeyi kendinin yarattığına inanma deneyimine "yanılısama anı" der. Winnicott (1956), yanılısama anı ve bu tümgüçlülük deneyiminin bebeğin kendilik yapılanması ve duygusal gelişimi için son derece önemli olduğuna vurgu yapmaktadır. Bu yolla bebek gerçek dünya ile temas kurmuş olur ve dış dünya üzerinde kontrol duygusunun temelleri atılmaktadır.

Winnicott (1960) bebeğin gelişimi için önemli olan "yeterince iyi anne" kavramını da ortaya koymuştur. Yeterince iyi annelikten kastedilen annenin, bebeğin ihtiyaçlarını, bebek ile uyum içinde yerine getirmesi ve bir noktada annenin bebeğin katlanabileceği ölçüde geçici yetersizlikler göstermesidir. Annenin bebek dünyaya ilk geldiğinde bebek hakkındaki zihinsel meşguliyeti daha yoğunken bebek geliştikçe ve anne hayatındaki diğer alanlara tekrar yatırım yapmaya başladıkça bebeğin ihtiyaçları anne tarafından en başındaki kusursuzlukla karşılanamamaya başlar. Böylece bebeğin de tümgüçlülük deneyimi kırılmaya başlar. Burada önemli olan bu sürecin aşamalı olarak ilerleyerek bebeğin benlik işlevlerinin artmasının, bebeğin olgunlaşmasının

beklenmesidir. Bu aşamalı geçiş sayesinde anne bebek arasında beklenen ayrışmanın gerçekleşmesi mümkün olur ve bebek bireyselleşmeye başlar.

IV. YÖNTEM

A. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki değişimin bir arada gerçekleşip gerçekleşmediğini ve bu değişimin derecesini belirleme amacıyla kullanılmaktadır (Karasar, 2014).

B. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni İstanbul'da Ortaokul ve Lise 9. Sınıf kademesinde okuyan ergenler ve annelerinden oluşmaktadır.

Araştırmanın örneklemini 2020-2021 yılında İstanbul ilinde bulunan bir özel okul ve bir devlet okulunun ortaokul ve lise 9. Sınıf kademesinde okuyan 126 ergen katılımcı ve onların anneleri oluşturmuştur.

Ergenlerin yaş ortalaması $12,1 \pm 1,0$ yıldır (ortanca=12, en küçük=11, en büyük=14). Ergen katılımcıların %55,6'sı kadınlardan (s=70), %44,4'ü erkeklerden (s=56) oluşmaktadır. Araştırmaya dahil edilen ergen bireylerin annelerinin (s=126) yaş ortalaması $43,9 \pm 4,5$ yıldır (ortanca=45, en küçük=30, en büyük=61).

Araştırmanın örnekleminin belirlenmesinde tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme metodu tercih edilmiştir.

C. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada elde edilen veriler hem 11-14 yaş aralığındaki ergen bireylerden hem de onların annelerinden toplanmıştır. Araştırmaya dahil edilen ergen bireylerden Demografik Bilgi Formu, Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Güçler ve Güçlükler Anketini doldurmaları istenmiştir. Araştırmaya katılan ergen bireylerin annelerinden ise Demografik Bilgi Formu,

Ebeveyn-Çocuk Kapsayıcı İşlevler Ölçeği ve Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin doldurulması istenmiştir. Her iki katılımcı grubu için de bilgilendirilmiş onam formu hazırlanarak katılımcılar araştırma hakkında bilgilendirilmiştir.

Araştırmanın sürdürüldüğü dönemin pandemi sürecine denk gelmesi nedeniyle veri toplama araçları ergen bireyler için ayrı anneleri için ayrı olmak üzere Google Forms aracılığıyla online olarak doldurulabilecek bir formata dönüştürülerek katılımcılara ulaştırılmıştır.

1. Bilgilendirilmiş Onam Formları

Bu araştırmada elde edilen veriler hem 11-14 yaş aralığındaki bireylerden hem de onların annelerinden toplandığı için araştırmacı tarafından hem ergen bireylere yönelik hem de onların annelerine yönelik ayrı ayrı bilgilendirilmiş onam formu hazırlanarak katılımcıların bilgisine ve onayına sunulmuştur. Bu formlarda araştırmanın fikrinin nasıl ortaya çıktığı, araştırmanın konusu, araştırma verilerinin hangi yaş grubundan elde edileceği, kimlik bilgilerinin kullanılmayıp araştırma verilerinin numaralandırılarak inceleneceği, araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı, ortalama kaç dakikada formların doldurulabileceği, araştırmacınının isim ve iletişim bilgileri paylaşılmıştır. Ayrıca bu formu okuyarak gönüllü olarak katılıp katılmadıklarını kabul edip etmediklerini beyan etmeleri istenmiştir.

2. Demografik Bilgi Formları

Bu araştırmada elde edilen veriler hem 11-14 yaş aralığındaki bireylerden hem de onların annelerinden toplandığı için araştırmacı tarafından hem ergen bireylere yönelik hem de onların annelerine yönelik ayrı ayrı demografik bilgi formları hazırlanmıştır.

Ergen bireylere yönelik hazırlanan bilgi formunda yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf seviyesi, anne baba yaşı ve eğitim-meslek bilgisi gibi kişisel verilerin yanı sıra internetin en çok hangi amaçla kullanıldığı, sosyal medya kullanma sıklığı, hangi cihazlarla sosyal medya kullandıkları gibi sosyal medya kullanımına ilişkin verilerin alınması hedeflenmiştir.

Ergen bireylerin annelerine uygulanan demografik bilgi formunda ise yaş, eğitim bilgisi, meslek, çalışma durumu, eş ile birliktelik durumu gibi kişisel bilgilerin yanında erken dönemde çocukları ile kurdukları ilişkinin niteliğine yönelik verilerin toplanması hedeflenmiştir. Gebeliğin planlı olup olmadığı, emzirme dönemine dair bilgiler, ilk yıllarda bebek bakımı için baba ve başkalarından destek alınıp alınmadığı, bu desteğin yeterli olup olmadığı, kendilerinin interneti en çok hangi amaçla kullandıkları ve günde ortalama ne kadar süre geçirdiklerine yönelik sorular sorulmuştur.

3. Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ); Özgenel, Canpolat ve Ekşi (2019) tarafından ergenlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini tespit etmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçek ergenlerin sosyal medya kullanımlarının bağımlılık düzeyinde olup olmadığının anlaşılmasına olanak tanımaktadır. 11-18 yaş aralığındaki bireylere uygulanabilmektedir.

Özgenel, Canpolat ve Ekşi (2019) bu ölçeği geliştirirken sosyal medya bağımlılığı üzerine gerçekleştirilecek çalışmalarda yararlanılabilecek DSM-5' e uygun, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış bir ölçeğe ihtiyaç duyulduğu fikrinden yola çıkmışlardır.

Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği toplam 9 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Maddeler "1", "2", "3", "4", "5" şeklinde puanlanmaktadır. Bu puanlar sırasıyla "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Bazen", "Çoğunlukla", "Her zaman" anlamına gelmektedir. Bu ölçekte 9 madde ile tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir.

Ölçeğin sonuçları değerlendirilirken maddelere verilen yanıtların sayı değerleri toplanmaktadır. Alınan en düşük puan 9, en yüksek puan ise 45 olabilmektedir. Yüksek puan alınması sosyal medya bağımlılık düzeyinin yüksek olduğunu gösterirken, düşük puan alınması sosyal medya bağımlılığının düşük olması ile ilişkilendirilmektedir.

Ortaokul ve lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerine ilişkin ölçüm sağlayan ESMBÖ'nün Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .904 olarak bulunmuştur (Özgenel vd., 2019).

4. Ebeveyn-Çocuk Kapsayıcı İşlevler Ölçeği

Zabcı, Erol, Şimşek (2018) tarafından geliştirilen Ebeveyn-Çocuk Kapsayıcı İşlevler Ölçeği (KİO), anne ve çocuk arasındaki bağı incelemek, ebeveyn tutumlarının niteliğini değerlendirmek, çocuktaki ilişkisel sorunların kaynaklarını anlayabilmek amacıyla geliştirilmiştir. Ebeveyn tutumlarının niteliğinin anlaşılmasına ve ölçülmesine olanak tanımaktadır. Bu ölçek 0-14 yaş aralığında çocuğu olan ailelere uygulanabilmektedir.

Toplam 36 maddeden oluşan 5’li likert tipi bir ölçektir. Maddeler “1”, “2”, “3”, “4”, “5” şeklinde puanlanmaktadır. Bu puanlar sırasıyla “Hiçbir zaman”, “Nadiren”, “Ara sıra”, “Sık sık”, “Her zaman” anlamına gelmektedir.

Bu ölçek 5 alt faktörden oluşmaktadır. Bu alt faktörler; endişe-ayrılığa hassasiyet, eş ile ilişki, kapsayamayan ilişki, doyum odaklılık, katı- kuralcı ilişki olarak nitelendirilmektedir.

1, 3, 7, 8, 12, 13, 17, 19, 21, 29, 34 numaralı maddelere “Endişe-Ayrılığa Hassasiyet” alt faktörüne yöneliktir.

6, 9, 23, 25, 30, 35 numaralı maddelere sahip “Eş ile İlişki” alt faktörüne yöneliktir.

2, 18, 20, 26, 27, 33 numaralı maddelere sahip “Kapsayamayan İlişki” alt faktörüne yöneliktir.

4, 11, 22, 28, 31, 32 numaralı maddelere sahip “Doyum Odaklılık” alt faktörüne yöneliktir.

5, 10, 14, 15, 16, 24, 36 numaralı maddelere sahip “Katı-kuralcı İlişki” alt faktörüne yöneliktir.

Ölçekte “Eş ile İlişki” alt faktörü diğer faktörlere göre ters puanlanmaktadır.

Geçerlik güvenirlik çalışmalarında ölçeğin toplam cronbach’s alpha değeri .81 olarak bulgulanmıştır. Alt faktörler için Cronbach alfa değerleri incelendiğinde bu değerlerin Endişe-Ayrılığa Hassasiyet alt faktörü için .83; Eş ile İlişki alt faktörü için .73; Kapsayamayan İlişki” alt faktörü için .73; Doyum Odaklılık alt faktörü için .74; Katı-kuralcı İlişki alt faktörü için .65 şeklinde olduğu bulgulanmıştır.

5. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II

Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri II; Brennan, Clark ve Shaver (1998) tarafından yetişkin bağlanmasının temel boyutlarını belirlemek amacıyla geliştirilen Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterinin (YİYE; Experiences in Close Relationships Inventory) Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından geliştirilmiş halidir. Geliştirilen bu ölçekte, yetişkin bağlanma davranışlarının bağlanmaya ilişkin kaygı ve bağlanmaya ilişkin kaçınma olarak iki alt boyutta tanımlanabileceği ortaya konmuştur.

Bu ölçeğin geliştirilmesinde ortaya konan ilk versiyonundan daha yüksek ölçüm duyarlılığına sahip bir ölçek geliştirme fikrinden yola çıkılmış ve yapılan analizler sonucunda en yüksek ayırt etme değerine sahip 18 kaygı ve 18 kaçınma maddesini seçilerek YİYE-II (Experiences in Close Relationships-Revised; ECR-R) oluşturulmuştur (Selçuk vd., 2005).

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleme üzerinde psikometrik özelliklerinin belirlenmesi ve Türkçe'ye kazandırılmasına yönelik çalışmayı Selçuk ve arkadaşları (2005) gerçekleştirmiştir. Bu ölçek yetişkin bireylere uygulanabilmektedir.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II toplam 36 maddeden oluşan 7'li likert tipi bir ölçektir. Maddeler "1", "2", "3", "4", "5", "6", "7" şeklinde puanlanmaktadır. Bu puanlar sırasıyla "Kesinlikle katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Kısmen katılmıyorum", "Ne katılıyorum ne katılmıyorum", "Kısmen katılıyorum", "Katılıyorum", "Kesinlikle katılıyorum" anlamına gelmektedir.

Ölçek 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin 36 maddesinin 18 maddesi bağlanmaya ilişkin kaygı boyutlarına yönelik iken diğer 18 maddesi bağlanmaya ilişkin kaçınma boyutuna ilişkindir. Bağlanmaya ilişkin kaçınma alt boyutu için Cronbach alfa katsayısı .90 iken bağlanmaya ilişkin kaygı alt boyutu için .86 şeklinde bulgulanmıştır.

6. Güçler ve Güçlükler Anketi

Güçler ve Güçlükler anketi (GGA) Goodman (1997) tarafından geliştirilmiş duygusal ve davranışsal sorunları anlamaya yönelik bir ölçektir. Orijinal adı ile

Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ)'dir. Güçler ve Güçlükler Anketi'nin Türkçe uyarlaması Güvenir ve arkadaşlarının (2008) yapmış olduğu çalışma ile ortaya konmuştur. Ayrıca Yalın ve arkadaşları (2008) tarafından ileri psikometrik özellikleri incelenmiştir. Bu araştırmadan elden edilen bulgular GGA'nın akran sorunları alt testi dışında yüksek bir iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermiştir (Yalın vd., 2008).

GGA 4-16 yaşlar için anne-baba ve okul tarafından doldurulabilecek bir form ile 11-16 yaşlar için ergenin kendisinin doldurduğu bir öz bildirim formu içermektedir. Bu araştırmada 11-16 yaş arası ergenlerin kendilerinin doldurduğu duygusal ve davranışsal sorunları anlamaya yönelik öz bildirim formu kullanılmıştır.

Güçler ve Güçlükler Anketi her biri 5 sorudan oluşan 5 ana başlık altında derlenmiş toplam 25 maddeden oluşan 3'lü likert tipi bir ölçektir. Maddeler "Doğru Değil", "Kısmen Doğru", "Kesinlikle Doğru" şeklinde değerlendirilmektedir. 5 ana başlık; Duygusal Sorunlar, Davranış Sorunları, Dikkat Eksikliği/Aşırı Hareketlilik, Akran Sorunları, Sosyal Davranış olarak isimlendirilmektedir. Değerlendirme sürecinde her alt başlık kendi içinde değerlendirilmekte aynı zamanda ilk 4 başlık ile Toplam Güçlük Puanı adı altında genel bir hesaplama da yapılabilmektedir.

GGA Ergen Formunun Cronbach alfa değerleri Toplam Güçlük Puanı için .73, Duygusal Sorunlar için .70, Davranış Sorunları için .50, Dikkat Eksikliği/Aşırı Hareketlilik için .70, Akran Sorunları için .22, Sosyal Davranış için .54 şeklinde bulgulanmıştır (Güvenir ve vd., 2008). Bu çalışmanın sonucunda Türkçe GGA'nın tutarlı ve güvenilir bir ölçek olduğu, psikopatolojik belirtilerin saptanmasında geçerli olduğu sonucuna varılmıştır.

D. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanma sürecinde ilk olarak okulların müdürleri ile iletişime geçilerek gerekli izin alınmıştır. Okuldan alınan izin doğrultusunda uygun yaş aralığındaki öğrencilere ve onların annelerine Google Form üzerinden hazırlanan ölçek ve ayrı ayrı hazırlanmış bilgi formları gönderilmiştir. Alınan sonuçlarda ergenleri anneleri ile doğru eşleştirmek adına ergenlerden isimlerinin baş harfleri,

annelerinden ise çocuklarının baş harflerini yazmaları istenmiştir. Böylece anne ve ergen eşleştirmeleri yapılarak elde edilen bu eşleşmiş veriler numaralandırılarak incelenmiştir.

Toplam 221 ergen ve 156 anne gönderilen formları yanıtlamıştır. Ancak bu yanıtlardan hem ergen katılımcının hem de annesinin doldurmasıyla eşleşen veri sayısı 126 olmuştur.

E. Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler IBM SPSS versiyon 21.0 (IBM Corp. Released 2012. Armonk, NY, USA) paket programı ile yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler ortalama, standart sapma, ortanca, en küçük, en büyük, frekans, yüzde olarak verilmiştir. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro Wilk testi ile değerlendirilmiştir. Sürekli değişkenlere ait gruplar arası karşılaştırmalar ölçümler normal dağılıma uygun olmadığı için grup sayısına göre Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testleri ile yapılmıştır. Kruskal Wallis testi ile yapılan karşılaştırmalarda gruplar arasında istatistiksel anlamlı farklılık bulunduğunda farkın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için Bonferroni düzeltilmiş Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişki Spearman korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. Ergenlerin “Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite” ve “Duygusal Sorunlar” alt boyut puanının ortanca değer ve üzerinde olmasını yordayan değişkenlerin saptanması amacıyla lojistik regresyon analizi kullanılmıştır. Tek değişkenli lojistik regresyon analizinde bağımlı değişkenle ilişkisi için p değeri $<0,25$ bulunan değişkenler aday değişkenler olarak çok değişkenli lojistik regresyon analizine dahil edilmiştir. Çok değişkenli lojistik regresyon analizinde olabilirlik oranı ile ileriye doğru yöntemi (forward likelihood ratio method) kullanılmıştır. İstatistiksel önemlilik için $p<0,05$ değeri kabul edilmiştir.

V.BULGULAR

A. Ergenlerin Sosyodemografik Özellikleri Hakkında Elde Edilen Bulgular

Ergenlerin yaş ortalaması $12,1 \pm 1,0$ yıldır (ortanca=12, en küçük=11, en büyük=14). Grubun %55,6'sı kadınlardan oluşmaktadır. Ergenlerin %78,6'sı özel okul öğrencileri olup, 7.sınıf öğrencileri %32,5 ile en sık gruptur. Anne ve baba eğitim durumuna göre incelendiğinde üniversite mezunları en büyük gruptur. Ebeveyni birlikte yaşayan çocuklar %79,4'luk paya sahip iken, kardeş sayısına göre %44,4 ile 1 kardeşi olanlar en sık gruptur. Ailenin aylık toplam gelirine göre incelendiğinde ise grubun %55,6'sı 12000 TL ve üzeri yanıtını vermişlerdir. Ayrıntılar Tablo-1'de sunulmuştur.

Çizelge 1. Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı

Özellik		Frekans	%
Cinsiyet	Kadın	70	55,6
	Erkek	56	44,4
	Toplam	126	100,0
Okul Türü	Devlet	27	21,4
	Özel	99	78,6
	Toplam	126	100,0
Sınıfı	5	24	19,0
	6	32	25,4
	7	41	32,5
	8	19	15,1
	9	10	7,9
	Toplam	126	100,0
Anne Eğitim	Lise ve altı	23	18,3
	Üniversite	70	55,6
	Yüksek Lisans/Doktora	33	26,2
	Toplam	126	100,0
Baba Eğitim	Lise ve altı	26	20,6
	Üniversite	63	50,0
	Yüksek Lisans/Doktora	37	29,4
Ebeveyn Durumu	Birliktelik	100	79,4
	Boşanmış	23	18,2
	Baba vefat etmiş	3	2,4
	Toplam	126	100,0

Çizelge 1 (devamı) Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı

Özellik		Frekans	%
Kardeş Sayısı	0	49	38,9
	1	56	44,4
	2	9	7,2
	3 ve üzeri	12	9,5
	Toplam	126	100,0
Aylık Toplam Gelir	3000 TL altı	14	11,1
	3000 TL – 5999 TL	14	11,1
	6000 TL – 11999 TL	28	22,2
	12000 TL üstü	70	55,6
	Toplam	126	100,0

B. Ergenlerin İnternet Kullanım Özellikleri Hakkında Elde Edilen Bulgular

Ergenlerin %51,6'sının internete giriş tercihi akıllı telefondur. Kendisine ait bilgisayar/tableti olanlar %96,8, akıllı telefonu olanlar ise %89,7'lik paya sahiptir. Günlük sosyal medya kullanım süresine göre incelendiğinde %35,7 ile 2-4 saat kullananlar en sık gruptur. Ergenlerin %47,6'sı internet kullanım süresinde ebeveyn denetimi olduğunu bildirmiştir. Kullandığı cihazda aile güvenlik sistemi olduğunu bildirenlerin payı ise %49,2'dir. Ayrıntılar Tablo-2'de sunulmuştur.

Çizelge 2. Ergenlerin İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Dağılımı

Özellik		Frekans	%
İnternete Giriş Tercihi	Akıllı telefon	65	51,6
	Bilgisayar/Tablet	61	48,4
	Toplam	126	100,0
Kendine Ait Bilgisayar/Tableti	Var	122	96,8
	Yok	4	3,2
Kendine Ait Akıllı Telefon	Toplam	126	100,0
	Var	113	89,7
	Yok	13	10,3
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	Toplam	126	100,0
	2 saatten az	29	23,0
	2-4 saat arası	45	35,7
	4-6 saat arası	30	23,8
	6 saat üzeri	22	17,5
İnternet Ebeveyn Sınırlaması	Var	60	47,6
	Yok	66	52,4
Cihazda Aile Güvenlik Sistemi	Toplam	126	100,0
	Var	62	49,2
	Yok	64	50,8

Ergenlerin internet kullanım amaçları incelendiğinde %89,7 ile eğlence ilk sırada yer almıştır. Ayrıntılar Tablo-3'te sunulmuştur.

Çizelge 3. Ergenlerin İnternet Kullanma Amaçları*

İnternet Kullanım Amacı	Frekans	%
Eğlence	113	89,7
Sosyal Medya/Sohbet	85	67,5
Eğitim/Araştırma	33	26,2
Diğer	8	6,3

*Birden fazla amaç bildiren ergenler mevcuttur.

C. Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinden Elde Edilen Bulgular

Ergenlerin “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” puanlarına ait tanımlayıcı istatistikleri Tablo-4'te verilmiştir.

Çizelge 4. Ergenlerin Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri

Ölçek Puanı	Ortalama±SS	Ortanca	En Küçük-En Büyük
Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı	20,3± 6,8	19,5	9-42

SS= Standart Sapma

Ergenlerin cinsiyet, okul türü, sınıf, anne eğitim, baba eğitim, ebeveyn birliktelik, kardeş sayısı ve ailenin aylık toplam gelir durumuna göre “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” puanları karşılaştırıldığında; sadece kardeş sayısı karşılaştırmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Kardeşi olmayan ve 1 kardeşi olanların puanları kardeş sayısı 3 ve üzerinde olanlardan istatistiksel olarak anlamlı düşüktür ($p<0,05$). Diğer karşılaştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Erkek ergenler, devlet okulunda okuyanlar, sınıfı 7 olanlar, anne ve baba eğitim durumu lise mezunu ve altı olanlar, ebeveyni boşanmış olanlar, ailesinin aylık toplam geliri 3000 TL ve altında olanlar karşılaştırdıkları diğer gruplardan yüksek puanlara sahip olmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-5'te sunulmuştur.

Çizelge 5. Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	p
Cinsiyet	Kadın	70	20,2±6,3	1901,5	0,774*
	Erkek	56	20,4±7,4		
Okul Türü	Devlet	27	22,2±8,6	1158,5	0,289*
	Özel	99	19,7±6,2		
	5	24	17,5±5,1		
	6	32	20,8±7,0		
Sınıf	7	41	21,6±7,5	4,808	0,308**
	8	19	19,9±6,4		
	9	10	20,2±6,7		
Anne Eğitim Durumu	Lise ve altı	23	22,7±9,4	1,125	0,570**
	Üniversite	70	20,0±6,1		
Baba Eğitim Durumu	Yüksek Lisans/ Doktora	33	19,3±5,9	0,516	0,773**
	Lise ve altı	26	22,0±9,0		
Ebeveyn Birliktelik Durumu	Üniversite	63	20,1±6,7	1010,5	0,365*
	Yüksek Lisans/Doktora	37	19,3±4,8		
Kardeş Sayısı	Birlikte	100	20,1±7,0	14,619	0,002** a<b [#]
	Birliktelik	23	21,1±6,1		
	Boşanmış	49	18,3±6,2 ^a		
	0	56	20,5±6,6 ^a		
Aile Aylık Toplam Gelir	1	9	20,1±3,7	5,384	0,146**
	2	12	27,3±7,5 ^b		
	3 ve üzeri	14	24,9±8,9		
	3000 TL altı	14	19,7±8,4		
Toplam Gelir	3000 TL – 5999 TL	14	19,7±8,4	5,384	0,146**
	6000 TL – 11999 TL	28	20,6±6,1		
	12000 TL üstü	70	19,3±6,0		

SS= Standart Sapma *Mann Whitney U testi ** Kruskal Wallis testi [#] Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U testi (p<0,05)

Ergenlerin internete giriş tercihi, kendine ait akıllı telefonu olması, günlük sosyal medya kullanım süresi, internet kullanımı ebeveyn süre sınırlaması olması, cihazda aile güvenlik sistemi olmasına göre “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı” puanları karşılaştırıldığında; sadece günlük internet kullanma süresi karşılaştırmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Günde 2 saatten az sosyal medya kullananlar diğer tüm gruplardan, 2-4 saat kullananlar ise 6 saat ve üzerinde kullananlardan istatistiksel olarak anlamlı düşük puanlara sahiptir (p<0,05). İnternete giriş tercihi akıllı telefon olanlar, kendine ait akıllı telefonu olmayanlar, internet kullanımı ebeveyn süre sınırlaması olmayanlar ve cihazda aile güvenlik sistemi olmayanlar karşılaştırıldığı diğer gruplardan yüksek puana sahip olmakla birlikte aradaki farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05). Ayrıntılar Tablo-6’da sunulmuştur.

Çizelge 6. Ergenlerin İnternet Kullanım Özelliklerine Göre Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanı Karşılaştırmaları

			N	Ortalama± SS	U/Ki-Kare	p
İnternete Giriş Tercihi	Akıllı telefon		65	20,5±6,0	1815	0,413*
	Bilgisayar/Tablet		61	20,1±7,6		
Kendine Ait Akıllı Telefon	Var		113	20,1±6,8	637	0,434*
	Yok		13	21,5±7,0		
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	2 saatten az		29	15,4±6,2 ^a	34,558	<0,001**
	4-6 saat arası		45	19,7±6,2 ^b		a<b,c,d [#]
	6 saat üzeri		30	21,6±5,5 ^c		b<d [#]
İnternet Kullanımı	Var		60	20,1±7,7	1839	0,490*
	Yok		66	20,5±6,0		
Ebeveyn Süre Sınırlaması	Var		62	19,8±7,0	1855	0,528*
Cihazda Aile Güvenlik Sistemi	Yok		64	20,8±6,6		

SS= Standart Sapma *Mann Whitney U testi ** Kruskal Wallis testi #

Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testi (p<0,05)

D. Güçler ve Güçlükler Anketinden Elde Edilen Bulgular

Ergenlerin “Güçler ve Güçlükler Anketi” alt boyut ve toplam puanlarına ait tanımlayıcı istatistikleri Tablo-7’de verilmiştir.

Çizelge 7. Ergenlerin Güçler ve Güçlükler Anketi Alt Boyut ve Toplam Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri

Alt Boyut/Ölçek Puanı	Ortalama±SS	Ortanca	En Küçük-En Büyük
Dikkat Eksikliği	4,5± 2,0	5	0-9
Hiperaktivite			
Duygusal Sorunlar	2,8± 2,3	2	0-10
Davranış Sorunları	2,0± 1,6	2	0-7
Akran Sorunları	2,3± 1,8	2	0-9
Sosyal Davranışlar	8,2± 1,5	8	4-10
Güçler ve Güçlükler	11,5± 5,5	11	4-27

SS= Standart Sapma

Ergenlerin cinsiyet, okul türü, sınıf, anne eğitim, baba eğitim, ebeveyn birliktelik, kardeş sayısı, ailenin aylık toplam gelir durumu ve günlük sosyal medya kullanım süresine göre “Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite” alt boyut puanları karşılaştırıldığında; okul türü ve anne eğitim durumu karşılaştırmalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Devlet okulunda okuyanların özel okulda okuyulardan, annesi lise ve altında mezuniyeti olanların

annesi lisansüstü mezuniyeti olanlardan puanları istatistiksel olarak anlamlı yüksektir ($p<0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında bulunan farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-8’de sunulmuştur.

Çizelge 8. Ergenlerin Özelliklerine Göre Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	p
Cinsiyet	Kadın	70	4,8±1,9	1612,5	0,084*
	Erkek	56	4,2±2,0		
Okul Türü	Devlet	27	5,6±1,9	788	0,001*
	Özel	99	4,2±1,9		
	5	24	4,3±2,2		
Sınıf	6	32	4,3±1,9	5,327	0,255**
	7	41	5,0±2,0		
	8	19	4,5±1,5		
	9	10	3,9±2,2		
Anne Eğitim Durumu	Lise ve altı	23	5,4±2,3 ^a	7,522	0,023** a>b [#]
	Üniversite	70	4,5±1,9		
	Yüksek Lisans/ Doktora	33	4,0±1,7 ^b		
Baba Eğitim Durumu	Lise ve altı	26	5,0±2,3	2,488	0,288**
	Üniversite	63	4,3±1,8		
Ebeveyn Birliktelik Durumu	Birlikte	100	4,6±1,9	1053	0,524*
	Boşanmış	23	4,3±2,3		
Kardeş Sayısı	0	49	3,9±2,0	8,001	0,052**
	1	56	4,8±1,8		
	2	9	5,2±2,2		
Aile Aylık Toplam Gelir	3 ve üzeri	12	5,2±1,6	5,342	0,148**
	3000 TL altı	14	5,3±2,6		
	3000 TL – 5999 TL	14	5,1±1,5		
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	6000 TL – 11999 TL	28	4,7±1,7	1,733	0,630**
	12000 TL üstü	70	4,2±1,9		
	2 saatten az	29	4,1±2,0		
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	2-4 saat arası	45	4,7±2,0	1,733	0,630**
	4-6 saat arası	30	4,6±1,9		
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	6 saat üzeri	22	4,6±1,9	1,733	0,630**

SS= Standart Sapma *Mann Whitney U testi ** Kruskal Wallis testi #

Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testi ($p<0,05$)

Ergenlerin cinsiyet, okul türü, sınıf, anne eğitim, baba eğitim, ebeveyn birliktelik, kardeş sayısı, ailenin aylık toplam gelir durumu ve günlük sosyal medya kullanım süresine göre “Duygusal Sorunlar” alt boyut puanları karşılaştırıldığında; cinsiyet ve günlük sosyal medya kullanım süresi karşılaştırmalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.

Kadın ergenlerin erkek ergenlerden, günde 6 saat ve üzerinde sosyal medya kullananların 2 saatten az kullananlardan “Duygusal Sorunlar” alt boyut puanları istatistiksel olarak anlamlı yüksektir ($p<0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında bulunan farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-9’da sunulmuştur.

Çizelge 9. Ergenlerin Özelliklerine Göre Duygusal Sorunlar Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	p
Cinsiyet	Kadın	70	3,4±2,4	1317,5	0,001*
	Erkek	56	2,0±1,9		
Okul Türü	Devlet	27	2,9±2,0	1221,5	0,489*
	Özel	99	2,7±2,4		
	5	24	2,3±1,8		
	6	32	2,7±2,3		
Sınıf	7	41	2,7±2,3	5,748	0,219**
	8	19	2,5±2,2		
	9	10	4,7±2,9		
Anne Eğitim Durumu	Lise ve altı	23	3,0±1,9	2,827	0,243**
	Üniversite	70	3,0±2,6		
Baba Eğitim Durumu	Yüksek Lisans/ Doktora	33	2,2±1,8	0,604	0,739**
	Lise ve altı	26	2,7±2,1		
Ebeveyn Birliktelik Durumu	Birlikte	100	2,6±2,1	1042	0,478*
	Boşanmış	23	3,3±3,1		
Kardeş Sayısı	0	49	2,1±2,0	6,392	0,094**
	1	56	3,2±2,5		
	2	9	3,1±1,8		
Aile Aylık Toplam Gelir	3 ve üzeri	12	3,0±2,7	6,356	0,096**
	3000 TL altı	14	3,2±2,2		
	3000 TL – 5999 TL	14	2,6±1,9		
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	6000 TL – 11999 TL	28	3,5±2,3	14,282	0,003** a<b [#]
	12000 TL üstü	70	2,4±2,4		
	2 saatten az	29	1,5±1,5 ^a		
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	2-4 saat arası	45	2,9±2,4	14,282	0,003** a<b [#]
	4-6 saat arası	30	2,9±2,2		
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	6 saat üzeri	22	3,9±2,5 ^b	14,282	0,003** a<b [#]

SS= Standart Sapma *Mann Whitney U testi ** Kruskal Wallis testi # Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testi ($p<0,05$)

Ergenlerin cinsiyet, okul türü, sınıf, anne eğitim, baba eğitim, ebeveyn birliktelik, kardeş sayısı, ailenin aylık toplam gelir durumu ve günlük sosyal medya kullanım süresine göre “Davranış Sorunları ” alt boyut puanları

karşılaştırıldığında; okul türü, anne eğitim durumu, kardeş sayısı ve ailenin aylık toplam gelir durumu karşılaştırmalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Devlet okulunda okuyanların özel okulda okuyanlardan, anne mezuniyeti lise ve altı olanların üniversite mezunlarından, 3 ve üzeri kardeşi olanların kardeşi olmayanlardan ve ailesinin aylık toplam geliri 3000 TL altında olanların aylık geliri 12000 TL ve üzerinde olanlardan puanları istatistiksel olarak anlamlı yüksektir ($p < 0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında bulunan farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p > 0,05$). Ayrıntılar Tablo-10'da sunulmuştur.

Çizelge 10. Ergenlerin Özelliklerine Göre Davranış Sorunları Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	p
Cinsiyet	Kadın	70	2,0±1,6	1936,5	0,906*
	Erkek	56	2,0±1,5		
Okul Türü	Devlet	27	3,0±2,0	817	0,002*
	Özel	99	1,7±1,3		
	5	24	1,5±1,9		
	6	32	1,9±1,6		
Sınıf	7	41	2,1±1,4	7,893	0,096**
	8	19	2,3±1,4		
	9	10	2,2±1,5		
	10	10	2,2±1,5		
Anne Eğitim Durumu	Lise ve altı	23	2,9±2,0 ^a	6,303	0,043** a>b [#]
	Üniversite	70	1,8±1,4 ^b		
	Yüksek Lisans/ Doktora	33	1,8±1,5		
Baba Eğitim Durumu	Lise ve altı	26	2,7±2,0	5,548	0,062**
	Üniversite	63	1,9±1,5		
	Yüksek Lisans/Doktora	37	1,6±1,3		
Ebeveyn Birliktelik Durumu	Birlikte	100	1,9±1,6	956,5	0,198*
	Boşanmış	23	2,2±1,5		
Kardeş Sayısı	0	49	1,6±1,2 ^a	11,508	0,009** a<b [#]
	1	56	2,1±1,6		
	2	9	1,9±2,1		
	3 ve üzeri	12	3,3±1,7 ^b		
Aile Aylık Toplam Gelir	3000 TL altı	14	3,6±2,2 ^a	12,505	0,006** a>b [#]
	3000 TL – 5999 TL	14	2,1±1,3		
	6000 TL – 11999 TL	28	1,9±1,3		
	12000 TL üstü	70	1,6±1,4 ^b		
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	2 saatten az	29	1,5±1,3	3,747	0,290**
	2-4 saat arası	45	2,0±1,5		
	4-6 saat arası	30	2,2±1,8		
	6 saat üzeri	22	2,3±1,7		

SS= Standart Sapma *Mann Whitney U testi ** Kruskal Wallis testi #
Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testi (p<0,05)

Ergenlerin cinsiyet, okul türü, sınıf, anne eğitim, baba eğitim, ebeveyn birliktelik, kardeş sayısı, ailenin aylık toplam gelir durumu ve günlük sosyal medya kullanım süresine göre “Akran Sorunları” alt boyut puanları karşılaştırıldığında; sadece günlük sosyal medya kullanım süresi karşılaştırmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Günde 6 saat ve üzerinde sosyal medya kullananların “Akran Sorunları” alt boyut puanları 2 saatten az kullananların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı yüksektir (p<0,05). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında bulunan farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05). Ayrıntılar Tablo-11’de sunulmuştur.

Çizelge 11. Ergenlerin Özelliklerine Göre Akran Sorunları Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	p
Cinsiyet	Kadın	70	2,5±2,0	1667,5	0,144*
	Erkek	56	2,0±1,5		
Okul Türü	Devlet	27	2,9±2,1	1076	0,115*
	Özel	99	2,1±1,7		
	5	24	2,3±1,9		
	6	32	2,1±2,0		
Sınıf	7	41	2,3±1,8	0,987	0,912**
	8	19	2,4±1,7		
	9	10	2,6±1,7		
Anne Eğitim Durumu	Lise ve altı	23	2,8±2,2	1,610	0,447**
	Üniversite	70	2,3±1,8		
	Yüksek Lisans/ Doktora	33	2,0±1,6		
Baba Eğitim Durumu	Lise ve altı	26	2,5±2,3	0,032	0,984**
	Üniversite	63	2,3±1,9		
	Yüksek Lisans/Doktora	37	2,1±1,3		
Ebeveyn Birliktelik Durumu	Birlikte	100	2,3±1,7	1108,5	0,784*
	Boşanmış	23	2,3±2,3		
Kardeş Sayısı	0	49	2,0±1,7	3,210	0,360**
	1	56	2,4±1,9		
	2	9	3,2±2,2		
	3 ve üzeri	12	2,3±2,0		
Aile Aylık Toplam Gelir	3000 TL altı	14	3,4±2,3	4,825	0,185**
	3000 TL – 5999 TL	14	2,2±2,0		

Çizelge 11 (devamı) Ergenlerin Özelliklerine Göre Akran Sorunları Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	p
	6000 TL – 11999 TL	28	2,5±2,0		
	12000 TL üstü	70	2,0±1,5		
Günlük	2 saatten az	29	1,7±1,6 ^a		
Sosyal	2-4 saat arası	45	2,3±1,7	12,016	0,007**
Medya	4-6 saat arası	30	2,0±1,5		a<b [#]
Kullanım Süresi	6 saat üzeri	22	3,5±2,2 ^b		

SS= Standart Sapma *Mann Whitney U testi ** Kruskal Wallis testi # Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testi (p<0,05)

Ergenlerin cinsiyet, okul türü, sınıf, anne eğitim, baba eğitim, ebeveyn birliktelik, kardeş sayısı, ailenin aylık toplam gelir durumu ve günlük sosyal medya kullanım süresine göre “Sosyal Davranışlar” alt boyut puanları karşılaştırıldığında; okul türü ve ailenin aylık toplam gelir durumu karşılaştırmalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Devlet okulunda okuyanların özel okulda okuyarlardan, ailesinin aylık toplam geliri 3000 TL altında olanların aylık geliri 12000 TL ve üzerinde olanlardan puanları istatistiksel olarak anlamlı düşüktür (p<0,05). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında bulunan farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05). Ayrıntılar Tablo-12’de sunulmuştur.

Çizelge 12. Ergenlerin Özelliklerine Göre Sosyal Davranışlar Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	p
Cinsiyet	Kadın	70	8,2±1,5	1941	0,924*
	Erkek	56	8,2±1,5		
Okul Türü	Devlet	27	7,4±2,0	958	0,021*
	Özel	99	8,4±1,3		
	5	24	8,3±1,5		
	6	32	8,3±1,4	1,936	0,747**
Sınıf	7	41	8,1±1,6		
	8	19	7,8±1,5		
	9	10	8,2±1,5		
Anne Eğitim Durumu	Lise ve altı	23	7,4±2,1		
	Üniversite	70	8,5±1,2	4,479	0,107**
	Yüksek Lisans/ Doktora	33	8,1±1,5		

Çizelge 12 (devamı) Ergenlerin Özelliklerine Göre Sosyal Davranışlar Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	p
Baba Eğitim Durumu	Lise ve altı	26	7,6±2,2		
	Üniversite	63	8,3±1,3	1,228	0,541**
	Yüksek Lisans/Doktora	37	8,3±1,3		
Ebeveyn Birliktelik Durumu	Birlikte	100	8,1±1,6	1093	0,705*
	Boşanmış	23	8,4±1,1		
Kardeş Sayısı	0	49	8,5±1,3		
	1	56	8,1±1,5	6,897	0,075**
	2	9	8,6±1,7		
	3 ve üzeri	12	7,1±2,0		
Aile Aylık Toplam Gelir	3000 TL altı	14	6,7±2,1 ^a		
	3000 TL – 5999 TL	14	7,9±1,8	8,761	0,033**
	6000 TL – 11999 TL	28	8,4±1,2		a<b [#]
	12000 TL üstü	70	8,4±1,3 ^b		
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	2 saatten az	29	8,3±1,5		
	2-4 saat arası	45	8,3±1,2	0,682	0,878**
	4-6 saat arası	30	8,1±1,7		
	6 saat üzeri	22	7,8±1,9		

SS= Standart Sapma *Mann Whitney U testi ** Kruskal Wallis testi # Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testi (p<0,05)

Ergenlerin cinsiyet, okul türü, sınıf, anne eğitim, baba eğitim, ebeveyn birliktelik, kardeş sayısı, ailenin aylık toplam gelir durumu ve günlük sosyal medya kullanım süresine göre “Güçler ve Güçlükler Anketi” toplam puanları karşılaştırıldığında; cinsiyet, okul türü, anne eğitim durumu, kardeş sayısı, ailenin aylık toplam gelir durumu ve günlük sosyal medya kullanım süresi karşılaştırmalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Kadın ergenlerin erkeklerden, devlet okulunda okuyanların özel okulda okuyanlardan, anne mezuniyeti lise ve altı olanların yüksek lisans/doktora mezunlarından, 1 kardeşi olanların kardeşi olmayanlardan, ailesinin aylık toplam geliri 3000 TL altında olanların aylık geliri 12000 TL ve üzerinde olanlardan ve günde 6 saat ve üzerinde sosyal medya kullananların puanları 2 saatten az sosyal medya kullananların puanlarından istatistiksel olarak anlamlı yüksektir (p<0,05). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında bulunan farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05). Ayrıntılar Tablo-13’te sunulmuştur.

Çizelge 13. Ergenlerin Özelliklerine Göre Güçler ve Güçlükler Anketi Toplam Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	p
Cinsiyet	Kadın	70	12,6±5,7	1445	0,011*
	Erkek	56	10,2±4,9		
Okul Türü	Devlet	27	14,4±6,0	867	0,005*
	Özel	99	10,8±5,1		
	5	24	10,3±5,6		
	6	32	11,1±5,6		
Sınıf	7	41	12,1±5,5	3,477	0,481**
	8	19	11,7±5,3		
	9	10	13,4±5,1		
Anne Eğitim Durumu	Lise ve altı	23	14,0±5,9 ^a	6,381	0,041**
	Üniversite	70	11,5±5,5		
Baba Eğitim Durumu	Yüksek Lisans/Doktora	33	9,9±4,7 ^b	1,421	0,491**
	Lise ve altı	26	13,0±6,3		
Ebeveyn Birliktelik Durumu	Üniversite	63	11,4±5,8	1091	0,701*
	Yüksek Lisans/Doktora	37	10,7±4,0		
Kardeş Sayısı	Birlikte	100	11,3±5,2	11,926	0,008**
	Boşanmış	23	12,2±6,8		
	0	49	9,5±4,8 ^a		
	1	56	12,5±5,5 ^b		
Aile Aylık Toplam Gelir	2	9	13,4±5,8	9,279	0,026**
	3 ve üzeri	12	13,8±5,9		
	3000 TL altı	14	15,6±6,9 ^a		
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	3000 TL – 5999 TL	14	12,1±4,6	14,644	0,002**
	6000 TL – 11999 TL	28	12,5±5,3		
	12000 TL üstü	70	10,2±5,0 ^b		
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	2 saatten az	29	8,7±4,4 ^a	14,644	0,002**
	2-4 saat arası	45	11,9±5,6		
	4-6 saat arası	30	11,7±5,2		
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	6 saat üzeri	22	14,3±5,6 ^b		a<b [#]

SS= Standart Sapma *Mann Whitney U testi ** Kruskal Wallis testi #

Bonferroni düzeltmeli Mann Whitney U testi (p<0,05)

E. Ergenlerin Yaşı İle Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar

Ergenlerin yaşı ile ölçek puanları arasındaki korelasyon incelendiğinde; sadece “Davranış Sorunları ” ve “Sosyal Davranışlar” alt boyut puanları ile zayıf düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmuştur (p<0,05). Yaş ile “Davranış Sorunları ” alt boyut puanı arasında pozitif yönde, “Sosyal Davranışlar” alt boyut puanı ile ise negatif yönde korelasyon mevcuttur. Yaş ile diğer ölçek puanları arasında saptanan korelasyonlar istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05). Ayrıntılar Tablo-14’te verilmiştir.

Çizelge 14. Ergenlerin Yaşı İle Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar

Alt Boyut/Toplam Puanı	Yaş	
	r_s	p
Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı	0,044	0,621
Dikkat Eksikliği Hiperaktivite	0,072	0,423
Duygusal Sorunlar	0,089	0,323
Davranış Sorunları	0,213	0,017
Akran Sorunları	0,043	0,634
Sosyal Davranışlar	-0,178	0,047
Güçler ve Güçlükler	0,123	0,170

r_s = Spearman korelasyon katsayısı

F. Ergenlerin Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar

Ergenlerin ölçek puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde ise; “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” toplam puanı ile “Güçler ve Güçlükler Anketi” alt boyut ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar saptanmıştır ($p < 0,05$). “Sosyal Davranışlar” alt boyut puanı ile saptanan korelasyon negatif yönde, zayıf düzeyde iken, diğer tüm alt boyut puanları ile pozitif yönde, zayıf-orta düzeyde korelasyonlar bulunmuştur. “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” puanı ile “Güçler ve Güçlükler Anketi” toplam puanı arasında ise pozitif yönde, orta-iyi düzeyde korelasyon mevcuttur. Ayrıntılar Tablo-15’te sunulmuştur.

Çizelge 15. Ergenlerin Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar

Alt Boyut/Toplam Puanı	Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı	
	r_s	p
Dikkat Eksikliği Hiperaktivite	0,318	<0,001
Duygusal Sorunlar	0,428	<0,001
Davranış Sorunları	0,401	<0,001
Akran Sorunları	0,385	<0,001
Sosyal Davranışlar	-0,215	0,016
Güçler ve Güçlükler	0,567	<0,001

r_s = Spearman korelasyon katsayısı

G. Annelerin Sosyodemografik Özellikleri Hakkında Elde Edilen Bulgular

Annelerin yaş ortalaması $43,9 \pm 4,5$ yıldır (ortanca=45, en küçük=30, en büyük=61). Annelerin %55,6’sı üniversite mezunudur ve %60,3’ü çalışmaktadır. Eşi ile birlikte yaşayan anneler %79,4’luk paya sahip iken, çocuk sayısına göre

%44,4 ile 2 çocuğu olanlar en sık gruptur. Ailenin aylık toplam gelirine göre incelendiğinde ise annelerin %55,6'sı 12000 TL ve üzeri yanıtını vermişlerdir. Günlük sosyal medya kullanım süresinde ise %29,4 ile 2-4 saat en fazla verilen yanıtıdır. Ayrıntılar Tablo-16'da sunulmuştur.

Çizelge 16. Annelerin Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı

Özellik	Frekans	%	
Anne Eğitim	Lise ve altı	23	18,3
	Üniversite	70	55,6
	Yüksek Lisans/Doktora	33	26,2
	Toplam	126	100,0
Anne Çalışma Durumu	Çalışıyor	76	60,3
	Çalışmıyor	50	39,7
	Toplam	126	100,0
Eş ile Birliktelik Durumu	Birlikte	100	79,4
	Boşanmış	23	18,3
	Eş vefat etmiş	3	2,4
	Toplam	126	100,0
Çocuk Sayısı	1	49	38,9
	2	56	44,4
	3 ve üzeri	21	16,7
	Toplam	126	100,0
Aylık Toplam Gelir	3000 TL altı	14	11,1
	3000 TL – 5999 TL	14	11,1
	6000 TL – 11999 TL	28	22,2
	12000 TL üstü	70	55,6
	Toplam	126	100,0
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	2 saatten az	31	24,6
	2-4 saat arası	37	29,4
	4-6 saat arası	25	19,8
	6 saat üzeri	33	26,2
Toplam	126	100,0	

H. Annelerin İnternet Kullanım Özellikleri ve Çocuklarının Hamilelik, Bebeklik ve Çocukluk Dönemlerine Ait Özellikleri Hakkında Elde Edilen Bulgular

Annelerin internet kullanım amaçları incelendiğinde %86,5 ile sosyal medya/sohbet ilk sırada yer almıştır. Ayrıntılar Tablo-17'de sunulmuştur.

Çizelge 17. Annelerin İnternet Kullanma Amaçları*

İnternet Kullanım Amacı	Frekans	%
Sosyal Medya/Sohbet	109	86,5
Eğitim/Araştırma	91	72,2
Eğlence	58	46,0
Diğer	52	41,3

*Birden fazla amaç bildiren anneler mevcuttur.

Annelerin %7,9'u çocuğunda kronik bir fiziksel rahatsızlık olduğunu, %44,4'ü ise çocuğu için psikoloğa başvurduğunu bildirmiştir. Annelerin %86,5'inin gebeliği planlıdır ve %77,8'i rahat bir gebelik dönemi geçirdiğini belirtmiştir. Annelerin %83,3'ü çocuğunun bebeklik dönemi bakımında eşinden destek aldığını bildirmiştir. Eşinden aldığı desteği yeterli olarak belirtenlerin payı ise %73,3 olarak bulunmuştur. Ayrıntılar Tablo-18'de sunulmuştur.

Çizelge 18. Annelerin Çocuklarının Hamilelik, Bebeklik ve Çocukluk Dönemlerine Ait Özellikler Hakkındaki Bildirimleri

Özellik	Frekans	%	
Çocuğunda Kronik Fiziksel Hastalık Öyküsü	Var Yok Toplam	10 116 126	7,9 92,1 100,0
Çocuğu İçin Psikoloğa Başvurma Öyküsü	Var Yok Toplam	56 70 126	44,4 55,6 100,0
Gebeliğin Planlı Olma Durumu	Planlı Plansız Toplam	109 17 126	86,5 13,5 100,0
Hamilelik Döneminde Ruhsal Durumu	Rahat Stresli Toplam	98 28 126	77,8 22,2 100,0
Bebek Bakımında Eş Desteği Öyküsü	Var Yok Toplam	105 21 126	83,3 16,7 100,0
Bebek Bakımında Eş Desteğinin Yeterlilik Düzeyi	Yeterli Yeterli Değil Toplam	77 28 105	73,3 26,7 100,0

Annelerin çocuklarının hamilelik, bebeklik ve çocukluk dönemlerine ait özellikler hakkındaki bildirimleri ile Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçek Puanları karşılaştırılmış, yapılan bu karşılaştırmada ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ölçek puanları ile bu özellikler arasında istatistiksel anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur.

İ. Ebeveyn Çocuk Kapsayıcı İşlevler Ölçeğinden Elde Edilen Bulgular

Annelerin “Ebeveyn Çocuk Kapsayıcı İşlevler Ölçeği” alt boyut puanlarına ait tanımlayıcı istatistikleri Tablo-19’da verilmiştir.

Çizelge 19. Annelerin Ebeveyn Çocuk Kapsayıcı İşlevler Ölçeği Alt Boyut Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri

Alt Boyut	Ortalama±SS	Ortanca	En Küçük-En Büyük
Endişe-Ayrılığa Hassasiyet	32,4±8,5	30,5	14-52
Eş ile İlişki	16,4±5,2	16	7-29
Kapsanamayan İlişki	15,2±4,2	15	7-27
Doyum Odaklılık	12,6±3,5	12	6-20
Katı-Kuralcı İlişki	14,1±4,7	14	7-29

SS= Standart Sapma

Annelerin eğitim, çalışma, eşi ile birliktelik, çocuk sayısı, ailenin aylık toplam geliri, günlük sosyal medya kullanım süresi, hamilelik döneminde ruhsal durumu, bebek bakımında eşinden destek alma ve bebek bakımında eşinden aldığı desteğin yeterlilik durumuna göre “Endişe-Ayrılığa Hassasiyet” alt boyut puanları karşılaştırıldığında; eğitim, eşi ile birliktelik, çocuk sayısı karşılaştırmalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Mezuniyeti lise ve altı olanlar diğer gruplardan, eşi ile birlikte yaşayanlar boşanmışlardan, 3 ve üzerinde çocuğu olanlar diğer gruplardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek puanlara sahiptir ($p<0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında bulunan farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-20’de sunulmuştur.

Çizelge 20. Annelerin Özelliklerine Göre Endişe-Ayrılığa Hassasiyet Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	p
Eğitim Durumu	Lise ve altı	23	37,0±9,0 ^a	7,558	0,023** a>b [#]
	Üniversite	70	31,3±7,9 ^b		
	Yüksek Lisans/Doktora	33	31,4±8,5 ^b		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	76	31,4±8,2	1596	0,129*
	Çalışmıyor	50	33,8±8,8		
Eşi İle Birliktelik Durumu	Birlikte	100	33,2±8,2	829,5	0,037*
	Boşanmış	23	29,0±9,4		
Çocuk Sayısı	1	49	30,3±7,5 ^a	9,534	0,009** a<b [#]
	2	56	32,3±8,5 ^a		
	3 ve üzeri	21	37,3±9,0 ^b		

Çizelge 20 (devamı) Annelerin Özelliklerine Göre Endişe-Ayrılığa Hassasiyet Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

			N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	p
Aile	Aylık	3000 TL altı	14	37,6±9,7		
Toplam Gelir		3000 TL – 5999 TL	14	32,6±10,6	6,061	0,109**
		6000 TL – 11999 TL	28	33,2±9,2		
		12000 TL üstü	70	31,0±7,2		
Günlük		2 saatten az	31	34,1±9,8		
Sosyal Medya		2-4 saat arası	37	32,1±8,0	3,472	0,324**
Kullanım		4-6 saat arası	25	32,9±5,5		
Süresi		6 saat üzeri	33	30,7±9,5		
Hamilelik		Rahat	98	31,8±8,5	1150,5	0,193*
Döneminde		Stresli	28	34,4±8,4		
Ruhsal Durumu						
Bebek		Var	105	32,1±8,6	981,5	0,428*
Bakımında		Yok	21	33,8±7,8		
Eş Desteği						
Eş Desteğinin		Yeterli	77	32,9±8,5	877,5	0,146*
Yeterliliği		Yeterli Değil	28	29,8±8,7		

SS= Standart Sapma *Mann Whitney U testi ** Kruskal Wallis testi # Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testi (p<0,05)

Annelerin eğitim, çalışma, eşi ile birliktelik, çocuk sayısı, ailenin aylık toplam geliri, günlük sosyal medya kullanım süresi, hamilelik döneminde ruhsal durumu, bebek bakımında eşinden destek alma ve bebek bakımında eşinden aldığı desteğin yeterlilik durumuna göre “Eş ile İlişki” alt boyut puanları karşılaştırıldığında; eşi ile birliktelik, bebek bakımında eşinden destek alma ve bebek bakımında eşinden aldığı desteğin yeterlilik durumu karşılaştırmalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Eşi ile birlikte olanlar, bebek bakımında eşinden destek alanlar ve eşinden aldığı desteğin yeterli olduğunu bildirenler karşılaştırıldığı diğer gruplardan istatistiksel olarak anlamlı düşük puanlara sahiptir (p<0,05). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında bulunan farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05). Ayrıntılar Tablo-21’de sunulmuştur.

Çizelge 21. Annelerin Özelliklerine Göre Eş ile İlişki Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	p
Eğitim Durumu	Lise ve altı	23	16,4±5,7	0,214	0,898**
	Üniversite	70	16,2±4,8		
	Yüksek Lisans/Doktora	33	16,9±5,8		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	76	16,3±5,1	1886	0,944*
	Çalışmıyor	50	16,5±5,4		
Eşi İle Birliktelik Durumu	Birlikte	100	15,5±4,6	615	0,001*
	Boşanmış	23	20,0±6,3		
Çocuk Sayısı	1	49	16,7±4,9	1,494	0,474**
	2	56	16,6±5,5		
	3 ve üzeri	21	15,1±5,0		
Aile Toplam Gelir	3000 TL altı	14	17,0±6,0	4,326	0,228**
	3000 TL – 5999 TL	14	17,8±5,7		
	6000 TL – 11999 TL	28	14,5±4,9		
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	12000 TL üstü	70	16,8±4,9	2,395	0,495**
	2 saatten az	31	15,0±5,1		
	2-4 saat arası	37	16,7±4,5		
Hamilelik Döneminde Ruhsal Durumu	4-6 saat arası	25	16,9±4,8	1367,5	0,979*
	6 saat üzeri	33	16,9±6,2		
	Rahat	98	16,3±5,2		
Bebek Bakımında Eş Desteği	Stresli	28	16,6±5,3	629	0,002*
	Var	105	15,7±5,0		
Eş Desteğinin Yeterliliği	Yok	21	19,8±5,0	656,5	0,002*
	Yeterli	77	14,7±4,4		
	Yeterli Değil	28	18,4±5,4		

SS= Standart Sapma

*Mann Whitney U testi.

** Kruskal

Wallis testi

Annelerin eğitim, çalışma, eşi ile birliktelik, çocuk sayısı, ailenin aylık toplam geliri, günlük sosyal medya kullanım süresi, hamilelik döneminde ruhsal durumu, bebek bakımında eşinden destek alma ve bebek bakımında eşinden aldığı desteğin yeterlilik durumuna göre “Kapsanamayan İlişki” alt boyut puanları karşılaştırıldığında; sadece günlük sosyal medya kullanım süresi karşılaştırmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Günlük sosyal medya kullanım süresi 4-6 saat olanların puanı 6 saat ve üzerinde olanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksektir ($p<0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında bulunan farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-22’de sunulmuştur.

Çizelge 22. Annelerin Özelliklerine Göre Kapsanamayan İlişki Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	p
Eğitim Durumu	Lise ve altı	23	16,1±4,7	1,670	0,434**
	Üniversite	70	15,0±4,2		
	Yüksek Lisans/Doktora	33	14,8±3,7		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	76	15,0±4,0	1864,5	0,859*
	Çalışmıyor	50	15,4±4,4		
Eşi İle Birliktelik Durumu	Birlikte	100	15,3±4,2	983	0,277*
	Boşanmış	23	14,2±3,7		
Çocuk Sayısı	1	49	14,3±4,2	2,616	0,270**
	2	56	15,7±4,2		
	3 ve üzeri	21	15,7±3,9		
Aile Toplam Gelir	3000 TL altı	14	16,0±4,0	1,546	0,672**
	3000 TL – 5999 TL	14	15,6±4,2		
	6000 TL – 11999 TL	28	15,3±5,2		
	12000 TL üstü	70	14,8±3,8		
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	2 saatten az	31	15,6±4,3	10,287	0,016** a>b [#]
	2-4 saat arası	37	15,5±4,5		
	4-6 saat arası	25	16,6±2,6 ^a		
Hamilelik Döneminde Ruhsal Durumu	6 saat üzeri	33	13,3±4,2 ^b	1177	0,251*
	Rahat	98	14,9±4,1		
Bebek Bakımında Eş Desteği	Stresli	28	15,9±4,3	864	0,117*
	Var	105	14,9±4,1		
Eş Desteğinin Yeterliliği	Yok	21	16,4±4,2	972	0,441*
	Yeterli	77	15,1±4,2		
	Yeterli Değil	28	14,4±3,9		

SS= Standart Sapma *Mann Whitney U testi ** Kruskal Wallis testi [#] Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testi (p<0,05)

Annelerin eğitim, çalışma, eşi ile birliktelik, çocuk sayısı, ailenin aylık toplam geliri, günlük sosyal medya kullanım süresi, hamilelik döneminde ruhsal durumu, bebek bakımında eşinden destek alma ve bebek bakımında eşinden aldığı desteğin yeterlilik durumuna göre “Doyum Odaklılık” alt boyut puanları karşılaştırıldığında; sadece bebek bakımında eşinden destek alma karşılaştırmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bebek bakımında eşinden destek alanların puanı almayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düşüktür (p<0,05). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında bulunan farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir (p>0,05). Ayrıntılar Tablo-23’te sunulmuştur.

Çizelge 23. Annelerin Özelliklerine Göre Doyum Odaklılık Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	p
Eğitim Durumu	Lise ve altı	23	12,2±3,7	1,795	0,408**
	Üniversite	70	12,3±3,4		
	Yüksek Lisans/Doktora	33	13,3±3,7		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	76	12,6±3,4	1887	0,948*
	Çalışmıyor	50	12,5±3,8		
Eşi İle Birliktelik Durumu	Birlikte	100	12,8±3,5	960	0,216*
	Boşanmış	23	11,8±4,0		
Çocuk Sayısı	1	49	12,8±3,7	3,520	0,172**
	2	56	12,0±3,5		
	3 ve üzeri	21	13,5±3,4		
Aile Toplam Gelir	3000 TL altı	14	13,7±3,8	5,378	0,146**
	3000 TL – 5999 TL	14	10,9±3,8		
	6000 TL – 11999 TL	28	12,4±3,6		
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	12000 TL üstü	70	12,7±3,4	1,254	0,740**
	2 saatten az	31	12,4±3,1		
	2-4 saat arası	37	12,4±3,3		
Hamilelik Döneminde Ruhsal Durumu	4-6 saat arası	25	13,3±3,8	1120	0,138*
	6 saat üzeri	33	12,4±4,0		
	Rahat	98	12,3±3,6		
Bebek Bakımında Eş Desteği	Stresli	28	13,3±3,2	660,5	0,004*
	Var	105	12,1±3,4		
Eş Desteğinin Yeterliliği	Yok	21	14,7±3,5	832	0,073*
	Yeterli	77	12,5±3,4		
	Yeterli Değil	28	11,2±3,4		

SS= Standart Sapma

*Mann Whitney U testi

** Kruskal

Wallis testi

Annelerin eğitim, çalışma, eşi ile birliktelik, çocuk sayısı, ailenin aylık toplam geliri, günlük sosyal medya kullanım süresi, hamilelik döneminde ruhsal durumu, bebek bakımında eşinden destek alma ve bebek bakımında eşinden aldığı desteğin yeterlilik durumuna göre “Katı-Kuralcı İlişki” alt boyut puanları karşılaştırıldığında; sadece günlük sosyal medya kullanım süresi karşılaştırmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Günlük sosyal medya kullanım süresi 4-6 saat olanların puanı 6 saat ve üzerinde olanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksektir ($p<0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında bulunan farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-24’te sunulmuştur.

Çizelge 24. Annelerin Özelliklerine Göre Katı-Kuralcı İlişki Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	p
Eğitim Durumu	Lise ve altı	23	15,1±4,9	1,823	0,402**
	Üniversite	70	14,1±4,8		
	Yüksek	33	13,4±4,5		
Çalışma Durumu	Lisans/Doktora			1610,5	0,147*
	Çalışıyor	76	13,5±4,4		
	Çalışmıyor	50	15,0±5,1		
Eşi İle Birliktelik Durumu	Birlikte	100	14,4±4,8	949	0,191*
	Boşanmış	23	12,9±4,4		
Çocuk Sayısı	1	49	13,7±4,2	0,634	0,728**
	2	56	14,1±5,1		
	3 ve üzeri	21	14,9±5,2		
Aile Toplam Gelir	Aylık 3000 TL altı	14	15,9±4,9	2,320	0,509**
	3000 TL – 5999 TL	14	14,7±6,4		
	6000 TL – 11999 TL	28	13,5±4,2		
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	12000 TL üstü	70	13,9±4,5	12,871	0,005** a>b [#]
	2 saatten az	31	14,3±4,9		
	2-4 saat arası	37	14,5±5,3		
Hamilelik Döneminde Ruhsal Durumu	4-6 saat arası	25	15,8±3,4 ^a	1194,5	0,296*
	6 saat üzeri	33	12,0±4,2 ^b		
	Rahat	98	13,8±4,7		
Bebek Bakımında Eş Desteği	Stresli	28	15,0±4,9	874	0,133*
	Var	105	13,7±4,4		
Eş Desteğinin Yeterliliği	Yok	21	16,0±5,9	955	0,371*
	Yeterli	77	13,9±4,3		
	Yeterli Değil	28	13,2±4,8		

SS= Standart Sapma *Mann Whitney U testi ** Kruskal Wallis testi [#]

Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testi (p<0,05)

J. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'den Elde Edilen Bulgular

Annelerin “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II” alt boyut puanlarına ait tanımlayıcı istatistikleri Tablo-25’te verilmiştir.

Çizelge 25. Annelerin Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Alt Boyut Puanlarına Ait Tanımlayıcı İstatistikleri

Alt Boyut	Ortalama±SS	Ortanca	En Küçük-En Büyük
Kaygı	3,0±0,9	2,9	1,0-5,3
Kaçınma	2,8±0,8	2,9	1,1-4,8

SS= Standart Sapma

Annelerin eğitim, çalışma, eşi ile birliktelik, çocuk sayısı, ailenin aylık toplam geliri, günlük sosyal medya kullanım süresi ve hamilelik döneminde ruhsal durumuna göre “Kaygı” alt boyut puanları karşılaştırıldığında; sadece hamilelik döneminde ruhsal durumu karşılaştırmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Hamilelik dönemi stresli geçen annelerin puanları rahat geçenlerin puanından istatistiksel olarak anlamlı yüksektir ($p<0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında bulunan farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-26’da sunulmuştur.

Çizelge 26. Annelerin Özelliklerine Göre Kaygı Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	p
Eğitim Durumu	Lise ve altı	23	3,2±1,0	1,383	0,501**
	Üniversite	70	3,0±0,8		
	Yüksek Lisans/Doktora	33	3,0±0,8		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	76	3,0±0,9	1831,5	0,733*
	Çalışmıyor	50	3,1±0,9		
Eşi İle Birliktelik Durumu	Birlikte	100	3,0±0,9	1113	0,810*
	Boşanmış	23	3,1±1,0		
Çocuk Sayısı	1	49	2,9±0,9	1,159	0,560**
	2	56	3,1±0,8		
	3 ve üzeri	21	3,2±1,0		
Aile Aylık Toplam Gelir	3000 TL altı	14	3,4±1,2	1,989	0,575**
	3000 TL – 5999 TL	14	3,0±0,6		
	6000 TL – 11999 TL	28	2,9±0,8		
	12000 TL üstü	70	3,0±0,9		
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	2 saatten az	31	3,0±0,8	0,786	0,853**
	2-4 saat arası	37	3,0±0,9		
	4-6 saat arası	25	3,2±0,9		
Hamilelik Döneminde Ruhsal Durumu	6 saat üzeri	33	3,0±0,9	841	0,002*
	Rahat	98	2,9±0,9		
	Stresli	28	3,5±0,7		

SS= Standart Sapma

*Mann Whitney U testi

** Kruskal

Wallis testi

Annelerin eğitim, çalışma, eşi ile birliktelik, çocuk sayısı, ailenin aylık toplam geliri, günlük sosyal medya kullanım süresi ve hamilelik döneminde ruhsal durumuna göre “Kaçınma” alt boyut puanları karşılaştırıldığında; eğitim durumu ve ailenin aylık toplam geliri karşılaştırmalarında gruplar arasında

istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Mezuniyeti lise ve altı olanlar yüksek lisans/doktora mezunlarından, ailesinin aylık toplam geliri 3000 TL altında olanlar aylık geliri 12000 TL ve üzerinde olanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek puanlara sahiptir ($p<0,05$). Diğer karşılaştırmalarda gruplar arasında bulunan farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-27’de sunulmuştur.

Çizelge 27. Annelerin Özelliklerine Göre Kaçınma Alt Boyut Puanı Karşılaştırmaları

		N	Ortalama± SS	U/Ki-kare	p
Eğitim Durumu	Lise ve altı	23	3,1±0,7 ^a	8,465	0,015* a>b [#]
	Üniversite	70	2,8±0,9		
	Yüksek Lisans/Doktora	33	2,5±0,7 ^b		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	76	2,7±0,9	1527,5	0,063*
	Çalışmıyor	50	3,0±0,8		
Eşi İle Birliktelik Durumu	Birlikte	100	2,8±0,8	985,5	0,286*
	Boşanmış	23	3,0±0,8		
Çocuk Sayısı	1	49	2,7±0,8	1,187	0,552**
	2	56	2,9±0,8		
	3 ve üzeri	21	2,9±0,8		
Aile Toplam Gelir	3000 TL altı	14	3,2±0,7 ^a	8,432	0,038** a>b [#]
	3000 TL – 5999 TL	14	3,1±0,8		
	6000 TL – 11999 TL	28	2,8±0,8		
	12000 TL üstü	70	2,7±0,8 ^b		
Günlük Sosyal Medya Kullanım Süresi	2 saatten az	31	2,9±0,8	4,105	0,250**
	2-4 saat arası	37	2,9±0,8		
	4-6 saat arası	25	2,8±0,8		
Hamilelik Döneminde Ruhsal Durumu	6 saat üzeri	33	2,5±0,8	1267	0,538*
	Rahat	98	2,8±0,8		
	Stresli	28	2,9±0,8		

SS= Standart Sapma *Mann Whitney U testi ** Kruskal Wallis testi #

Bonferroni düzeltilmeli Mann Whitney U testi ($p<0,05$)

K. Annelerin Yaşı İle Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar

Annelerin yaşı ile ölçek puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; yaş ile alt boyut puanları arasında zayıf düzeyde saptanan korelasyonların tamamı istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-28’de verilmiştir.

Çizelge 28. Annelerin Yaşı ile Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar

Alt Boyut Puanı	Yaş	
	r_s	p
Endişe-Ayrıllığa Hassasiyet	-0,112	0,214
Eş ile İlişki	-0,055	0,542
Kapsanamayan İlişki	0,023	0,796
Doyum Odaklılık	-0,109	0,225
Katı-Kuralcı İlişki	-0,061	0,499
Kaygı	-0,137	0,126
Kaçınma	-0,077	0,394

r_s = Spearman korelasyon katsayısı

L. Araştırmada Kullanılan Ölçek ve Alt Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar

Annelerin “Ebeveyn Çocuk Kapsayıcı İşlevler Ölçeği” alt boyut puanları ile çocuklarının “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” puanı arasındaki korelasyonlar incelendiğinde bulunan tüm korelasyonlar zayıf düzeydedir ve istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-29’da sunulmuştur.

Çizelge 29. Ebeveyn Çocuk Kapsayıcı İşlevler Ölçeği Alt Boyut Puanları İle Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçek Puanı Arasındaki Korelasyonlar

Alt Boyut Puanı	Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	
	r_s	p
Endişe-Ayrıllığa Hassasiyet	0,107	0,234
Eş ile İlişki	-0,019	0,833
Kapsanamayan İlişki	0,025	0,783
Doyum Odaklılık	0,010	0,916
Katı-Kuralcı İlişki	0,058	0,518

r_s = Spearman korelasyon katsayısı

Annelerin “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II” alt boyut puanları ile çocuklarının “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” puanı arasındaki korelasyonlar incelendiğinde zayıf düzeyde saptanan korelasyonlar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-30’da sunulmuştur.

Çizelge 30. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Alt Boyut Puanları İle Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçek Puanı Arasındaki Korelasyonlar

Alt Boyut Puanı	Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	
	r_s	p
Kaygı	-0,096	0,284
Kaçınma	0,006	0,947

r_s = Spearman korelasyon katsayısı

Annelerin “Ebeveyn Çocuk Kapsayıcı İşlevler Ölçeği” alt boyut puanları ile çocuklarının “Güçler ve Güçlükler Anketi” alt boyut puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; “Endişe-Ayrılığa Hassasiyet” alt boyut puanı ile “Duygusal Sorunlar” alt boyut puanı arasında, “Kapsanamayan İlişki” ve “Katı-Kuralcı İlişki” alt boyut puanları ile “Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite” alt boyut puanı arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar bulunmuştur ($p<0,05$). Diğer alt boyutlar arasında saptanan korelasyonlar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-31’de sunulmuştur.

Çizelge 31. Ebeveyn Çocuk Kapsayıcı İşlevler Ölçeği Alt Boyut Puanları İle Güçler Ve Güçlükler Anketi Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyonlar

Alt Boyut Puanı	Dikkat Eksikliği Hiperaktivite		Duygusal Sorunlar		Davranış Sorunları		Akran Sorunları		Sosyal Davranışlar	
	r_s	p	r_s	p	r_s	p	r_s	p	r_s	p
Endişe-Ayrılığa Hassasiyet	0,143	0,109	0,177	0,047	0,097	0,279	0,082	0,362	-	0,794
Eş ile İlişki	-	0,291		0,881	0,038	0,669	-	0,989	0,011	0,905
Kapsanamayan İlişki	0,095	0,044	0,014	0,374	0,165	0,065	0,098	0,277	0,016	0,860
Doyum Odaklılık	0,030	0,736	-	0,352	0,049	0,583	0,044	0,623	0,059	0,510
Katı-Kuralcı İlişki	0,228	0,010	0,083	0,356	0,104	0,245	0,064	0,478	-	0,355
									0,083	

r_s = Spearman korelasyon katsayısı

Annelerin “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II” alt boyut puanları ile çocuklarının “Güçler ve Güçlükler Anketi” alt boyut puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; sadece “Kaçınma” ve “Duygusal Sorunlar” alt boyut puanları arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde, istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur ($p<0,05$). Diğer alt boyutlar arasında saptanan korelasyonlar istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Ayrıntılar Tablo-32’de sunulmuştur.

Çizelge 32. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II Alt Boyut Puanları İle Güçler ve Güçlükler Anketi Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyonlar

Alt Boyut Puanı	Kaygı		Kaçınma	
	r_s	p	r_s	p
Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite	0,078	0,387	0,003	0,971
Duygusal Sorunlar	0,008	0,927	0,194	0,029
Davranış Sorunları	0,137	0,126	0,063	0,481
Akran Sorunları	-0,065	0,468	0,039	0,662
Sosyal Davranışlar	-0,001	0,992	-0,006	0,946

r_s = Spearman korelasyon katsayısı

M. Regresyon Analizi Sonucu Elde Edilen Bulgular

Ergenin “Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite” alt boyut puanının ortanca değer ve üzerinde (5 ve üzeri) olmasını açıklayan bağımsız değişkenleri belirlemek için lojistik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Tek değişkenli analizde bağımlı değişkenle ilişkisi incelenen cinsiyet, anne “Katı-Kuralcı İlişki” puanı ve anne “Kapsanamayan İlişki” puanı için bulunan p değerleri <0,25 olduğu için tüm değişkenler çok değişkenli analize dahil edilmiştir. Çok değişkenli lojistik regresyon analizinde model bu değişkenlerden “olabilirlik oranı ile ileri doğru yöntemi (forward likelihood ratio)” kullanılarak elde edilmiştir. Çok değişkenli analizde modele sadece anne “Kapsanamayan İlişki” puanı istatistiksel olarak anlamlı olarak dahil olmuştur. Anne “Kapsanamayan İlişki” puanının 1 birim artması ile çocuğunun “Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite” alt boyut puanının ortanca değer ve üzerinde olma olasılığı 1,113 kat artmaktadır (p<0,05). Ayrıntılar Tablo-33’te verilmiştir.

Çizelge 33. Ergenin Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite Alt Boyut Puanının Ortanca Değer Ve Üzerinde Olmasını Yordayan Değişkenler: Tek Değişkenli ve Çok Değişkenli Lojistik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	Tek Değişkenli Lojistik Regresyon Analizi			Çok Değişkenli Lojistik Regresyon Analizi		
	Düzeltilmemiş OR	%95 Güven Aralığı	p	Düzeltilmiş OR	%95 Güven Aralığı	p
Cinsiyet						
Erkek	Referans					
Kadın	1,838	0,901-3,746	0,094			
Katı-Kuralcı İlişki Puanı	1,094	1,009-1,186	0,029			
Kapsanamayan İlişki Puanı	1,113	1,018-1,218	0,019	1,113	1,018-1,218	0,019

OR=Odds Oranı

Ergenin “Duygusal Sorunlar” alt boyut puanının ortanca değer ve üzerinde (2 ve üzeri) olmasını açıklayan bağımsız değişkenleri belirlemek için lojistik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Tek değişkenli analizde bağımlı değişkenle ilişkisi incelenen cinsiyet, anne “Endişe-Ayrılığa Hassasiyet” puanı ve anne “Kaçınan Bağlanma” puanı için bulunan p değerleri <0,25 olduğu için tüm değişkenler çok değişkenli analize dahil edilmiştir. Çok değişkenli analizde model bu değişkenlerden “olabilirlik oranı ile ileri doğru yöntemi (forward likelihood ratio)” kullanılarak elde edilmiştir. Çok değişkenli lojistik regresyon analizinde sadece ergenin cinsiyeti modele istatistiksel olarak anlamlı olarak dahil olmuştur. Cinsiyeti kadın olan ergenlerde erkek ergenlere göre “Duygusal Sorunlar” alt boyut puanının ortanca değer ve üzerinde olma olasılığı 2,903 kat fazladır (p<0,05). Ayrıntılar Tablo-34’te verilmiştir.

Çizelge 34. Ergenin Duygusal Sorunlar Alt Boyut Puanının Ortanca Değer Ve Üzerinde Olmasını Yordayan Değişkenler: Tek Değişkenli ve Çok Değişkenli Lojistik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	Tek Değişkenli Lojistik Regresyon Analizi			Çok Değişkenli Lojistik Regresyon Analizi		
	Düzeltilmemiş OR	%95 Güven Aralığı	p	Düzeltilmiş OR	%95 Güven Aralığı	p
Cinsiyet						
Erkek	Referans			Referans		
Kadın	2,903	1,361-6,189	0,006	2,903	1,361-6,189	0,006
Endişe-Ayrılığa Hassasiyet Puanı	1,035	0,989-1,082	0,138			
Kaçınan Bağlanma Puanı	1,317	0,839-2,067	0,232			

OR=Odds Oranı

Ergenin “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” puanının ortanca değer ve üzerinde (20 ve üzeri) olmasını açıklayan bağımsız değişkenleri belirlemek için lojistik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Tek değişkenli analizde bağımlı değişkenle ilişkisi incelenen “Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite”, “Duygusal Sorunlar”, “Davranış Sorunları”, “Akran Sorunları” ve “Sosyal Davranışlar” alt boyut puanları için bulunan p değerleri <0,25 olduğu için tüm

değişkenler çok değişkenli analize dahil edilmiştir. Çok değişkenli lojistik regresyon analizinde model bu değişkenlerden “olabilirlik oranı ile ileri doğru yöntemi (forward likelihood ratio)” kullanılarak elde edilmiştir. Çok değişkenli analizde “Duygusal Sorunlar”, “Davranış Sorunları ” ve “Akran Sorunları” alt boyut puanları modelde istatistiksel olarak anlamlı yordayan değişkenler olarak yer almıştır. “Duygusal Sorunlar” alt boyut puanının 1 birim artması ile ergenin “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” puanının ortanca değer ve üzerinde olma olasılığı 1,317 kat artmaktadır (p<0,05). “Davranış Sorunları ” alt boyut puanının 1 birim artması ile ergenin “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” puanının ortanca değer ve üzerinde olma olasılığı 1,376 kat artmaktadır (p<0,05). “Akran Sorunları” alt boyut puanının 1 birim artması ile ergenin “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” puanının ortanca değer ve üzerinde olma olasılığı 1,388 kat artmaktadır (p<0,05). Ayrıntılar Tablo-35’te verilmiştir.

Çizelge 35. Ergenin Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanının Ortanca Değer Ve Üzerinde Olmasını Yordayan Değişkenler: Tek Değişkenli ve Çok Değişkenli Lojistik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	Tek Değişkenli Lojistik Regresyon Analizi			Çok Değişkenli Lojistik Regresyon Analizi		
	Düzeltilmemiş OR	%95 Güven Aralığı	p	Düzeltilmiş OR	%95 Güven Aralığı	p
Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Puanı	1,266	1,046-1,531	0,015			
Duygusal Sorunlar Puanı	1,494	1,230-1,816	<0,001	1,317	1,073-1,617	0,008
Davranış Sorunları Puanı	1,645	1,247-2,170	<0,001	1,376	1,012-1,871	0,042
Akran Sorunları Puanı	1,644	1,281-2,110	<0,001	1,388	1,054-1,827	0,020
Sosyal Davranışlar Puanı	0,700	0,543-0,904	0,006			
Güçler ve Güçlükler	1,240	1,133-1,358	<0,001			

OR=Odds Oranı

N. Ölçeklere Ait Cronbach Alfa Katsayıları

Çizelge 36. Ölçeklere Ait Cronbach Alfa Katsayıları

Ölçek	Cronbach Alfa Katsayısı
Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	0,83
Dikkat Eksikliği-Hiperaktivite	0,51
Duygulanım	0,68
Davranım Sorunları	0,51
Akran İlişkileri	0,48
Sosyal Davranışlar	0,50
Güçler ve Güçlükler Anketi	0,67
Endişe-Ayrılığa Hassasiyet	0,86
Eş ile İlişki	0,79
Kapsanamayan İlişki	0,73
Doyum Odaklılık	0,73
Katı-Kuralcı İlişki	0,72
Kaygı	0,88
Kaçınma	0,87

VI. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

A. Tartışma

Mevcut araştırma İstanbul ilinde bulunan bir özel okul ve bir devlet okulunun ortaokul ve lise 9. sınıf kademesinde okuyan 11-14 yaş aralığındaki ergenler ve onların anneleri üzerinde gerçekleştirilmiştir ve ergenlerde görülen sosyal medya bağımlılığı ile annelerinin kendi bağlanma kapasiteleri ve ebeveyn kapsayıcı işlevleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Sonuç olarak ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ile kardeş sayısı ve günlük sosyal medya kullanım süreleri arasında anlamlı ilişki olduğuna dair bilgiler elde edilmiştir. Ergenlerin duygusal ve davranışsal problemlerinin; cinsiyet, okul türü, anne eğitim durumu, kardeş sayısı, aile geliri, günlük sosyal medya kullanım süresi gibi değişkenlere göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Ayrıca ergenlerin duygusal ve davranışsal problemler göstermesi ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair korelasyonlar elde edilmiştir. Annelerin kapsayıcı işlevleri ile kendi bağlanma kapasiteleri ile ergenlerin sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde bu değişkenler arasındaki korelasyonların istatistiksel anlamlı olmadığı görülmüştür. Ergenlerde gözlemlenen duygusal ve davranışsal problemler ile annelerinin kapsayıcı işlevlerinin çeşitli alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca annelerin bağlanma kapasitesi ile ergenlerin duygusal sorunları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular literatürdeki bilgilerle birlikte ele alınarak tartışılacaktır.

1. Ergenlerin Sosyodemografik Özellikleri ve İnternet Kullanım Özellikleri ile Sosyal Medya Bağımlılığı Göstermelerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcılardan elde edilen sosyodemografik bilgiler; cinsiyet, okul türü, sınıf seviyesi, anne-baba eğitim durumu, anne-baba birliktelik durumu, kardeş

sayısı ve aylık toplam gelir hakkındadır. Katılımcılardan elde edilen internet kullanım özellikleri ise; internete giriş tercihi, kendisine ait bilgisayar/tablet/akıllı telefonu olma durumu, sosyal medya kullanım süresi, ebeveyn süre sınırlaması, kullanılan cihazda aile güvenlik sistemi olma durumudur.

Ergenlerin cinsiyet, okul türü, sınıf, anne eğitim, baba eğitim, ebeveyn birliktelik, kardeş sayısı ve ailenin aylık toplam gelir durumuna göre “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” puanları karşılaştırıldığında; kardeşi olmayan ve 1 kardeşi olanların puanları kardeş sayısı 3 ve üzerinde olanlardan istatistiksel olarak anlamlı düşüktür. Bu durumun evde az çocuk olduğunda anne ve babaların sosyal medya kullanımını daha net ve uygun şekilde denetleyebilmesinden kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Bu bilgi ile uyumlu olarak Ögel (2012: 213); internet ve bilgisayar bağımlılığı gibi bağımlılıkların önlenabilir sorunlar olduğunu, önleme konusunda ebeveynlerin büyük önem taşıdığını belirtmektedir. Buna ek olarak, kardeş sayısı az olanların evinde daha az internete bağlanabilen cihaz olacağı düşünülebilir ve bu durum sosyal medya bağımlılığı puanlarının düşük olmasını açıklayabilir.

Yapılan bu çalışmadan, cinsiyet değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı sonucu elde edilmiştir. Konuyla ilgili araştırmalar incelendiğinde, bu çalışmanın sonuçlarına paralel olarak sosyal medya kullanım süresi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı sonucu ortaya konmuştur (Tanrıverdi ve Sağır, 2014; Şeker, 2018; Macit, 2019; Demir Türkoğan,2019). Bunun yanında cinsiyet değişkeninin sosyal medya bağımlılığı üzerinde anlamlı etkisi olduğunu tespit etmiş çalışmaların da bulunduğu görülmüştür. Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri ilişkisini incelendiği bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda kadın ergenlerin sosyal medya bağımlılığı erkek ergenlerden istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulunmuştur (Yayman, 2019: 64). Buna ek olarak Shaw ve Black (2008: 354) tarafından yapılan araştırmada da sosyal medya bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve kadınlarda görölme sıklılığının daha yoğun olduğu ortaya konmuştur. Yapılan çalışmalarda cinsiyet değişkeninin sosyal medya bağımlılığı üzerinde

etkisi olup olmadığına yönelik bu çelişen sonuçların örneklemin seçildiği bölge, yaş aralığı gibi farklı faktörlerden etkilenmiş olabileceği düşünülmüştür.

Gürültü (2016) ve Yayman (2019) tarafından yapılan çalışmada, mevcut çalışma sonuçlarına paralel olarak yaş ve okul türü değişkeniyle sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucu elde edilmiştir. Ergenlerde sosyal medya bağımlılığının yaş değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı başka çalışmalarda da incelemiş ve sosyal medya bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. (Cuma, 2020:91; Akbulut, 2018: 130). Yapılan bu çalışmalar araştırmamızın yaş değişkeni konusundaki bulgularını destekler niteliktedir.

Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile sınıf seviyesi değişkeni arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde bu konuda yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde bu çalışmanın sonuçlarını destekler nitelikte bulgular elde edildiği görülmüştür (Cuma, 2020:93; Göksu 2019: 66). Bu bilgiye dayanarak sosyal medya kullanım düzeyinin belli sınıflara yoğunlaşmadığı, geniş bir okul düzeyini kapsadığı düşünülebilir. Bunun teknolojiye ulaşımın her yaş grubunda artmasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmüştür.

Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile anne-baba eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiş ve anne-baba eğitim düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde bu konuda yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde az sayıda çalışmanın bu değişken üzerine yoğunlaştığı ve bu çalışmanın sonuçlarını destekler nitelikte bulgular elde edildiği görülmüştür (Cuma, 2020: 101). Bu konunun örneklem sayısının artırılması ile yapılacak yeni çalışmalarla yeniden değerlendirilebileceği düşünülmüştür.

Bu araştırmamızın sosyodemografik bilgilerinden elde edilen istatistiksel anlamlı sonuç kardeş sayısı hakkındadır. “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” puanları karşılaştırıldığında; kardeşi olmayan ve 1 kardeşi olanların puanları kardeş sayısı 3 ve üzerinde olanlardan istatistiksel olarak anlamlı düşük olarak bulunmuştur. Bu konuda literatür bilgileri incelendiğinde

kardeş sayısı değişkeninin az sayıda çalışmada ele alındığı görülmüştür. Yapılan bir incelemede sosyal medya bağımlılığının kardeş sayısı faktörüne göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Cuma, 2020: 96). Kardeş sayısı değişkenine ilişkin bu araştırma ile konan yeni bilginin önemli olduğu düşünülmektedir.

Ergenlerin internete giriş tercihi, kendine ait akıllı telefonu olması, günlük sosyal medya kullanım süresi, internet kullanımı ebeveyn süre sınırlaması olması, cihazda aile güvenlik sistemi olmasına göre “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı” puanları karşılaştırıldığında; sadece günlük internet kullanma süresi karşılaştırmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Günde 2 saatten az sosyal medya kullananlar diğer tüm gruplardan, 2-4 saat kullananlar ise 6 saat ve üzerinde kullananlardan istatistiksel olarak anlamlı düşük puanlara sahiptir. Mevcut çalışmanın sonuçları ile uyumlu olarak üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım süreleri arttıkça sosyal medya bağımlılıklarının da artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Tutgun-Ünal, 2015: 161)

Sosyal medya bağımlılığı olgusunun, literatür taraması kısmında daha detaylı olarak ele alınan, çeşitli karakteristik özellikleri mevcuttur. Sosyal medyanın gerçek yaşamda olanlardan daha öncelikli olması, sorumlulukları aksatmaya neden olması, can sıkıntısı hissedildiğinde akla ilk olarak sosyal medyanın gelmesi, gerçek arkadaşların yerini sanal arkadaşlıkların alması, zamanın kontrolsüzce sosyal medya ile geçiriliyor olması, ulaşamadığında yoksunluk tepkilerinin görülmesi (huzursuzluk, uykusuzluk, öfke vb.), çok sık bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyulması, kişilerin gerçek hayatlarının değil paylaşımlarının daha önemli hale gelmesi sosyal medya bağımlılığının karakteristik özellikleri olarak görülmektedir. Buradaki en önemli özelliklerden bir tanesi şüphesiz zamanın kontrolsüzce kullanılmasıdır. Araştırmadan elde edilen internet kullanım süresi hakkındaki bilgi düşünüldüğünde bu bulgunun sosyal medya bağımlılığının karakteristik özelliği ile uyumlu olduğu düşünülmektedir.

2. Güçler ve Güçlükler Anketinden Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Duygusal Sorunlar, Davranış Sorunları, Dikkat Eksikliği/Aşırı Hareketlilik, Akran Sorunları, Sosyal Davranış alt boyutlarını içeren Güçler ve Güçlükler Anketi ile ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ile diğer duygusal ve davranışsal sorunları arasında bir ilişki olup olmadığı anlaşılmaya çalışılmıştır. Ayrıca hem ergenlerin demografik bilgileri hem de annelerin bağlanma kapasitesi ve kapsayıcı işlevleri ile duygusal ve davranışsal sorunlar arasındaki ilişkiyi inceleme şansı elde edilmiştir.

Sosyal medya kullanım süresinin arttığında duygusal sorunlar ve akran sorunlarının da puanları artmaktadır. Günde 6 saat ve üzerinde sosyal medya kullananların “Duygusal Sorunlar” ve “Akran İlişkileri” alt boyut puanları 2 saatten az kullananların alt boyut puanlarından istatistiksel olarak anlamlı yüksektir. Konu ile ilgili yapılan literatür incelemesinde; mevcut çalışma ile uyumlu şekilde sosyal medya bağımlılığı ile duygusal sorunlar arasında ilişki olduğu bildirilmiştir (Fabris vd., 2020).

Mevcut çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile akran ilişki sorunları arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç ile uyumlu olarak Savcı ve Aysan (2017) sosyal medya bağımlılığının sosyal ilişkileri negatif yönde etkilediğini bildirmişlerdir. Buna ek olarak internet ve akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılan farklı bir çalışmada akran sorunları arttıkça akıllı telefon bağımlılığının da arttığı gözlemlenmiştir (Çıkman, 2018: 129).

Bu bilgilere ek olarak; ergenlerin sosyodemografik bilgileri ve günlük sosyal medya kullanım süresine göre “Güçler ve Güçlükler Anketi” toplam puanları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmalar sonucunda; kadın ergenlerin erkeklerden, devlet okulunda okuyanların özel okulda okuyanlardan, anne mezuniyeti lise ve altı olanların yüksek lisans/doktora mezunlarından, 1 kardeşi olanların kardeşi olmayanlardan, ailesinin aylık toplam geliri 3000 TL altında olanların aylık geliri 12000 TL ve üzerinde olanlardan ve günde 6 saat ve üzerinde sosyal medya kullananların 2 saatten az sosyal medya kullananlardan puanları istatistiksel olarak anlamlı yüksektir. Sosyal medya kullanım süresi daha uzun olan kişilerin daha çok duygusal ve davranışsal zorluklar yaşaması sosyal

medyanın sorunlardan bir kaçış alanı olarak görülüyor olabileceğini düşündürmüştür.

Ruhsal sorunlar ile cinsiyet faktörü arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve kadın ergenlerin erkeklere göre daha yoğun ruhsal zorluklar yaşadığı sonucunu elde eden farklı çalışmalar da mevcuttur (Yılmaz, 2010: 131; Koç ve Polat, 2006: 15, Kartal vd., 2009: 161). Bu çalışmalar bu araştırmadan elde edilen güncel sonucu destekler niteliktedir.

Ergenlerin ölçek puanları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde ise; “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” toplam puanı ile “Güçler ve Güçlükler Anketi” alt boyut ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar saptanmıştır. Bu durum sosyal medya bağımlılığının diğer duygusal ve davranışsal problemler için de bir risk oluşturduğunu, sosyal medya bağımlılığına çözüm ve müdahale geliştirirken diğer duygusal ve davranışsal problemlerin de mutlaka ele alınması gerektiğini işaret etmektedir. Depresif ve kaygılı ergenlerin benlik saygılarını yükseltmek ve özgüvenlerini arttırmak için, yüz yüze görüşmekten daha hızlı ve stressiz bir iletişim yöntemi olan sosyal medyayı kullanmaları duygusal sorunlar ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek bir faktör olarak akla gelmektedir. Ek olarak, davranış sorunları yaşayan ergenlerin toplumsal alanda dışlanma yaşayabilecekleri için sosyal etkileşimlerini sosyal medya üzerinden kurmaya çalıştıkları düşünülmüştür. Merelle ve arkadaşları (2017), mevcut çalışma ile uyumlu şekilde sosyal medya bağımlılığı ile duygusal ve davranışsal sorunlar arasında ilişki olduğunu bildirmişlerdir.

Sonuçlara göre bağlanmanın kaçınma alt boyutu ile ergenlerin duygusal sorunlar alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmuştur. Bu durum annelerin bağlanma kapasitesi ve kapsayıcı işlev özellikleri ile ergenlerin duygusal ve davranışsal sorunları arasında üzerinde durulması gereken bir ilişki olduğunu ortaya koyar niteliktedir. Mevcut çalışma ile uyumlu şekilde Jones ve arkadaşları (2015) ebeveynlerin bağlanma stilleri ile ergenlerin madde kullanımı şeklinde davranış sorunları arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Buradan hareketle ergenlerde görülen duygusal ve davranışsal sorunların değerlendirilmesinde ve müdahale tekniklerinin geliştirilmesinde

annelerin ruhsal süreçlerinin de ele alınmasının gerekli olduğu ön plana çıkmaktadır.

3. Ebeveyn Çocuk Kapsayıcı İşlevler Ölçeğinden Elde Edilen Bulguların Tartışılması

Bu araştırmanın temel kavramlarından biri olan kapsayıcı işlev kavramı dünyaya yeni gelen bebeğin ilk aylarında karşılaştığı açlık, susuzluk, acı gibi iç ve dış uyaranların bebeğe bakım veren anne tarafından bebeğin ihtiyacına uygun şekilde karşılanması ve bebeğiyle özdeşim kuran anne sayesinde bebeğin sakinleşmesinin sağlaması olarak açıklanmaktadır (Bion, 1962). Erken dönemde bakım verenler ile kurulan ilişkinin niteliğinin ileriki yaşlarda kişinin ruhsal sağlığı için temel oluşturduğu düşünüldüğünde bu kavramın önemi anlaşılmaktadır. Bu kavramı esas alan araştırmalar incelendiğinde, bu araştırmaya konu olan sosyal medya bağımlılığı ya da diğer bağımlılık türleri ile ebeveyn kapsayıcı işlevinin ilişkisini araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırmanın sonuçları ile karşılaştırmalı olarak yorumlanacak bir veriye ulaşılamamıştır. Bağımlılık olgusu ile ebeveyn kapsayıcılık işlevi üzerine henüz çalışılmamış olması bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağını ve farklı araştırmalar için bakış açısı oluşturacağını düşündürmektedir.

“Endişe-Ayrılığa Hassasiyet” alt boyut puanları ile bahsedilen anne verileri arasındaki ilişki incelendiğinde eğitim, eşi ile birliktelik, çocuk sayısı karşılaştırmalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bu karşılaştırmanın sonucunda; mezuniyeti lise ve altı olanlar diğer gruplardan, eşi ile birlikte yaşayanlar boşanmışlardan, 3 ve üzerinde çocuğu olanlar diğer gruplardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek puanlara sahiptir.

“Eş ile İlişki” alt boyut puanları karşılaştırıldığında; eşi ile birliktelik, bebek bakımında eşinden destek alma ve bebek bakımında eşinden aldığı desteğin yeterlilik durumu karşılaştırmalarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Eşi ile birlikte olanlar, bebek bakımında eşinden destek alanlar ve eşinden aldığı desteğin yeterli olduğunu bildirenler karşılaştırıldığı diğer gruplardan istatistiksel olarak anlamlı düşük puanlara sahiptir. Bu durum çocuk bakımında eş desteğinin önemini ortaya koyar niteliktedir.

“Kapsanamayan İlişki” alt boyut puanları karşılaştırıldığında; sadece günlük sosyal medya kullanım süresi karşılaştırmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Günlük sosyal medya kullanım süresi 4-6 saat olanların puanı 6 saat ve üzerinde olanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksektir. Bu bilgi ışığında, anne ile yeterli derecede kapsayıcı bir ilişki yaşanmaması durumunda ortaya çıkabilecek boşluk hissi, sosyal medyanın getirdiği haz ve artan sosyal destek algısı ile kapatılıyor olabilir. Bu bilgiyi destekler nitelikte Bilgin ve Taş (2018), sosyal medya bağımlılığının algılanan sosyal ihtiyaçlar ile ilişkili olduğunu bildirmişlerdir.

“Doyum Odaklılık” alt boyut puanları karşılaştırıldığında; sadece bebek bakımında eşinden destek alma karşılaştırmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bebek bakımında eşinden destek alanların puanı almayanlardan istatistiksel olarak anlamlı düşüktür.

“Katı-Kuralcı İlişki” alt boyut puanları karşılaştırıldığında; sadece günlük sosyal medya kullanım süresi karşılaştırmasında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Günlük sosyal medya kullanım süresi 4-6 saat olanların puanı 6 saat ve üzerinde olanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksektir. Bu bilgi ışığında anne ile kurallara bağlı bir ilişkinin sosyal medya kullanımını kısıtladığı düşünülebilir. Bu bilgi ile uyumlu şekilde Martins ve arkadaşları (2020), ailenin kontrolünün internet bağımlılığında koruyucu etkisi olduğunu bildirmişlerdir.

4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'den Elde Edilen Bulguların

Tartışılması

Bu araştırmanın ana amaçlarından biri ergenlerde görülen sosyal medya bağımlılığının altında yatan nedenlere ışık tutacak bilgiler elde etmektir. Bu nedenlerin araştırılmasında özellikle insanın gelişiminin her ayağında önemli etkiye sahip olduğu düşünülen anne ile bağlanma süreci ele alınmıştır. Bowlby ve Ainsworth gibi kuramcıların yapmış olduğu çalışmalardan bilindiği üzere bağlanma süreci kişinin hayatında önemli etkiye sahiptir. Bebeğin kendisine bakım verenleriyle elde ettiği erken bağlanma deneyimlerinin kişinin sonraki ilişkilerinin temelini oluşturduğu savunulmaktadır. Bowlby (1969) bağlanma sürecinde elde edilen bağlanma deneyimlerinin sonraki yıllardaki yaşantılara ve

ilişkilere yansıdığını öne sürmektedir. Ainsworth (1989) bağlanmanın kişinin tüm duygusal ilişkilerini etkileyen bir yapı olduğundan bahsetmektedir. Buradan hareketle kişinin kendi bağlanma sürecinin çocuğu ile ilişkisinin niteliğini de etkileyeceği düşünülerek bu araştırmada yetişkinlikte bağlanma çalışmaları temel alınmış ve annelerin kendi bağlanma süreçleri incelenmiştir. Bununla birlikte çocuklarının sosyal medya bağımlılığı ya da farklı alanlarda duygusal-davranışsal sorunlar göstermeleri ile annelerin kendi bağlanma süreçleri arasında ilişki olup olmadığı anlaşılmaya çalışılmıştır.

Yapılan incelemeler sonucunda hamilelik dönemi stresli geçen annelerin “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II” alt boyutlarından olan “Kaygı” alt boyut puanları hamilelik dönemi rahat geçenlerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı yüksek olarak bulunmuştur. “Kaçınma” alt boyut puanları karşılaştırıldığında ise; mezuniyeti lise ve altı olanlar yüksek lisans/doktora mezunlarından, ailesinin aylık toplam geliri 3000 TL altında olanlar aylık geliri 12000 TL ve üzerinde olanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek puanlara sahiptir.

Annelerin “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II” alt boyut puanları ile çocuklarının “Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” puanı arasındaki korelasyonlar incelendiğinde saptanan korelasyonlar istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Konu ile ilgili yapılan alan çalışmaları incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ve annelerin kendi bağlanma kapasiteleri hakkında doğrudan veri sağlayan bir araştırmaya rastlanamamıştır. Ainsworth (1989), anne babanın güvenli bağlanma stiline sahip olmasının çocuk yetiştirme tutumları üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. Bağlanma sorunları olan annelerin çocuklarının zorlu yaşam olaylarında uygun tepkileri vermekte yetersiz kalabildiklerine yönelik bir bilgi paylaşılmıştır. (Fivush ve Sales, 2006). Farklı bir çalışmada güvenli bağlanmaya sahip annelerin çocuklarına karşı kendilerini daha iyi ve yeterli bir anne olarak algıladıklarını belirtmiştir (Volling vd. , 1998). Annenin bağlanma özelliklerinin çocukların ruhsal davranışsal sorunları üzerinde etkisinin incelendiği bir araştırmada; annelerin kaçınan bağlanma stili puanı arttıkça demokratik tutumlarının azaldığı, kaçınan bağlanma stiline sahip ebeveynlerin çocuklarında davranış sorunlarının yüksek ve sosyal davranış puanlarının düşük

olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ahmadova, 2019: 72). Tüm bu veriler doğrudan sosyal medya bağımlılığı ile annelerin bağlanma kapasitesi arasındaki ilişkiyi açıklamasa da bağımlılık olgusuna zemin hazırlayabilecek durumların anlaşılmasına ışık tutacak niteliktedir.

Mevcut araştırmada annelerin bağlanma kapasitesi ve ergenlerde görülen sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmamasının denek sayısının düşük kalmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmüştür. Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ile annelerinin bağlanma kapasitesi arasındaki ilişkinin daha yüksek örneklem sayısı ile yapılacak çalışmalarla daha iyi anlaşılabileceği düşünülmektedir.

B. Sonuç Ve neriler

Çalışmanın sonuçları ele alındığında, ergenlerin sosyal medya bağımlılığı göstermeleri durumunda yaşadıkları diğer duygusal ve davranışsal zorlukların da ele alınmasının önemli olduğu görülmektedir. Bunun yanında sosyal medya bağımlılığı yaşayan ergenlerin değerlendirilmesinde ve tedavi planlarının geliştirilmesinde annelerin kapsayıcı işlev özelliklerinin ve annelerin kendi bağlanma süreçlerinin ele alınmasının uygulanan yöntemlerin başarısını arttıracadı düşünülmektedir.

Mevcut araştırma, Türkiye’de İstanbul ilinde öğrenim gören ergenlerle gerçekleştirilmiştir. Farklı lkeler, şehirler ya da kültürlerde yaşayan ergenlerin dahil edilerek çalışmanın tekrarlanmasının araştırmadan elde edilen bulguların geçerliğini test etmede yararlı olacadı düşünülmektedir.

Ergen-ebeveyn ilişkilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmaların, ergenlik döneminin özellikleri ve bu dönemde ergenlerin ihtiyaçlarının anlaşılması adına yapılacak faaliyetlerin sosyal medya bağımlılığı probleminin çözümü için fayda sağlayacadı düşünülmektedir.

Ergenler ve aileleri için yapılacak sosyal medya bağımlılığı konusunda bilinçlendirici çalışmaların farkındalık kazanılmasını sağlayarak bu bağımlılık sorununun çözümüne katkıda bulunacadı öngörülmektedir. Özellikle sosyal medya bağımlılığının kişilerin akademik ve sosyal hayatını etkileyebildiği, yaşam işlevselliğinde ek sorunlara yol açabileceği düşünüldüğünde, okullarda psikolojik

danışmanlık ve rehberlik birimleri tarafından ailelere ve gençlere bilgilendirme yapması; uygun durumlarda psikososyal ve psikoterapötik desteğin sağlanması önemli görülmektedir.

Bağımlılık konusunda yapılan çalışmalarda ergenlerin bağımlılıklarının anlaşılması ve uygun müdahalelerin yapılabilmesi için ailelerin sürece dahil edilerek çalışılması, ebeveynlere kapsayıcı işlev hakkında bilgilendirme yapılarak farkındalık sağlanmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Ebeveynlerin kendi bağlanma süreçleri ve ruhsal durumları ile ilgili farkındalık kazanmalarına destek olacak çalışmaların artırılması ve özellikle bağımlılık olgusu ile çalışırken bu farkındalık çalışmalarına öncelik verilmesinin yapılan çalışmaların verimliliğine katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

Aile içi ortak aktivitelere yönelerek hem aile içi ilişkilerin gelişmesini sağlamak hem de ergenlerin sosyal medya ve oyun bağımlılıklarını engellemek adına samimi, tutarlı ve yapıcı çaba sarf edilmelidir. Ailede oluşacak birlik duygusuyla yapılan her türlü aktivite sadece bu tarz bağımlılıklara değil dışarıdan gelen tüm negatif etkilere kalkan rolü sağlamaktadır.

VII. KAYNAKLAR

KİTAPLAR

AKKAŞ, İ. (2019). **Teknoloji Bağımlılığı**. SALON YAYINLARI.

ALTER, A. (2018) **Karşı Konulmaz- Bağımlılık Yapıcı Teknolojinin Yükselişi ve Bizim Ona Esir Edilişimiz**, İstanbul: Paloma Yayınevi.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. (2013). **Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders (DSM-5)**. Washington, DC: American Psychiatric Publications.

BİON, W. R. (1959). **Bağlara Saldırı (Attacks On Linking;** Çev. Sütçü, A., Özçürümez, G.), İç. Psikanaliz Yazıları, 30. İstanbul:Bağlam Yayıncılık, 2015.

BİON, W. R. (1962). **Yaşayarak Öğrenmek**. (Learning From Experience, Çev. Güvenir,T.).İstanbul:Bağlam Yayıncılık, 2015.

BORNSTEİN, M. H., & ZLOTNİK, D. (2009). **Parenting Styles And Their Effects**. In J. Benson & M. Haith (Eds.), *Social And Emotional Development İn Infancy And Early Childhood* (Pp. 496-509). Oxford: Academic Press.

BOWLBY, J. (1969). **Attachment And Loss: Volume 1. Attachment**. New York: Basic Books.

BOWLBY, J. (1973). **Attachment And Loss: Volume 2. Separation**. New York: Basic Book

BOWLBY, J. (1979). **The Making And Breaking Of Affectional Bonds**. London. Tavistock Publications.

BOWLBY, J. (1980). **Attachment And Loss: Volume III: Loss, Sadness And Depression**. In *Attachment And Loss: Volume III: Loss, Sadness And*

- Depression (Pp. 1-462). London: The Hogarth Press And The Institute Of Psycho-Analysis.
- CASHDAN, S. (1988). **Object Relations Therapy**. New York: WW.Norton Company.
- DİNÇ, M. (2010). **İnternet Bağımlılığı**. Ferfir Eğitim ve Yayıncılık.
- FREUD S. (1999). **Uygarlığın Huzursuzluğu**. Çev. Haluk Barışcan. İstanbul: Metis Yayınları, 38.
- FREUD, S. (1953). **Three Essays On The Theory Of Sexuality** (1905). In The Standard Edition Of The Complete Psychological Works Of Sigmund Freud, Volume VII (1901-1905): A Case Of Hysteria, Three Essays On Sexuality And Other Works (pp. 123-246).
- GOLDBERG, I. (1996). **Internet Addiction Disorder**.
- JOSEPH, R. (1992). **The Right Brain And The Unconscious Discovering The Stranger Within**. New York: Pleneumpress
- KARASAR, N. (2014). **Bilimsel Araştırma Yöntemi**. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- ÖGEL, K. (2012). **İnternet Bağımlılığı: İnternetin Psikolojisini Anlamak Ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak**. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- ÖGEL, K. (2017). **Bağımlılık Ve Tedavisi Temel Kitabı**. İstanbul: Yalın Yayıncılık, 4(13), 2020.
- ÖZKAŞIKÇI, I. (2012). **Sosyal Medya Pazarlama: Yeni Çağda Sosyal Medya Kullanımı ve Performans Ölçümü**. Şahsi Yayın, İstanbul.
- PARMAN, T. (2008). **Ergenliğin Yüzleri**. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- WINNICOTT, D. W. (1956). **Primary Maternal Preoccupation**. (Çev. Ayşegül Salgın). The maternal lineage: identification, desire, and transgenerational issues, 59-66.
- WINNICOTT, D.W.(1971). **Oyun Ve Gerçeklik**. (T,Birkan.çev). İstanbul:Metis Yayınları, 2013.

YOUELL, B. (2017). **A Psychoanalytic Understanding of Change and Transition In Education. Attachment and Emotional Development in the Classroom: Theory and Practice**, 165.

YÖRÜKOĞLU, A. (2004). **Çocuk Ruh Sağlığı**. Özgür Yayınları: İstanbul.

MAKALELER

AİNSWORTH M.D.S., BLEHAR, M. C., WATERS, E., WALL S. (1978). **Patterns Of Attachment: A Psychological Study Of The Strange Situation**. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

AİNSWORTH, M. S. (1989). Attachments Beyond Infancy. **American Psychologist**, 44(4), 709.

ANDREASSEN, C., S. (2012). Development Of A Facebook Addiction Scale. **Psychological Reports**, 110, 2, 501-517.

ARISOY, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı Ve Tedavisi. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 1(1), 55-67.

ARMAĞAN, A. (2013). Gençlerin Sanal Alanı Kullanım Tercihleri Ve Kendilerini Sunum Taktikleri: Bir Arastırma. **Journal of International Social Research**, 6(27).

BABACAN, M. E. (2016). Sosyal Medya Kullanım Alanları Ve Bağımlılık İlişkisi. **Addicta: The Turkish Journal On Addictions**, 3(1), 7-28.

BARTHOLOMEW, K., VE HOROWITZ, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of A Four-Category Model. **Journal of Personality and Social Psychology**. 61, 226-244

BOWLBY, J. (1982). Attachment And Loss: Retrospect And Prospect. **American Journal Of Orthopsychiatry**, 52(4), 664.

BOWLBY, J. (1988). Developmental Psychiatry Comes Of Age. **The American journal of psychiatry**.

BOYD, J. H, & WEİSSMAN, MM (1981). Epidemiology Of Affective Disorders: A Re-Examination Of Future Directions. **Archives of General Psychiatry**, 38, 1039-1046.

- BRENNAN, K. A., CLARK, C. L., & SHAVER, P. R. (1998). Self Report Of Measurement Of Adult Attachment: An Integrative Overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), **Attachment Theory And Close Relationships** (pp. 46-76). New York: Guilford.
- BUFFARDI, L. E., & CAMPBELL, W. K. (2008). Narcissism And Social Networking Web Sites. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 34(10), 1303–1314. <https://doi.org/10.1177/0146167208320061>
- CENGİZHAN, C. (2005). Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut:“İnternet Bağımlılığı”. **Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, 22(22), 83-98.
- CEYHAN, A. A. (2008). Predictors Of Problematic İnternet Use On Turkish University Students. **CyberPsychology & Behavior**, 11(3), 363-366.
- ÇAM, E. VE İŞBULAN, O. (2012). A New Addiction For Teacher Candidates: Social Networks. **The Turkish Online Journal Of Educational Technology (TOJET)**, 11 (3), 14-19.
- ÇİFTÇİ, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. **MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 7(4).
- DAVIS, R. A. (2001). A Cognitive-Behavioral Model Of Pathological İnternet Use. **Computers in Human Behavior**, 17(2), 187-195.
- DENİZ, L., & GÜRÜLTÜ, E. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları. **Kastamonu Eğitim Dergisi**, 26(2), 355-367.
- FELİTTİ, V. J., ANDA, R. F., NORDENBERG, D., & WILLIAMSON, D. F. (1998). Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. **The American Journal of Medicine**, Volume:14; Issue:4; P:245-258.
- FIVUSH, R., & SALES, J. M. (2006). Coping, Attachment, And Mother-Child Narratives Of Stressful Events. **Merrill-Palmer Quarterly** (1982-), 125-150.

- FRALEY, R. C., WALLER, N. G., & BRENNAN, K. A. (2000). An İtem Response Theory Analysis Of Self-Report Measures Of Adult Attachment. **Journal Of Personality And Social Psychology**, 78, 350-365.
- FREUD, S. (1920). A Child İs Being Beaten—A Contribution To The Study Of The Origin Of Sexual Perversions. **International Journal Of Psycho-Analysis**, 1, 371-395.
- GOODMAN R (1997). The Strengths And Difficulties Questionnaire: A Research Note. **J Child Psychol Psychiatry** 38:581-586.
- GREENFIELD, D. N. (1999). Psychological Characteristics Of Compulsive Internet Use: A Preliminary Analysis. **Cyberpsychology & Behavior**, 2(5), 403-412.
- GRİFFİN, D. W., & BARTHOLOMEW, K. (1994). Models Of The Self And Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures Of Adult Attachment. **Journal Of Personality And Social Psychology**, 67(3), 430.
- GRİFFİTHS, M. (1996). Behavioural Addiction: An İssue For Everybody?. **Employee Councelling Today**.
- GRİFFİTHS, M. (1999). Internet Addiction: Fact Or Fiction?. **The Psychologist**, 12(5), 246-250
- GÜNÜÇ, S., & KAYRI, M. (2010). Türkiye’de İnternet Bağımlılık Profili Ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 39(39), 220-232.
- GÜVENİR, T., ÖZBEK, A., BAYKARA, B., ARKAR, H., ŞENTÜRK, B., & İNCEKAŞ, S. (2008). Güçler Ve Güçlükler Anketi'nin (GGA) Türkçe Uyarlamasının Psikometrik Özellikleri. **Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health**, 15, 65-74.
- HAZAN, C. VE SHAVER, P. R. (1987). Conceptualizing Romantic Love As An Attachment Process. **Journal of Personality and Social Psychology**, 52, 511-524
- HAZAN, C., & SHAVER, P. R. (1994). Attachment As An Organizational Framework For Research On Close Relationships. **Psychological inquiry**, 5(1), 1-22.

- HAZAR, Ç. M. (2011). Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması. **İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi**, (32), 151-175.
- HENDERSON, E. C. (2001). Understanding Addiction. **University Pres of Mississippi**. 4-153
- JONES, J. D., EHRLICH, K. B., LEJUEZ, C. W., & CASSIDY, J. (2015). Parental Knowledge Of Adolescent Activities: Links With Parental Attachment Style And Adolescent Substance Use. **Journal of Family Psychology**, 29(2), 191.
- KANG, M., & SCHUETT, M. A. (2013). Determinants Of Sharing Travel Experiences In Social Media. **Journal of Travel & Tourism Marketing**, 30(1-2), 93-107.
- KARTAL, A., ÇETİNKAYA, B. VE TURAN, T. (2009). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Ruhsal Belirtilerin Taranması. **TAF Preventive Medicine Bulletin**, 8(2): 161-166.
- KAYA, E., AKPINAR, D., & AKPINAR, H. (2019). Bağımlılığın Patofizyolojisi. **Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi**, 6(3), 166-170.
- KEOUGH, M. E., RİCCARDİ, C. J., TİMPANO, K. R., MİTCHELL, M. A., & SCHMİDT, N. B. (2010). Anxiety Symptomatology: The Association With Distress Tolerance And Anxiety Sensitivity. **Behavior therapy**, 41(4), 567-574.
- KİM, S. & KİM, R. (2002). A Study Of Internet Addiction: Status, Causes, And Remedies- Focusing On The Alienation Factor. **International Journal of Human Ecology** , 3(1), 1-19.
- KOÇ, M. VE Ü. POLAT (2006). Üniversite Öğrencilerinin Ruh Sağlığı. **Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi**, 2(3): 1-22.
- KUBEY, R., & CSİKSZENTMİHALYİ, M. (2002). Television Addiction İs No Mere Metaphor. **Scientific American**, 286(2), 74-80.
- KUSS, D. J. & GRİFFİTHS, M. D., (2011). Online Social Networking and Addiction – A Review Of The Psychological Literature. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**, 8, 3528–3552.

- MAİN, M., KAPLAN, N., & CASSIDY, J. (1985). Security İn Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move To The Level Of Representation. **Monographs Of The Society For Research İn Child Development**, 66-104.
- MARTİNS, M. V., FORMİGA, A., SANTOS, C., SOUSA, D., RESENDE, C., CAMPOS, R., ... & FERREİRA, S. (2020). Adolescent Internet Addiction– Role Of Parental Control And Adolescent Behaviours. **International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine**, 7(3), 116-120.
- MÉRELLE, S., KLEİBOER, A., SCHOTANUS, M., CLUİTMANS, T. L., WAARDENBURG, C. M., KRAMER, D., ... & VAN ROOİJ, A. (2017). Which Health-Related Problems Are Associated With Problematic Video-Gaming Or Social Media Use İn Adolescents?. **Clinical Neuropsychiatry: journal of treatments evaluation**, 14(1), 11-19.
- ODABAŞIOĞLU, G., ÖZTÜRK, Ö., GENÇ, Y., & PEKTAŞ, Ö. (2007). On Olguluk Bir Seri İle İnternet Bağımlılığı Klinik Görünümleri. **Bağımlılık Dergisi**, 8(1), 46-51.
- O'KEEFFE, G. S., & CLARKE-PEARSON, K. (2011). The İmpact Of Social Media On Children, Adolescents, And Families. **Pediatrics**, 127(4), 800-804.
- ÖZGENEL, M., CANPOLAT, Ö., & EKŞİ, H. (2019). Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ): Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. **Addicta: The Turkish Journal on Addictions**, 6(3), 631-664.young
- PARMAN, T. (1998). Ergenlik Ve Psikanaliz. **Klinik Psikiyatri Dergisi**, 1(2), 73-82.
- PONTES, H. M., KUSS, D. J., & GRİFFİTHS, M. D. (2015). Clinical Psychology Of Internet Addiction: A Review Of İts Conceptualization, Prevalence, Neuronal Processes, And İmplications For Treatment. **Neuroscience and Neuroeconomics**, 4, 11-23.
- SAVCI, M., & AYSAN, F. (2017). Teknolojik Bağımlılıklar Ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi. **Dusunen Adam**, 30(3), 202-216.

- SELÇUK, E., GÜNAYDIN, G., SÜMER, N., VE UYSAL, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açıdan Değerlendirilmesi. **Türk Psikoloji Yazıları**, 8(16), 1-11.
- SHAW, M., & BLACK, D. W. (2008). Internet Addiction. **CNS Drugs**, 22(5), 353-365.
- STEINBERG, L. (2007). Risk Taking In Adolescence: New Perspectives From Brain And Behavioral Science. **Current Directions In Psychological Science**, 16(2), 55-59.
- SUSSMAN, S. (2012). Steve Sussman On Rudolf H. Moo's "Iatrogenic Effects Of Psychosocial Interventions: Treatment, Life Context And Personal Risk Factors" – A Clarification. **Substance Use & Misuse** 47, 1601–1602.
- SÜMER, N., & GÜNGÖR, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi Ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. **Türk Psikoloji Dergisi**, 14(43), 71-106.
- SÜMER, N., ÜNAL, S., SELÇUK, E., KAYA, B., POLAT, R., & ÇEKEM, B. (2009). Bağlanma Ve Psikopatoloji: Bağlanma Boyutlarının Depresyon, Panik Bozukluk Ve Obsesif-Kompulsif Bozuklukla İlişkisi. **Türk Psikoloji Dergisi**, 24(63), 38-45.
- TANRIVERDİ, H., & SAĞIR, S. (2014). Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Kullanım Amaçlarının Ve Sosyal Ağları Benimseme Düzeylerinin Öğrenci Başarısına Etkisi. **Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, (18), 775-822.
- TAŞ, İ. (2017). Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formunun (SMBÖ-KF) Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. **Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying**, 4(1), 27-40.
- TEKTAS, N. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağları Kullanımlarına Yönelik Bir Araştırma. **Tarih Okulu Dergisi**, 7(18), 851–870. <http://dx.doi.org/10.14225/Joh474>

- TUREL, O., SERENKO, A., & GİLES, P. (2011). Integrating Technology Addiction And Use: An Empirical Investigation Of Online Auction Users. **MIS quarterly**, 1043-1061.
- TÜRKİTAN, Ş., SAVRAN, C. (2011). Ergenlik Döneminde Bağlanma. İçinde T. Solmuş (Ed.), **Bağlanma, Evlilik ve Aile Psikolojisi**. İstanbul: Sistem Yayıncılık; 259-271.
- UĞURLU, T. T., ŞENGÜL, C. B., & ŞENGÜL, C. (2012). Bağımlılık Psikofarmakolojisi. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 4(1), 37-50.
- VOLLING, B. L., NOTARO, P. C., & LARSEN, J. J. (1998). Adult Attachment Styles: Relations With Emotional Well-Being, Marriage, And Parenting. *Family Relations*, 355-367.
- WINNICOTT, D. W. (1960). The Theory of The Parent-Infant Relationship. **The International Journal of Psycho-analysis**, 41, 585.
- WINNICOTT, D. W. (1971). The Use Of an Object. **International Journal of PsychoAnalysis**, 50, 711-716.
- YOUNG, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. **Cyberpsychology & Behavior**, 1(3), 237-244.
- YOUNG, K. S. (2004). Internet addiction. **American Behavioral Scientist**, 48, 402-441.
- ZAPCI, N., EROL, E., & ŞİMŞEK, Ö. F. (2018). Ebeveyn Çocuk Kapsayıcı İşlev Ölçeği Geliştirme. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 8(51), 190-212.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

- SOCİAL, W. A. (2020). Digital in 2020. Recuperado de: <https://wearesocial.com/digital-2020>.
- TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE PROGAMI. (2015). Teknoloji Yerinde Yeterince. http://tbm.org.tr/media/1162/05_yetiskin_tekno.pdf adresinden edinilmiştir.
- TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE PROGAMI. (2016). Teknoloji Yerinde Yeterince.

https://yetiskin.tbm.org.tr/Content/Uploads/Dosyalar/TBM_yetiskin_teknoloji_icerik_web.pdf adresinden edinilmiştir.

TÜRKİYE YEŞİLAY CEMİYETİ. (2018A). Teknoloji bağımlılığı. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği> adresinden edinilmiştir.

TEZLER

AHMADOVA, P., (2019). “Annenin Bağlanma Özelliği ile Ebeveyn Tutumları ve Çocukların Ruhsal, Davranışsal Durumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Aydın Üniversitesi.

AKBULUT, S. (2018). “Erişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Beden İmajı, Sosyal Anksiyete ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.

BİLGİN, O., & TAŞ, İ. (2018). Effects Of Perceived Social Support And Psychological Resilience On Social Media Addiction Among University Students.

CUMA, Y. (2020). “Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, ruhsal sorunlar ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

ÇIKMAN, B. (2018). “İzmir İli Gaziemir İlçesinde Öğrenim Gören 6, 7 Ve 8. Sınıf Öğrencilerinin İnternet Ve Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyleri ve İlişkili Faktörler”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi, Tıp Fakültesi.

DEMİR TÜRKDOĞAN, R. (2019). Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Gençlik: Cumhuriyet Üniversitesi Örneği (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi), Erciyes Üniversitesi.

DİKME, G. (2013). “Üniversite Öğrencilerinin İletişimde ve Günlük Hayatta Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları: Kadir Has Üniversitesi örneği”, (Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kadir Has Üniversitesi.

- GÖKSU, H. (2019). “Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığının Akademik Başarılarıyla İlişkisi Ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- GÜRÜLTÜ, E. (2016). “Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları Ve Akademik Erteleme Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi.
- KAYAHAN, A. (2002). “Annelerin Bağlanma Stilleri Ve Çocukların Algıladıkları Kabul Ve Reddin Çocuk Ruh Sağlığı İle İlişkileri”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi, İzmir.
- MACİT, H. (2019). “Marmara Bölgesi’nde Sosyal Medya Bağımlılığı Bulunan Bireylerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi” (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul).
- ŞEKER, V. T. (2018). “Sosyal Medya Bağımlılığı İle Depresyon Ve Anksiyete Arasındaki İlişki”, (Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Klinik Psikoloji, İstanbul.
- TAŞCI, B., & EKİZ, S. (2018). Serbest zaman aktivitesi olarak sosyal medya bağımlılığı.
- TAŞKENT, A. (2010). “Alkol Ve/Veya Madde Bağımlıları ile Bağımlılığı Olmayan Bireylerin Savunma Mekanizmaları Açısından Karşılaştırılması, Çocukluk Çağı Travmaları, Disosiyatif Yaşantılar ve Bağımlılık Şiddetinin Savunma Mekanizmaları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- TUTKUN-ÜNAL, A. (2015). Sosyal Medya Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma (Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden edinilmiştir.
- YALIN, Ş. (2008). Türkçe Güçler ve Güçlükler Anketi’nin ileri psikometrik özellikleri. Dokuz Eylül Üniversitesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, İzmir.

- YAYMAN, E. (2019). “Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Oyun Bağımlılığı Ve Aile İşlevleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- YILMAZ, F. (2010). “Ortaöğretim Öğrencilerinde Sosyal Karşılaştırma Ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki” (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
- YOLCU, M.N. (2020). “8-9 Yaş Grubu Çocukların Empatik Eğilim, Yaşam Doyumu ve Ebeveynlerinin Kapsayıcılık İşlevlerinin İncelenmesi”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

EKLER

- EK-1:** Bilgilendirici Onam Formu (Anne)
- EK-2:** Bilgilendirici Onam Formu (Ergen)
- EK-3:** Demografik Bilgi Formu (Anne)
- EK-4:** Demografik Bilgi Formu (Ergen)
- EK-5:** Ebeveyn Çocuk Kapsayıcı İşlevler Ölçeği
- EK-6:** Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri
- EK-7:** Güçler Ve Güçlükler Anketi
- EK-8:** Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
- EK-9:** İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Kurul Onayı

EK-1 Bilgilendirici Onam Formu (Anne)

BİLGİLENDİRİCİ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Son yıllarda, sosyal medya kanallarının yaygınlaşması ile gençlerde sosyal medya bağımlılığı oranlarında artış meydana gelmiştir. Gençler arasında yıldan yıla artış gösteren sosyal medya bağımlılığı oranları, bizlerde bu konuya dair bir araştırma yapma düşüncesini doğurmuştur. Bu bağlamda, ülkemizdeki ortalama 11-14 yaş aralığındaki gençlerin sosyal medya bağımlılıkları ile annelerinin bağlanma kapasitesi ve ebeveyn kapsayıcı işlevleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma yapmaktayız.

Sizden alınan bilgiler sadece yukarıda belirtilen araştırma için kullanılacaktır ve asla 3. şahıslarla paylaşılmayacaktır. Alınan bilgiler isim ya da herhangi bir kimlik bilgisi belirtilmeden sadece numaranlandırılarak incelenecektir.

Çalışmaya katılım gönüllülük esasına göre gerçekleşmektedir. Dilediğiniz anda, çalışmayı yarım bırakma hakkınız bulunmaktadır. Ancak, çalışmayı eksiksiz olarak tamamlamanız araştırmamız için büyük önem taşımaktadır. Tüm soruların yanıtlanması ortalama olarak 10 dakika kadar sürmektedir.

Araştırma ile ilgili her türlü sorunuzu aşağıda belirtilen iletişim adresine yönlendirebilirsiniz.

Bilgilerinize saygılarımla sunarım.

Araştırmacı: Büşra ERTUĞRUL E-posta: busraertugrul92@gmail.com

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Mesut YAVUZ

İstanbul Aydın Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

“Bilgilendirilmiş Onam Formu’nu okudum. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.”

Evet

Hayır

EK-2: Bilgilendirici Onam Formu (Ergen)

BİLGİLENDİRİCİ ONAM FORMU

Sevgili Katılımcı,

Son yıllarda, sosyal medya kanallarının yaygınlaşması ile sosyal medya bağımlılığı oranlarında artış meydana gelmiştir. Bu durum, özellikle ortaokul ve lise öğrencisi gençlerde psikososyal ve akademik açıdan olumsuz sonuçlar doğurmaktadır.

Gençler arasında yıldan yıla artış gösteren sosyal medya bağımlılığı oranları, bizlerde bu konuya dair bir araştırma yapma düşüncesini doğurmuştur. Bu bağlamda, ülkemizdeki ortalama 11-14 yaş aralığındaki gençlerin sosyal medya bağımlılıkları ile annelerinin bağlanma kapasitesi ve ebeveyn kapsayıcı işlevleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma yapmaktayız.

Sizden alınan bilgiler sadece yukarıda belirtilen araştırma için kullanılacaktır ve asla 3. şahıslarla paylaşılmayacaktır. Alınan bilgiler isim ya da herhangi bir kimlik bilgisi belirtilmeden sadece numaranlandırılarak incelenecektir.

Çalışmaya katılım gönüllülük esasına göre gerçekleşmektedir. Dilediğiniz anda, çalışmayı yarım bırakma hakkınız bulunmaktadır. Ancak, çalışmayı eksiksiz olarak tamamlamanız araştırmamız için büyük önem taşımaktadır. Tüm soruların yanıtlanması ortalama 5 dakika kadar sürmektedir.

Araştırma ile ilgili her türlü sorunuzu aşağıda belirtilen iletişim adresine yönlendirebilirsiniz.

Bilgilerinize saygılarımla sunarım.

Araştırmacı: Büşra ERTUĞRUL E-posta: busraertugrul92@gmail.com

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Mesut YAVUZ

İstanbul Aydın Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

“Bilgilendirilmiş Onam Formu’nu okudum. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.”

Evet

Hayır

EK-3: Demografik Bilgi Formu (Anne)

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Bu forumdaki bilgiler sadece araştırma için sorulmakta olup başka bir amaç için kullanılmayacaktır. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur, sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Katılımınız ve katkılarınız için çok teşekkür ederim.

1. Çocuğunuzun Adı Soyadı:

(Araştırma verilerinin doğru eşleştirilmesi için sorulmaktadır sadece baş harflerini de paylaşabilirsiniz).

2. Yaşınız:

3. Eğitim durumunuz:

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Yüksek Okul
- Üniversite
- Y. Lisans/ Doktora

4. Şu anda herhangi bir işte çalışıyor musunuz?

- Evet
- Hayır

5. Mesleğiniz:

6. Anne – Baba olarak birliktelik durumunuz:

- Birlikteyiz
- Birlikteyiz ama ayrı yaşıyoruz
- Boşandık
- Baba vefat etti
- Diğer

7. Çocuğun babasının yaşı:

8. Çocuğun babasının eğitim durumu:

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Yüksek Okul
- Üniversite
- Y. Lisans/ Doktora

9. Çocuğun babası herhangi bir işte çalışıyor mu?

- Evet
- Hayır

10. Çocuğun babasının mesleği:

11. Hane halkının aylık toplam geliri nedir?

- 3000 TL ve altı.
- 3000 TL – 6000 TL
- 6000 TL – 9000 TL
- 9000 TL – 12000 TL
- 12000 TL ve üstü.

12. Kaç Çocuğunuz Var?

- 1
- 2
- 3
- 4 ve daha fazla

13. Çocuğunuzun Yaşı: (Araştırmaya dahil edilen yaş aralığındaki)

- 11
- 12
- 13
- 14

14. Çocuğunuz kaçınıcı sınıfa gidiyor? (Araştırmaya dahil edilen yaş aralığındaki)

- 6. Sınıf
- 7. Sınıf
- 8. Sınıf
- Lise Hazırlık
- 9. Sınıf

15. Çocuğunuzun takip gerektiren/kronik bir fiziksel rahatsızlığı var mı?

- Evet
- Hayır

16. Çocuğunuz için daha önce psikoloğa veya uzmana başvurduunuz mu?

- Evet
- Hayır

17. Gebeliğiniz planlı mıydı?

- Planlı
- Plansız

18. Hamilelik döneminde annenin ruhsal durumu nasıldı? (depresyon, yoğun stres, kayıp,hastalık vs. yaşandı mı?)
- Rahat
 - Stresli
 - Diğer
19. Doğum şekli?
- Normal
 - Sezaryen
 - Diğer
20. Doğum zamanında gerçekleşti mi?
- Evet
 - Hayır
21. Çocuğunuzun bakımında size yardım eden kimse oldu mu?
- Evet
 - Hayır
22. Çocuğunuzun bakımında size yardım eden kişi olduysa kişinin yakınlık derecesi?
- Anneanne
 - Babaanne
 - Akraba
 - Bakıcı
 - Diğer
23. Eğer yardım aldıysanız aldığınız yardım sizin için yeterli miydi?
- Evet
 - Hayır
24. Çocuğunuzun bakımında babası destek alabildiniz mi?
- Evet
 - Hayır
25. Eğer yardım aldıysanız babasından aldığınız destek sizin için yeterli miydi?
- Evet
 - Hayır
26. Çocuğunuzu emzirdiniz mi?
- Evet
 - Hayır
27. Emzirdiyseniz süresini belirtiniz:
28. (Emzirdiyseniz) Emzirme deneyiminiz nasıldı? (Anne için niteliği)

- Hoşuma gitti
- Hoşuma gitmedi
- Diğer

29. (Emzirdiyseniz) Sütten nasıl kesildi? (Hangi Yöntemle?):

30. Ek gıdaya ne zaman geçtiniz?

31. Ek gıdaya geçişte sorun oldu mu?

- Evet
- Hayır

32. Çocuğunuzun 0-1 yaş döneminde iştahı nasıldı?

- İştahlıydı
- İştahsızdı
- Diğer

33. Yemekte zorlama/ısrar olur mu-oldu mu?

- Evet
- Hayır
- Diğer

34. Çocuğunuzun 0-1 yaş döneminde uyku düzeni nasıldı?

- Normal
- Düzensiz
- Diğer

35. Uyku eğitimi verdiniz mi?

- Evet
- Hayır

36. Çocuğunuza 0-1 yaşta kim baktı?

- Anne
- Akraba
- Bakıcı
- Diğer

37. Çocuğunuzun gün içinde ekran karşısında (televizyon, bilgisayar, tablet, cep telefonu) geçirdiği süre nedir?

- 0 saat– 2 saat

- 2 saat – 4 saat
- 4 saat – 6 saat
- 6 saat – 8 saat
- 8 saatten fazla

38. Ekranlı cihazları en çok hangi sebeple kullanır?

- Eğitim/Araştırma
- Sosyal Medya
- Oyun
- E-Posta/Mesajlaşma
- Alışveriş
- Video izleme
- Müzik dinleme
- Görüntülü/Sesli görüşme
- Diğer

39. Çocuğunuzun ekran kullandığı cihazda aile güvenlik sistemi var mı?

- Evet
- Hayır

40. Sizin gün içinde ekran karşısında (televizyon, bilgisayar, tablet, cep telefonu) geçirdiğiniz süre nedir?

- 0 saat– 2 saat
- 2 saat – 4 saat
- 4 saat – 6 saat
- 6 saat – 8 saat
- 8 saatten fazla

41. Siz ekranlı cihazları en çok hangi sebeple kullanırsınız?

- Eğitim/Araştırma
- İş
- Sosyal Medya
- Oyun
- E-Posta/Mesajlaşma
- Alışveriş
- Video izleme
- Müzik dinleme
- Görüntülü/Sesli görüşme
- Diğer

EK-4: Demografik Bilgi Formu (Ergen)

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Bu forumdaki bilgiler sadece araştırma için sorulmakta olup başka bir amaç için kullanılmayacaktır. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur, sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Katılımınız ve katkılarınız için şimdiden çok teşekkür ederim.

1. Adınız:
2. Cinsiyetiniz
 - Kız
 - Erkek
 - Belirtmek istemiyorum
3. Yaşınız
 - 11 12 13 14
4. Okul Türünüz:
 - Özel
 - Devlet
5. Sınıf Seviyeniz:
 - 5. Sınıf
 - 6. Sınıf
 - 7. Sınıf
 - 8. Sınıf
 - Lise Hazırlık
 - 9. Sınıf
6. Anne-babanızın durumu:
 - İkisi de sağ, birlikte
 - İkisi de sağ, ayrı
 - Sadece anne sağ
 - Sadece baba sağ
7. Annenizin eğitim durumu:
 - İlkokul

- Ortaokul
- Lise
- Yüksek Okul
- Üniversite
- Y. Lisans/ Doktora

8. Babanızın eğitim durumu:

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Yüksek Okul
- Üniversite
- Y. Lisans/ Doktora

9. Kaç kardeşiniz var?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4 ve üstü.

10. Annenizin mesleği nedir?.....

11. Babanızın mesleği nedir?.....

12. Ailenizin (Anne-baba ve kardeşler) aylık geliri ortalama kaç tl?

- 3000 TL ve altı.
- 3000 TL – 6000 TL
- 6000 TL – 9000 TL
- 9000 TL – 12.000 TL
- 12.000 TL ve üstü.

13. Günde ortalama kaç saat sosyal medyada vakit geçiriyorsunuz?

- 0 saat– 2 saat
- 2 saat – 4 saat

- 4 saat – 6 saat
- 6 saat – 8 saat
- 8 saatten fazla

14. İnternette hangisi ile daha çok vakit geçiriyorsunuz?

- Eğitim/Araştırma
- Sosyal Medya
- Oyun
- E-Posta/Mesajlaşma
- Alışveriş
- Video izleme
- Müzik dinleme
- Görüntülü/Sesli görüşme
- Diğer

15. En sık hangi araç vasıtasıyla internete giriyorsunuz?

- Bilgisayar/Tablet
- Akıllı telefon
- Diğer

16. İnternete girebileceğiniz, kendinize ait bir bilgisayarınız veya tabletiniz var mı?

- Evet
- Hayır

17. İnternete girebileceğiniz, kendinize ait bir akıllı telefonunuz var mı?

- Evet
- Hayır

18. En çok hangi Sosyal Medya kanalında vakit geçiriyorsunuz?

- Instagram
- Facebook
- Twitter
- Whatsap
- YouTube

- LinkedIn
- Snapchat
- TikTok
- Diğer

19. Sosyal medyada geçireceğiniz süreyle ilgili ailenizle belirlediğiniz süre sınırı var mı?

- Evet
- Hayır

20. Sosyal Medya kullandığınız cihazda aile güvenlik sistemi var mı?

- Evet
- Hayır

EK-5: Ebeveyn Çocuk Kapsayıcı İşlevler Ölçeği

EBEVEYN ÇOCUK KAPSAYICI İŞLEVLER ÖLÇEĞİ (KİO)

Aşağıda, çocuğunuzla ilgili bazı duygu ve davranışlara ilişkin ifadeler yer almaktadır.

Çocuğunuzla genel durumunu göz önüne alarak, aşağıdaki derecelendirmeye göre ifadeleri cevaplayınız.

1-----2-----3-----4-----5

Hiçbir zaman Nadiren Ara sıra Sık sık Her zaman

	1-Hiçbir zaman	2-Nadiren	3- Ara sıra	4- Sık sık	5-Her zaman
1. Çocuğumdan ayrılmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
2. Çocuğuma olumsuz davranışını devam ettirdiği takdirde onunla konuşmayacağımı söylediğim olur.	1	2	3	4	5
3. Çocuğum hep gözümün önünde olsun isterim.	1	2	3	4	5
4. Çocuğum ağladığında susması için ne istiyorsa yaparım.	1	2	3	4	5
5. Mükemmeliyetçiliğim nedeniyle çocuğumun yaptıklarını kolay beğenmem.	1	2	3	4	5
6. Eşim, çocuğumuzun olumsuz davranışlarına sınır koyar.	1	2	3	4	5
7. Çocuğumun hastalanması, iğne	1	2	3	4	5

olması, yaralanması gibi durumlarda panik olurum.					
8. Gün içinde okulda rahat olup olmadığı aklıma takılır.	1	2	3	4	5
9. Eşim çocuğumuzla ilgili konularda bana yardımcı olur.	1	2	3	4	5
10. Çocuğum sınıfında en yüksek notu almamışsa üzülürüm.	1	2	3	4	5
11. İsteklerini erteleyemem hemen yerine getirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
12. Ondan ayrıldığımda suçluluk hissedirim.	1	2	3	4	5
13. Onu başkasına emanet etmek konusunda endişeliyimdir.	1	2	3	4	5
14. Çocuğum istemese de onu bir faaliyete (Spor, hobi vb.) zorladığım olur.	1	2	3	4	5
15. Bizim ona şimdi baktığımız gibi, ileride onun da bize bakmasını beklerim.	1	2	3	4	5
16. Yapabildiğinin en iyisini yapmasını beklerim, bu nedenle yüksek not alsa bile onu daha iyi yapabileceği konusunda uyardığım olur.	1	2	3	4	5
17. Tüm hayatımı çocuğuma adadım, ondan başka önceliğim	1	2	3	4	5

yoktur					
18. Bana kızdığında ya da vurduğunda beni yıprattığını, üzdüğünü söylerim.	1	2	3	4	5
19. Bebekliğinde uyurken nefes alıp almadığını kontrol ederdim.	1	2	3	4	5
20. Çocuğum öfkelenip bağıınca ben de ona bağıırım.	1	2	3	4	5
21. Çocuğumu kaybetmekten çok korkarım.	1	2	3	4	5
22. Çocuğum istekleri konusunda o kadar ısrarcıdır ki sonunda pes eder istediğini yaparım.	1	2	3	4	5
23. Eşim ben yetersiz kaldığımda çocuğumuzun gerginliğini azaltmayı başarır.	1	2	3	4	5
24. Bebekliğinde bir dönem uyku eğitimi verdim, yatağında ağladığında yanına gitmezdim.	1	2	3	4	5
25. Eşim sakin biridir.	1	2	3	4	5
26. Çocuğum olumsuz davranışlarda bulunduğunda ona beni üzdüğünü söylerim.	1	2	3	4	5
27. Çocuğuma vurduğum olmuştur (Ele veya başka vücut bölgelerine).	1	2	3	4	5
28. Çocuğumun mutlu olması için her istediğini almaya ve yapmaya	1	2	3	4	5

çalışırım.					
29. Endişeli ve korumacı bir anneyim.	1	2	3	4	5
30. Eşimle aramda yakın bir bağ vardır.	1	2	3	4	5
31. Onu sakinleştirmek için yalan söylediğim ya da gerçekleri gizlediğim olur.	1	2	3	4	5
32. Bizi çocuğumuzun yönettiği olur.	1	2	3	4	5
33. Çocuğuma beni yorduğunu söylerim.	1	2	3	4	5
34. Çocuğum bizden uzakta olduğunda yalnızlık hissederim.	1	2	3	4	5
35. Eşim çocuğumuz doğduğunda bana çok destek olmuştu.	1	2	3	4	5
36. Çocuğumu uslu, başarılı çocuklarla karşılaştırır, onları örnek gösteririm.	1	2	3	4	5

EK-6: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri**Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri – II (YIYE-II)**

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

	1-Kesinlikle Katılmıyorum	2-Katılmıyorum	3-Kısmen Katılmıyorum	4- Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	5- Kısmen Katılıyorum	6- Katılıyorum	7- Kesinlikle Katılıyorum
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte	1	2	3	4	5	6	7

olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.							
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemseyeceğim kadar önemsemeyeceklerin den endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7

10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.	1	2	3	4	5	6	7
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7

16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.	1	2	3	4	5	6	7
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.	1	2	3	4	5	6	7
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak	1	2	3	4	5	6	7

istemediğini düşünürüm.							
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen herşeyi anlatırım.	1	2	3	4	5	6	7
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.	1	2	3	4	5	6	7
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere	1	2	3	4	5	6	7

güvenip inanma konusunda rahatımdır.							
31.Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelenendirir.	1	2	3	4	5	6	7
32.Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
33.Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
34.Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
35.Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser.	1	2	3	4	5	6	7
36.Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

EK-7: Güçler Ve Güçlükler Anketi**Güçler ve Güçlükler Anketi (SDQ-Tur)**

Her cümle için, Doğru Değil, Kısmen Doğru, Tamamen Doğru kutularından birini işaretleyiniz. Kesinlikle emin olamasanız ya dasize anlamsız görünse de elinizden geldiğince tüm cümleleri yanıtlamanız bize yardımcı olacaktır. Lütfen yanıtlarınızı son 6 ayıçindeki durumunuzu göz önüne alarak veriniz.

	1-Doğrul Değil	2-Kısmen Doğru	3-Kesinlikle Doğru
1- İnsanlara karşı iyi davranmaya çalışırım. Onların duygularını önemserim.	1	2	3
2-Uzun süre kıpırdamadan oturamam, huzursuz olurum.	1	2	3
3-Çok fazla baş ağrım, karın ağrım ya da bulantım olur.	1	2	3
4-Genellikle başkalarıyla paylaşıyorum (Örn. Yiyeceklerimi, oyunlarımı, kalemimi v.s.).	1	2	3
5-Çok öfkelenirim ve sıkça kontrolümü kaybederim.	1	2	3
6-Genellikle kendi başımayım. Genelde yalnız oynarım ya da başkalarıyla birlikte olmaktan kaçınırım.	1	2	3
7-Genellikle bana söyleneni yaparım.	1	2	3
8-Çok endişelenirim.	1	2	3
9-Eğer birisi incinmiş, morali bozulmuş ya da kendini kötü hissediyor ise ona yardım ederim.	1	2	3

10-Sürekli, ellerim ve ayaklarım kıpır kıpırdır, ya da oturduğum yerde kıpırdanıp dururum.	1	2	3
11-En az bir yakın arkadaşım var.	1	2	3
12-Çok kavga ederim. Diğer insanlara istediğimi yaptırabilirim.	1	2	3
13-Sıkça mutsuz, kederli yada ağlamaklıyım.	1	2	3
14-Yaşlıtlarım genelde beni sever.	1	2	3
15-Dikkatim kolayca dağılır, dikkatimi toplamakta güçlük çekerim.	1	2	3
16-Yeni ortamlarda gerginim. Kendime güvenimi kolayca kaybederim.	1	2	3
17-Kendimden küçüklere iyi davranırım.	1	2	3
18-Sıkça hile yapmak ya da yalan söylemekle suçlanırım.	1	2	3
19-Diğer çocuklar ya da gençler bana takarlar ya da benimle alay ederler.	1	2	3
20-Sıkça başkalarına (anne baba, öğretmen, çocuklar) yardım etmeye istekli olurum.	1	2	3
21-Bir şeyi yapmadan önce düşünürüm.	1	2	3
22-Ev, okul ya da başka bir yerden benim olmayan şeyleri alırım.	1	2	3
23-Erişkinlerle yaşlıtlarımdan daha iyi geçinirim.	1	2	3
24-Pek çok korkum var. Kolayca ürkerim.	1	2	3
25-Yaptığım işleri bitiririm. Dikkatim iyidir.	1	2	3

Belirtmek istediğiniz başka düşünce ya da duygunuz var mı?

.....
.....

Genel olarak aşağıdaki alanların birinde ya da daha fazlasında güçlüklerinizin olduğunu düşünüyor musunuz:Duygular, dikkati toplama, davranışlar, başkaları ile geçinebilme?

Hayır Evet-Biraz Evet-Oldukça Ciddi Evet-Çok Ciddi

Eğer yanıtınız "evet" ise, lütfen aşağıdaki bu güçlüklerle ilişkin soruları yanıtlayınız.

Bu güçlükler ne zamandır var?

1 aydan az 1 - 5 ay 6 - 12 ay Bir yıldan fazla

Bu güçlükler seni ne kadar sıkıntıya sokuyor ya da ne kadar moralini bozuyor mu?

Kesinlikle Hayır Biraz Oldukça Fazla Çok Fazla

Bu güçlükler aşağıdaki alanlarda, günlük yaşamını etkiliyor mu?

	Kesinlikle Hayır	Biraz	Oldukça Fazla	Çok Fazla
Ev yaşamı				
Arkadaş ilişkileri				
Sınıf içi öğrenme				
Boş zaman etkinlikleri				

Bu güçlükler çevrendeki insanların(aile, arkadaşlar, öğretmenler vb.) hayatını zorlaştırıyor mu?

Kesinlikle Hayır Biraz Oldukça Fazla Çok Fazla

Yardımanız için teşekkür ederiz.

EK-8: Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Ergenler için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (ESMBÖ)

Sayıdeğer katılımcı, aşağıda verilen ifadeleri son 1 yıldaki sosyal medya (MySpace, Facebook, Bebo, LinkedIn, Tumblr, Bloglar, Instagram, WhatsApp, Viber, Line, Tango, Snapchat, Wikipedia, Podcast Apple iTunes, Forumlar, YouTube, Twitter, vb.) kullanımınızı düşünerek işaretleyiniz.

	1-Hiçbir zaman	2-Nadiren	3-Bazen/Ara Sıra	4-Çoğunlukla	5-Her zaman
1-Sosyal medyayı kullanmadığımda sınırlı, endişeli veya üzgün olurum.	1	2	3	4	5
2-Aklımda sürekli sosyal medyada yaptığım veya yapacağım etkinlikler vardır.	1	2	3	4	5
3-Sosyal medyayı çok kullandığım için sinema, tiyatro, müzik, spor gibi diğer etkinliklere veya hobilerime zamanım kalmıyor.	1	2	3	4	5
4-Sosyal medyada gezinirken “biraz daha” diyerek süreyi uzatırım.	1	2	3	4	5
5-Sosyal medya iş, okul veya aile hayatımı olumsuz etkilemesine rağmen sosyal medyayı kullanmaya devam ediyorum.	1	2	3	4	5
6-Sosyal medya kullanımımı kontrol etmeye, azaltmaya veya durdurmaya çalışırken	1	2	3	4	5

zorlanıyorum.					
7-Kendimi mutlu hissetmek için sosyal medyayı daha fazla kullanırım.	1	2	3	4	5
8-Sosyal medyada harcadığım zaman miktarını ailemden veya çevremdeki insanlardan gizlerim.	1	2	3	4	5
9-Sosyal medyada harcadığım süre yüzünden insanlarla (aile, arkadaş ve sosyal çevre) ilişkilerimde ciddi çatışmalar yaşarım.	1	2	3	4	5

EK-9: İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 16.03.2021-7646



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-88083623-020-7646
Konu : Etik Onayı Hk.

Sayın Bâğrı ERTUĞRUL

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 03.03.2021 tarihli ve 2021/02 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.
Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr. Üyesi Alper FIDAN
Müdür Yardımcısı

Bu belge, görevli elektronik imza ile onaylanmıştır.

Bölge Değerlendirme Kodu : BHKY31167 Pın Kodu : 98571

Bölge Takip Adresi : <https://www.muh.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-obyv>

Adres : Hıdırlar Mah. İsmail Cadd. No:38 Sarıköy , 34295 Kağıthane/İstanbul / İSTANBUL

Teléfono : 444 1 428

Web : <http://www.aydin.edu.tr/>

Kap. Adresi : isa.yuzukerem@istanbulaydin.edu.tr

Bölge İmza : Tuğba SÖNMEZ Cİ

Derece : Yasa İlgili Üstün

Tel No : 31080



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Büşra ERTUĞRUL

Eğitim Bilgileri

Yüksek Lisans İstanbul Aydın Üniversitesi

Klinik Psikoloji (Tezli) İstanbul / Türkiye – 2021

Lisans Boğaziçi Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
(İngilizce) İstanbul / Türkiye - 2016

Lise Aydınlıkevler Anadolu Lisesi

Türkçe-Matematik Ankara / Türkiye - 2010

Mesleki Denevim Bilgileri

Psikolojik Danışman Irmak Okulları (2017-...)

Psikolojik Danışman Bilfen Eğitim Kurumları Suadiye Anaokulu (2016-2017)

Eğitim ve Sertifika Bilgileri

Çocuğu Ruhsal Dünyasının Projektif Testlerle Değerlendirilmesi: Rorschach, CAT ve TAT(çocuk) Testleri Eğitimi (2018-2020)

Personita Terapötik Kartlar Eğitimi (2020)

Çocuk Çizimlerinin Projektif Değerlendirmesi Eğitimi (2017-2018)

CAS Uygulayıcı Sertifikası (2016)

PASS Bilişsel Müdahale Programı Eğitimi (2016)

DIR Floortime 101 Başlangıç Düzeyi Eğitimi (2018)

Okullarda Zorbalık ile Mücadele ve Müdahale Programı Eğitimi (2017)

Bilişsel Müdahale programı ve Köprü Faaliyetleri (2017)

Çocuk Ruh Sağlığı Bozuklukları ve DSM-5 Eğitimi (2015)

Yabancı Dil Bilgisi

İngilizce Intermediate