T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE GÜVENSİZ BAĞLANMA ARASINDAKİ İLİŞKİDE KOVİD-19 KAYGISININ ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
MERDAN ZENGİN

GAZİANTEP – 2022

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE GÜVENSİZ BAĞLANMA ARASINDAKİ İLİŞKİDE KOVİD-19 KAYGISININ ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
MERDAN ZENGİN

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. LEVENT SÜTÇİGİL

GAZİANTEP – 2022

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum **“Sosyal Medya Bağımlılığı İle Güvensiz Bağlanma Arasındaki İlişkide Kovid-19 Kaygısının Aracı Rolü”** başlıklı çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.

29/05/2022 Merdan ZENGİN

ÖNSÖZ

Değerli hocam Prof. Dr. Levent SÜTÇİGİL'e daima destekleyici, anlayışlı tutumu ve tez danışmanım olduğu için minnettarım.

Her fırsatta bana olan güvenini ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Akif AVCU hocama, ihtiyaç duyduğum her anda yanımda olduğu için teşekkür ederim

Bana mesleki ve insani anlamda tarifsiz katkılar sunan Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji Bölümündeki değerli hocalarıma teşekkürü borç bilirim.

Bilimsel ilkelerin önemini kavramamı sağlayan Prof. Dr. Banu (CANGÖZ) TAVAT'a, samimi ilgisi için Öğr. Gör. Dr. Recai COŞTUR' a, akademik yön göstericiliği için Doç. Dr. Zeynel BARAN' a, klinik psikoloji alanında kariyer hedefi belirlememde rolü büyük olan Doç. Dr. Sedat IŞIKLI' ya, beni bağlanma kuramıyla tanıştırarak tüm bu yolculuğa ilk adımı attıran Doç. Dr. Sait ULUÇ' a bugün bulunduğum noktada olmamdaki payları için teşekkür ederim.

Tez sürecinde her konuda danıştığım çok değerli dostum Ar. Gör. Şaziye ÇALIŞKAN yanımda olduğu için çok şanslıyım.

Gereken anlarda yardımını esirgemeyen Cenk YILDIZLI'ya teşekkür ederim.

Programa kabul almamda herkesten çok pay sahibi olan babam Cemal ZENGİN'e, gereken çabayı ortaya koyabilmem için daima teşvik edici ve kolaylaştırıcı olan annem Saçak ZENGİN'e, en kritik anda kıymetli katkısı için kardeşim Veysel ZENGİN'e teşekkür ederim.

Kaygılarımı ve heyecanımı paylaşan tez arkadaşlarıma, bana güzel anılar ve kıymetli bağlar armağan eden sınıf arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Son olarak gönüllü olarak kıymetli zamanlarını çalışmama ayıran tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Gaziantep, 2021 Merdan ZENGİN

ÖZET

Bu araştırmada, sosyal medya bağımlılığı ile güvensiz bağlanma arasındaki ilişkide Kovid-19 kaygısının aracı bir rolünün olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmaya farklı fakültelerde lisans öğrenimi gören, uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiş 740 kadın ve 222 erkekten oluşan toplam 962 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada ölçme araçları olarak; Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve Koronavirüs Anksiyete Ölçeği kullanılmıştır. Analizler, güvensiz bağlanma alt gruplarından kaygılı bağlanmanın, Kovid-19 kaygısını ve sosyal medya bağımlılığını yordadığını, Kovid-19 kaygısı aracı değişken olarak atandığında kaygılı bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisinin düştüğünü ortaya koymuştur. Sonuç olarak, kaygılı bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde Kovid-19 kaygısının kısmi bir aracı rolünün olduğu görülmüştür. Bir diğer güvensiz bağlanma alt grubu olan kaçınan bağlanmanın ise Kovid-19 kaygısını yordamadığı fakat sosyal medya bağımlılığını yordadığı görülmüştür. Sonuç olarak kaçınan bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde Kovid-19 kaygısının aracı rolünün olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya Bağımlılığı, Güvensiz Bağlanma, Kovid-19 Kaygısı

ABSTRACT

The aim of this study is to examine whether Covid-19 anxiety has a mediating role in relationship between social media addiction and insecure attachment. Research participants are consists of 962 undergraduate students (740 female and 222 male) from different faculties and reached via convenient sampling method. Personal Information Form, Social Media Addiction Scale, Experiences in Close Relationships Inventory-II and Coronavirus Anxiety Scale were applied to the participants. As a result of the analysis, anxious attachment which is a subgroup of insecure attachment, predicted coronavirus anxiety and social media addiction. As a result, it's understood that coronavirus anxiety has a partial intermediary role of the effect of anxious attachment on social media addiction. As another subgroup of insecure attachment, avoidant attachment did not predict coronavirus anxiety but it's seen that it predicted social media addiction As a result, coronavirus anxiety did not have a mediating role on the effect of avoidant attachment on social media addiction.

Key Words: Social Media Addiction, Insecure Attachment, Covid-19 Anxiety

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ i
ÖZET ii
ABSTRACT iii
İÇİNDEKİLER iv
TABLOLAR LİSTESİ viii
ŞEKİLLER LİSTESİ x
KISALTMALAR xi
BİRİNCİ BÖLÜM 1
GİRİŞ
1.1.Problem Durumu 1
1.1.1. Problem Cümlesi 6
1.1.2. Alt Problemler 6
1.2. Araştırmanın Amacı 6
1.3. Araştırmanın Önemi 7
1.4. Araştırmanın Varsayımları 7
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları 7
1.6. Tanımlar 7
İKİNCİ BÖLÜM
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR 9
2.1. Teknolojinin Gelişimi ve İnternet 9
2.1.1. Sosyal Medyanın Doğuşu 10
2.1.2.Aşırı İnternet Kullanımının Ortaya Çıkardığı Sorunlar 12
2.1.3. Bağımlılık 14
2.1.3.1. Davranışsal bağımlılıklar 14
2.1.3.1.1. İnternet Bağımlılığı 15
2.1.3.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı 17
2.2. Bağlanma 21
2.2.1. Bağlanma Kuramı 23
2.2.1.1. Bağlanma Stilleri 29
2.2.1.1.1. Ainsworth'un Üçlü Bağlanma Modeli 30
2.2.1.1.1. Hazan ve Shaver'ın Üçlü Bağlanma Modeli 33
2.2.1.1.2. Yetişkinlerde Güvensiz Bağlanma 35
2.3. Kaygı 36
2.3.1. Kovid-19 Kaygısı 39

2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı, Bağlanma ve Kovid-19 Kaygısıyla İlgili Önceki Araştırmalar 46
2.4.1. Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Araştırmalar 46
2.4.2. Bağlanmaya İlişkin Araştırmalar 48
2.4.3. Kovid-19 Kaygısına İlişkin Araştırmalar 50
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
YÖNTEM 52
3.1.Araştırma Modeli 52
3.2. Evren ve Örneklem 52
3.3. Veri Toplama Araçları 54
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu 54
3.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) 55
3.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) 55
3.3.4. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği (KAÖ) 55
3.3.5. Ölçeklerin Güvenirliği 56
3.4. Verilerin Analizi 56
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR 59
4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel Değerler 59
4.1.1. Katılımcıların Kovid-19 ile ilişkili Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Betimsel Değerler 59
4.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular 60
4.2.1. Katılımcıların Güvensiz Bağlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kovid-19 Kaygılarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular 60
4.2.2. Katılımcıların Güvensiz Bağlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kovid-19 Kaygılarının Çalışma Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular 61
4.2.3. Katılımcıların Güvensiz Bağlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kovid-19 Kaygılarının Sınıf Değişkenine İlişkin Bulgular 62
4.2.4. Katılımcıların Güvensiz Bağlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kovid-19 Kaygılarının Sosyal Medya Kullanım Sürelerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular .. 64
4.2.5. Katılımcıların Güvensiz Bağlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kovid-19 Kaygılarının Fakülte Türüne Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular 65
4.2.6. Katılımcıların Güvensiz Bağlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kovid-19 Kaygılarının En Uzun Süre Yaşanan Yere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular 67
4.2.7. Katılımcıların Güvensiz Bağlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kovid-19 Kaygılarının İkamet Yerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular 68

4.3. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kovid-19 Kaygılarının Kovid-19 İle İlişkili Özelliklere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular 70
4.3.1. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Kovid-19 Geçirme Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular 70
4.3.2. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Kovid-19 nedeniyle Yakınını Kaybetme Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular 71
4.3.3. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Aşı Olma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular 72
4.3.4. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Kovid-19 Belirti Ağırlığına Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular 72
4.4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular 73
4.5. Güvensiz Bağlanmanın Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Kovid-19 kaygısının Aracı Rolünün İncelenmesi 74
4.5.1. Kaygılı Bağlanmanın Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Kovid-19 kaygısının Aracı Rolüne İlişkin Bulgular 75
4.5.2. Kaçınan Bağlanmanın Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Kovid-19 kaygısının Aracı Rolüne İlişkin Bulgular 76
BEŞİNCİ BÖLÜM
TARTIŞMA 78
5.1. Sosyal Medya Bağımlılığının, Güvensiz Bağlanmanın Ve Kovid-19 Kaygısının Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri Açısından Tartışılması 78
5.1.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri Açısından Tartışılması 78
5.1.2. Güvensiz Bağlanmanın Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri Açısından Tartışılması 80
5.1.3 Kovid-19 Kaygısının Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri Açısından Tartışılması 81
5.2. Sosyal Medya Bağımlılığı, Güvensiz Bağlanma ve Kovid-19 Kaygısı Arasındaki Korelasyon Bulgularının Tartışılması 83
5.2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Güvensiz Bağlanma Arasındaki Korelasyon Bulgularının Tartışılması 83
5.2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kovid-19 Kaygısı Arasındaki Korelasyon Bulgularının Tartışılması 83
5.2.3. Güvensiz Bağlanma ve Kovid-19 Kaygısı Arasındaki Korelasyon Bulgularının Tartışılması 84
5.3. Sosyal Medya bağımlılığı ile Güvensiz Bağlanma Arasındaki İlişkide Kovid-19 Kaygısının Aracı Rolüne İlişkin Analiz Bulgularının Tartışılması 85

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER **89**
6.1. Sonuçlar 89
6.2. Öneriler 92
KAYNAKÇA **93**
EKLER **131**
Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu 131
Ek 2: Sosyodemografik Bilgi Formu 132
Ek 3: Koronavirüs Anksiyetesi Ölçeği 133
Ek 4: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği 134
Ek 5: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II 135
Ek 6: Etik Kurul İzni 138

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleriyle İlişkili Bilgiler..... 53

Tablo 2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği için Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi Sonuçları..... 56

Tablo 3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği için Betimleyici İstatistikler 57

Tablo 4. Cinsiyet Dağılımları 57

Tablo 5. Yaş Değerleri..... 58

Tablo 6. Katılımcıların Kovid-19 İle İlişkili Özellikleri 59

Tablo 7. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, **Koronavirüs Anksiyete** Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları..... 61

Tablo 8. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları..... 62

Tablo 9. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları..... 63

Tablo 10. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Sosyal Medya Kullanım Sürelerine Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları 64

Tablo 11. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Fakülte Türüne Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları..... 66

Tablo 12. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının En Uzun Süre Yaşanan Yere Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları..... 67

Tablo 13. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının İkamet Yerine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları 69

Tablo 14. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Kovid-19 Geçirme Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları..... 70

Tablo 15. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Kovid-19 Nedeniyle Yakınını Kaybetme Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları..... 71

Tablo 16. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Aşı Olma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları 72

Tablo 17. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Belirti Ağırlığına Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları 73

Tablo 18. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 74

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Kaygılı Bağlanmanın Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Kovid-19 Kaygısının Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması 75

Şekil 2. Kaçınan Bağlanmanın Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Kovid-19 Kaygısı Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması 76

KISALTMALAR

CDC	: Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri
COVID-19	: Coronavirus Disease 2019 (Koronavirüs Hastalığı 2019)
Çev.	: Çeviren
DEHB	: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
Df	: Serbestlik Derecesi
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)
Ed.	: Editör
KAÖ	**:** Koronavirüs Anksiyete Ölçeği
Maks	: Maksimum
MERS-CoV	: Middle East Respiratory Syndrome-related Coronavirus (Orta Doğu Solunum Sendromu İlişkili Koronavirüs)
Min	: Minimum
N	: Örneklem Sayısı
ODTÜ	: Ortadoğu Teknik Üniversitesi
OKB	**:** Obsesif Kompulsif Bozukluk
P	: Anlamlılık Değeri
R	: Korelasyon
SARS-CoV	: Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus (Şiddetli Akut Solunum Sendromu Koronavirüsü)
SARS-CoV-2	: Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (Şiddetli Akut Solunum Sendromu Koronavirüsü-2)
SMBÖ	**:** Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

SPSS	: Sosyal Bilimler İçin Statistik Paket Programı (Statistical Package For Social Sciences)
SS	: Standart Sapma
T	: T değeri
TPD	: Türk Psikologlar Derneği
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
TT-NET	: Türk Telekom İnternet
TÜBiTAK	: Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu
TÜİK	: Türkiye istatistik Kurumu
TÜVAKA	: Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı
ULAK-NET	: Ulusal Akademik Ağ
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
www	: World Wide Web
YİYE-II	**:** Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II
YÖK	: Yükseköğretim Kurumu

BİRİNCİ BÖLÜM
GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde, problem durumuna, araştırmanın amacına, araştırma sorularına, varsayımlara, sınırlılıklara ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1.Problem Durumu

İnsanoğlu geçmişte bilgiye erişmek amacıyla kitap gibi basılı eserlerden faydalanmış olsa da günümüzde teknolojik gelişmelerle birlikte bilgisayar, internet gibi araçlar yoluyla bilgiye ulaşmaktadır. Fiziksel kütüphanelerin yerini alan bu sanal kütüphane ağı sayesinde kişiler bilgiye çok daha özgür ve pratik şekilde ulaşma imkânı bulmuştur (Odabaşı vd., 2007).

İnternet hizmetine erişim kolaylaştıkça internet kullanan araçlar da artış göstermiştir. Erken dönemde sadece bilgisayarlar sayesinde kullanılabilen internet, zaman içerisinde akıllı telefonlar, ev aletleri, tabletler, televizyonlar, beyaz eşya gibi birçok teknolojik cihazın sürekli olarak internete bağlı olmasıyla yaşamı çevrelemiştir. Özellikle cep telefonlarının internete erişebilme becerisi kazanması sonucu akıllı saat gibi taşınabilir teknoloji aygıtları internete kesintisiz ulaşma imkânı sağlamıştır. İnternete ulaşımın bu ölçüde kolaylaşması hayatın birçok alanında yenilikler getirmiş, başta sosyal yaşam olmak üzere değişimler yaşanmıştır. İnternete sürekli ve kolayca ulaşılabilen bu çağda iletişim kurmak için ne zaman ne de mekân artık bir sınırlılıktır (Filiz vd., 2014).

Sosyal ağlar sayesinde bireyler internet ortamında var olma şansı bulabilmektedir (Çiftçi, 2018). Kişilerarası iletişimi küresel olarak mümkün kılan sosyal medya kanalıyla insan ilişkileri de dönüşüm yaşamıştır (Düvenci, 2012: 95). Sosyal medya tanımlanacak olursa kullanıcısına yeni bilgiler, fikirler ve ilgi alanları hakkında içerikler edinme fırsatı sunan, bunu yaparken de gerçek kişilerle iletişimde olabilmeyi mümkün kılan çevrimiçi ortamlar olarak ifade edilmektedir (Sayımer, 2009).

Sosyal medya kullanımındaki artış, günlük rutinlerin internet ortamında sergilenmeye başlamasıyla ilişkili görünmektedir. Sosyal medya servisleri, internet servislerinin uzantısı olmakla birlikte yaşamın her alanında artan şekilde yer edinmektedir. Hayatta kapladığı alan büyüdükçe sosyal medya kullanımının patoloji geliştirme olasılığı da güçlenmektedir (Ünal,

2019). Yoğun kullanılması durumunda sosyal medyanın bağımlılık oluşturabileceğine yönelik etkisine dikkat çeken araştırmalar mevcuttur (Echeburúa ve Corral, 2010). Kuss ve Griffiths (2011) ise sosyal medya bağımlılığını; sosyal medyayı kullanmanın olumlu duygular uyandırması, bu olumlu duyguların tekrar hissedilebilmesi için yeniden fakat daha fazla süreyle kullanım, sosyal medyaya ulaşılamayan durumlarda hem psikolojik hem de fizyolojik olarak sıkıntı yaşamak, sosyal medyada geçirilen aşırı zaman sonucu baş dönmesi gibi belirtiler ve yoğun kullanıma bağlı ilişkilerde sorun yaşamak olarak tanımlamıştır.

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili literatüre bakıldığında Erol'un (2019) araştırmasında 18-65 yaş arası, Batı Karadeniz bölgesinde yaşayan katılımcıların bağlanma biçimleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre, sosyal medya bağımlılığının kaygılı bağlanma ile olumlu, kaçınan bağlanma ile olumsuz yönde ilişkisinin olduğu saptanmıştır.

Eroğlu (2016) ise 322 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü araştırmada bağlanma stilleri ve Facebook bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmanın bulgularında, Facebook bağımlılığının hem güvenli hem de kaçınan bağlanma ile olumsuz, kaygılı bağlanma biçimi ile olumlu yönde ilişkisine rastlanılmıştır. Bir diğer benzer bulgulara ulaşılan araştırmada Onar (2019), Doğu Karadeniz bölgesinde bulunan 900 erkek ve 900 kadının katılımıyla, sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve Davranış Yükü Etkileme Formu kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara bakıldığında, sosyal medya bağımlılık düzeyi ile kaygılı bağlanma düzeyi arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişkiye rastlanılmıştır. Literatürdeki bu araştırmaların bulguları, söz konusu sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki olduğunda güvenli ve kaçınan bağlanmanın olumsuz, kaygılı bağlanmanın ise olumlu yönde ilişkisine yönelik benzer sonuçlar ortaya koymaktadır. Mevcut veriler, sosyal medya bağımlılığı araştırılırken bağlanma kuramının da değerlendirilmesinin önemine işaret etmektedir.

Bağlanma kuramında Ainsworth ve Bowlby (1991) ve Ainsworth (1989), gelişim kuramıyla örtüşen biçimde bağlanma davranışlarının oluştuğunu belirtmiştir. Buna göre Bowlby (2014), bebeklerin yakın temas içerisinde bulunduğu temel bakım verene yönelik içsel modeller geliştirdiğini iddia etmiş, buna bağlı olarak çocuğun tamamlayıcı içsel model geliştirmesinin, güven, korunma ve keşif ihtiyaçlarının karşılanmasıyla mümkün olduğu sonucuna varmıştır. Çocuğun güven, korunma ve keşif ihtiyaçları konusunda yetersiz bakıma maruz kaldığı durumlarda ise kendisini yeterli ve değerli hissetmeyeceği bir model geliştirdiği

kanısına varılmıştır (Hamarta, 2004). Ainsworth'ün (2015) yabancı durum deneyine göre de bağlanmanın 12 ay içerisinde güvenli veya güvensiz olarak sağlandığı belirtilmektedir.

İçsel Çalışma Modelleri, bebeğin kendi ve diğerlerine ilişkin zihin temsillerini oluşturmaktadır. Bu temsiller, bakım verenin tutum ve davranışlarıyla doğrudan ilişkilidir. Bebeğin gereksinimlerinin eksiksiz karşılandığı ve ona karşı destekleyici, olumlu tutumlar sergilendiği durumda bebek de bakım verene ilişkin olumlu ve güvenilir temsiller oluşturmaktadır. Ancak bakım veren ilgisiz ve tutarsız davrandığında, bebek kendisini de değersiz hissetmekte ve reddedilme duygusunu yaşamaktadır (Brumariu ve Kerns, 2008). Eğer bebek sevgi, ilgi ve güvenden yoksun bir bakım veren tutumu ile karşı karşıya ise kendisini ilgi ve değerden yoksun olarak ifade etmektedir. Bu da ölüme kadar devam edecek olan olumsuz zihin temsillerine yol açmaktadır (Mikulincer vd., 2003).

Zihinsel temsillerin olumlu veya olumsuz oluşu önemlidir çünkü bağlanma kuramı, bebeklik dönemi gibi çok erken bir dönemde bakıcılarla kurulan yakın bağların sosyal ve duygusal gelişim için çok önemli olduğunu ve yetişkinlikte kalıcı duygusal, bilişsel ve davranışsal strateji kalıpları için bir şablon model, yani yetişkin bağlanma stili sağladığını varsaymaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Stresli durumların bağlanma sistemini harekete geçirdiği düşünülmektedir ve mevcut araştırmalar, yetişkinlik döneminde bağlanma stilleriyle strese tepki verme arasında bir ilişkinin varlığını desteklemektedir. Kanıtlar, erken bakım verme deneyimlerinin kalitesinin ve yetişkin bağlanma stillerinin hem fizyolojik hem de psikolojik düzeyde stres duyarlılığını etkileyebileceğini göstermektedir (Kidd vd., 2011). Bağlanmanın bir işlevi de sıkıntıyı düzenlemektir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Yakın ilişkilerdeki deneyimlere bağlı olarak, özellikle stresli veya korkutucu durumlar bağlamında, insanlar kalıcı bir güvenli bağlanma veya birkaç olası güvensiz bağlanma stilinden birini geliştirmektedir (Ainsworth vd., 1978). Güvenli bağlanma, diğerlerinin güvenilir olduğuna ve genellikle destekleyici olacağına, kişinin genellikle sevilebilir olduğuna ve destek gerektiğinde hem destek aramanın gerekli olduğuna hem de destek olmadığında kendine güvenip başkalarına yardım etmenin mümkün olduğuna yönelik inançlarla ifade edilmektedir (Mikulincer & Shaver, 2016).

Yetişkinlikteki güvensiz bağlanma stilleri ise iki boyut açısından kavramsallaştırılmaktadır. Boyutlardan ilki, ilişkilerde yakınlıktan rahatsızlık duyma ve bağlanmayla ilgili ihtiyaçların inkâr edilip bastırılması ile kendini gösteren kaçınan bağlanma, diğeri ise kişinin sevilmeye layık olup olmadığı hakkında aşırı endişe duyup terk edilmekten

korktuğu, olası reddedilmeye karşı duyarlı, ayrılma ve kayba tepki olarak yüksek düzeyde duygusal olması ile kendini gösteren kaygılı bağlanmadır (Mikulincer ve Shaver, 2016).

Bartholomew ve Horowitz'e (1991) göre kaygılı veya kaçınan bağlanan bireyler, güvenli bağlanan bireylerin aksine duygularını daha az düzenleyebildiklerinden deneyimlenen herhangi bir sıkıntıyı azaltmak veya yönetmek için içsel olarak çeşitli stratejiler geliştirmişlerdir. Kaçınan bireyler sosyal etkileşimlerde rahatsızlık hissederken kaygılı bağlanan bireyler, başkalarına aşırı bağımlı ve sürekli ilgiye ihtiyaç duyan kişilerdir. Güvensiz bağlanma -hem kaçınma hem de kaygı- romantik partnerlere duyulan güvenle negatif olarak ilişkilidir (Collins ve Read, 1990).

Bowlby (1973), bağlanma stillerinin sadece yakın ilişkileri değil, aynı zamanda kişinin dünyayı nasıl algıladığını ve genel olarak dünyayla nasıl ilişki kurduğunu da etkilediğini varsaymaktadır. Güvensiz bağlanma, yaşam olaylarına verilen tepkileri etkileyerek destek arama kapasitesini bozabilmekte ve olumsuz ruh sağlığı semptomları geliştirme riskini artırabilmektedir (Alonso vd., 2018). Birden fazla çalışmada, zihinsel bozukluklar için bir risk faktörü olarak güvensiz bağlanma stillerinin rolü doğrulanmış (Barnes ve Theule, 2019), zihinsel bozuklukların başlangıcı veya daha olumsuz sonuçları ile tutarlı bir şekilde ilişkilendirilmiştir (Gumley vd., 2014).

Dünya genelinde gerçekleşen salgınlara pandemi denilmektedir. (Türk Dil Kurumu, 2022). 2019 yılının aralık ayında Çin'in Wuhan kentinde etiyolojisi tam olarak bilinmeyen, pnömöniye benzeyen vakaların ortaya çıkışıyla Çin tarafından analiz yapılıp bu hastalığın koronavirüs olduğu ortaya konmuştur. (Huang vd., 2020). Vaka sayısı ve yayılım hızı arttığından, DSÖ, Kovid-19 küresel salgınını pandemi olarak adlandırmıştır (WHO, 2020a).

Kovid-19 pandemisi gibi küresel krizler, endişeleri ve sıkıntıları tetiklemektedir (Taylor vd., 2020a). Bu nedenle bağlanma sistemini harekete geçirmekte (Steele, 2020a), böylelikle bağlanma stilleri, duygusal tepkileri ve davranışlardaki bireysel farklılıkları açıklamada ilgili hale gelmektedir. Örneğin, kaygılı bağlanma, pandemi sırasında daha fazla sıkıntı yaşamayla (Mazza vd., 2021) ve stresli durumlarda daha güçlü olumsuz duygusal tepkilerle (Shallcross vd., 2014), kaçınan bağlanma ise daha düşük sıkıntı (Mazza ve diğerleri, 2021) ve daha az önlem alma eğilimi ile ilişkili bulunmuştur (Lozano ve Fraley, 2021).

Kovid-19 hastalığı, fiziksel sağlığın ötesinde önemli psikolojik, sosyal ve davranışsal sonuçları tetikleyen pandemik bir olaydır (Killgore vd., 2020). Bu nedenle, hangi faktörlerin potansiyel olumsuz etkilerden koruma sağlayabileceğini belirlemek önemlidir. Mevcut

araştırmanın da konusu olan güvensiz bağlanmanın, olumsuz ruh sağlığı semptomlarının artmasıyla pozitif olarak ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Galbally vd., 2020; Mikulincer ve Shaver, 2012).

Vismara ve diğerlerinin (2022) gerçekleştirdiği araştırmaya göre güvensiz bağlanmanın insanları strese karşı daha savunmasız hale getirdiği bulunmuştur. Özellikle güvensiz bağlanma stilleri, Kovid-19 ile ilişkili anksiyete belirtileri aracılığıyla ruh sağlığı sorunlarını hem doğrudan hem de dolaylı olarak yordamaktadır. Kovid-19 pandemisini yaşamak, önem taşıyan diğer kişilerin desteklerini kazanmak için stres koşullarında yakınlık aramayı amaçlayan bağlanma sistemini anlaşılır bir şekilde etkinleştiren bir belirsizlik ve sıkıntı duygusu yaratmaktadır. Öyle ki Bowlby'nin (1973) bağlanma teorisinin temel kavramlarından biri, Kovid-19 pandemisi gibi tehdit edici bir durumun otomatik olarak bağlanma sistemini tetiklemesidir.

Bağlanma stillerinin kalitesine göre, insanlar kendilerinin ve diğerlerinin içsel temsilleri açısından farklılık göstermektedir: Güvenli bağlanan bireyler, kendileri ve diğerleri hakkında olumlu bir modele sahiptir ve ilişkilere değer vermektedir; kaygılı bağlananlar ise olumsuz bir benlik modeli ve olumlu bir başkaları modeli ile karakterize edilmektedir. Sonuç olarak, terk edilme konusunda endişeli oldukları için diğerlerine tutunmaktadırlar. Son olarak, kaçınan bağlanma, benliğin olumlu bir temsilini ve başkalarının olumsuz bir temsilini sunmaktadır; bu, bireylerin kayıtsız, kendinden emin olduğu ve ilişkileri değersiz bulduğu anlamına gelmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Mevcut araştırmalar, özellikle Kovid-19 pandemisi sırasında ilişki çatışmalarına, mesafeye veya hızlandırılmış birlikte yaşama daha fazla maruz kalma göz önüne alındığında, bağlanma stillerinin psikopatolojinin uzun süreli etkilerini hafifletebileceğini doğrulamaktadır (Overall vd., 2022; Pietromonaco ve Overall, 2021).

Literatür incelendiğinde bağlanma stilleriyle sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanmaktadır (Özmen, 2019; Kaplan, 2019; Demircioğlu ve Köse, 2020). Bunun yanında son iki yılda hayatımıza giren Kovid-19, pandeminin bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye ne şekilde etki ettiğine yönelik araştırma yürütülmesi için yeni bir alan sunmuştur. Bu nedenle sosyal medya bağımlılığı ile güvensiz bağlanma arasındaki ilişkide Kovid-19 kaygısının incelenmesi gereği duyulmuştur.

1.1.1. Problem Cümlesi

Sosyal medya bağımlılığı ile güvensiz bağlanma arasındaki ilişkide Kovid-19 kaygısının aracı rolü var mıdır?

1.1.2. Alt Problemler

- Üniversite öğrencilerinde güvensiz bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığı ve Kovid-19 kaygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinde güvensiz bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığını yordamakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinde cinsiyet, sınıf, fakülte, çalışma durumu, sosyal medya kullanım süresi, en uzun yaşanılan yer ve ikamet değişkenlerine göre Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları farklılaşmakta mıdır?
- Kovid-19 geçirme, Kovid-19 nedeniyle bir yakınını kaybetme, aşı olma, Kovid-19 belirti ağırlığı değişkenlerine göre Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları farklılaşmakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada; üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile güvensiz bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkide Kovid-19 kaygısı düzeyinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla farklı iki model analiz edilmiştir. İlk modelde, Kovid-19 kaygısının aracılık etkisiyle, güvensiz bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisi; ikinci modelde ise Kovid-19 kaygısının aracı etkisi olmadan güvensiz bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bunun yanında güvensiz bağlanma, sosyal medya bağımlılığı ve Kovid-19 kaygısı puanlarının farklı Sosyodemografik değişkenlerle ilişkileri araştırılmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Kovid-19 hayatımıza yeni giren bir kavram olarak akademik çalışmalarda yakın zamanda çalışılmaya başlanmıştır. Literatür incelendiğinde Kovid-19 kaygısının sosyal medya bağımlılığı ve güvensiz bağlanma ile birlikte çalışıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle mevcut araştırmanın literatüre sağlaması beklenen katkı yönünden önemli olduğu düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan kişilerin veri toplama araçlarına verdikleri cevapların doğru ve samimi olduğu varsayılmıştır. Bir diğer varsayım ise araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının araştırılan özellikleri doğru şekilde ölçtüğüdür.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma örneklemi, Gaziantep ilinde bulunan Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde 2021-2022 eğitim ve öğretim dönemindeki lisans düzeyindeki öğrencilerden elde edilen verilerle sınırlıdır. Elde edilen veriler Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve Koronavirüs Anksiyete Ölçeği'nin ölçmüş olduğu nitelikler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Sosyal medya bağımlılığı: Sosyal medyayı kullanmanın olumlu duygular uyandırması, bu olumlu duyguların tekrar hissedilebilmesi için yeniden ama daha fazla süreyle kullanımı, sosyal medyaya ulaşılamayan durumlarda hem psikolojik olarak hem de fizyolojik olarak sıkıntı yaşanması ve yoğun kullanıma bağlı olarak sosyal ilişkilerde sorun yaşanması olarak tanımlamıştır (Kuss ve Griffiths, 2011).

Güvensiz bağlanma: Bebeğin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarının bakım vereni tarafından tutarlı şekilde karşılanmadığında temelde kaygılı veya kaçınan olmak üzere farklı şekilde gelişen bağlanma stilini ifade etmektedir (Ainsworth vd., 2015).

Kovid-19 kaygısı: Kovid-19 pandemisine yönelik psikolojik bir tepki olarak ortaya çıkan Kovid-19 ile ilişkiyi kaygıyı ifade etmektedir (Lee, 2020).

İKİNCİ BÖLÜM
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde, "Sosyal Medya Bağımlılığı", "Güvensiz Bağlanma" ve "Kovid-19 Kaygısı" ile ilgili açıklamalara ve önceki çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Teknolojinin Gelişimi ve İnternet

1980 sonrası teknolojideki hızlı ilerlemeyle birlikte kamuda ve özel şirketlerde özellikle de üniversite ve araştırma merkezlerinde bilgisayar kullanımı görülmeye başlanmış, 1990 sonrasında ise bireysel kullanıcıların bilgisayar edinme oranı artmıştır (Aytekin ve Sütçü, 2012). 2000 ve sonrasında bilgisayarlar yoluyla iletişim kurmak mümkün hale gelerek sanal iletişim, yüz yüze iletişim ölçüsünde yaygınlaşmaya başlamıştır (Köseoğlu, 2012:59).

"Interconnected Networks" ifadesi dilimizde yer alan "internet" sözcüğünün kaynak noktasıdır. İnternet, yaşamımıza girdiğinden bu yana birçok alanda kendisine yer bularak önemli bir konum elde etmiştir (Uludağ vd., 2016). İnternet, birçok çeşidi bulunan milyonlarca teknolojik aracın dünya çapında birbiriyle bağlı olduğu, günden güne yaygınlaşıp büyümesini sürdüren bir ağ olarak tanımlanmaktadır (Tarcan, 2005).

İnternetin doğuşu, Amerika Birleşik Devletleri ve dönemin Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği arasında ortaya çıkan rekabete dayanmaktadır. Bu rekabet nedeniyle "soğuk savaş" olarak ifade edilen dönemde (1947-1991) alevlenen ve her alanda öne geçme yarışıyla teknolojik alanda yaşanan gelişmeler sonucu askeri amaçlarla üretilmiştir. 1980 sonrası soğuk savaş kademeli olarak etkisini kaybetmeye başlayınca akademi ve özel sektörün de kullanımına sunulmuştur. İnternetin erken döneminde internet üzerinden iletişim kurmak zor ve sadece e-posta yoluyla mümkün olmuştur. İletişimin ve bilgi aktarımının kolaylaşabilmesi için yapılan çalışmalar zaman içerisinde sonuç vermiş ve Tim Barnes Lee, 1991 de World Wide Web'i (www) icat ederek günümüz internetinin ortaya çıkışında bir kilometre taşı olmuştur. Bu gelişmeye bağlı olarak kullanıcı sayısında artış meydana gelmiştir (Arısoy, 2009).

Türkiye'de internet kullanımının gelişimsel süreci incelenecek olursa ilk olarak Ege Üniversitesi bünyesinde kurulan ve sadece akademik amaç güden Türkiye Üniversiteler ve Araştırma Kurumları Ağı (TÜVAKA) ilk adımı oluşturmaktadır. Bu gelişmenin ardından

Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) ortak proje kapsamında Ortadoğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) ile çalışarak 1993'te "TR-NET" projesini geliştirmiştir. Projenin amacı akademik çalışmalarla sınırlı kalmayıp olabilecek tüm sektörleri kullanıma ortak etmek ve böylelikle olabildiğince geniş bir ağı mümkün kılmaktır. Proje kapsamında ilk internet bağlantısı 1993 yılında kiralık hat üzerinden Ankara ve Washington'u birbirine bağlayacak şekilde ODTÜ de kurulmuştur. Gerçekleştirilen bu bağlantı sayesinde Türkiye'de sivil kullanıma uygun olarak internet hizmeti halkın kullanımına sunulmuştur (Gönenç, 2003).

Kuruluş sürecinin ardından Ege Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi ve İstanbul Teknik Üniversitesi gibi başlıca üniversiteler internet hizmetine erişmişlerdir. 2000 yılı itibariyle şahıslar ve şirketler özel kullanım amacıyla "TTnet" yoluyla, akademik kurumlar ve kamu kurumları ise "ULAKNET" yoluyla internet hizmetine ulaşmışlardır (Arısoy, 2009).

Türkiye'de ve Dünya'da interneti kullananların sayısı hızlı şekilde artmakta ve internet her alanda kendisine yer bulmaktadır. Türkiye istatistik Kurumu (TÜİK) 2020'de gerçekleştirdiği "Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmaları" sonucunda internet kullanımının 16-74 yaş aralığındaki bireylerde %79,0 oranında, internete erişebilen haneleri ise %90,7 oranında olacak şekilde ortaya koymuştur (TÜİK, 2020).

Tüm bu gelişmeler sonrasında günümüzde bankacılık işlemleri, her seviyede eğitim faaliyetleri, sağlık randevuları ve sonuçlarının takibi, alışveriş ihtiyaçlarının karşılanması ve yemek siparişi verilmesi gibi rutinler internet sayesinde evden çıkmadan gerçekleştirilebilmektedir (Karagülle ve Çaycı, 2014).

2.1.1. Sosyal Medyanın Doğuşu

Sosyal medya tanımlanacak olursa, İyiler (2009) sosyal medyayı, insanların dijital platformlarda bulunan içerikleri birbirleriyle paylaşması yoluyla ortaya çıkan etkileşim, erişilebilirlik ve inşa edilen sosyal yapılar üzerinden tanımlamakta, nihai hedefi bu verilerden yeni işler meydana getirmek olarak ele almaktadır. Çakmak ve Müezzin (2018) ise sosyal medyayı internetle ilişkili bir uzantı olarak değerlendirip iletişim aracı vasfına dikkat çekmekte, Ateş (2018) ise dijital sözlükler, forumlar, haber siteleri, fotoğraf, ses, video gibi içerikleri barındıran bir medya unsuru olarak tanımlamaktadır.

Sosyal medya daha genel bir tanımıyla; insanların diğerleriyle iletişim kurma, sosyalleşme, hayata dair amaçlarını birbirleriyle paylaşma, yaşanan gelişmeleri anlık olarak takip etme ve bu gelişmeleri tanıdıklarına iletme imkânı buldukları ortamdır. Sosyal medya sayesinde insanlar başkalarını takip edebilmekte ve başkalarının da kendilerini takip etmesine izin verebilmektedir. Bu izleme ve izlenme hali herkesin birbiri hakkındaki gelişmeleri öğrenmesini mümkün kılmaktadır (Zelan, 2015).

Sosyal medya; bilgi ve düşünce paylaşımı için bir arada bulunan kullanıcıların var olduğu sanal bir ortam için zemin hazırlamaktadır (Aslanyürek vd., 2015). Erişim kolaylığı ve eğlenceli bir biçimde boş zaman doldurma aracı olduğundan dolayı sosyal medyanın bireyler için vazgeçilmesi zor bir yanı bulunmaktadır (Balta, 2019). Vazgeçilememe sebepleri arasında aile ve arkadaş çevresinin yanında dünya üzerindeki birçok insanla buradaki platformlar aracılığı ile iletişimin sağlanabilmesi, aynı zamanda zayıf iletişim bağlarının sürdürülebilmesi ve güçlendirilmesine yardımcı olması bulunmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011).

Sonuç olarak sosyal medya üzerinden kurulan iletişim, kişilerarası ilişkileri güçlendirip haberleşme ve iletişimi kolaylaştırmıştır (Savcı ve Aysan, 2017). Ayrıca sosyal medya sitelerinin akademik açıdan öğrencilere ödev, kaynak ve iş birliği konusunda da yardımcı olduğu görülmektedir (Tanrıverdi ve Sağır, 2014). Çakmak ve Müezzin (2018) lisans öğrencileri ile yürüttüğü bir araştırmada; duygusal, davranışsal ve iletişimsel açıdan sosyal medya kullanımının öğrencileri olumlu yönde etkilediğine ilişkin bulgulara rastlamıştır.

Bireyler sosyal medya siteleri üzerinden paylaşımlar yapıp fikirlerini, yaptıkları aktiviteleri ve duygularını paylaşırken kişisel bir profil oluşturma şansı bulmaktadır (Balcı ve Gölcü, 2013). Oluşturulan bu özel profil ile kişi, sanal bir alanda kendi ilgi ve beğenisini paylaşan diğerleriyle bir araya gelebilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011).

Bilinen ilk sosyal medya platformu, “sixdegrees.com” adıyla 1997’de kurulmuştur. Bu platform sayesinde kullanıcılar birbirlerine mesaj gönderebilme ve profil oluşturabilme imkânı bulmuştur (Yılmazsoy ve Kahraman, 2017). Web 2.0 olarak adlandırılan teknolojik gelişim adımının birer ürünü olarak görülen Facebook, Youtube ve Twitter gibi uygulamalar ilk popüler sosyal medya platformlarıdır (Toprak ve Güneş, 2015). Geniş kitlelere ulaşarak büyük bir etki yaratan Facebook, Mark Zuckerberg tarafından Harvard üniversitesi öğrencisiyken öğrencilerin birbiriyle etkileşim içerisine girebilmesini mümkün kılmak amacıyla 2004 yılında kurmuştur (Şener, 2009).

Kimi gelişmeler sayesinde sosyal medya kullanımı, süre ve ortam olarak kendisine daha geniş alanlar bulmaktadır. Bu gelişmelerden en önde geleni de konutlarda internet kullanımının artış göstermesidir. Toplanan veriler internet kullanımında hızlı artışa işaret etmektedir. Söz konuşu artışı sağlayan nedenlerin başında da sosyal medya platformları yer almaktadır (TÜİK, 2020). Geleneksel medyada bireyler sadece kendilerine sunulan içerikler ile yetinirken sosyal medya sayesinde bireyler kendi ilgi alanlarına uygun içeriklere ulaşabilmeye başlamıştır. Bununla birlikte bireyler kendileri de içerik üreterek bir yayıncı vasfı kazanmıştır. Paylaşılan içerikler rağbet gördükçe içerik sahipleri tanınma ve ünlenme imkânı bulmuştur (Büyükşener, 2009).

Sosyal medyanın kullanım amaçları incelenecek olursa aşağıdaki başlıklar ortaya çıkmaktadır (Köksal ve Özdemir, 2013:324):

- Kullanıcılar kişisel hesap oluşturarak sanal bir karakter oluşturmaktadır.
- Kullanıcılar diğerleriyle iletişim kurarak kendi duygu, düşünce ve beğenilerini paylaşmaktadır.
- Kullanıcılar çevrimiçi gruplar yoluyla diğerleriyle aynı anda iletişim kurulabilmekte ve özel bir grubun üyesi olabilmektedir.
- Kullanıcılar kendi ürettikleri içerikleri paylaşabilmekte ve yorum, beğeni alabilmektedir.
- Kullanıcılar paylaşılan içeriklere yorum yapıp etkileşime geçebilmektedir.
- Kullanıcılar ilgi alanları yönünde bilgiye erişebilmektedir.
- Kullanıcılar çevrimiçi pazar yerleri sayesinde satış yapabilmekte, aradığı ürünlere ulaşabilmektedir.

Ticari faaliyetler, bilgiye ulaşmak ve diğerleriyle iletişim kurabilmek sosyal medya ve teknolojik gelişmeler sayesinde çok daha kolay hale gelmiş olsa da kimi bireyler internet kullanımını hayatlarında merkezi bir konuma almışlardır (Balcı ve Gülnar, 2009).

2.1.2.Aşırı İnternet Kullanımının Ortaya Çıkardığı Sorunlar

Teknolojik gelişmeler yaşamımıza yenilikler ve faydalar getirmesinin yanında şimdiye kadar var olmayan riskler de doğurmuştur (Yeşilay, 2020). Her yeni teknoloji beraberinde yeni riskleri getirmektedir. En başta denetim eksikliği olmak üzere kontrolsüz tüketim ve plansızca

harcanan zaman bir takım istenmeyen sonuçlarla karşılaşılmasına neden olabilmektedir (Akter, 2014). Ceyhan ve diğerleri (2007) sayısız faydasıyla birlikte bilinçsiz kullanım ve aşırı maruz kalma süreçleriyle, internetin psikososyal bazı sorunları tetikleyebileceğine dikkat çekmektedir.

Çeşitli kaynaklardaki bilgiye ulaşırken zaman ve mekân sınırı olmadan, coğrafi faktörlerin etkisini ortadan kaldıran internet, küresel bir güç olarak özgürlüğü desteklemektedir. Bir yandan ise dünyanın farklı köşelerindeki insanlara ulaşabilme imkânı sağlamasına rağmen internet araçlarına bağımlılık, yalnızlaşma ve hem çevreye hem kendine yabancılaşmaya varan riskleri beraberinde getirmektedir (Karagülle ve Çaycı, 2014). İnternet daha fazla insana ulaştığı ölçüde yaşamı da kolaylaştırmaktadır. Diğer yandan kullanım arttıkça suistimal, siber zorbalık, sanal/online veya dijital bağımlılık olarak adlandırılan sorunlar daha fazla gündeme gelmektedir (Dinç, 2017).

Sosyal ağların kitleler için çekici olması; internet kullanımının gün geçtikçe artmasına, çevrimiçi sürede artışa ve sonucunda süreçle ilişkili birtakım endişelerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Kullanımın bağımlılık oluşturmasına dair potansiyeli, kullanıcıların yer aldıkları sosyal medya platformlarının ortamıyla ilişkilidir. Burada altı çizilen, bireylerin ortama değil o ortamda yürütülen belirli çevrimiçi aktivitelere dair bağımlılık geliştirmesi durumudur (Kuss, Griffiths, 2011). Sanal bir evrende geçen zaman arttıkça günün büyük bölümü bu aktiviteye ayrılmakta, zamanla kullanımlarını kontrol altına almakta güçlük çeken bireyler, mesleki ve sosyal hayatlarında sorunlarla karşılaşmaktadır (Karagülle ve Çaycı, 2014). Öyle ki bireylerin iletişimlerini büyük oranda internet üzerinden gerçekleştirmesi, zihin-beden bütünlüğüne zarar vererek aradaki bağın zayıflayıp kopmasıyla ilişkilendirilmektedir (Karagülle ve Çaycı, 2014).

Özellikle genç insanlar yakın dönemde sosyal medyada meydana gelen büyük gelişimden en çok etkilenmekte, bu gelişmeler insanların iletişim alışkanlıklarını etkileyerek hayatlarında ciddi değişimlere neden olmaktadır (Aydın, 2016). Devrim olarak nitelendirilebilecek teknoloji dünyasındaki gelişmeler, bilgiye ulaşma ve bilgiyi paylaşma konusunda büyük avantajlar getirirken bir diğer yanda da bireylerin yaşamları üzerinde, iletişim şekilleri kaynaklı etkiler ortaya çıkarmaktadır (Solmaz ve Görkemli, 2012). Sosyal medyanın gördüğü talep hızla artarak etkisini güçlendirmekte, aşırı kullanıma bağlı olarak kimi sosyal medya kullanıcıları bağımlılık geliştirebilmektedir (Kırık vd., 2015).

2.1.3. Bağımlılık

Egger ve Rauterberg (1996) bağımlılığı, sürdürülen bir davranışa son verememe veya kontrol etmekte güçlük yaşama olarak tarif etmektedir. Bir diğer yaklaşımda bağımlılık, beyinle ilgili normal dışı bir durum veya davranışla ilişkilendirilmekte ve bir insana veya nesneye dair durdurulması güç istek şeklinde tanımlanmaktadır (Uzbay, 2009).

Tarhan ve Nurmedov (2011) ise bağımlılığı zararlı sonuçlarına karşın, kronik bir beyin hastalığı şeklinde tariflemekte ve sadece maddelerle sınırlandırmamaktadır. Alkol, tütün mamulleri, uyuşturucu ve uyarıcı maddelerle ilişkili bağımlılıkların yanı sıra spor, alışveriş, kumar ve teknoloji ile ilişkili aktivitelerin de beyni etkileyerek bağımlılık geliştirdiğine işaret eden bulgulara ulaşılmıştır.

Literatüre bakıldığında bağımlılığın, madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıklar olarak iki başlıkta ele alındığı görülmektedir (Yıldız Durak ve Seferoğlu, 2018). Maddeler, beyni kimyasal uyarıcılar yoluyla doğrudan etkilerken davranışsal bağımlılıklar, beynin kimyasal dengesini olağandışı salgılama süreçleriyle değiştirerek madde kullanımına eşit etkiler ortaya çıkarmaktadır (Tarhan ve Nurmedov, 2011).

2.1.3.1. Davranışsal bağımlılıklar

Davranışsal bağımlılık, kişinin kendisine ya da çevresine zarar verme dürtüsüne direnememesi şeklinde tanımlanmaktadır (Grant vd., 2010). Tüm davranışsal bağımlılıklarda görülen ortak yapısal özellik "tekrarlayan davranış kalıpları" dır. Süreklilik gösteren, sonuç olarak da yaşamı etkilemeye başlayan bu tekrarlayıcı davranışlar, bu yönleriyle madde kullanım bozukluklarıyla benzer bir tablo ortaya koymaktadır (Grant vd., 2010).

Günüç ve Kayri'ye (2010) göre teknoloji bağımlılıkları literatüre davranışsal bağımlılıklar olarak geçmiştir ve aktif ya da pasif şekilde bu bağımlılık davranışları ortaya konabilmektedir. Aktif olarak bağımlılık davranışı sergilemek; cep telefonuyla meşgul olmak, çevrimiçi video oyun oynamak, sosyal medya kullanmak şeklinde iken pasif olarak ise televizyon karşısında vakit geçirmek örnek verilebilir. Sosyal yaşamda internetin artan yeri bu alandaki gelişmelere daha fazla dikkat yöneltilmesini gerektirmektedir.

Hazar (2011) bağımlılığın tipolojisini üç başlıkta ele almıştır. Bu başlıklar bilişsel, duygusal ve davranışsal bağımlılıklar şeklindedir.

- Bu tipolojilerden bilişsel bağımlılık, kişinin örneğin sosyal medyada kendi beğenileriyle örtüşen içeriklere ulaşmak konusunda zorunluluk hissetmesi, sosyal medya üzerinde bilgiye ulaşamadığında kendisini huzursuz hissetmesi, duyduğu ihtiyaç üzerine düşünmesi ve kullanımı tekrarlaması şeklinde ifade edilmektedir.
- Duygusal bağımlılık ise sosyalleşmeden kaçmak ile ilgili bulunmaktadır. Gerçek hayatta insanlarla temas kurmaktan kaçınarak olabildiğince sosyal medya üzerinden iletişim kurma çabası gösterilmesiyle ilişkilidir. Sosyal medya üzerinden iletişim kurmanın insanları daha asosyal bir sürece mi götürdüğü yoksa daha sık ve yoğun bir iletişime imkân mı sağladığı konusu henüz araştırılmaktadır. Bununla birlikte yalnız yaşayan ve kendini ifade etmekte güçlük yaşayan kişilerin sosyal medyada kendilerini daha iyi ifade edebildikleri düşünülmektedir.
- Davranışsal bağımlılık incelenirken araçsal ve eylemsel olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Araçsal bağımlılık, tüketilen içerikten bağımsız olarak sosyal medyanın herhangi bir beklenti olmaksızın kullanılmasıdır. Bu kullanım şeklinde birey gün içerisinde yakınında olan, görüştüğü insanlarla gün sonunda da fakat bu defa sosyal medya üzerinden iletişim kurmaktadır. Böylelikle sosyal medya kişinin hayatındaki insanlarla günlük iletişimini sağlayabilmesi için bir araç vasfı görmüş olmaktadır. Eylemsel bağımlılık ise araçsal kullanımın aksine iletişim kurmanın değil paylaşılan mesajın içeriğinin önem kazandığı kullanımdır.

Griffiths'e (2013) göre davranışsal bağımlılıklar incelendiğinde kimi aşırı davranışların bağımlılık olarak kabul edilip edilemeyeceği üzerine tartışmalar sürmektedir. Tartışılan bu davranışlar arasında video oyun oynama, sanal yolla gerçekleştirilen cinsel aktiviteler, egzersiz yapmak, sosyal ağları aşırı kullanmak ve internet bağımlılığı sayılmaktadır.

2.1.3.1.1. İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı kavramı internetin aşırı kullanılması şeklinde tarif edilmektedir. Ivan Goldberg tarafından 1995'te yollanan bir e-postada yer almasıyla literatürde kendisine ilk defa yer bulmuştur (Karagülle ve Çaycı, 2014; Ögel, 2017). Genel bir tanımı yapılacak olursa

internet bağımlılığı, internetin aşırı şekilde kullanılması, kullanıma dair isteğin önüne geçilememesi, kullanım mümkün olmadığında gerginlik ve saldırganlıkta artış görülmesidir (Arısoy, 2009). Şahin (2017) ise internet bağımlılığını, çevrimiçi olma bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi ifadeleri kapsayan genel bir terim olarak ele almaktadır.

Literatürde internet kullanım bozukluğu, aşırı internet kullanımı, problemli internet kullanımı, patolojik internet kullanımı, siber bağımlılık gibi başlıklarla çalışılmakta olan internet bağımlılığı henüz The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (DSM) adlı rehberde bir hastalık olarak tanımlanmamıştır (Ögel, 2017). İnternet bağımlılığı, DSM-5 tanıları içerisinde kendisine yer bulamamış olsa da internet ile ilişkili bir bağımlılık olarak öneriler arasındaki ileri çalışmalar için ayrılmış üçüncü araştırma ekinde "İnternette Oyun Oynama Bozukluğu" şeklinde aday tanılardandır (Irmak ve Erdoğan, 2015). Ölçütleri ise internet kullanımında geçen sürede artış, internete erişilemediğinde sıkıntı hissetme, internetin zihinde aşırı şekilde meşguliyet oluşturması, kullanım sürecini kontrol etmede güçlük, kullanıma dair çevreye yalan söylenmesi, kullanım nedeniyle çevreyle çatışma yaşama, istenilenden daha fazla zaman harcanması, internet kullanımının sorunlardan kaçış aracı olarak görülmesi şeklinde sıralanmaktadır (Young, 1998).

Benzer şekilde Kraut ve diğerleri (1998) de internet bağımlılığı tanımı yaparken; internet kullanımının aşırılığına bağlı olarak gerçek yaşamda sosyal aktivitelerin azalması, kompulsif düzeyde internet kullanımı, internetten uzak kalınan sürenin sıkıcı olarak nitelendirilmesi, zaman yönetiminin internet kullanımı esnasında mümkün olmaması, internete ulaşılamadığında sinirlilik ve gerginliğin ortaya çıkması belirtilerine yer vermektedir. Beard ve Wolf (2001) ise internet kullanımına yönelik bağımlılığı açıklarken günlük rutin sorumlulukların aksaması, yoğun şekilde internetle meşguliyet, kontrol etmekte güçlük yaşanan kullanım gibi durumları ortaya çıkaran zararlı kullanım şeklini ifade etmektedir.

İnternet kullanımı kontrolsüz şekilde olduğunda sosyal yaşam başta olmak üzere mesleki hayata ve kişilerarası ilişkilere zarar vermekte, tüm bu alanlardaki sorumlulukların yerine getirilmesinde sorun yaşanmaktadır (Young, 2007). Aşırı internet kullanan her insanın bağımlılık geliştireceğinden söz edilemeyeceği gibi aşırı kullanımın internet bağımlılığı için risk faktörü olarak ilişkisi mevcuttur (Shaw ve Black, 2008). Bu nedenle söz konusu internet bağımlılığının tespiti olduğunda yalnızca kullanım süresinin referans alınması, kriterleri karşılamamaktadır. İnternet başında geçirilen süreden daha önemli olduğu düşünülen kriter internet kullanırken nerede (hangi çevrimiçi alanda) zaman geçirildiğidir (Günüç ve Kayri, 2010).

Kim ve Kim (2002) internet bağımlılığında kullanım amaçlarına dikkat çekmektedir. Bağımlılık düzeyleri düşük bireylerin interneti; bilgiye ulaşma, iletişim kurma ve eğitim amacıyla kullandığı gözlenirken bağımlılık düzeyleri yüksek bireylerin ise çevrimiçi oyun oynama, müzik ve film gibi içerikler tüketme amacıyla interneti daha fazla kullandığı görülmüştür.

Bağımlılığa neden olan kimyasallar maddeler ile karşılaştırıldığında internet, faydalı birtakım özelliklerinin bulunmasıyla diğer bağımlılık yapıcı unsurlardan ayrılmakta ve bu ayrılık internet bağımlılığını tanılarken güçlük yaşanmasına neden olmaktadır. İnternet; bilgiye ulaşabilme, alışveriş imkânı sunma, iletişim kurma gibi işlevleriyle faydalıdır. Diğer yandan bağımlılık yapıcı maddeler bu işlevlere sahip değildir (Young, 2011). Bununla birlikte Griffiths (2005), belirtilerine odaklanarak, internet bağımlılığını davranışsal bağımlılık kategorisinde ele alıp kimyasal bağımlılıklarla benzerliğine dikkat çekmiştir. Kimyasal bağımlılıklarla benzer şekilde yoksunluk belirtileri gösterilmesi, tolerans geliştirilmesi, algıda ve uyumda sorunlar yaşanmasını vurgulamaktadır.

Sosyal medya bağımlılığının da internet bağımlılığı içerisinde değerlendirilmesi gerektiğine dair görüşler mevcuttur ve bu görüşler, sosyal medya uygulamalarının ancak internet aracılığıyla kullanılabilir olmasına dayanmaktadır (Yamangil, 2019). İnternetin ve sosyal medyanın artan kullanımının önüne geçilememesi olumsuz etkileri beraberinde getirmiştir (Dilsiz, 2019). Söz konusu sosyal medya bağımlılığı olduğunda akademik başarısızlık, yapılan işin kalitesi ve niteliğinde düşüş, ailevi rollerin ihmali, sosyal izolasyon en görünür etkilerdir. Bu etkilere sosyal medya uygulamalarına her an erişim isteği ve yoksun kalındığında ortaya çıkan huzursuzluk, yalnızlık hisleri eşlik etmektedir (Kırık vd., 2015). Hem uzun süreli hem de sınırlama olmaksızın kullanılan internet ve sosyal medya, hayatı kolaylaştırmasının yanında bağımlılık geliştirilmesinde pay sahibidir (Andreassen 2015).

2.1.3.1.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

İliş (2018) sosyal medya bağımlılığını, kullanıma dair isteğin yoğunlaşması sonucu kullanım süresinin uzaması ve sıklığın artmasıyla birlikte bireyin sosyal, fiziksel ve psikolojik bütünlüğünde bozulma olarak tanımlamaktadır. Onar (2019) sosyal medya bağımlılığını, bilişsel ve davranışsal yaşantıya etkileri bulanan ve hayatın hemen her alanına olumsuz etkileri bulunan bir psikolojik problem olarak ifade ederken Dilsiz (2019), zamanın nasıl geçtiğinin

anlaşılamaması, başka aktiviteleri daha az yerine getirme, aşırı kullanım ve çevreyle iletişimin bozulması şeklinde tanımlamaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı da diğer bağımlılıklar gibi yoksunluk duyulması, ilgi çekici olması, tolerans geliştirilmesi, duygudurumda değişim meydana getirmesi ve nüks örüntüleri ile ortaya çıkmaktadır. Kişi sosyal medyada zaman harcadığı süre boyunca olumlu duygulara temas etmekte, zihnen ve duygusal olarak bu uğraşa odaklanmakta, duygusal tatmin sağladıkça daha uzun süreler ve daha sık sosyal medyada vakit geçirmekte, kullanımı sınırlandırıldığında ise olumsuz tepkiler ortaya koymakta, verilen kısa aradan sonra eskisinden de fazla kullanıma dönmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011).

Yang ve Tung'un (2007) araştırmasında, haftada 8.5-21.5 saat sosyal medya kullanımı bağımlılık olarak ifade edilmektedir. Bunula birlikte Türkiye'de 2018'de gerçekleştirilen daha yakın tarihli bir başka araştırmada ise 50 yaş ve üzeri katılımcıların günlük 10 saate varan sosyal medya kullandıkları ölçülmüş, bu danışanların yaklaşık yarısı kendilerini bağımlı olarak nitelemediklerini ifade etmişlerdir (Ünlü, 2018).

Şentürk (2017) sosyal medya bağımlılığı ile ilgili olduğu düşünülen faktörleri şu şekilde sıralamaktadır:

- Belirginlik: Bireyin bir eylemi yaşamının merkezine koyarak o eylemi gerçekleştirmediği zamanlarda da eylem üzerine düşünmekten kendisini alamamasıdır.
- Duygudurum Düzenleme: Sosyal medya kullanımından elde edilen tecrübelerin farklı zamanlarda kimi duygularla baş etmede kullanılmasıdır.
- Tolerans: Olumlu deneyimler sonrası aynı olumlu duyguları tekrar yaşayabilmek için sosyal medya kullanımının artırılmasıdır.
- Çekilme Belirtileri: Sosyal medyada paylaşım yapılmadığında olumsuz duyguların ortaya çıkmasıdır.
- Çatışma: Sosyal medya kullanımıyla ilişkili olarak yakın çevreyle yaşanan sorunlardır.
- Tekrarlama: Sosyal medya kullanımı kontrol altına alma girişimlerinin başarısızlıkla sonuçlanması ve kullanımın aynı ölçüde sürmesidir.

İnsanların yaşanan olaylara ilişkin anlık haber sahibi olabilmesi, gelişmeleri anlamlandırmaya çalışması ve herhangi bir konuda gruplar ile temasta bulunmak için sosyal medyanın aracılık etmesi, sosyal medya bağımlılığını artırıcı faktörler arasında sayılmaktadır (Becan, 2018). Balta'nın (2019) yürüttüğü çalışmaya göre zaman ve yer unsurlarının olmayışı,

akıllı telefonların yaygınlaşması ve insanların sosyal medya ile iç içe olması, kullanımın yaygınlaşmasını etkilemiştir. Sonuçlara göre, sosyal medya bağımlılığında bireylerin; can sıkıntısı, aidiyet yoksunluğu, mutsuzluk, güvensizlik, ebeveyn etkileşimlerinin yetersizliği, sosyal medya aracılığı ile oluşan ve sürdürülen arkadaşlıklar, başka kullanıcıların paylaşımlarından haberdar olmak istemek, merak ve beğenilme arzusu gibi faktörler söz konusu olmaktadır. Karademir ve Alper'in (2011) araştırması, sosyal medya platformlarından Facebook'un çok sayıda üyesinin olması ve popülerliğinin nedeni olarak, mobil dahil birçok cihazdan erişimin sağlanabilmesi, çoklu ortam imkânı tanıması, sosyal ağ üzerindeki başka platformlarda paylaşım olanağı tanıması, oyunlar, uygulamalar, etkinlikler, gruplar, çevrim içi veya çevrim dışı sohbet ve mesajlaşma gibi özelliklerinin bulunmasını göstermektedir.

Diğer kullanıcılardan alınan pozitif dönütler, popülerliğe ilişkin aracı olması, eğlenceli oluşu ve olumsuz duyguları azaltması, sosyal medya kullanımını pekiştirmekte ve kullanımın artmasına yardımcı olmaktadır (Andreassen, 2015). Bununla birlikte video izleme ve müzik indirme aktiviteleri de eğlenceye katkı sunmaları yoluyla sosyal medyanın sürekli kullanımını sağlayarak bağımlık yönünde etkilemektedir (Demir ve Kumcağız, 2019).

Sosyal medya bağımlılığının nasıl oluştuğuna dair farklı yaklaşımlar farklı açıklamalar getirmektedir (Turel ve Serenko, 2012). Bilişsel davranışçı model, sosyal medya kullanıcılarının zaman içerisinde geliştirdikleri olumsuz bilişlerin sosyal geri çekilme ve akranlardan az destek görme gibi etkenlerle daha da güçlenerek takıntılı kullanım kalıpları meydana getirdiğini savunmaktadır (Davis, 2001). Diğer yandan sosyal beceri modeli, kendini ifade etmekte güçlük yaşayan bireylerin sosyal medyada daha kolay iletişim kurma olasılığına sahip olduğunu, ödüllendirilen her paylaşımın pekiştireç görevi görerek davranışı arttırdığını ve saplantılı kullanıma zemin hazırladığını iddia etmektedir (Caplan, 2005). Son olarak sosyo-bilişsel model ise sosyal medya kullanımının beklenen sonuç ile ilişkisine dikkat çekmekte ve sosyal medya araçlarının yalnızlığı gidermek gibi beklentilerle kullanıldığını savunmaktadır (LaRose vd., 2003).

Literatür incelendiğinde sosyal medya bağımlılığının nedenleri arasında biyolojik, psikolojik ve toplumsal etmenlerin ön plana çıktığı görülmektedir (Yamangil, 2019). Biyolojik etmenler arasında genetik olarak davranışsal bağımlılıklara yatkınlık ve beyinde ödül sistemiyle ilgili yapıların rolüne dikkat çekilmektedir (Holden, 2001). Farmakolojik müdahalelerin etkililiğinin ortaya konmuş olması da biyolojik etmenleri düşündürtmektedir (Durar, 2018). Psikolojik etmenler arasında ise karamsarlık, kaygı, depresyon, kendini değersiz hissetme, kabul görmediği inancı ve sosyal bağların zayıflığı öne çıkmaktadır (Kırık vd., 2015: 112).

Yaşlı bireylerin özellikle de yalnız yaşadıkları durumlarda yalnızlığın getirdiği duygularla baş etme aracı olarak sosyal medya kullanabildiği görülmüştür (Şar vd., 2012). Düşük benlik saygısı ve yüz yüze iletişim kurmada güçlük de sağladığı imkanlar dolayısıyla sosyal medyanın kullanılmasını kolaylaştıran psikolojik etmenlerdir (Yamangil, 2019).

Bireyler, sosyal medya bağımlılığına bağlı olarak duygusal, ilişkisel, sağlık ve performansa ilişkin birçok problemle karşı karşıya kalmaktadır:

- Duygusal problemler: Sosyal medya kullanıcıları olumsuz duygulardan kaçış veya kontrol amacı ile sosyal medya platformunu kullanmakta, buradaki pekiştirme de bağımlılığın gerçekleşmesine yol açmaktadır. Kullanıcılar kendi olumsuz dünyalarından kopup, sosyal medyanın etkisi altına girerek bu platformları kullanmaktadır. Olumsuz etkiler fark edilse de sosyal medyadan uzaklaşmak zor olmaktadır (Durar, 2018).
- İlişkisel sorunlar: Çevrimiçi ilişkilere kapılmak, sosyal medya bağımlıları için sosyal hayattan kopuşa yol açmaktadır. Birçok birey ile etkileşime girebilmek, bireyde sosyalleşmeye ilişkin inanç katmakta ve birey bu nedenle fiziksel ilişkilerden kopmaya başlamaktadır. Fiziksel hayattaki çevresi, bu durumdan rahatsızlık duymaya başlamakta, bu da ev içi çatışmalara, arkadaş kayıplarına, çalışma yaşamında motivasyon ve dikkat eksikliğine yol açmaktadır. Gerçek yaşamdaki kişilerarası ilişkiler, sosyal medyada yaşanan yoğun sosyallik tarafından ketlenmektedir. Diğer yandan sanal ortamda kurulan ilişkilerde yakınlık sağlanamadığı gibi tatminsizlik ve duygusal boşluk ortaya çıkmaktadır (Beyler, 2019).
- Sağlık sorunları: Sosyal medya bağımlıları için uzun süreli ekran maruziyeti, uyku sorunlarına yol açmaktadır. Aynı zamanda göz sulanması, duruş bozukluğu, el bileklerinde acı ve ağrı, sırt ve bel ağrısı gibi sıkıntılar görülmektedir (Tutgun Ünal, 2015). Ayrıca geç uyumayla ilişkili uyku sorunları (Andreassen vd., 2012) ve erteleme, kötü zaman yönetimi ve dikkat dağınıklığı tespit edilmiştir (Kuss ve Griffiths, 2011).
- Performans Sorunları: Sosyal ağlarda aktif olan bireyler, iş ve akademik performanslarında erteleme ve gerçek hayattan uzaklaşmaya bağlı olarak düşüş yaşayabilmektedir (Durar, 2018).

Balta (2019), sosyal medyanın bilinçli kullanımı açısından olumlu ve olumsuz etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Haber, bilgi kaynağı veya boş vakitleri değerlendirme aracı olarak sosyal medyanın kullanımı, özellikle de gençler için yalnızlıktan uzaklaşma ve sorunların

giderilmesi yönünden olumlu etkiler barındırmaktadır. Olumsuz etkilere bakıldığında ise; zihnin aşırı meşguliyeti, ders çalışma saatlerinin kısıtlanması ve akademik başarıyı olumsuz etkilemesi, iş yaşamı ve insan ilişkilerinin zarar görmesi ön plana çıkmaktadır. Ayrıca kişisel bakımın daha az sağlanması, yemek yemenin unutulması, uyku düzeninde bozulma, zamanın hızlı geçmesi, sırt, baş ve göz ağrıları gibi olumsuz etkiler de gözlemlenmiştir.

Tutgun-Ünal (2015) bağımlılıkla ilgili uyku kalitesizliği ve azlığı, aşırı zihinsel meşguliyet, kullanımı sınırlandırmaya ilişkin düşünceler, internette geçen sürenin artışı, erişimin yetersizliği durumunda yaşanan yoksunluk belirtilerini ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları ayrıca günde 4 saatten fazla sosyal medya kullanmasının yakın çevre ile çatışma yaşanmasına, işin ve sosyal yaşamın göz ardı edilmesine ve ağır tablolarda işin kaybedilmesine yol açtığına vurgu yapmaktadır. Bu bulgular ile örtüşen şekilde Demir Türkdoğan'a (2019) göre sosyal medya bağımlılığı ailevi sorumlulukları ve günlük işleri aksatma, planların ertelenmesi, yaşam doyumunun düşmesi, sosyal ilişkilerin bozulması, uykuda ve beslenmede zorluklar yönünden psikolojik, sosyolojik ve fiziksel boyutlar ile kendisini göstermektedir.

Yakın dönemde sosyal medya bağımlılığına ilişkin yürütülen araştırmalarda artış görülmüştür (Andreassen vd., 2016). Demir ve Kumcağız'ın (2019) yürüttüğü çalışmaya göre aşırı sosyal medya kullanımı ve bağımlılığın cinsiyete göre farklılaşmadığı, akademik başarının ise olumsuz yönde etkilendiği gözlemlenmiştir. Bir diğer araştırmada ise sosyal medyanın aşırı kullanımı ile kullanıcılar arasında sosyal karşılaştırma daha sık görülmeye başlanmış, buna bağlı olarak kullanıcıların kendini olumsuz hissetmesi yönünde de artışlar görülmüştür (Lee, 2014). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı kaygı, depresyon, OKB, DEHB gibi bazı psikiyatrik bozukluklar arasında olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur (Andreassen vd., 2016).

2.2. Bağlanma

18. Yüzyılda anne ile bebek arasındaki ilişkiyi kavramsal olarak ortaya atan Jean-Jacques Rousseau'nun annelik sevgisine dair yazıları, bağlanmaya ilişkin yazılan ilk eserlerdendir (Kavlak ve Şirin, 2009).

Bağlanma tanım olarak, bireyin değer verdiği insanlara yönelik hayat boyu süren ve davranışı tamamlayan kuvvetli duygusal bağları kapsamaktadır (Bowlby, 2014). Sezgisel nitelikteki kendilik modeli olarak bilinen bu durum, kişinin etkileşimdeki rolüne ilişkin

beklentileri yapılandırırken, diğer bireylere ilişkin model ise ilişki kurulan bireylerin sergilediği davranışlar üzerine beklentileri ve tahminleri içermektedir (Sümer, 2006). Ainsworth ve diğerlerine (2015) göre bağlanma, altıncı ayı bulduğunda tüm bireylerde oluşmakta, yalnızca temel bakım veren ile ilişkilerde değil, temel duygu ve davranışların sergilenmesinde de kendini ortaya koymaktadır.

Bağlanma, bir başka tanımda; bakım, ilgi, sevgi, keşif ve cinselliği iç içe geçmiş bir biçimde kapsamakta olan davranışlar örüntüsünün bütünüdür (Hazan ve Shaver, 1994). Bebek için temel güven duygusunu sağlamaktayken, bakım veren için memnuniyet ve tatmin duygularını sağlamaktadır (Steiner, 2007). Bağlanma, çocuk için kendini düzenlemeye yaramaktadır. Güvenli bağlanmanın sağlanması, çocuk için sağlıklı bir psikolojik gelişime imkân vermektedir (Tüzün ve Sayar, 2006).

Bağlanma, öğrenme kuramı ilkelerine göre açıklanmaktadır. Buna bağlı olarak, çocuk kendisine bakım veren ebeveynlerine bağlanma geliştirdiğinde, bu durum öğrenilmiş bir davranış olarak adlandırılmaktadır. Bebeğin temel fizyolojik ihtiyaçlarının bakım vereni tarafından karşılanıp, rahatlık hissine ulaşması, bakım verenle bağlanma kurmasını sağlamaktadır. Bunun yanında başkaları ile etkileşimde bulununca ödül kazanan bebeğin, birey ile etkileşim kurmak ve ödül kazanmak arasında pozitif bağ kurduğu, bu bağ yoluyla da bebeklerin yakınlarına bağlanabildiği gözlemlenmiştir (Gewirtz ve Nogueras, 1992).

Bireyler açısından bağlanma üç yönden önemlidir: Fiziksel gereksinimlerin karşılanması, yaşama ilişkin güvenin sağlanması ve çevrenin keşfinden sonra dönülebilecek bir liman işlevi taşıması. Bebek için bağlanacağı bireyin hem fiziksel hem de duygusal açıdan bulunması ve destek sağlanması, bebeğin duygu düzenleme becerilerin geliştirmesini sağlayıp, ilerleyen gelişim dönemlerinde stres verici durumlar ile etkili başa çıkma stratejileri geliştirmesini sağlamaktadır (Tüzün ve Sayar, 2006). Bretherton'a (1980) göre de temel bakım verenin bebek açısından koruyucu ve destekleyici bir unsur olduğu bilinmektedir. Bebeğin koruyucu figür ile bir kontrol mekanizmasına dahil olması, olası stres durumlarında bebeği koruyucu figüre, yani temel bakım verene sığınmaya itmektedir.

Bowlby, bağlanmanın ilk dönemi için, Ainsworth ise ikinci dönemi için bakım veren ile bebek arasında çalışmalar yürütmüştür. 1980'lerin ortasından itibaren yetişkin bağlanmasına yönelik yürütülen çalışmalar ise, bağlanmanın üçüncü dönemini oluşturmaktadır (Masterson, 2013). İnsanların asırlar boyu kurduğu temel ilişkiler, Bowlby için kaynak, aynı zamanda bağlanma kuramı için de temel oluşturmuştur (Uzun, 2021b).

2.2.1. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı, John Bowlby ve Mary Ainsworth'un çalışmaları ile temellendirilmiştir (Ainsworth, 1979). Bağlanma kuramı ilk olarak, Bowlby'nin (2012) bir anne ile çocuğunun bağının, ayrılma, kayboluş veya ölüm yoluyla bozulabilmesi üzerine çalışmalarıyla başlamış, buradan elde ettiği bulgular bağlanma kuramının temel prensiplerini belirlemiştir. Ainsworth (2015) ise daha yenilikçi yöntemlerle kuramı ampirik açıdan sınamış ve kuramın gelişmesini sağlamıştır. Sonrasında, Hazan ve Shaver (1987), bağlanma kuramını yetişkin duygu, düşünce ve davranışlarını açıklamak amacıyla kullanmıştır. Hazan ve Shaver (1987), bireyin çocuklukta ilgi ve bakımını üstlenen ile kurduğu ilişkiyi yetişkinlikte romantik partner ile de kurmakta olduğunu açıklamıştır. Mikulincer ve Shaver (2007) ise 1987'deki bağlanma dinamikleri kontrol sistemi modelinin üzerine "Kontrol Sistemleri Modeli'ni geliştirmiştir. Geliştirilen modele göre, ilk başta temel bakım veren ile kurulan eş düzenleme etkinliklerinin, süreçle birlikte içselleştirilip kendiliğe ilişkin bir düzenleme haline getirilmesi açıklanmaktadır.

Bowlby'nin kuramı, etiyoloji, Nesne İlişkileri Kuramı ve psikodinamik yaklaşım üzerine kurulmuştur. Bowlby buna ek olarak, hayvan araştırmaları, sistem kuramı, bilişsel psikoloji ve davranışçı akımlar ile de ilgilenmekle kalmayıp, bağlanmayı bebeklik ve çocuk dönemine göre temellendirmiştir (Holmes, 1993). Bowlby, çalışmalarına 1950 yılında Dünya Sağlık Örgütü'nde evsiz çocuklara yönelik bildiri sunarak başlamıştır. Dünya Sağlık Örgütü'nün 1951'de yayınladığı raporda erken dönemde annenin olmayışı psikolojik ve fiziksel sorunlara yol açmakta, ancak bu durumun nedenselliği açıklanamamaktadır (Bowlby ve WHO, 1952). Psikoanalitik kurama göre, temel bakım veren ile bebek bağlanması beslenme güdüsüne dayandırıldığı halde temel ihtiyaçları giderilse de yetiştirme yurtlarında büyüyen çocukların duygusal, bilişsel ve davranışsal açıdan geride kalması cevaplanamamıştır (Hazan ve Shaver, 1994).

Bowlby'nin (1944), erken yaşta annelerinden ayrılan çocukların, suça daha eğilimli olduğunu ortaya koyan araştırmasının ardından Dünya Sağlık Örgütü, yayınlanan bu makale üzerine Bowlby'den Londra'da bulunan evsiz çocuklara ilişkin bir rapor hazırlamasını istemiştir. Bowlby (1952) hazırladığı raporda, özellikle ilk üç yılda çocukların anne yoksunluğu yaşaması sonucunda ciddi fiziksel ve psikolojik sorunlarla karşı karşıya kalacağını ifade etmiştir. Rapor ciddi ve iyi anlamda yankı uyandırmasına rağmen, bazı açılardan eksik

bulunmuştur. Bowlby, psikoanalitik kuramın açıklama konusundaki yetersizliğinden dolayı rahatsızlık hissetmiştir. Buna bağlı olarak bundan yaklaşık 20 yıl sonra, merkezinde etiyoloji ve psikoanalitik kuramı içeren bir bağlanma kuramı ortaya konulmuştur (Hazan ve Shaver, 1994).

Bowlby (1958), bağlanma hakkında ilk çalışmalarında bebeğin bağlanmasına yönelik dört kurama dikkat çekmiştir. İlk olarak öğrenme kuramı çerçevesinde bebek, sosyal gereksinimi olmaksızın özellikle besine yönelik karşılaması gereken fizyolojik gereksinimleri içinde bulundurmaktadır. Bundan dolayı bir insana yönelmektedir. Zaman içerisinde bebek, ihtiyaçlarını ilgili kişiden karşılayabileceğini öğrenmekte, bu kişi de genellikle anne olmaktadır. İkinci olarak, birincil emme nesnesi kuramı yer almaktadır. Bu kuramda, bebeklerde sabit bir ilişki ve emme gereksinimi bulunduğundan, zaman geçtikçe bebeğin memeye bağlı olarak annenin varlığından haberdar olduğu ve ona bağlanma davranışı gerçekleştirdiği açıklanmaktadır. Üçüncü olarak, birincil tutunma nesnesi kuramında bebeklerde beslenme kadar onun için önem taşıyan bir insana temasta bulunma ve ona tutunabilme gereksinimi bulunmaktadır. Dördüncü ve son olarak da Bowlby'nin (1958) rahme dönüş özlemi olarak tanımladığı kuramda bebekler rahimden dışarı çıkmak istemeyip, oraya dönmeye çalışmaktadır.

Bowlby'nin kuramının temelini atmasında Harry Harlow'un (1958) Rhesus maymunlarıyla yürüttüğü çalışmaların büyük bir etkisi vardır. Bu çalışmada annelerinden henüz iki haftalık iken ayrılan maymunlardan birinin yiyecek haznesi barındıran tele, diğerinin sıcak kumaşa sarılmış halde bulunan bir anne maymun figürünün bulunduğu odaya bırakıldığı bilinmektedir. Yavruların, yiyecek haznesinde karınlarını doyursalar da zamanlarını büyük ölçüde kumaşa sarılı anne figürüne sarılarak geçirdiği görülmüştür. Bowlby, bu durumun insanlarda da olduğunu görüp, benzer çalışmaları anne ve bebek arasında da yürütmeye başlamıştır (Bowlby, 2012).

Bowlby (2012), kuramının temelini oluşturan bu yapıları 'bağlanma davranış sistemi' olarak adlandırmıştır. Kendisine göre bağlanmanın davranışsal niteliği, anneden uzaklaşma durumunda çocuğun ağlama davranışı sergilemesi, geri döndüğünde de anneyi sevinçle karşılaması olmaktadır. Çocuk ailesi tarafından istenmediğinde kimsenin onu istemeyeceğini, aksi durumunda ise tüm çevresinin kendisini sevdiğini düşünmektedir. Özetle, çocuklar bağlanma oluşturdukları bireylerle yakınlaşabilmek adına türlü taktiklere başvurmaktadır.

Bowlby (2012), bağlanma oluşumundaki bireysel farklılıklara ilişkin olarak "İçsel Çalışan Modeller" kavramını kullanmaktadır. Birey, bakım veren ile kurduğu bağa ilişkin çalışan modeller oluşturmaktadır. Modeller, annesinin olası tepkilerine ilişkin bebeğin beklentilerini içerdiği gibi, kurulan ilişkilerde çocuğun davranışsal taktiklerini de içermektedir. İçsel çalışan modeller, kişinin kendisini, kendisi için önem taşıyan kişileri ve kurulan ilişkilere dair zihinsel temsilleri barındırmaktadır.

Bowlby (2012), bu temsillerin ilerleyen yıllardaki yakın ilişkilere, duygu, düşünce ve davranışlara yol göstereceğini savunmaktadır. Bağlanma kuramının dayandığı temel önkabuller bulunmaktadır: İlki, doğumdan itibaren kurulan bağlanma tüm insanlarda mevcut olup, anne ile bebek arasındaki ilişkiye göre bu bağlanma kolaylaşabilmektedir. İkincisi, bağlanma dünyanın her yerinde kurulmakla birlikte fiziksel veya sosyal çevreye göre farklılıklar gösterebilmektedir. Üçüncüsü, bağlanmanın kişilerden ziyade ilişkilerin bir özelliği olduğudur. Dördüncüsü, bu ilişkinin sona ermesi olumsuz yönde sonuçlara yol açacaktır. Beşincisi, kişiler birden fazla bağlanma ilişkisi kursa da niteliksel olarak birincil ilişkinin yeri farklıdır. Altıncı ve sonuncusu ise, kişinin ilişkilere dair içsel yönden model oluşturduğu ve bu modelin ilerleyen süreçteki ilişkilere aktarıldığı şeklindedir.

Ainsworth ve diğerlerinin (2015) 'yabancı ortam deneyi' adı altında yürüttüğü, bağlanma kuramına önemli katkılarda bulunan çalışmada ise, 12-18 aylık bebeklerin anne, çevre ve diğerleriyle olan ilişkilerini gözlemek amacıyla bir deney odası inşa edilmiştir. Bebekler, önce anne sonra da yabancı kişilerle birlikte tek başına bir odada bırakılarak olası tepkileri gözlemlenmiştir. Bulgulara göre, üç farklı tepki biçimi ortaya konulmuştur. Birincisi, güvenli bağlanma olarak bilinmektedir. Güvenli bağlanma ile bağlanan bebeklerin annelerinden ayrıldıklarında kaygı duysa bile yabancı ile etkileşim kurabildiği, anne geri döndüğünde ise kaygının ortadan kaybolduğu gözlenmiştir. İkinci olan kaçınan bağlanmada ise ayrılık durumlarında bebeklerin herhangi bir tepkisinin olmadığı, buna karşın annelerinin varlığında da ondan kaçınıp başka işlerle ilgilendikleri gözlenmiştir. Üçüncü ve son tepki biçimi olan kaygılı bağlanmada ise anne gidince bebeklerin aşırı tepki ve öfke gösterdiği, anne geri dönünce de öfkenin bir süre sürdüğü, sonrasında da anneye karşı ilgisiz davrandığı görülmüştür. Bu sonuçlarla bağlanma daha kolay anlaşılmaya başlanmıştır. Bebek ile bakım veren arasındaki ilişki, bebeğin tepkileri konusunda belirleyici ve ikili arasında oluşacak örüntünün de temeli olmaktadır.

Ainsworth ve diğerlerinin (2015) araştırmaları sonucunda bağlanma türlerinin A, B ve C olarak üçe ayrıldığı görülmüştür. A grubundakilerin anne ile bir arada olduklarında, onunla

yakınlık kurmadığı hatta varlığını bile reddettiği, bu tür bağlanmanın kaçınan bağlanma olarak bilindiği, B grubundakilerin de anne ile olan ilişkilerini ve yakınlıklarını sürdürdükleri, anne odadan ayrıldığı zaman kaygılansa da, anne geri dönse de onu yakınlık ve sevgi ile karşıladıkları, bu tür bağlanmanın güvenli bağlanma olarak bilindiği, C grubundakilerin ise anneleri odaya geri döndüğünde onunla yakınlık kurmak istediği ama ona karşı kızgınlık duyduğu, bu tür bağlanmanın da kaygılı bağlanma olduğu görülmüştür. Araştırmacılar, kaygılı ve kaçınan bağlanmaları güvensiz bağlanma biçimleri içerisinde kabul etmektedir.

Hazan ve Shaver (1994), bağlanmayı zamanla ortaya çıkan bir olgu olarak ele almıştır. Kuramsal açıdan, doğumda olgunlaşma sürecini tamamlamayan bebeğin ancak bir yetişkin tarafından bakımı sağlandığında yaşamını sürdürebileceği ileri sürülmektedir. Gülme davranışının ebeveynler tarafından ödül olarak algılanması, bebek ağladığında ebeveynlerin bebeği rahatlatmaya yönelmesi, ebeveyn uzak durduğunda bebeğin fiziksel açıdan onları izlemesi, bebeğin koruma ve yakınlığı sürdürmeye yönelik gösterdiği davranış örüntüleridir.

Bağlanmanın ortaya çıkabilmesi belirli koşullara bağlıdır (Bowlby, 2012):

- Annenin hal ve tavırları; varlığı, davranışı, yokluğu ve dönüşü,
- Başka insanlar; ortamda tanıdığın ve yabancının varlığı veya yokluğu,
- İnsansız ortam; ortamın bağlamı veya tek başına kalmanın süresi,
- Çocuğun hali; açlık, uyku ve hastalık durumu

Bunun yanında Bowlby (2012), dört aşama ile bebeğin bağlanma sürecine açıklık getirmiştir:

1. Unsura Sınırlı Olarak Yönelme ve Sinyaller: Doğumdan en geç 12. haftaya kadar bebeğin etrafında bulunan başka bir insana gösterdiği davranış, ağlama, erişme, hareket ve mimikleri takip etme, kavrama ve gülümseme şeklinde olmaktadır. Bebek bir bakım veren gördüğünde çoğu zaman ağlamayı kesmekte ve işaretlerine olumlu karşılıkta bulunan bakım verenle birlikte daha çok zaman geçirmeye çalışmaktadır.

2. Bir veya Daha Fazla Unsura Yönelme ve Yöneltilen Sinyaller: Bebek, 8. haftadan 6. aya kadar ilk aşamadakine benzer olarak çevre ile yakın ilişkiler kurmaya çalışmaktadır. Ancak, temel bakım verene daha fazla yakınlık göstermektedir. Bu durum da bağlanmanın şekillendiği yaş ile ilgilidir.

3. Sinyalin Yanında Hareket Eşliğinde Ayrı Bir Unsura Yakınlığın Sağlanması: Bu aşamada doğumdan itibaren 6. aydan 3. yıla dek devam eden bir süreç söz konusudur. Ancak bu süreç

bakım verene yakınlık kuramayan bebekler için birinci yaşta başlayabilmektedir. Bu süreçte bebeğin ayırt ediciliği gelişmekte, bebek yalnızca bakım verene odaklanmaktadır. Bakıcının hareketlerini izleyip, ayrıldığında onu takip etmekte, geldiğinde ise onu selamlayıp, dış dünya için bir liman olarak görmektedir. Bu aşamada bebek, bireylere bağlı olarak olumlu veya olumsuz tepki göstermeyi öğrenmektedir.

4. Hedef Yönelimli Bir Partnerliğin Şekillenmesi: Yaşamın üçüncü yılından sonra kendini göstermektedir. Bebeğin duygusal açıdan bakım verenin farklılığını kavramaya başladığı dönem olmaktadır. Bakım veren kendisi için bir nesne olup, davranışlarına yönelik tahminde bulunmaktan kaçınmaktadır.

Bowlby'e (2012) göre bebeğin doğduğu andan itibaren etkin olan refleksif tepkileri ve içgüdüsel yönelimleri (emme, alışma, izleme, tutma, tutunma, gülümseme, ağlama gibi) bağlanmayı sağlamaktadır. Bebek bu davranışlarıyla anneye ulaşmayı ve onunla yakınlık sağlamayı sürdürür. Anneye duyduğu özlemi ifade etmek için birçok birleşme tepkisi gösterir. Ancak sahip olduğu her sistem başka uyarıcılarla var veya yok olmaya eğilimlidir.

Cassidy (1988)'e göre bağlanma, bağlanan bireyin kendisine yönelik beklenti ve duygularının, sosyal beklenti ve özsaygısının, bakım veren yoluyla sağlanan güvenlik ve yakınlık duygusu ile sağlandığını belirtmektedir. Ayrıca kendisi bağlanmayı dört temel niteliğe ayırmıştır:

1) Bakım veren ihtiyacı,

2) Sosyal benlik,

3) Çevrenin rahat olması,

4) Bebeğin kendisine yönelik duygu ve inançları.

Kişiliğin oluşumunda etmen olan bu dört nitelik, bireyin kendi ve diğerlerine ilişkin inancının temelini oluşturmaktadır.

Bowlby'e (2012) göre bağlanmanın en düşük seviyesi doğumdan hemen sonra iken, ikinci aydan itibaren artıp sekizinci aydan itibaren netleşmektedir. İkinci yaşında çocuğun neredeyse tümden bir bağlanma gösterdiği, annenin yokluğunda veya kaygı verici durumlarda, davranış sisteminin bütünsel anlamda etkin olduğu, annenin varlığında ise sistemin etkili biçiminde sonlandığı bilinmektedir. Üçüncü yaşta da aynı hızda devam eden davranışın, bundan sonra etkinliği ve yakınlık ihtiyacı düşüş göstermektedir.

Bretherton'a (2000) göre bağlanma sistemi dört aşamadan oluşmaktadır:

1) Bebeğin bakıcı ile yakınlık arayıp bunu sürdürmeye istekli olması,

2) Bebeğin ortamı keşfederken bakıcıyı kendisine güvenli bir liman olarak kullanmaya çabalaması,

3) Bakım verenin yokluğunda yaşanan huzursuzluk ve ayrılığa karşı çıkılması,

4) Tehlike durumunda bakım verenin güvenli bir kale olarak kullanılması.

Bağlanmanın temelini oluşturan bu dört aşama düşünüldüğünde anne, bebek ihtiyaç duyduğunda yanında olduğu zaman güveni sağlamaktadır. Ayrıca oluşan güven, bebek için keşif durumlarında ona güvenli bir sığınağın var olduğunu düşündürmektedir.

Bağlanma davranışı çocuğun fizyolojik ve sağlık durumu, annenin hal ve hareketleri, ortamın şartları tarafından etki altındadır (Bowlby, 2012). Bağlanmayı bakım vermekten çok, çocuğa verilen tepkinin hızı ve çocukla kurulan etkileşim şekillendirmektedir (Bowlby, 2012).

Ainsworth (1989), 'duyarlı' şeklinde tanımlandığı anne için belirli özellikler sıralamakta ve şu şekilde bir tarifte bulunmaktadır:

- Bebeğin gösterdiği tepki ve işaretleri anında algılar.
- İşaretleri, bebek açısından düşünüp yorumlar.
- Bu işaretlere uygun tepkisellikte bulunur.

Bu tariflere uyan annenin bebeği ile arasındaki ilişkiyi daha tutarlı ve sağlıklı sürdürdüğü söylenebilir. Bu şekilde bir bağlanma için sıcak, güvenilir ve duyarlı davranışlara sahip anneye ihtiyaç vardır.

Bowlby'e (2012) göre üç çeşit uyarıcı bebek tarafından tehlike olarak algılanır ve bağlanmaya yol açar. Bunlar, içsel durum, bakım verenin tutumu ve çevre etmenleridir. Sonuç olarak bağlanma, bebek için yaşamının ilk dokuz ayında görülmeye başlasa da bebeğin kendisine yakın bakıcı ile kurduğu iletişime yönelik davranışların tümünü kapsamaktadır.

Tüzün ve Sayar'a (2006) göre bağlanmanın kilit noktası, bebeğin dış dünyayı keşfetme sırasında bakım vereni geri dönebileceği tehlikesiz ve güvenli bir liman olarak görebilmesidir. Bağlanmada esas kişi, çocuk için özel anlam ifade eden ve derin duygular beslenen kişidir (Bowlby, 2012). Bu kişi öncelikle anne, ondan sonra babadır (Bowlby, 2012).

Bowlby (2012), Piaget'in bilişsel gelişim kuramından, bebeklerde içsel modellemeyi anlayabilmek için faydalanmıştır. Piaget'e göre bebekler çevreden etkilenip farklı bağlamlar içerisinde uyum gösterebilmek amacıyla şemalar geliştirmektedir. Bowlby de buna dayanarak bebeklerin bağlanmasına ilişkin şemaların oluşup, zamanla genelleme yolu ile bunun diğer bireylere de aktarıldığını düşünmektedir. Aynı zamanda bu modellerin gelişim gösterip zaman içerisinde bağlanmaya ilişkin olarak tutarlılığı ve sürekliliği kolaylaştırdığı görülmektedir. Sarı'ya (2008) göre de bireyin sahip olacağı bağlanma biçimi için şemalar, temel faktör olarak görülmektedir.

Bowlby (1973), her ne kadar güvenli ve güvensiz bağlanmadan ilk bahseden isim olsa da bağlanma stillerini tanımsal olarak ilk Ainsworth (1978) oluşturmuştur. Ainsworth vd. (2015) yapmış olduğu çalışmalarda Bowlby'nin geliştirdiği bağlanma kuramının ışığında çocukların anneden kopma, yabancı ile tek başına bulunma ve anne ile yeniden bir araya gelme durumları ile çocukların bağlanma stillerini açığa çıkarmıştır. Çalışmalar sonucunda ayrılma ve bir araya gelme durumlarında sergilenen davranışlara ilişkin farklılıklar görülmüştür. Bu farklılıklar bağlanma stilleri olarak bilinmektedir.

2.2.1.1. Bağlanma Stilleri

Bağlanmanın kişiler arası farklılıklar göstermesi, bebek ile bakıcı arasındaki ilişkinin niteliği, bireysel farklılıklar ve çevresel faktörlerden kaynaklanmaktadır. Annenin tutumu, bebeğinin ihtiyaçlarına ne ölçüde duyarlı olduğu ve bağlanmadan bebeğin ne derece doyum sağladığı, bağlanma biçimini başlıca etkileyen etmenlerdendir (Sümer ve Güngör, 1999). Bağlanma biçimi, bebeğin bakım verenin ihtiyacı olduğu zaman yanında olup olmayacağına ilişkin sorusuna 'evet', 'hayır' veya 'belki' yanıtlarına göre şekillenmektedir. Bu açıdan anne için 'tutarlı ve olumlu', 'tutarlı ve tepkisiz' veya 'tamamen tutarsız' olmak üzere üç ana yapıdaki tepkiye sahip olduğu söylenebilir. Ainsworth ve diğerleri (2015) bağlanma örüntülerini bu üç tepki türüyle eşleştirmektedir.

Bebek, anne tarafından olumlu ve tutarlı tepkiler aldığında güvenli bağlanmaya yönelmektedir. Gereksinim duyulduğunda hazır olan, verilen tepkiye duyarlı olan ve yakınlık gösteren, gereksinimlere karşılıkta bulunan bir anne unsurunun, güvenli bağlanma tarzında etkili olduğu kabul edilmektedir. Bir bebek güvenli bağlandıktan sonra yaşanan ayrılığa tepkide bulunsa da annenin dönüşünde rahatlayıp onunla ilgisini sürdürmektedir. Tutarsız şekilde

tepkisiz annelerin bebekleri kaygılı bağlanma yönündedir. Kaygılı bağlanan bebeklerin ayrılık durumunda tepkilerinin olduğu, bir araya geldiklerinde de anne ile aşırı ilgili olduğu görülmektedir. Kaçınan bağlananlar tehlike anlarında annelerini yanında bulamadıklarından, ayrılık durumlarında da çok tepkileri bulunmamakta, bir araya gelişlerde de ilgi göstermemektedir. Sınıflandırmada herhangi bir sınıfa uymayan grup, düzensiz grup olarak adlandırılmaktadır. Özetle, anne ile kurulan etkileşim kapsamında oluşan şemaların zaman içerisinde kalıcı hale geldiği düşünülmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

2.2.1.1.1. Ainsworth'un Üçlü Bağlanma Modeli

Bowlby'nin kuramını varsayımsal açıdan sınamak için Ainsworth ve diğerleri (2015), yabancı ortam deneyini yürütmüştür. Bu çalışma kapsamında 12-18 aylık çocuklar, önce bakım verenle, sonra bakım veren olmadan sadece yabancı kişi ile, en sonunda da yabancı kişi yerine bakım verenin geldiği koşullara sokulmuş, bu yolla çocuk ile bakıcı arası etkileşim harekete geçirilerek bağlanma süreçlerine ilişkin bilgi alınmaya çalışılmıştır. Her üç koşuldaki tepkiler göz önünde bulundurularak Ainsworth ve arkadaşlarının 3 tip bağlanma biçimi ortaya çıkardığı bilinmektedir: Güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma.

Bebeklerin yabancı bir ortam içinde bağlanma davranışı gösterdiği kişiyi ne kadar güvenli gördüğü, yabancıya ne ölçüde yakın olduğu, bağlılık gösterdiği kişinin yokluğunda kaygıya karşı nasıl bir başa çıkma stratejisi gösterdiği ve bakıcının tepkileri ile bebeğin davranışları arasındaki ilişkiye bakılmıştır (Steiner, 2007). Deneyde ayrılma ve buluşma anları önem taşımaktadır (Tüzün ve Sayar, 2006). Bebeklerin bakım verenden yoksun olduğu zaman oluşan uzun süreli etkiler söz konusudur. Ayrılmadan sonra bakım veren ile yeniden bir arada bulunan bebeklerin terk edilmeye ilişkin daha fazla kaygı, ayrılmaya yönelik tepkisellik, anne yanında bulunmak adına aşırı istek gösterdiği gözlemlenmiştir (Keskin ve Çam, 2007).

Bu araştırmalar sonucunda bağlanma stillerine ilişkin olarak Ainsworth ve arkadaşlarının (2015) değişken durumların oluşturduğu stres ortamı ile keşif ve bağlanma arasındaki farklılıklardan yola çıkarak ortaya koyduğu üç ana örüntü daha ayrıntılı ele alınacak olursa;

a) Güvenli Bağlanma: Bakım verenin gösterdiği duyarlılık ve tepkisellikten kaynaklı oluşan bir bağlanma biçimidir. Annesine güvenli bağlanan bebekler, onların yanında rahat ve etkin olup,

anne ayrıldığı zaman üzüntü duyup temasa ihtiyaç duyar ve anne geri döndüğünde ona yönelip oyununa devam eder. Keşif ve bağlanma arasında olumlu bir denge bulunur, anne güvenli bir liman olarak görülür. İlk yaşların sonunda diğerlerine göre daha az ağlayan bu bebekler, ileriki süreçlerde anne ile iş birliği içinde olmaktadır (Bowlby, 2012). Bu çocukların anneleri olmadığı zaman yalnızlıkla ve kaygı durumlarıyla başa çıkabileceği, annelerinin o anlık orada olmadığının daha sonra döneceğinin ve ilgisini göstereceğinin bilincinde olduğu görülmüştür. Bu çocuklar özgüven sahibi ve mutlu olabilmektedir. Güvenli bağlanan çocuğun anneden ayrıldığında onu özlemeye yönelik davranışlar sergilediği gözlemlenmiştir. İkinci ayrılıkta daha keskin bir ağlama davranışı göstermekte, geri dönüşlerde ise belirgin biçimde annenin ilgisini çekmeyi amaçlamaktadır. Anne ilgisini gösterince rahatlayıp yeniden oyuna başlamaktadır (Masterson, 2013). Güvenli bağlanan çocukların, bakım verenin gergin durumlarda sürekli şekilde yanında olacağını bilen çocuklar olduğu ifade edilmektedir. Güvenli bağlanma, sürekli, tutarlı, hassas ve erişilebilen bir bakıcının varlığında gerçekleşmektedir (Keskin ve Çam, 2007).

b) Kaçınan Bağlanma: Bakım verene kaçınma yönünden bağlanan bebekler, anneden ayrıldıktan sonra yeniden birleşme durumunda yabancıya karşı anneye göre daha fazla bağlanmaktadır. Bebeğin yakın teması konusunda tutarsızlıklar bulunmaktadır. Annesine çoğunlukla temasta bulunmamakta, bulunduğu zaman da rahatlamamaktadır. Diğer bebeklerle kıyaslandığında daha kızgın olup, bu kızgınlık anne yerine farklı nesnelere daha fazla yönelmektedir (Bowlby, 2012: 406-408). Kaçınan bağlanmaya sahip çocuklar, güvenli bağlananlara göre oyuncaklarına karşı daha az ilgi ve heyecan göstermektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Kaçınan bağlanmaya sahip çocukların anneleri de onlara karşı kayıtsızdır. Çocuk, bu durumu duygusal açıdan kopukluk ve uzaklıkla ilişkilendirmektedir. Kaçınan bağlanmaya sahip çocuk, ayrılıklarda ağlama davranışını sergilememektedir. Ayrılıklarında oyuncakla oynamaya devam etmektedir. Anne döndüğünde de umursamaz, herhangi bir öfke veya üzüntü göstermeyip, fiziksel temastan da kaçınmaktadır. Güvenli ve kaçınan bağlanan çocuklar davranışsal açıdan farklılıklar gösterse de vücutlarındaki kortizol seviyeleri aynıdır. Anne döndüğü zaman bunu dışarı yansıtmasa da kaçınan bebeklerin de kalp atışı ve stres düzeylerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Masterson, 2013). Kaçınan bağlanmaya sahip çocukların zor ve stresli anlarda bakım verenin fiziksel ve duygusal açıdan yanında bulunacağına güvenmediği bilinmektedir. Bebeği duygusal açıdan çözemeyip, istek ve hareketlerini umursamayan, onlara kontrolsüz tepkilerde bulunan annelerin çocukları kaçınan bağlanma geliştirmekte, çevresini sürekli kontrol altında tutmak istemekte, öfkesini doğrudan

muhataplarına söyleyememekte, bütünlüğe sahip olamamakta, öz değer duygusunu geliştirememektedir (Keskin ve Çam, 2007).

c) Kaygılı Bağlanma: Annesine karşı kaygı ve direnç ile bağlanan bebekler, diğerlerine kıyasla yakın temas ve etkileşim kurma ile temasa karşı koyma arasında kararsız kalmakta, daha saldırgan tutum sergilemektedir. Bebek, teması fazlasıyla istemekte, ayrıyken bile bakım verenin ilgisi için çabalamaktadır. Bununla birlikte diğer bebeklerle oynama konusunda daha etkisizdir (Bowlby, 2012). Kaygılı çocukların zihninin, ayrılma sırasında anne ve babası ile meşgul olduğu bilinmektedir. Bakım vereni arama ile ona karşı koyma arasında tutarsızlıklar sergilemektedir. Bakım veren dönse bile rahatsızlığı sürmekte ve oyununa dönememektedir. Bakım vereni gözeterek ağlamakta ve rahatlatma çabalarına karşı koymaktadır. Güvenli bağlananlarda gerginlik yatışırken, kaygılı çocuklarda yatışmamaktadır (Steiner, 2007). Kaygılı bağlanan çocukların anneleri de ihtiyaçlar konusunda benzer davranış örüntüleri sergilemektedir. Ebeveyn yokluğunda çocuk aşırı tepkiler göstermekte ve yoğun kaygı içinde kalmaktadır (Bowlby, 2012). Kaygılı bağlanan çocukların bakım verenleri çocuğun işaretlerine tutarsız davranmış, bazen de ulaşılmaz veya tepkisiz kalmış, kimi zaman ise etkileşime ara vermiştir (Hazan ve Shaver, 1994). Kaygılı bağlanan çocukların bakıcıdan destek veya yanıt alacağı kesin değildir, ayrılığa direniş gösterilir ve bakım veren geri gelse dahi sakinlik sağlanmaz. Güven sorunu yaşadıklarından dolayı kuşkucu, kanıt araştırmaya yönelik davranışlarda bulunmaktadırlar. Bu örüntünün oluşması, bakım verenin tutarsız tepkisi ve kontrol amaçlı ayrılık tehdidinde bulunmasından kaynaklanmaktadır (Keskin ve Çam, 2007).

İlerleyen yıllarda Main ve diğerleri (1985), dağınık bağlanma adını verdiği bir örüntüyü daha ortaya çıkarmıştır. Bunun oluşumu, kaygıyı kontrol eden mekanizmanın yokluğuyla birlikte kaçınan ve kaygılı davranışların varlığına bağlıdır. İstikrar söz konusu değildir. Karışıklık ve kaygı verici anlar açısından bu çocuklar birden fazla bağlanma biçimini sergilemektedir. Çoğu zaman çocuğunu istismar eden ve madde bağımlısı annelerin çocukları bu örüntüye eğilim göstermektedir. Tacize eğilimli ebeveynin hem tacizde bulunup hem de bakımını sağlaması çocuk için çoğu zaman kafa karıştırmaktadır. Teselli ve şiddetin bir arada bulunması da kafa karıştırıcı olduğundan, çocuğun ebeveyn yanındaki davranışları istikrarsız hale gelmektedir. Bağımlılığı ve kronik depresyonu olan ailelerde görülen bu durumda, bakıcılığı çoğu zaman çocukların üstlenmesi çocuklarda, yetişkinlerin güvenilmez olduğu inancını oluşturmaktadır.

Bakım verenin hem fiziksel hem de psikolojik ulaşılabilirliği aynı etkiye sahip olmaktadır. Olumlu tepkiselliğin tutarsızlığı kısa süreli ayrılıklara eşdeğer nitelikte olup,

kaygılı bağlanma ile kendini belirginleştirmektedir. Tutarlı tepkisellik ise uzun sürekli ayrılıklara eşdeğer nitelikte olup, kaçınan bağlanma ile kendini belirginleştirmektedir (Hazan ve Shaver, 1994).

Steiner'e (2007) göre bir çocuk anne ve babası tarafından koşulsuz kabulle benimsenmediği zaman hayatı boyunca, diğer insanların sevgisine ve değerine layık olmadığına inanacaktır. Tam tersi bir durumda ise çevresindekilerin ilgi ve sevgisinden emin bir biçimde büyüyecektir.

Hazan ve Shaver (1987), bağlanma ile ilgili önceki araştırmaları genişletip yetişkin romantik ilişkilerinde de bağlanma biçimlerinin kendini gösterdiğini, bireylerin kendilerine uygun bağlanma biçimine göre ilişki kurduğunu ortaya koymuştur. Örnek olarak, güvenli bağlanan bireyler kendine ve karşısındaki kişiye güvenmekte, toleransını yüksek tutmakta ve ilişkilerinden mutluluk duymaktadır. Bir diğer yanda ise Waters ve diğerlerine (2000) göre kaçınan bağlananlar yakınlığa yanaşmayıp, ilişkiye yönelik hiçbir güven duymamaktadır. Kaygılı bağlanan bireyler ise tutarsızlıklar nedeniyle sorunsuz ilişki yürütemeyip, ebeveynleriyle olan ilişkilerindeki sorunları romantik ilişkilerine de taşımaktadır.

2.2.1.1.1. Hazan ve Shaver'ın Üçlü Bağlanma Modeli

Ainsworth'un kuramını temel alan Hazan ve Shaver (1987), yetişkin bağlanmasını ölçmeyi ve tanımlamayı amaçlamıştır. Hazırladıkları araştırma anketinde güvenli bağlanma; yaklaşma, bağlanma, terk edilme ve yakın ilişki kavramlarıyla ilişkilendirilmiştir. Hazan ve Shaver'ın Üçlü Bağlanma Modeli'ne göre:

a) Güvenli Bağlanma: Kişinin bakış açısını ve kapasitesini güçlendirip, zor durumlarda ruhsal dayanıklılığını devam ettirmesinde yardımcı olmaktadır. Bireyler, yaşam boyu bağlanma unsuru ve onun dönütleriyle yaşarken, zamanla bu dönütleri içsel hale getirip sahiplenmektedir. Bağlanmanın olumlu, sıcak ve empatik unsurları bireyin de parçası haline gelmektedir (Çalışır, 2009). Güvenli bağlanma ile büyümüş yetişkinler, yakınlık konusunda sevgi dolu, tutarlı, iş birliği içinde ve rahat olmaktadır (Masterson, 2013). Bu kişilerin benlik saygısı yüksek, sosyal ve yetkin bireyler olduğu bilinmekte, güvenli, huzurlu ve yüksek tolerans sahibi oldukları gözlemlenmektedir (Steiner, 2007: 158).

b) Kaçınan Bağlanma: Anne ve babalarının davranışlarını olumlasa da örtük betimlemeleri bu açıklamalarla örtüşmemektedir. Olumsuzluğu inkâr yönünde tutum takınmakta, sahte bir olumlama ile olumsuz olayların kendisi üzerinde etkisinin olmadığını savunmaktadır. Yaşaması gereken kaygıyı kayıtsız bir tutumla karşılamakta ve üzerindeki etkisini inkâr etmektedir (Masterson, 2013). Partnerine açılamadığı gibi, diğerleriyle yüzeysel ilişkiler kurmakta ve olası gerilimlerden kaçınmak için alkol veya madde kullanımına yönelmeye yatkın olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994).

c) Kaygılı Bağlanma: Deneyimlerle meşgul olmaktan kaynaklı karmaşık ruh hali göstermektedir. Korkak ve pasif görünmesi olasıdır (Masterson, 2013). Tutarsız ve olumlu tepkisellik sonucu meydana gelen kaygılı bağlanmada, kişilerin çevresindekilerin tepkiselliğine karşı güven duymadığı bilinmektedir. Bu bağlanma türünde güvenlik gereksinimi arandığı için, kişi başkalarının yanında sıcak ilişki kurabilmek için yoğun çaba sarf etmektedir. Kolaylıkla âşık olabilmekte, takıntı, kıskanma, kaygı, korku, duygusal iniş çıkışlar, öz saygının düşmesi gibi durumlar deneyimlemektedir. Partnerlerini kendilerine bağlayamadığı gibi, onu diğerlerini kullanarak suçlama yönüne gitmektedir. Partnerinin duygularını önemsememekte, kendi duygularını temel almaktadır (Hazan ve Shaver, 1994). Kaygılı bağlanma ile bağlanan bireyler, romantik ilişkilerde yakınlık kurmakta zorlanmaktadır. Partnerlerinin onları sevmediğini ve birlikteliği istemediklerini düşünmektedir. Bu kişiler gerek kendileri gerek başkaları hakkında olumsuz yönde inançlara sahip olmaktadır. Hem kendilerini sevilmeye değer görmemekte hem de başkalarına güven duymamaktadır (Bartholomew ve Shaver, 1998). Kaygılı bağlanan bireyler, bağlanma ile olumsuz duyguları ilişkilendirdikleri için, olumsuz duyguları abartmakta ve uzun bir süre boyunca sürdürmeye yönelik tutumlar içinde olmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Güvenli bağlanabilen yetişkinler, ilişkilerine daha tarafsız bakabilmekte ve bağlanmanın taraflarına karşı olumlu tutumlar geliştirebilmektedir. Kaçınan bağlananlar, bağlanmanın etkilerini göz ardı etmektedir. Kaygılı bağlananlar ise, bağlanmanın etkilerini yok sayacak ölçüde kaygılı olmaktadır (Masterson, 2013).

2.2.1.1.2. Yetişkinlerde Güvensiz Bağlanma

Bağlanma stillerinin yetişkinlikte yaşamı ne yönde etkilediğine ilişkin Hazan ve Shaver (2000), bebeğin keşif davranışlarının gereğinden fazla engellenmesinin, yaşam boyu sürecek olan bir psikososyal engellenmeye yol açacağını ifade etmektedir. Güvensiz bağlanma; kaygılı ve kaçınan olmak üzere iki başlıkta incelenmektedir.

Kaçınan bağlanmada birey ilgi beklemekte fakat olumlu bir dönüş alacağından emin olamamaktadır. İlgi beklediğini ifade ettiği için azarlanmayı beklemektedir çünkü geçmişte ebeveyni ile rahatlama süreci de azarlanma ile son bulmuştur. Kaçınan bağlanma gösteren bireyler, başkaları tarafından incinmekten kaygılandıkları için yakın ilişkilere büyük önem göstermektedir. Kaçınan bağlanma geliştirmiş bireyler, diğerlerine karşı güvensiz ve reddedici olarak görünmekte, diğerleriyle yakın ilişki kurmayarak kendilerini korumuş olacağına inanmaktadır. Bu bireyler, karşılarındakilere ilişkin olumsuz modellemeden dolayı fazla yakınlık kurmadıklarında, daha az incindiklerini düşünmektedir. (Hazan ve Shaver, 1987).

Kaygılı bağlanmada ise birey, gereksinim duyulduğunda bakım verenin ona yardımcı olacağından veya ona erişim sağlayacağından emin değildir. Yaşanan kararsızlık da ayrılık kaygısına yol açmaktadır. Benzer olarak, keşifler konusunda da kaygılı olduğu bilinmektedir. Ebeveyn kimi zaman erişilebilirken, kimi zaman erişilememektedir (Bowlby, 2014). Kaygılı bağlanma gösteren bireyler, ilişki konusunda kendilerini hazır hissetmekte fakat karşısındakinin onun kadar hazır olmadığı duygusuna kapılmaktadır (Bogaerts vd., 2006). Kaygılı bağlanan bireylerde kendini değersiz hissetme, kendini sevilmeye layık görmeme, kendini kanıtlama ve doğrulama eğilimleri görülmektedir. Reddedilme ve terk edilmeden korkmakta, kendilerine karşı güven duymamaktadırlar. Bu bireyler, başkaları tarafından yeterince anlaşılmadığını düşünmekte ve kendilerini suçlama eğilimine girmektedir (Barholomew, 1990). İlişkiler konusunda gerçek dışı beklentileri görülmektedir (Sümer ve Güngör, 1999).

Bu araştırmada bağlanma stilleri, Ainsworth ve arkadaşlarının (2015) geliştirdiği üç temel bağlanma stili üzerinden incelenmiş olup, güvensiz bağlanma; kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri gözetilerek çalışılmıştır.

2.3. Kaygı

Kaygı, kişinin dışsal etmenlere ilişkin algıladığı tehdit neticesinde ortaya çıkan endişe duygusu olarak ifade edilmektedir (Lazarus, 1991). Beck ve Stanley'e (1997) göre ise kaygı, vücut tarafından ortaya koyulan bir savunma sistemidir. Bu görüşe göre kişi tehdit, tehlike içeren durum ya da olaydan kaçınma veya onlarla savaşmayı seçmektedir. Kaygı geleceğe yönelik olup, tehdide karşı gelişmektedir, bu açıdan olağan bir duygu sayılmaktadır. Kaygı evrimsel açıdan insanları tehlikeden uzak tutup güvenli yerde kalmasını sağlamaktadır (Crocq, 2015).

Kaygı, Özusta (1995) tarafından tehlike içeren olay veya durumla başa çıkabilmek için bireyin duruma uyum sağlamasına yarayan, insani ve birden fazla yöne sahip bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Başaran'a (2008) göre ise bireyin sebebini anlayamadığı ancak zararlı ve tehlike içerdiğini düşündüğü olaylar karşısındaki korku ve huzursuzluk olarak tanımlanmaktadır. Koç (2004), kaygıyı bireylerin belirli dönemler içinde deneyimledikleri ve gelecekte de karşılaşabilecekleri güvensiz ve kararsız kaldığı zorlayıcı durumlar sonucunda gösterdiği tepkiler olarak tanımlamaktadır. Ek olarak kaygı, sezgisel biçimde görülen bir tehlike anına karşı kişinin kendini aciz görmesi olarak açıklanmaktadır (Aydın ve Zengin, 2008).

Korku, endişe ve kaygı birbiriyle karışsa da temel olarak birbirinden farklıdır. Kaygının sonucunda endişeli olma durumu ortaya çıkmaktadır (Tekin ve Tekin, 2014). Kaygının normal düzeyde ve kontrol edilebilir olması yararlı bulunmaktadır. Stres verici ve zor durumlara ilişkin başa çıkma teknikleri bu sayede gelişmekte ancak kaygı sonlanmıyor ve işlevselliği tehdit ediyorsa birey için patolojik hale gelmekte ve buna ilişkin gerekli önlemler alınmaktadır (Belzung ve Griebel, 2001). Kaygı derece ve türe bağlı olarak neredeyse tüm insanların deneyimlediği bir durumdur. Gündelik hayatta sıkça ortaya çıkmakta ve bireyler yaşam boyu farklı seviyelerde de olsa bundan etkilenerek deneyim kazanmayı, olgunlaşmayı ve büyümeyi öğrenmektedir. Kaygı bir düzeye kadar motivasyonu sağlarken üst düzey bir kaygının varlığı birey için başta dikkat olmak üzere birçok alanda soruna yol açmaktadır (Karagözoğlu ve ark., 2013). Literatürde kaygıyla ilgili bilişsel, fiziksel, davranışsal ve duygusal belirtilerin bulunduğu yer almıştır (Greenberger ve Padesky, 2020). Belirtiler şu şekildedir:

- Kaygının Bilişsel Belirtileri: Hatırlama ve odaklanma sorunları, algılanan tehdidin büyütülmesi, söz konusu tehdit ile başa çıkılamayacağı düşüncesi ve endişe halinin süreklilik arz etmesidir (Greenberger ve Padesky, 2020). Felaket olacağına ilişkin

düşünceler de kaygı ile bütünleşmiş düşünceler olarak bilinmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2014).

- Kaygının Duygusal Belirtileri: Duyguda istikrarsızlık, kontrol kaybı ve delirmeye ilişkin korkular, sinirlilik, huzursuzluk, sıkıntı, endişe ve panik hali kaygının neden olduğu duygusal belirtilerdir (Greenberger ve Padesky, 2020).
- Kaygının Fiziksel Belirtileri: Kas gerilmesi, hemen uykuya dalma, çabuk yorulma, uykunun sürekliliği, boğulma hissi, yutkunma zorlukları, nabzın hızlanması, cinsel isteksizlik hali, terleme, yükselen ateş, tremor, motor becerileri yönünden huzursuzluk işaretleri, baş dönmesi gibi belirtileri kapsamaktadır (Öztürk ve Uluşahin, 2014; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).
- Kaygının Davranışsal Belirtileri: İşlevselliğin gerilemesi (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013), tehdit durumlarından kaçınma, mükemmeliyetçilik ve artan kontrol çabası, kaygının davranışlar üzerindeki etkilerini kapsamaktadır (Greenberger ve Padesky, 2020).

Lee ve Graham (2001) fizyolojik, bilişsel, ruhsal ve davranışsal olarak deneyimlenen belirtileri: Uykunun bozulması, nefes alıp vermede istikrarsızlık, parmakların soğukluğu, endişe, korku, ruh halinin değişkenliği, öfke, sinirlilik, gerginlik hali, aşırı irkilmişlik ve düşünceleri düzenlemede zorluk yaşama şeklinde ifade etmektedir.

Kaygının patolojik açıdan değerlendirebilmesi adına tepkilerin devamlılığı, ilişkilerde bozulma olup olmadığı, işlevsellik ve yaşam üzerinde etkisi olup olmadığına bakılmaktadır (Stahl, 2013). Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından, DSM-5'te, kaygının patolojik olabilmesi için gerçek bir tehditle ilgisi olmaması gerektiği ifade edilmektedir (APA, 2013).

Köknel (1985), somatik yakınmalar ve bedensel reaksiyonlara dikkat çekmektedir. Bunlar; mide bulantısı, baş ağrısı, bağırsak, uyku sorunları, kalp çarpması gibi süreçleri barındırmaktadır. Kaya ve Varol'a (2004) göre ise kaygı, davranışsal değişimlere yönelik algısal yavaşlık veya dikkat dağılması sonuçlarına yol açabilmektedir. Ayrıca kaygı arttığı zaman bireylerde sağlıklı düşünme süreci sekteye uğramaktadır.

Yaşanan olay veya durum karşısında belirsizlik içinde bulunan bireyler, endişe içerikli tepkiler göstermektedir. Kaygı; panikte artış, tedirgin ve endişeli olmanın yanında sabırsızlık, huzursuzluk ve sinirlilik olarak da kendini göstermektedir (Hungerford vd., 2015).

Bireyin, kişi veya çevre kaynaklı olarak, herhangi bir tehlike veya tehdide ilişkin gösterdiği tepki, kaygı olarak adlandırılmaktadır. Bu tepki hem fizyolojik hem de ruhsaldır. Ek

olarak, zihinsel ve davranışsal süreçler de söz konusudur. Kaygı yaşandığı süre içerisinde kişiyi tetikte ve olumsuzluğa ilişkin aşırı uyarılmış tutmaktadır. Durumluk ve sürekli olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Lau vd., 2006). Kaygı için, sürekli ve durumluk olmak üzere ikiye ayrılma tanımı ilk olarak Cattel (1966) tarafından yapılmıştır.

Sürekli kaygı, kişilik özelliği olarak da bilinmektedir. Aynı zamanda bireyin yaşamının bütününü kaplayabilmekte, olaylara bağlı veya bireyin tepkisine göre artıp azalabilmektedir. Sürekli kaygıda huzursuzluk, karamsarlık ve endişelilik vardır. Kaygı miktarı yüksek bireylerin daha fazla tepkisine yol açmaktadır (Le Comte ve Öner, 1983). Sürekli kaygıda, çevre ile ilgisiz, devamlı huzursuz, mutsuz olma, bunalma veya strese kapılma görülmektedir. Bu kaygı türü yüksek düzeyde olduğu zaman bireylerde olumsuz duygu ve düşünceler yoğunlaşmakta, diğerlerine karşı daha hassas olunmakta ve durumluk kaygının daha anlık, yoğun ve sık yaşandığı bilinmektedir (Başaran, 2008; Öz, 2017). Sürekli kaygıda yaşantılardan bağımsızlık söz konusudur ve bu kaygı bireyin tüm yaşamını etkilemektedir. Sürekli kaygıda bireysellik söz konusudur (Aydın ve Tiryaki, 2017). Bireyin tehdit veya tehlike anı ile karşılaştığında verdiği tepkinin yüksek olması ile bu korkuyu sürdürmesi şeklinde açıklanması söz konusudur. Sürekli kaygı düzeyleri yüksek olanlar, düşük olanlara göre daha çok tehdit algısına sahip olduğundan ayırt edilebilmeleri kolaydır (Marakoğlu vd., 2003).

Durumluk kaygı ise tehlike olarak algılanan durum veya olayların esnası veya öncesinde oluşmakta, genellikle mantıklı sebeplerle açıklanabilmekte ve diğer insanlar tarafından da anlaşılmaktadır (Başaran, 2008). Durumluk kaygı, birey tehlike altında olduğunu düşündüğünde, çevresel veya tehdit anlarında ortaya çıkar ancak bu durumlar ortadan kalktığında tepkiler kaybolmaktadır (Güngör, 2008). Çoğu zaman çevresel nedenlidir ve stres, gergin olma halini kapsayan durum kalıcı değildir. Bu açıdan, istenmeyen durumlarla karşıladığında ortaya çıkmaktadır (Aydın ve Tiryaki, 2017). Kartopu'ya (2012) göre durumluk kaygı içsellik ve dışsallıktan kaynaklanmakta ve kişinin yaşadığı gerçek veya gerçek olmayan, tehdit içeren bir durum esnasında deneyimlediği, yoğun olarak kendini gösteren bir duygudur. Akarçeşme (2004), kişinin yaşadığı olay veya duruma göre farklılaşan, daha çok anlık tepkilerin durumluk kaygı olduğunu ifade etmektedir. Kişide stres veya huzursuzluk yaratan durum, tehdit olarak algılanırsa durumluk kaygıya dönüşürken, algılanmazsa kaygı düzeyinin düştüğü görülmektedir. Koç (2004) ise durumluk kaygıyı, anlık korku, dehşet ve gerilim olarak tanımlamaktadır.

Sürekli kaygı, bir eğilimi ifade ederken, durumluk kaygı olay veya duruma bağlı ortaya çıkan tepkileri ifade etmektedir (MacIntyre, 1995). Bireyin olumsuz yaşantılarının olması,

kaygı durumunu durumsallıktan sürekliye dönüştürebilmektedir. Bu ikili dışında bireyi olumsuz açıdan etkileyen "olumsuz kaygı" ve onu motive eden, destekleyen ve hayata tutunmasını sağlayan "olumlu kaygı" literatürde yer almaktadır (Özgül, 2003).

Kaygı bozuklukları bireyin duygu, düşünce ve davranışlarına etkide bulunmaktadır. Tedavisi olmadığı zaman birey için aksaklık ve sorunları beraberinde getirmektedir. Kanıtlanan tedaviler arasında farmakoterapi ve BDT bulunmaktadır (Bandelow ve Michaelis, 2015).

Beck ve diğerleri (1985), kaygılı bireylerin zihinlerini de tehlike ile meşgul ettiklerini belirtmiş, bundan dolayı tehlikeyi aşırı görerek kaygıyı fazla yaşadıklarını gözlemlemiştir. Bu da otomatik düşünce ve şemaların, tehlikeyi gündemde tutmasına yol açmaktadır. Beck, kaygıyı tehlike anında meydana gelen bir korku durumu olarak açıklamaktadır. Birey gerçek bir tehdit ile karşılaştığında, onu savaşmaya veya kaçmaya hazırlayan kaygıların bireyi hayatta tuttuğunu iddia etmektedir. Dünya değiştikçe koşullar da değiştiği için tehdit algılarında da farklılıklar görülmektedir. Günümüz koşullarında gerçek tehditlere maruz kalma oranı düşmekte, gerçek olmayan tehdit durumlarında yaşanan kaygı ise işlevselliği bozmakta ve sorunlar çıkarmaktadır (Beck vd., 1985). Bilişsel kuramda bireyin gösterdiği davranış, yaşadıklarını nasıl algıladığı ve şema haline getirdiği ile ilişkilidir. Kaygı; meydana gelen sorunları, bireyin yanlış şekilde çarpıtmasıyla oluşmaktadır. Bilişsel Kuram'ın kurucusu Beck'e göre, bilinçdışından ziyade sorun bilincin kendisindedir. Beck, bilinci çok önemsemekte ve sorunu rahatsızlık içeren duygu ve düşüncelerde aramaktadır (Sümer, 2008).

Kişilerin yoğun olarak yaşadığı ve süregelen kaygı ile depresyonun, acı oluşturduğu, yaşam doyumunu düşürdüğü, işlevselliği bozduğu ve iş konusunda kayıplara neden olduğu görülmüştür. (Ceylan vd., 2003).

2.3.1. Kovid-19 Kaygısı

DSÖ, 2019 sonlarında Çin'in Hubei eyaletine bağlı Wuhan kentinde nedeni bilinmeyen zatürre vakaları olduğunu raporlamıştır. Bu tarihlerden itibaren pnömoni çarpıcı bir etkinlikte bulunmuş ve hastaların sayısı hızla artmıştır. Önce SARS-CoV-2, daha sonra Kovid-19 olarak adlandırılmıştır (Hamed vd., 2021). Hastalığın yayılması, hayvan pazarından alınan hayvanlara bağlanmaktadır. İnsan etkileşim ve teması ile vakalar zamanla artmıştır. Virüs en fazla damlacık vasıtasıyla bulaşabilmektedir. Virüs kapmış bir kişi, öksürme, hapşırma, yakın mesafe iletişimi

ile karşısındakine hastalık bulaştırabilmektedir. Bunu izleyerek, Çin'de yayılan virüs ilk başta 113 ülkede yayılmış, durum daha kötü hale gelince DSÖ bu hastalığı dünya genelinde salgın olarak ilan etmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2020a). Yoğun çabalara rağmen ilk nasıl, nerede ve ne zaman ortaya çıktığı belirsizliğini korumaktadır. İlk hastanın 2019'da Çin'de ortaya çıktığı bilinmektedir. Hastalıkla ilgili ilk tanı, solunum yolu enfeksiyonu olduğu yönünde olmuştur. Yapılan araştırmalar, hastalığın deniz ürünlerinden kaynaklandığına işaret etmektedir (Wu vd., 2020).

Hastalığı Koronavirüslerdeki çıkıntılardan dolayı 'Corona' yani taç adlandırması uygun görülmüş, buradan da taçlı virüs anlamına gelen 'Koronavirus' adı verilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2020a). Koronavirüsler, hem insan hem de hayvanlarda yaygın olarak bulunan virüsler kümesidir. Bugüne kadar tanımlanan yedi tip Corona virüsü mevcuttur ve dördü hafif akut solunum yolu rahatsızlığına yol açmaktadır. Koronavirüsün yol açtığı bu rahatsızlığın şiddeti yaşa bağlı olarak değişebildiği gibi, akciğer ve kalp sorunu olan kişilerde ciddi tablolara yol açmaktadır. 7 tip koronavirüsten üçünün (SARS-CoV, MERS-CoV ve SARS-CoV-2) ölüm riski oluşturduğu, karaciğer ve bağırsak rahatsızlıklarına, çoklu organ sorunlarına yol açtığı ortaya konmuştur (Renu ve ark., 2020).

Geçmişte Koronavirüs ailesinden SARS-CoV ve MERS-CoV'un önemli salgınlara yol açtığı, bunlardan SARS'ın 2002'de Çin'de görülerek, virüsün kedilerden insan bulaştığı kanısına varılmıştır. Hızlı yayılan virüs, ölümlere yol açmıştır. Develerden insanlara bulaştığı bilinen MERS-CoV ise 2012 yılında Suudi Arabistan'dan başlayarak dünyaya yayılmıştır. Her iki salgın da ölümlere neden olmuş, çeşitli yöntemlerle kontrol altında tutulmuştur (Chan vd., 2012; Ortiz Prado vd., 2020). SARS-CoV-2 ise, SARS-CoV ile %79, MERS-CoV ile %50 benzerlik göstermektedir (Wang vd., 2020d). Çok yüksek ölçüde bulaşıcı olan ve solunum enfeksiyonuna yol açan Kovid-19 da SARS-CoV-2'den ortaya çıkmıştır (Wu vd., 2020).

Koronavirüs hastalığı kanser gibi evreler içerirken ilk tanımlandığında solunum yolu semptomlarıyla karakterize ve çok değişkenli bir hastalık olarak açıklanmıştır. (Cordon-Cardo ve diğerleri, 2020). Virüsle enfekte olan kişi, solunum yoluyla doğrudan temas kurmaktadır.

DSÖ, 2020 yılının şubat ayında virüsü tanımlamıştır. DSÖ'ye göre, virüsün yayılma hızı ve enfeksiyonun niteliğinden dolayı dünya genelinde mart ayında pandemi ilan edilmiştir. Hastalığın yayılması aralık ayında başlayıp, 200'den fazla ülkeyi etkilemiştir (WHO, 2022b). Pandemi, bulaşıcı bir hastalığın tüm dünyaya yayılması olarak tarif edilmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020b). Pandemilerde en öne çıkan özellik, yayılma biçimlerine ilişkindir.

Pandemiler, sürecin yönetilme biçimi, kontrol politikası gibi çeşitli unsurlardan etkilenmektedir (Franch-Pardo vd., 2020). Salgınların tarihteki örneklerinin ortak yönünün, hastalıkların türü değil bireylerin sürece etkisi olduğu ortaya konmuştur (Green vd., 2020). Günümüze kadar, SARS ve MERS yaşanmışken, 2019'da ortaya çıkan yeni koronavirüsün SARS'a benzer olup, diğer iki virüsten daha yüksek bulaşıcılığa ve daha düşük ölüm oranına sahip olduğu görülmüştür (Huang vd., 2020).

Kovid-19'un Wuhan'dan sonra yayılarak milyonlarca insanı etkilemiş ve milyonlarca ölüme yol açmıştır. COVID-19, hızlı yayıldıktan sonra çoğu ülkede hayatı durma seviyesine getirmiş, okulların, işletmelerin ve çeşitli kurumların kapatılmasına neden olmuştur. Yayılımını azaltmak adına kısıtlama uygulamaları ortaya konulmuş, çevrimiçi kaynaklarda pandemiye ilişkin bilgiler verilmiştir. Mücadele sürecinde ülkelerin sağlık sistemlerinin yetersizliği görülmüştür (WHO, 2022). Kıtalar arasında en çok sayıda vaka Kuzey Amerika'da, en fazla ölüm Avrupa'da meydana gelmiştir. Yayılım açısından en riskli kıta, Güney Amerika olarak görülmektedir (Hamed vd., 2021). Yeni tip koronavirüs, çeşitli mutasyonlar ile varyantlar geliştirmiştir. Yeni varyantlar, bulaşıçılığı arttırmış ve bağışıklık sistemini olumsuz yönde etkilemiştir. Başlangıçta bağımsız ortaya çıkan mutasyonların birden çok kıtaya eş zamanlı yayıldığı bilinmektedir (Lauring ve Hodcroft, 2021).

Ülkemizde de ilk vaka 11 Mart 2020'de saptanmış, daha sonra sayısı binleri bulacak şekilde artmıştır. İlk ölümün 18 Mart tarihinde olduğu görülmüştür. Pandemi, tüm ülkelerde hayatı yaşanılmaz hale getirmiştir. Pandemiden büyük ölçüde kronik hastalıkları olan ve 65 yaş üstü bireyler etkilenmiştir (T. C. Sağlık Bakanlığı Bilimsel Danışma Kurulu, 2020).

Türkiye vakanın ilk gününden bu yana (Haziran, 2022) 98.996 vefat ve 15.085.742 milyon vaka ile karşı karşıya kalmış olup, nüfusunun yaklaşık yüzde 18'i virüse yakalanmış, yüzde 1,2'si ise vefat etmiştir. Türkiye'nin %85,51'i 2 doz aşılıyken yüzde %93,20'si tek doz aşılıdır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2022). Dünya genelinde ise Haziran 2022 itibariyle, yaklaşık 6.309.633 ölüm ile 533.816.957 onaylı vaka mevcuttur. Haziran ayı itibariyle 11.864.214.773 aşı dozu uygulanmıştır (WHO, 2022).

Kovid-19 hastalar tarafından farklı şiddette yaşanmaktadır: Hastaların %80'i hafif, %15'i ciddi, %5'i ise akut solunum sendromu yaşamaktadır. Virüsten ciddi etkilenen bireyler 49-56 yaş arasındadır. İlerleyen semptomlar yoğun bakım riski içeren zatürreye yol açabilmektedir. Çocuklarda asemptomatik veya hafif olarak gelişmektedir. Her iki cinsiyet de benzer biçimde hastalığa duyarlı olsa da erkekler daha kötü sonuçlarla karşılaşmaktadır. Ateş,

yorgunluk, kuru öksürük, iştah eksikliği, kas ağrıları, nefes darlığı ve balgam gibi semptomlar içermektedir. Yaş arttıkça ölüm oranı da artmaktadır. Özellikle 80 yaş üstünde ölüm oranlarında önemli artış olmaktadır. Ölüm oranında; diyabet, kalp, böbrek, akciğer problemleri gibi kronik rahatsızlıklar ve başka faktörlerle birlikte artış görülmektedir. Kovid-19'a bağlı olarak, hipertansiyon, diyabet ve kalp gibi rahatsızlıklarla ilişkiler saptanmıştır. (Rahman vd., 2021).

Ortada kesin bir tedavi söz konusu olmadığı için en iyi yöntem bulaşın önlenmesi ve yayılımın engellenmesi olarak görülmektedir. Yerinde yapılan müdahale, tanının erken konulması, kısıtlama kararının erkenden alınması ve tedavinin erkenden başlatılması ile enfeksiyona yönelik önlemler geliştirilebilmektedir (Wiersinga vd., 2020). Bulaşa ilişkin alınacak tedbirler virüsten korunmayı sağlamaktadır. Mesafeyi korumak ve maske kullanmak, faydası tartışılsa da en etkili tedbirler arasındadır (Chu vd., 2020). Kişisel temizlik, özellikle de temasın olduğu yerlerde önemlidir. El yıkanmasına özen gösterilmesi esastır. Toplu alanlar içinde ellerin yüze temas etmemesi önerilmektedir. Temas edilen yüzeyler sık sık temizlenmeli ve havalandırma sağlanmalıdır. Günlük biçimde sağlığın incelenmesi, ateş, öksürük ve solunum darlığı başta olmak üzere belirtilerin üzerinde durulması değerlidir (CDC, 2022). Günümüzdeki çalışmalarda dört aşının hastalık için etkili olduğu, bunların Biontech, Moderna, Oxford ve Sputnik-V aşıları olduğu görülmüştür. FDA ilk olarak Biontech'i onaylamıştır (Rahman vd., 2021).

DSÖ, halk sağlığı için çağrıda bulunduktan sonra devletler de önlemlere başlamıştır. Önlemler sonucunda hayat durma noktasına gelmiştir. Önlemler arasında; evden çıkma kısıtlanması, eğlence yerleri, kafe, lokanta, alışveriş merkezi gibi mekanların kısıtlanması, okullarda uzaktan eğitime geçilmesi, seyahatin kısıtlanması, bazı iş yerlerinin kapanması bulunmaktadır. Pandemi hızlandıkça ülke sınırları kapanmış, diplomasi, kültür ve turizm etkinliklerinde aksamalar meydana gelmiştir. Ülkeden ülkeye farklılıklar görülse de önlemlerin ortak özelliği evde kalınmasına ilişkin olmuştur (Brooks vd., 2020).

Halk sağlığının ve hastalığı önleyici yaklaşımların başında; bulaşın engellenmesi, test, vakanın takibi, kısıtlanma, temizlik ve sosyal mesafe, koruyucu ekipman kullanımı, kalabalığa girmeme, iş yeri ve okul kapanmaları, seyahate ilişkin sınırlamalar yer almaktadır. Bu önlemlerin ölüm ve yoğun bakım riskini azalttığı görülmüştür (Güner vd., 2020).

Pandemi, fizyolojik sağlığın yanında psikolojik olarak da etkisini sürdürmektedir. Pandeminin ruh sağlığına etkisi, beden sağlığına olan etkisinden olumsuz anlamda daha fazladır

(Taylor, 2019). Kesin bir tedavinin olmaması, belirsizlikler, maske ve sosyal mesafe gibi önlemler, etkinlik iptalleri, seyahate ilişkin katı kısıtlamalar, temel sağlık hizmeti hariç eğitim kurumlarının ve ticarethanelerin kapatılması, sosyal kısıtlanma, yakınlarla temastan kaçınma, aile ilişkilerinde değişim, birlikteliklerde azalma, pandeminin sağlık ve ekonomi üzerindeki etkisi, aşırı teknoloji kullanımı, ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyip kaygı, belirsizlik ve umutsuzluğa yol açabilmektedir (Both vd., 2021).

Pandemi her alanı etkilediği gibi, alışkanlıklarımızı da temelden değiştirmiştir. Dünya çapında kaygı ve endişeye yol açan pandemi, halk sağlığını ön plana çıkarmıştır. (Adhikari vd., 2020). Halk sağlığı açısından düşünüldüğünde bireylerin olumlu bir ruh halinde olması koruyucu bir işlev üstlenmektedir. Bundan dolayı, ruhsal ihtiyaçlar öncelikle karşılanması gereken bir konumdadır (Wang vd., 2020d). Pandemiler tıbbi veya fiziksel olabildiği gibi, psikososyal veya psikiyatrik açıdan da etki oluşturmaktadır (Banerjee, 2020; Bao ve ark., 2020a).

Kişilerin gösterdiği psikolojik tepki, pandeminin yayılması ve sonrasındaki süreçte duygusal sorunların ve sosyal ilişkilerde düzensizliğin yapı taşını oluşturmaktadır. Pandemilere karşı bireylerin gösterdiği tepkiler arasında duygusal sorunlar, uyumsuzluklar ve savunma mekanizmaları yer almaktadır (Asmundson ve Taylor, 2020). Kovid-19'dan duygusal olarak etkilenenlerin sayısı enfekte olanların sayısından fazladır. Buna karşın en çok tercih edilen başa çıkma stratejileri araştırıldığında profesyonel ruh sağlığı desteği aramanın son seçenekler arasında olduğu görülmüştür (Taylor vd., 2020a).

Lee (2020) Kovid-19 pandemisine ilişkin kaygıyı tanımlamıştır. Kovid-19'a ilişkin kaygı; bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik süreçleri barındırmaktadır ve Kovid-19 Anksiyete Ölçeği ile ölçülmektedir. Bilişsel olarak endişe ve tekrarlayan düşünceler, fizyolojik olarak uyku problemleri ve somatik yakınmalar, davranışsal olarak zorlayıcı davranışlar ve kaçınma, duygusal olarak ise korku ve öfke ile tarif edilmiştir. Genç ve yüksek eğitim seviyesine sahip grubun daha fazla Kovid-19'a ilişkin kaygı yaşadığı görülmüştür.

Kovid-19'un dünya çapında etkileri olmuştur. Toplu kısıtlamalar, seyahatin engellenmesi, sosyal mesafe, kapanan sınırlar, işsizlik, ekonomik belirsizlik gibi pandemiye bağlı süreçler; depresyon, yalnızlık, kaygı, endişe, intihar düşüncesi, zihinsel sağlıkta bozulma, endişe yönünden önemli artışlar meydana getirmiştir. Sağlık çalışanlarının ve hastaların ruh sağlığı açısından riskli gruplar olduğu bilinmektedir (Wu vd., 2020). Bulaşmanın azalması için alınan önlemler arasından kısıtlama ve sosyal mesafenin; yakınlığı azaltma, belirsizlik

oluşturma ve özgürlüğü kısıtlama açısından ruh sağlığına olumsuz etkide bulunduğu ortaya konmuştur (Holmes vd., 2020). Pandemiyi yaşayan kişilerin kaygı, stress ve depresyon seviyelerinin yükseldiği, travmatik etkilere maruz kaldığı bilinmektedir (Bandelow ve Michaelis, 2015). Önceki pandemilere ilişkin çalışmalarda da benzer bulgulara rastlanılmış, toplu kısıtlama esnasında katılımcıların yaklaşık yarısının psikolojik semptomlar gösterdiği saptanmıştır (Mihashi vd., 2009). Önceki SARS'ta da benzer durumlara rastlanmış, kısıtlanan kişilerin akut stres bozukluğuna ilişkin semptomlar geliştirdiği görülmüştür (Bai ve vd., 2004). SARS'tan sonra iyileşenlerden %35'inde kaygı ve/veya depresyon görülmüşken (Cheng vd., 2004), H1N1'e maruz kalanların %25'i travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtileri bildirmiştir (Sprang ve Silman, 2013).

Pandeminin getirdiği tedbirlerden kaynaklı birçok sorun karşımıza çıkmaktadır. Toplum hizmetlerinde aksama ve sanayinin çöküşü, ekonomiyi de olumsuz yönde etkilemiş, işsizlik ve mali zararların önünü açmıştır. Bu durumlar da olumsuz duyguları yoğunlaştıran etmenlerdir. Hastalık sebebiyle yaşanan kısıtlamalardan dolayı fiziksel ve ruhsal sorunlar çoğalmaktadır. Buna sebep olarak, kısıtlamaların insan ilişkilerini bozması gösterilmektedir. İlişki kuramamak, depresyon ve kaygıyı ortaya çıkarıp, ilerletmektedir (Xiao, 2020). Klinik gözlem ve araştırmalar ile pandemi döneminde birçok insan enfekte olma, yüzeylerle temas etme, enfeksiyon riski bulunan yabancılarla aynı ortamda bulunma, pandeminin olası sosyoekonomik etkilerine katlanma, olası tehdit unsurlarına yönelik kontrol ve güvence arama gibi pandemiye ilişkin travmatik stres belirtileri ile kaygıya dair sorun oluşturan tepkilerde bulunmaktadır (Taylor, 2019). Vaka ve ölüm oranlarının gündemde yoğun biçimde yer alması da insanlarda korku, kaygı, panik ve güvensizlik gibi tepkilere yol açmaktadır (Lai ve ark., 2020). Orantısız olarak nitelendirilen bu tepkiler de kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk (OKB) gibi bozuklukların önünü açmaktadır (Rajkumar, 2020a).

Pandemi süresince insanlar en çok, kaygı ve panik tepkilerini göstermektedir. Belirsizlik, virüsün oluşturduğu tehdit ve bilgi kirliliği kaygı düzeyini yükselten olumsuz etmenler arasındadır. Hızlı yayılım, bireysel ilişkileri de olumsuz yönde etkilemiştir (Carleton, 2016). Basından elde edilen bilgilerin, bireyler için baskı unsuru olduğu ortaya konmaktadır (Wheaton, 2011). Virüsün yayılım hızı, pandeminin ne zaman biteceğinin belirsizliği, bireylerde de belirsizliği artırmaktadır. Bu da kaygı ve strese yol açıp, ruh sağlığının olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır (Çiçek ve Almalı, 2020). Pandemiye yönelik en yaygın psikolojik tepkilerin; farkındalıkta artış, kaygı ve sıkıntının varlığı olduğu saptanmıştır (Dubey vd., 2020). Kovid-19 virüsü fiziksel sağlığın yanında, ruhsal ve toplumsal sağlığı da

etkilemektedir (Rahman vd., 2020). Pandemiden kaynaklı olarak dünya çapında ömür boyu sürecek bir TSSB'den söz edilmektedir. Ruh sağlığı, fiziksel sağlığa göre Kovid-19'dan daha fazla etkilenebilecek durumdadır (Ornell ve ark., 2020). ABD'deki yetişkinleri %45'i endişe ve stres kaynaklı olarak olumsuz olarak Kovid-19 pandemisinden etkilendiğini bildirmiştir (Panchal vd., 2020).

Kovid-19 pandemisi sırasında halkın ilk tepkilerine bakıldığında katılımcıların yarıdan fazlası pandemiden psikolojik olarak orta seviyede veya şiddetli olarak etkilendiğini ifade etmekte, semptom açısından ise kaygı ve stres yaşadığını paylaşmaktadır (Wang vd., 2020d). Kadınların ve öğrencilerin diğer gruplara göre pandemide daha fazla psikolojik etkiye maruz kalmaya yatkın durumda olduğu görülmüştür. Yaşlı nüfusun düşük bağışıklıktan dolayı hem fiziksel hem de psikolojik zorluklarla karşılaştığı saptanmıştır (Meng ve ark., 2020). Bununla birlikte Kovid-19 dönemi içerisinde psikolojik açıdan zorlanma ve bozulmalar yönünden Çin için risk faktörleri olarak kadın, 18-30 yaş arası veya 60 yaş üstü, öğrenci, göçmen işçi, evsiz veya mahkûm olmak ve somatik belirtiler belirlenmiştir (Qiu ve ark., 2020; Holmes vd., 2020). İspanya'da da benzer bir biçimde kadınlar, gençler ve işsizlerin daha fazla olumsuz etkilenip stres, depresyon ve kaygı belirtileri gösterdiği saptanmıştır (Rodriguez-Ray ve ark., 2020). Yaş açısından da 21-40 yaş arası katılımcıların alkol kullanım bozukluğu ve ruh sağlığı açısından daha savunmasız olduğu (Ahmed vd., 2020), 40 yaş üstünde kaygı bozukluğuna yakalanma riskinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Wang vd., 2020a). Cinsiyet açısından da kadınların kaygıya daha yatkın olduğu saptanmıştır (Wang vd., 2020a). Ülkemizde yapılan araştırmada ise pandemi bağlamında kadınların hem durumluk hem sürekli kaygı türlerini daha fazla deneyimlediği görülmüştür (Çölgeçen ve Çölgeçen, 2020). Ayrıca bekarlar evlilere göre daha fazla kaygı bildirirken, evlilerin daha fazla durumluk kaygı, bekarların ise daha fazla sürekli kaygı bildirdiği gözlemlenmiştir (Hacımusalar vd., 2020).

Çin'de yürütülen bir başka çalışmada, enfekte olan tanıdığın varlığı ve akademik etkinliklerde aksamanın kaygı için risk faktörü olduğu belirlenmiştir (Cao ve ark., 2020). İtalya'da da benzer şekilde kadın olmak, enfekte olan tanıdığın varlığı, mevcut sağlık sorunlarının oluşu ve ev dışı çalışma zorunluluğu depresyon, kaygı ve stres açısından anlamlı bulunmuştur (Mazza vd., 2020). Ülkemizde yapılan çalışmada ise aksine, hasta olan bir tanıdığın varlığı anlamlı bir etki oluşturmamıştır (Çölgeçen ve Çölgeçen, 2020). Bir diğer etmen olarak, iyileşme süreci ele alınmıştır. Tedavi görüp iyileşenler arasında TSSB, OKB, depresyon, kaygı ve uyku ile ilişkili sorunlar görülmüş, katılımcıların yarıdan fazlası bu şikayetlerden en az birini yaşadığını belirtmiştir (Mazza vd., 2020). Çin'de yürütülen çalışmada

da enfekte olan bireylerde depresyon, kaygı ve TSSB belirtileri yüksek bulunmuştur (Lai vd., 2020). Geçmişte SARS'ta da benzer bir durum söz konusu olmuş, taburcu olan hastalar kendileri ile yapılan görüşmelerde depresyon, kaygı ve TSSB'ye ilişkin belirtilerinin olduğunu bildirmiştir (Wu vd., 2005). Başka risk etmenlerinden biri de tanı alınmasıdır. Tanı alan kişiler, pandemi süresince daha yüksek stres, daha düşük özbakım ve daha fazla intihar eğilimi göstermiştir (Duan ve Zhu, 2020). Ek olarak maske yetersizliği, evden çalışamama ve enfekte olma korkusu zihinsel sağlık için risk oluşturmaktadır (Choi vd., 2020). Çin'de yapılan başka bir araştırma, sosyal medyaya maruz kalmanın kaygı ve depresyonu artırdığını göstermiştir (Gao vd., 2020a).

Kovid-19 döneminde psikolojik sorunlar açısından çok sayıda koruyucu faktör ve risk faktörü saptanmıştır. Pandemi boyunca koruyucu faktörler arasında; şehirde yaşama, aile ile birlikte olma, düzenli gelir, sosyal desteğin varlığı, sağlık çalışanlarına duyulan güven, hayatta kalma olasılığının algılanma düzeyi, doğru bilginin varlığı, koruyucu önlemlere uyma sayılmaktadır (Cao ve ark., 2020; Wang vd., 2020b). Aynı zamanda alınan bilgilerin bireydeki memnuniyet düzeyi, boş zamanı doldurabilme ve sağlıklı olmaya ilişkin algının psikolojik iyilik halini olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Rodriguez-Ray ve ark., 2020).

2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı, Bağlanma ve Kovid-19 Kaygısıyla İlgili Önceki Araştırmalar

2.4.1. Sosyal Medya Bağımlılığına İlişkin Araştırmalar

Kaplan'ın (2019) 391 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında, sosyal medya bağımlılık düzeyi, kullanım amaçları ve bağlanma biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre, sosyal medya bağımlılığı ve kullanım amaçları ile güvenli bağlanma arasında olumlu yönde ve orta kuvvette, kaygılı ve kaçınan bağlanmada ise olumlu yönde ve düşük kuvvette bir ilişki gözlemlenmiştir. Ek olarak, sosyal medya kullanım amacı ile güvenli ve kaçınan bağlanma arasında ilişkinin bulunduğu, ancak kaygılı bağlanma ile ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Dikmen (2021), 211 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdiği, Kovid-19 pandemisinde sosyal medya bağımlılığı ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında,

katılımcıların salgın sırasındaki depresyon düzeyinin sosyal medya bağımlılığını yordadığını gözlemlemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, depresyon düzeyi arttığında, pandeminin yaşandığı süreçte sosyal medya bağımlılığının da arttığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Çerçi ve diğerleri (2020), 15 yaşından büyük 764 kişiyle gerçekleştirdiği araştırmasında, Kovid-19 pandemisi sırasında sosyal medya kullanmanın, konvansiyonel haber kaynaklarına bağımlılığı azalttığı, bireylerin kişisel olarak bilgi ve haber üretimine katkı sağlamasının, kitlelerle interaktif iletişim kurulabilmeyi mümkün kılması nedeniyle tercih edildiği bulgusuna ulaşmıştır. Aynı zamanda, özellikle kriz dönemlerinde sosyal medyayı yok saymanın günümüz için neredeyse mümkün olmadığı belirtilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, katılımcıların %75,4'ü sosyal medyayı Kovid-19 pandemisi süresince bilgi amaçlı kullandığını belirtmiştir.

Özmen'in (2019) 18-30 yaş arası 140 bireyle yürüttüğü sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, bağlanma arttıkça, sosyal medya bağımlılığının azaldığı bulgusuna rastlanılmıştır. Ek olarak evli olmayanların evli olanlara göre; 25 yaş altı bireylerin de 25 yaş üstü bireylere göre sosyal medya bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yang (2016) tarafından 208 üniversite öğrencisi ile yürütülen bir çalışmada, sosyal medya kullanımın farklı boyutlarının ruh sağlığı açısından farklı etkilere yol açtığı görülmüştür. Sosyal medya platformu Instagram üzerinde gezinme ve etkileşim kurmanın yalnızlık üzerinde olumsuz, yayın yapmanın ise olumlu bir etkisinin bulunduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak, sosyal medya üzerinden gündemi sürekli takip etmenin bireyler üzerindeki kaygı düzeyini artırdığı görülmüştür. Kovid-19 pandemisinin yol açtığı sosyal kısıtlama ve sağlığa ilişkin stres durumları, kaygı ve yalnızlığa yönelik duygulara da yol açtığından, sosyal medya kullanımın bunları tetikleyen bir faktör olduğu görülmüştür. Araştırma bulgularına göre ölüm korkusu ve kaygının, sosyal medya kullanımı ile harekete geçmesi beklenmektedir.

Zaimoğlu'nun (2019) Karadeniz bölgesinde yaşayan 18 yaşından büyük, 4600 kişi ile yürüttüğü çalışmasında, güvensiz (kaygılı ve kaçınan) bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Vos' un (2018) gerçekleştirdiği araştırmada 567 kişinin sosyal medya platformu Twitter üzerindeki gönderileri incelenmiş ve sosyal medyanın, stres içeren bir durumla başa çıkılabilmesi için aktif olarak kullanıldığı görülmüştür. Aktif olan bu başa çıkma stratejisi; mevcut durumu kabul etme, önlemler hakkında bilgi arama, başkalarının takip edilmesi için harekete geçme şeklinde tanımlanmaktadır. Literatüre dayanılarak, kaygılı bireylerin durumu

yönetebilmek adına davranış ve düşüncelerini aktif yönde değiştirmeye yatkın olduğu görülmektedir. Bireylerin stres yaratan durumlarda kontrolleri düşük olsa bile, sıkıntılarını azaltmak adına yeni davranışlar sergileyebildiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Bayraktar' ın (2020) 817 lisans öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada, sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri ve koşullu öz-değer arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, sosyal medya bağımlılık düzeyinin kaygılı bağlanan bireylerde, diğerlerine kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Demircioğlu ve Köse (2020)'nin yürüttüğü, 455 lisans öğrencisinin katıldığı çalışmada, katılımcıların bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı etkisinin olup olmadığı gözlemlenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, kaygılı bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerinde pozitif ve doğrudan etkisinin olduğu saptanmıştır. Bağlanma biçimleri ve sosyal medya bağımlılık düzeyi arasında benlik saygısının aracı etkisinin bulunduğu gözlemlenmiştir.

2.4.2. Bağlanmaya İlişkin Araştırmalar

Vowels ve Carnelley'nin (2021) 200 yetişkinle gerçekleştirdiği araştırmada bağlanma stillerindeki bireysel farklılıkların bazı bireylerin Kovid-19 sırasında partner desteğine yönelik algılarını engelleyip engellemediği araştırılmıştır. Sosyal mesafe önlemleri, birçok kişinin romantik ilişkileri dışındaki kaynaklardan destek aramasını engellediğinden, partner desteği Kovid-19 sırasında daha önemli hale gelmiştir. Çalışmanın amacı, hedef çatışması ve güvensiz bağlanma dahil olmak üzere etkili desteği engelleyebilecek faktörleri anlamaktır. Araştırma sonucunda kaygılı bağlanan bireylerin güvenli bağlanan bireylere kıyasla partnerlerini daha destekleyici algıladıkları bulunmuştur.

Shin ve diğerleri (2011) tarafından 141 yetişkinle gerçekleştirilen araştırmada, internet kullanımı ile kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutları arasında anlamlı ve pozitifi bir ilişki gözlemlenmiştir.

Morsünbül (2014), tarafından 350 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırmada; bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki ele alınmış, internet bağımlılığının en fazla bağlanma stilleri tarafından yordandığı görülmüştür. Bağlanma stillerinden güvenli ve kaçınan stillerin, internet

bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Araştırmaya göre, daha kaygılı ve kaçınan bireylerin aynı zamanda daha yüksek internet bağımlılığına sahip olduğu, yalnız yaşadığı ve yaşam doyumlarının düşük olduğu bulunmuştur. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stilinin internet bağımlılığı ile pozitif, güvenli bağlanma stilinin ise negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Shin, Kim ve Jang'ın (2011) 141 yetişkin erkek katılımcıyla gerçekleştirdiği araştırmada; internet bağımlılığı, bağlanma stilleri ve alkol kullanımı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Güvensiz (kaygılı ve kaçınan) bağlanma stillerinin; anksiyete, depresyon ve internet bağımlılığını anlamlı şekilde yordadığı gözlemlenmiştir. Anksiyete ve depresyon kadar, güvensiz bağlanma biçimlerinin de sorunlu internet kullanımını yordadığı, bağlanma stilleri ile sorunlu internet kullanımının erken yaşlarda şekillendiği bulgusuna varılmıştır.

Savcı ve Aysan'ın (2016) 2440 lise öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada, bağlanma stillerinin, akran ilişkilerinin ve duygusal durumun internet bağımlılığını yordadığı gözlemlenmiştir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stilinin, internet bağımlılığı ile anlamlı ve olumlu, güvenli bağlanma stilinin ise anlamlı ve olumsuz yönde bir ilişkisinin olduğu saptanmış olup, her iki bağlanma stilinin de düşük düzeyde ilişkisi olduğu gözlemlenmiştir.

Lei ve Wu (2007) tarafından Pekin'de bulunan 11-19 yaş arası 716 ergen ile yapılan bir çalışmada ise bağlanma stilleri, interneti kullanma amacı ve kullanım yoğunluğu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırmaya göre katılımcıların, interneti yeni bağlanmalar için bir araç olarak gördükleri ve bu amaçlarla kullandığı görülmüştür. Araştırmada, sorunlu internet kullanımı ile güvenli bağlanma stiline sahip olma arasında negatif yönde bir ilişki gözlemlenmiştir. Ergenler ve babaları arasında güvenli bağlanmanın arttığında, sorunlu internet kullanımın azaldığı yönünde bulguya ulaşılmıştır.

Moccia ve diğerlerinin (2020), 18-75 yaş arası 500 bireyle yürüttüğü araştırmada bağlanma stilleriyle ebeveyn ilişkilerinin, Kovid-19 pandemisinde genç yetişkinlerin psikolojik durumu üzerindeki etkisini incelemiştir. Bulgularda, orta ile şiddetli psikolojik sıkıntının katılımcıların %38'i tarafından bildirildiği görülmüştür. Kovid-19 pandemisinde erkeklerde güvenli ve kaçınan bağlanma biçimlerinin, kaygılı bağlanmadan farklı olarak psikolojik sıkıntıya karşı koruyucu rol oynadığı gözlenmiştir. Siklotimik ve depresif mizaçların, "güven" ve "yakınlıktan rahatsızlık" ile ilişkili olarak, orta ve şiddetli psikolojik sıkıntı geliştirmeye daha yatkın olduğu gözlenmiştir (Moccia ve ark., 2020).

2.4.3. Kovid-19 Kaygısına İlişkin Araştırmalar

Uzun (2021a), 18-24 yaş arası 259 katılımcı ile gerçekleştirmiş olduğu araştırmada güvenli bağlanma ile anksiyete ve depresyon belirtilerinin genç yetişkinlerde Kovid-19 pandemisine özgü kaygı ile ilişkisini ele almıştır. Sonuçlar genç yetişkinlerde güvenli bağlanma ile kaygı ve depresyon düzeyleri arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Güvenli bağlanan bireyler için durumluk kaygı, sürekli kaygı ve depresyon seviyeleri daha düşük bulunmuştur.

Rossi ve diğerleri (2020) tarafından 18 yaş üstü 18.147 kişiyle gerçekleştirilen araştırmada Kovid-19 pandemisinin İtalyan nüfusu üzerindeki psikolojik etkileri araştırılmıştır. Katılımcıların %37'si TSSB, %17,3'ü depresyon, %20'si anksiyete, %7,3'ü uykusuzluk, %21,8'i yüksek algılanan stres ve %22,9'u uyum bozukluğu bildirmiştir.

Odriozola-González ve diğerlerinin (2020) pandemi sürecinde İspanya'da gerçekleştirdiği bir çalışmada, katılımcıların anksiyete ve depresyon semptomlarını değerlendirmek için 18-25 yaşları arasında çoğunluğu üniversite öğrencisi olan 3550 katılımcıdan veri toplanmıştır. Bulgularda katılımcıların %32,4'ünün anksiyete, %44,1'inin depresyon ve %37'inin stres ile ilgili ölçme araçlarından bozukluğu teşhis etmek için gereken kesme noktasını aşan puanlar aldığı görülmüştür. Kadın olma, genç yaş, önceden ruh sağlığı tedavisi görmüş olma ve psikoaktif ilaç alımı ile üç alt ölçek (anksiyete, depresyon ve stres) arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Wang ve diğerleri (2020c), Çin'in farklı şehirlerinde yaşayan 12-59 yaşları arasında 1.738 katılımcı üzerinde pandeminin psikolojik etkilerini araştırmış, katılımcıların %16,5'i orta ve şiddetli depresyon belirtileri, %28,8'i orta ve şiddetli anksiyete belirtileri ve %8,1'i orta ve şiddetli anksiyete belirtileri göstermiştir. Katılımcıların çoğu günlerinin büyük bölümünü evde geçirdiklerini ve aile üyelerinin Kovid-19'dan korktuklarını belirtmişlerdir.

Cao ve diğerleri (2020), Kovid-19 pandemisinin 7.143 Çinli tıp fakültesi öğrencisi üzerindeki psikolojik etkisini araştırmıştır. Bulgularda üniversite öğrencilerinin %24,9'u kaygı belirtileri bildirmiştir. Sabit bir aile gelirine sahip olmak, kentsel alanlarda yaşayan ebeveynlerle birlikte yaşamak ve sosyal desteğin Kovid-19 pandemisinden kaynaklanan kaygıya karşı koruyucu rolü olduğu bulunmuştur.

Islam ve diğerlerinin (2020), 476 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü araştırmasında Kovid-19 pandemisi sürecinde depresyon ve anksiyete prevalansını araştırmış, 392 öğrenci şiddetli depresif belirtiler ve 389 öğrenci hafif ve şiddetli anksiyete belirtileri bildirmiştir. Yirmili yaşların başındaki öğrencilerin diğerlerine göre daha yüksek depresif belirtilere sahip olduğu ve erkek öğrencilerin kadınlardan daha fazla depresif belirtiler bildirdiği bulunmuştur. Kaygı belirtileri açısından erkeklerin (%66,33) kadınlara göre daha yüksek kaygı belirtilerine sahip olduğu görülmüştür. Fiziksel egzersiz yapmayan ve akademik olarak diğerlerinin gerisinde kalmaktan endişe duyan öğrencilerde hem kaygı hem de depresyonun yaygınlık oranı daha yüksek bulunmuştur.

Ahmed ve diğerlerinin (2020) çoğunluğu Hubei eyaletinden olan 14-18 yaş arası 1074 Çinliden oluşan örneklemle çevrimiçi anket yoluyla gerçekleştirdiği araştırma, katılımcıların yüksek düzeyde kaygı, depresyon ve alkol kullanım bozukluğu olduğunu ve zihinsel sağlıklarının zayıf olduğunu göstermiştir.

Choi ve diğerleri (2020) tarafından Hong Kong'da teyit edilen ilk Kovid-19 vakasından üç ay sonra yapılan araştırmada, rastgele seçilen 18 yaşından büyük 500 katılımcı yer almıştır. Bulgular katılımcıların %19'unda depresyon ve %14'ünde anksiyete olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca katılımcıların %25,4'ü ruh sağlıklarının pandemiden itibaren kötüleştiğini bildirmiştir.

Santabárbara ve diğerleri (2021) tarafından 3049 kişiden toplanan verilerden 43'ü seçilerek Kovid-19 pandemisi sırasında genel popülasyonda kaygı yaygınlığını belirlemek için sistematik bir inceleme ve meta-analiz gerçekleştirilmiştir. Toplanan veriler, kaygıyı ölçmek için kullanılan farklı araçlar arasında önemli ölçüde değişen %25'lik bir tahmini genel kaygı yaygınlığı vermiştir. Anksiyete bozukluklarının küresel olarak normal yaygınlığının %7,3 olduğu kabul edildiğinde, toplanan verilerden elde edilen oran göz önünde bulundurulduğunda sonuçlar, genel popülasyondaki kaygı oranlarının Kovid-19 pandemisi sırasında 3 kattan daha fazla arttığını göstermektedir.

Hızlı Sayar ve diğerleri (2020) tarafından 18 yaşından büyük 6318 kişi ile yürütülen araştırmada pandemi ve sonrasında bireylerin hangi konuda ve ne ölçüde kaygı yaşadığı incelendiğinde %49,6 belirsizlik, %40,9 sosyal ilişkilerden uzaklaşma, %35,3 ölümü halinde ailedekilere ne olacağı, %31,3 sağlık hizmetlerine ulaşamama, %31,1 koruyucu ekipmana ulaşamama, %30,8 ekonomik sorunlar, %28,4 eğitimde aksaklık, %28,8 evden çıkamama ve %28,8 oranında ailenin ruhsal durumu kaygı verici bulunmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
YÖNTEM

3.1.Araştırma Modeli

Bu araştırma lisans öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığıyla güvensiz bağlanma arasındaki ilişkide Kovid-19 kaygısının aracı rolünü belirleme amacını taşımaktadır. Araştırma, ilişkisel tarama metoduyla gerçekleştirilmiştir. Model olarak ilişkisel tarama; "İki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli" olarak ifade edilmektedir (Karasar, 2013, s. 81).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2021-2022 eğitim ve öğretim döneminde Türkiye'de öğrenim gören 18-54 yaş arası 4.676.657 (YÖK, 2022) lisans düzeyinde üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise 2021-2022 eğitim ve öğretim döneminde Gaziantep'te bulunan Hasan Kalyoncu Üniversite'sinde İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler, Sağlık Bilimleri, Mimarlık ve Hukuk Fakültelerinde öğrenim gören 18-40 yaş arası 962 lisans öğrencisinden oluşmaktadır.

Örneklem seçilirken olasılığa dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme tekniği kullanılmıştır. Uygun örnekleme tekniği; harcanan işgücü, zaman ve para gözetildiğinde avantajıyla öne çıkan, katılımcılara en ulaşılabilir olandan başlamak kaydıyla ulaşılan ve gerekli büyüklükteki örneklem oluşuncaya kadar veri toplanan bir yöntem olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2016, s.92). Yeterli örneklemenin hesaplanmasında Yamane'nin (1967) formülü kullanılarak en az 399 katılımcıya ulaşılması hesaplanmış, verilerin toplanması sürecinde 962 katılımcıya ulaşılarak araştırma tamamlanmıştır (akt. Israel, 1992).

Katılımcıların sosyodemografik özellikleriyle ilişkili bilgiler Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleriyle İlişkili Bilgiler

Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	740	76,9
	Erkek	222	23,1
Fakülte	İİBF	222	23,1
	Eğitim F.	341	35,6
	Sağlık Bilimleri F.	227	23,7
	Mimarlık F.	48	5,0
	Hukuk F.	120	12,5
Sınıf	1.Sınıf	355	38,8
	2.Sınıf	280	30,6
	3.Sınıf	161	17,6
	4.Sınıf	118	12,9
Çalışma Durumu	Çalışmıyor	880	91,5
	Çalışıyor	82	8,5
Sosyal Medya Kullanım Süresi	0-1 Saat	99	10,3
	1-3 Saat	519	54,2
	4-6 Saat	292	30,5
	7+ Saat	47	4,9
Gelir Düzeyi	0-1500	591	62,1
	1500-3000	154	16,2
	3000+	207	21,7
En Uzun Süre Yaşanan Yer	Köy	44	4,6
	Kasaba	26	2,7
	İl	349	36,3
	Büyükşehir	543	56,4
İkamet Yeri	Aileyle	557	58,1
	Yurtta	302	31,5
	Ayrı Evde	74	7,7
	Diğer	26	2,7
Psikiyatrik Tanı Bulunma Durumu	Tanısız	881	91,5
	Tanılı	82	8,5
İlaç Kullanma Durumu	Kullanmıyor	917	95,3
	Kullanıyor	45	4,7
Kronik Rahatsızlık Bulunma Durumu	Kronik Yok	831	86,4
	Kronik Var	131	13,6

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1'de verilmiştir. 740 (%76,9) katılımcı kadın ve 222 (%23,1) katılımcı erkektir. 222 (%23,1) katılımcı İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 341 (%35,6) katılımcı Eğitim Fakültesi, 227 (%23,7) katılımcı Sağlık Bilimleri Fakültesi, 48 (%5,0) katılımcı Mimarlık Fakültesi ve 120 (%12,5) katılımcı Hukuk Fakültesinde eğitim görmektedir. 355 (%38,8) katılımcı 1.sınıf, 280 (%30,6) katılımcı 2.sınıf, 161 (%17,6) katılımcı 3.sınıf ve 118 (%12,9) katılımcı 4.sınıftır. 880 (%91,5) katılımcı çalışmamakta ve 82 (%8,5) katılımcı çalışmaktadır. 99 (%10,3) katılımcı 0-1 saat, 519 (%54,2) katılımcı 1-3 saat, 292 (%30,5) katılımcı 4-6 saat ve 47 (%4,9) katılımcı 7 saat ve üstü sürede sosyal medya kullanılmaktadır. 591 (%62,1) katılımcı 0-1500 TL, 154 (%16,2) katılımcı 1500-3000 ve 207 (%21,47) katılımcı 3000TL ve üstü gelire sahiptir. En uzun süre, 44 (%4,6) katılımcı köyde, 26 (%2,7) katılımcı kasabada, 349 (%36,3) katılımcı ilde ve 543 (%36,3) katılımcı büyükşehirde yaşamıştır. 557 (%58,1) katılımcı ailesiyle, 302 (%31,5) katılımcı yurtta, 74 (%7,7) katılımcı ayrı evde ve 26 (%2,7) katılımcı diğer bir yerde ikamet etmektedir. 881 (%91,5) katılımcının psikiyatrik tanısı bulunmamakta ve 82 (%8,5) katılımcının tanısı bulunmaktadır. 831 (%86,4) katılımcının kronik rahatsızlığı bulunmamakta ve 131 (%13,6) katılımcının bulunmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanması aşamasında araştırmacı tarafından oluşturulmuş ''Sosyodemografik Bilgi Formu'' kullanılmıştır. Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığını belirlemek amacıyla "Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)", güvensiz bağlanmanın belirlenebilmesi amacıyla "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II)" ve Kovid-19 ile ilgili kaygıyı belirlemek amacıyla "Koronavirüs Anksiyete Ölçeği (KAÖ)" kullanılmıştır.

3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulmuş sosyodemografik bilgi formunda katılımcılara cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf, yerleşim birimi, sosyal medya kullanım süresi ve Kovid-19 geçirme durumuna yönelik sorulara yer verilmiştir.

3.3.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ)

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ), Çömlekçi ve Başol (2019) tarafından, Günüç (2009)'ün geliştirdiği İnternet Bağımlılık Ölçeği (İBÖ)'nin işlevsellikte bozulma alt boyutunu ölçen EK-2 kısmı kullanılarak oluşturulmuştur. 7 maddeden oluşan ölçeğin, iç tutarlılık kat sayısı (Cronbach's Alpha) 0.850, standartlaştırılmış yükü 0.52-0.86 aralığında ve tüm değerleri için anlamlı (t>1.96), geçerli ve güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin maddeleri 5'li Likert tipte "1= Hiçbir zaman", "2= Nadiren" "3= Bazen", "4= Sıklıkla", "5= Her zaman" şeklindedir. Alt boyutu ve tersten puanlanan maddesi bulunmamaktadır.

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

Fraley ve diğerleri (2000) tarafından iki temel güvensiz bağlanma boyutu olan kaygıyı ve kaçınmayı ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Sümer ve ark. (2005) tarafından yürütülmüş, iç tutarlılık kat sayısı (Cronbach's Alpha) kaçınma için .90, kaygı için .86 bulunmuştur. Standartlaştırılmış faktör yükleri aralıkları hem kaçınma (.56-.87) hem de kaygı (.57-.80) boyutu için istatistiksel olarak anlamlıdır. Geçerli ve güvenilir olduğu tespit edilen ölçeğin test-tekrar test güvenirliği kaygı boyutu için .82, kaçınma boyutu için ise .81 oranında bulunmuştur. 36 maddeden oluşan ölçekteki tek numaralı 18 soru kaygı puanını, çift numaralı 18 soru ise kaçınma puanını ölçmektedir. 4., 8., 16., 17., 18., 20., 21., 22., 24., 26., 30., 32., 34. ve 36. maddeler ters puanlanmakta, toplam puanların ortalaması hesaplanmaktadır. Katılımcılardan 7 aralıklı ölçek üzerinden (1 = hiç katılmıyorum, 7 = tamamen katılıyorum) kendilerine en yakın buldukları aralığı işaretlemesi beklenmektedir.

3.3.4. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği (KAÖ)

Lee (2020) tarafından, işlevselliği bozan COVID-19 ile ilişkili kaygıyı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışması Biçer ve arkadaşları (2020) tarafından yürütülerek güvenirlik ve geçerliği sağlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı (Cronbach's Alpha) 0.832 olarak hesaplanmıştır. 5 soru ve tek boyuttan oluşan ölçeğin 5'li likert maddeleri "0=hiçbir zaman", "1=nadir, bir veya iki günden az", 2=birkaç gün", "3=7 günden fazla" ve "4=son iki

hafta neredeyse her gün" şeklindedir. Ölçeğin alt boyutu ve tersten puanlanan maddesi bulunmamaktadır.

3.3.5. Ölçeklerin Güvenirliği

Ölçeklere ait Cronbach's Alpha değerleri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği için Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	Cronbach's Alfa
Kaygılı bağlanma	,863
Kaçınan bağlanma	,832
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği	,763
Sosyal medya Bağımlılığı Ölçeği	,825

Tablo 2'de Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği için Cronbach's Alfa güvenirlik analizi sonuçları verilmiştir.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma boyutları için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla ,863 ve ,832 olarak hesaplanmıştır. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı ,763 olarak hesaplanmıştır. Sosyal medya Bağımlılığı Ölçeği için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı ,825 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 25.00 programı kullanılmıştır. 997 katılımcıya ulaşılmış, eksik/hatalı doldurulan 34 veri analizden çıkarılmıştır. Veriler öncelikle bilgisayara girilmiş ardından değişkenlerin normallik sayıltısı; çarpıklık-basıklık, dal-yaprak grafikleri, Q-Q grafiği ve kutu-çizgi grafikleri incelenerek değerlendirilmiştir. Normal dağılım için basıklık ve çarpıklık katsayıları + 1,5 ve – 1,5 aralığında değerlendirilmiştir (Tabachnick ve Fidell,

2013). “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II” ve “Koronavirüs Anksiyete Ölçeği”nin normallik sayıltısı değerlendirildiğinde çarpıklık değerleri ve basıklık değerleri +1,5 ve –1,5 arasında bulunduğundan normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır. Tablo 3’te araştırmada kullanılan ölçeklere yönelik betimsel istatistikler sunulmuştur.

Tablo 3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği için Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	**Min**	**Maks**	**$\bar{x}$**	**ss**	**Çarpıklık**	**Basıklık**
Kaygılı Bağlanma	,83	6,39	3,36	1,06	,154	-,416
Kaçınan Bağlanma	,44	6,33	2,96	1,15	,077	-,443
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği	,00	11,00	1,93	2,52	1,445	1,405
Sosyal medya Bağımlılığı Ölçeği	,00	27,00	12,09	4,44	,662	,189

Tablo 4’te katılımcıların cinsiyete göre dağılımları sunulmuştur.

Tablo 4. Cinsiyet Dağılımları

Değişken	**Gruplar**	**n**	**%**
Cinsiyet	Kadın	740	76,9
	Erkek	222	23,1

Tablo 5’te katılımcıların yaşlarıyla ilgili istatistikler sunulmuştur.

Tablo 5. Yaş Değerleri

Değişken	**Min**	**Maks**	**x̄**	**ss**
Yaş	18	40	20,79	2,69

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II alt boyutlarından, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği’nden ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği’nden elde edilen puanların;

- cinsiyete, çalışma durumuna, , Kovid-19 geçirme durumuna, Kovid-19 nedeniyle yakınını kaybetme durumuna, aşı olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız gruplar t-testi ile,
- en uzun süre yaşanan yere, ikamet yerine, Kovid-19 belirtilerinin şiddetine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Kruskal Wallis h testi ile,
- sınıf düzeyine, sosyal medya kullanım süresine, fakülte türüne şiddetine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II alt boyutları, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II alt boyutlarının sosyal medya bağımlılığını ve Kovid-19 kaygısını ne ölçüde yordadığının belirlenmesi için regresyon analizi kullanılmıştır. Kovid-19 kaygısının sosyal medya bağımlılığını ne ölçüde yordadığının belirlenmesi için regresyon analizi kullanılmıştır. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II alt boyutlarının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde Kovid-19 kaygısının aracı rolünün incelenmesinde ise Sobel (1982) tarafından geliştirilmiş test uygulanıp güven aralıkları belirlenmiş ve SPSS 25.00 programına kurulan PROCESS MACRO yazılımı yoluyla “Bootstrap” yöntemi kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularına yanıt bulunabilmesi amacıyla gerçekleştirilmiş analizlere yer verilmiştir. Betimsel istatistiklerin ardından değişkenler arası ilişkiyi ortaya koyan korelasyon değerleri ve son olarak da regresyon analizi sonuçları sunulmuştur.

4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel Değerler

Bu bölümde katılımcıların Sosyodemografik Bilgi Formu'ndaki değişkenlerle ilişkili veriler bulunmaktadır.

4.1.1. Katılımcıların Kovid-19 ile ilişkili Sosyodemografik Değişkenlere İlişkin Betimsel Değerler

Katılımcıların Kovid-19 geçirip geçirmeme, Kovid-19 geçirdiyse belirtilerin hangi şiddette olduğu, Kovid-19 nedeniyle bir yakınını kaybedip kaybetmediği ve Kovid-19 aşısı olup olmadığı ile ilişkili özellikleri tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Kovid-19 İle İlişkili Özellikleri

Değişken	Gruplar	n	%
Kovid-19 Geçirme Durumu	Kovid-19 Geçirmemiş	725	75,4
	Kovid-19 Geçirmiş	237	24,6
Kovid-19 Belirti Şiddeti	Kovid-19 Geçirmemiş	725	75,9
	Belirti Göstermeden	16	1,7
	Hafif	138	14,5
	Ağır	76	8,0
Kovid-19 Nedeniyle Yakın Kaybı	Kayıp Yok	615	64,2
	Kayıp Var	343	35,8
Aşı Olma Durumu	Aşı olmamış	44	4,6
	Aşı olmuş	917	95,4

Katılımcıların Kovid-19 ile ilişkili özellikleri tablo 6'da verilmiştir. 725 (%75,4) katılımcı Kovid-19 geçirmiş ve 237 (%24,6) katılımcı geçirmemiştir. 725 (%75,9) katılımcı KOvid-19 geçirmemiş, 16 (%1,7) katılımcı belirti göstermeden geçirmiş, 138 (%14,5) katılımcı hafif ve 76 (%8,0) katılımcı ağır geçirmiştir. 615 (%64,2) katılımcı kayıp yaşamamış ve 343 (%35,8) katılımcı kayıp yaşamıştır. 44 (%4,6) katılımcı aşı olmamış ve 917 (%95,4) katılımcı aşı olmuştur.

4.2. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Kovid-19 Kaygısı Ölçeği puanlarının sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

4.2.1. Katılımcıların Güvensiz Bağlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kovid-19 Kaygılarının Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 7'de Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Tablo 7. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, **Koronavirüs Anksiyete** Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	**Gruplar**	**n**	**x̄**	**ss**	**t**	**sd**	**p**
Kaygılı Bağlanma	Kadın	740	3,43	1,09	4,138[a]	414,577	**,000****
	Erkek	222	3,12	,94			
Kaçınan Bağlanma	Kadın	740	3,06	1,14	4,958	960	**,000****
	Erkek	222	2,63	1,15			
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği	Kadın	740	2,16	2,60	5,801[a]	446,279	**,000****
	Erkek	222	1,18	2,08			
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Kadın	740	12,18	4,47	1,181	960	,238
	Erkek	222	11,78	4,36			

*p<.05; **p<.01; [a]Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II alt boyutlarından kaygılı bağlanma ($t_{(434,577)}$= 4,138; p<.01) ve kaçınan bağlanma ($t_{(960)}$= 4,958; p<.01) boyutu ile Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ($t_{(446,279)}$= 5,801; p<.01) puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Kadın katılımcıların kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma boyutu ile Koronavirüs Anksiyete Ölçeği puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (p> .05)

4.2.2. Katılımcıların Güvensiz Bağlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kovid-19 Kaygılarının Çalışma Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 8'de Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının bir işte çalışma durumu göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Tablo 8. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Kaygılı Bağlanma	Çalışmayan	880	3,37	1,07	1,018	960	,309
	Çalışan	82	3,24	,99			
Kaçınan Bağlanma	Çalışmayan	880	2,98	1,15	1,535	960	,125
	Çalışan	82	2,78	1,18			
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği	Çalışmayan	880	1,94	2,50	,205	960	,837
	Çalışan	82	1,88	2,80			
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Çalışmayan	880	12,11	4,42	,408	960	,683
	Çalışan	82	11,90	4,74			

*p<.05; **p<.01; [a]Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II alt boyutları, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının çalışma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (p> .05)

4.2.3. Katılımcıların Güvensiz Bağlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kovid-19 Kaygılarının Sınıf Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 9'da Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının katılımcıların sınıf düzeyine göre incelenmesine ilişkin ANOVA bulguları verilmiştir.

Tablo 9. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	x̄	ss	F	sd	P	Fark
Kaygılı Bağlanma	1.Sınıf	355	3,32	1,07	3,466	3	**,016***	**2>1**
	2.Sınıf	280	3,51	1,09		910		**2>3**
	3.Sınıf	161	3,20	,95				
	4.Sınıf	118	3,35	1,07				
Kaçınan Bağlanma	1.Sınıf	355	3,13	1,11	5,711	3	**,001****	**1>2**
	2.Sınıf	280	2,90	1,16		910		**1>3**
	3.Sınıf	161	2,83	1,25				**1>4**
	4.Sınıf	118	2,70	1,03				
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği	1.Sınıf	355	1,87	2,62	1,118	3	,341	**-**
	2.Sınıf	280	2,09	2,51		910		
	3.Sınıf	161	2,04	2,59				
	4.Sınıf	118	1,63	2,02				
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	1.Sınıf	355	11,96	4,31	,431	3	,731	**-**
	2.Sınıf	280	12,33	4,58		910		
	3.Sınıf	161	12,08	4,57				
	4.Sınıf	118	11,92	4,43				

*p<.05; **p<.01; ʷWelch Testi

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II alt boyutlarından kaygılı bağlanma ($F_{(3-910)}$= 3,466; p<.05) ve kaçınan bağlanma ($F_{(4-953)}$= 5,711; p<.01) boyutu puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. 2. Sınıfta eğitim gören katılımcıların kaygılı bağlanma boyutu puanlarının 1. Sınıfta ve 3. Sınıfta eğitim gören katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. 1. Sınıfta eğitim gören katılımcıların kaçınan bağlanma boyutu puanlarının 2. Sınıfta, 3. Sınıfta ve 4.Sınıfta eğitim gören katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (p> .05).

4.2.4. Katılımcıların Güvensiz Bağlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kovid-19 Kaygılarının Sosyal Medya Kullanım Sürelerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 10'da Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının katılımcıların sosyal medya kullanım sürelerine göre incelenmesine ilişkin ANOVA bulguları verilmiştir.

Tablo 10. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Sosyal Medya Kullanım Sürelerine Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	P	Fark
Kaygılı Bağlanma	0-1 Saat	99	2,82	1,06	22,929	3	**,000****	**4>3,2,1**
	1-3 Saat	519	3,25	,99		953		**3>2,1**
	4-6 Saat	292	3,69	1,03				**2>1**
	7+ Saat	47	3,70	1,24				
Kaçınan Bağlanma	0-1 Saat	99	2,66	1,28	2,586	3	,052	**-**
	1-3 Saat	519	3,00	1,16		953		
	4-6 Saat	292	2,99	1,08				
	7+ Saat	47	2,96	1,22				
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği	0-1 Saat	99	1,43	2,10	3,165^{w}	3	**,026***	**3>1**
	1-3 Saat	519	1,87	2,48		167,460		**4>1**
	4-6 Saat	292	2,13	2,65				
	7+ Saat	47	2,55	2,90				
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	0-1 Saat	99	9,18	3,43	48,976	3	**,000****	**4>3,2,1**
	1-3 Saat	519	11,42	3,94		953		**3>2,1**
	4-6 Saat	292	13,68	4,42				**2>1**
	7+ Saat	47	15,98	5,70				

*p<.05; **p<.01; ^{w}Welch Testi

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II alt boyutlarından kaygılı bağlanma ($F_{(3-953)}$= 22,929; p<.01) boyutu, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ($F_{(3-953)}$= 3,165; p<.01) ve Sosyal Medya

Bağımlılığı Ölçeği ($F_{(3-953)}$= 48,976; p<.01) puanlarının sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

7 saat ve üstü süre ile sosyal medya kullanan katılımcıların kaygılı bağlanma boyutu puanlarının 0-1 saat, 1-3 saat ve 4-6 saat kullanan katılımcılardan; 4-6 saat kullananların 0-1 saat ve 1-3 saat kullananlardan; 1-3 saat kullananların da 0-1 saat kullananlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

7 saat ve üstü ve 4-6 saat süre ile kullanan katılımcıların Koronavirüs Anksiyete Ölçeği puanlarının 0-1 saat kullanan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

7 saat ve üstü süre ile kullanan katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının 0-1 saat, 1-3 saat ve 4-6 saat kullanan katılımcılardan; 4-6 saat kullananların 0-1 saat ve 1-3 saat kullananlardan; 1-3 saat kullananların da 0-1 saat kullananlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II kaçınan bağlanma alt boyutu puanlarının sosyal medya kullanım süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (p> .05)

4.2.5. Katılımcıların Güvensiz Bağlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kovid-19 Kaygılarının Fakülte Türüne Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 11'de Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının katılımcıların fakülte türüne göre incelenmesine ilişkin ANOVA bulguları verilmiştir.

Tablo 11. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Fakülte Türüne Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	P	Fark
Kaygılı Bağlanma	İİBF	222	3,36	1,05	,729	4	,729	-
	EF	341	3,43	1,05		953		
	SBF	227	3,32	1,08				
	MF	48	3,28	1,22				
	HF	120	3,28	1,01				
Kaçınan Bağlanma	İİBF	222	2,81	1,16	3,155	4	**,014***	**3>1,2**
	EF	341	2,89	1,15		953		
	SBF	227	3,15	1,11				
	MF	48	2,99	1,10				
	HF	120	3,07	1,16				
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği	İİBF	222	1,67	2,25	1,066	4	,372	-
	EF	341	2,01	2,43		953		
	SBF	227	1,91	2,51				
	MF	48	1,98	2,93				
	HF	120	2,22	3,03				
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	İİBF	222	12,83	4,68	2,198	4	,067	-
	EF	341	12,02	4,49		953		
	SBF	227	11,69	4,09				
	MF	48	12,02	4,03				
	HF	120	11,76	4,56				

İİBF; puanlarının İkdisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi EF; Eğitim Fakültesi SBF; Sağlık Bilimleri Fakültesi MF; Mimarlık Fakültesi HF; Hukuk Fakültesi; *p<.05; **p<.01.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II alt boyutlarından kaçınan bağlanma ($F_{(4-953)}$= 3,155; p<.05) puanlarının fakülte türüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören katılımcıların kaçınan bağlanma puanlarının İkdisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesinde ve Eğitim Fakültesinde eğitim gören katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kaygılı bağlanma alt boyutu, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının fakülte türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (p> .05)

4.2.6. Katılımcıların Güvensiz Bağlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kovid-19 Kaygılarının En Uzun Süre Yaşanan Yere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 12'de Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının en uzun süre yaşanan yere göre incelenmesine ilişkin Kruskal Wallis H Testi bulguları verilmiştir.

Tablo 12. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının En Uzun Süre Yaşanan Yere Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	P	Fark
Kaygılı Bağlanma	Köy	44	461,19	,866	3	,834	-
	Kasaba	26	445,27				
	İl	349	487,89				
	Büyükşehir	543	480,77				
Kaçınan Bağlanma	Köy	44	484,55	17,991	3	**,000****	**3>4**
	Kasaba	26	439,02				
	İl	349	530,94				
	Büyükşehir	543	451,51				
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği	Köy	44	419,33	4,056	3	,255	-
	Kasaba	26	446,71				
	İl	349	474,55				
	Büyükşehir	543	492,67				
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Köy	44	524,47	2,616	3	,455	-
	Kasaba	26	414,83				
	İl	349	483,85				
	Büyükşehir	543	479,70				

*p<.05; **p<.01

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II alt boyutlarından kaçınan bağlanma ($H_{(3)}$= 17,991; p<.01) puanlarının en uzun süre yaşanan yere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. En uzun süre ilde yaşamış katılımcıların kaçınan bağlanma puanlarının en uzun süre büyükşehirde yaşayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kaygılı bağlanma boyutu, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının en uzun süre yaşanan yere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (p> .05).

4.2.7. Katılımcıların Güvensiz Bağlanma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kovid-19 Kaygılarının İkamet Yerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 13'te Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının ikamet yerine göre incelenmesine ilişkin Kruskal Wallis H Testi bulguları verilmiştir.

Tablo 13. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının İkamet Yerine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	P	Fark
Kaygılı Bağlanma	Aileyle	557	474,94	2,350	3	,503	-
	Yurtta	302	490,80				
	Ayrı Evde	74	496,84				
	Diğer	26	415,02				
Kaçınan Bağlanma	Aileyle	557	475,40	15,208	3	**,002****	**1>4**
	Yurtta	302	514,26				**2>4**
	Ayrı Evde	74	428,32				
	Diğer	26	327,75				
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği	Aileyle	557	474,28	2,122	3	,547	-
	Yurtta	302	496,57				
	Ayrı Evde	74	454,68				
	Diğer	26	482,12				
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Aileyle	557	494,34	4,632	3	,201	-
	Yurtta	302	460,52				
	Ayrı Evde	74	475,68				
	Diğer	26	411,40				

*p<.05; **p<.01

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II alt boyutlarından kaçınan bağlanma ($H_{(3)}$= 15,208; p<,01) puanlarının ikamet yerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Ailesiyle ve yurtta yaşayan katılımcıların kaçınan bağlanma puanlarının diğer yerlerde kalan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Kaygılı bağlanma boyutu, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının ikamet yerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (p> .05).

4.3. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kovid-19 Kaygılarının Kovid-19 İle İlişkili Özelliklere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının Kovid-19 ile ilişkili özelliklere göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

4.3.1. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Kovid-19 Geçirme Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 14'te Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının Kovid-19 geçirme durumuna göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Tablo 14. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Kovid-19 Geçirme Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği	Geçirmemiş	725	1,79	2,34	-2,635[a]	335,865	**,009****
	Geçirmiş	237	2,35	2,98			
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Geçirmemiş	725	12,11	4,41	,231	960	,817
	Geçirmiş	237	12,03	4,56			

*p<.05; **p<.01; [a]Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ($t_{(335,865)}$= -2,635; p<,01) puanlarının Kovid-19 geçirme durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Kovid-19 geçirmiş katılımcıların Koronavirüs Anksiyete Ölçeği puanlarının geçirmeyen katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının Kovid-19 geçirme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (p> .05).

4.3.2. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Kovid-19 nedeniyle Yakınını Kaybetme Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 15'te Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının Kovid-19 nedeniyle yakınını kaybetme durumuna göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Tablo 15. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Kovid-19 Nedeniyle Yakınını Kaybetme Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği	Kaybetmeyen	615	1,76	2,39	-2,713 [a]	638,567	**,007****
	Kaybeden	343	2,23	2,70			
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Kaybetmeyen	615	11,96	4,47	-1,013	956	,311
	Kaybeden	343	12,26	4,36			

*p<.05; **p<.01; [a]Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ($t_{(638,567)}$= -2,713; p<.01) puanlarının Kovid-19 nedeniyle bir yakınını kaybetme durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

Kovid-19 sürecinde bir yakınını kaybedenlerin Koronavirüs Anksiyete Ölçeği puanlarının yakınını kaybetmeyen katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının Kovid-19 nedeniyle yakın kaybetme durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (p> .05).

4.3.3. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Aşı Olma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 16'da Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının aşı olma durumuna göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi bulguları verilmiştir.

Tablo 16. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Aşı Olma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği	Aşı Olmuş	44	1,75	2,33	-,450	959	,653
	Aşı Olmamış	917	1,92	2,51			
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Aşı Olmuş	44	11,95	4,68	-,231	959	,818
	Aşı Olmamış	917	12,11	4,43			

*p<.05; **p<.01; [a]Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının aşı olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (p> .05)

4.3.4. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Kovid-19 Belirti Ağırlığına Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 17'de Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının belirti ağırlığı durumuna göre incelenmesine ilişkin Kruskal Wallis H Testi bulguları verilmiştir.

Tablo 17. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Belirti Ağırlığına Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği	Belirti Yok	16	94,19	2,190	2	,334
	Hafif	138	115,43			
	Ağır	76	120,11			
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Belirti Yok	16	106,63	,902	2	,637
	Hafif	138	118,75			
	Ağır	76	111,47			

*p<.05; **p<.01

Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanlarının belirti ağırlığı durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (p> .05).

4.4. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 18'de Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 18. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	1	2	3	4
Kaygılı Bağlanma(1)	**1**			
Kaçınan Bağlanma(2)	**,156****	**1**		
Koronavirüs Anksiyete Ölçeği(3)	**,186****	,029	**1**	
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği(4)	**,327****	**,096****	**,139****	**1**

*p<,05; **p<,01

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II alt boyutlarından kaygılı bağlanma (r= ,186; p<.01) boyutu puanları ile Koronavirüs Anksiyetesi Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

Kaygılı bağlanma (r= ,327; p<,01) ve kaçınan bağlanma (r= ,096; p<.01) boyutu puanları ile Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (r= ,139; p<.01) puanları ile Koronavirüs Anksiyetesi Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

Diğer değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (p> .05).

4.5. Güvensiz Bağlanmanın Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Kovid-19 kaygısının Aracı Rolünün İncelenmesi

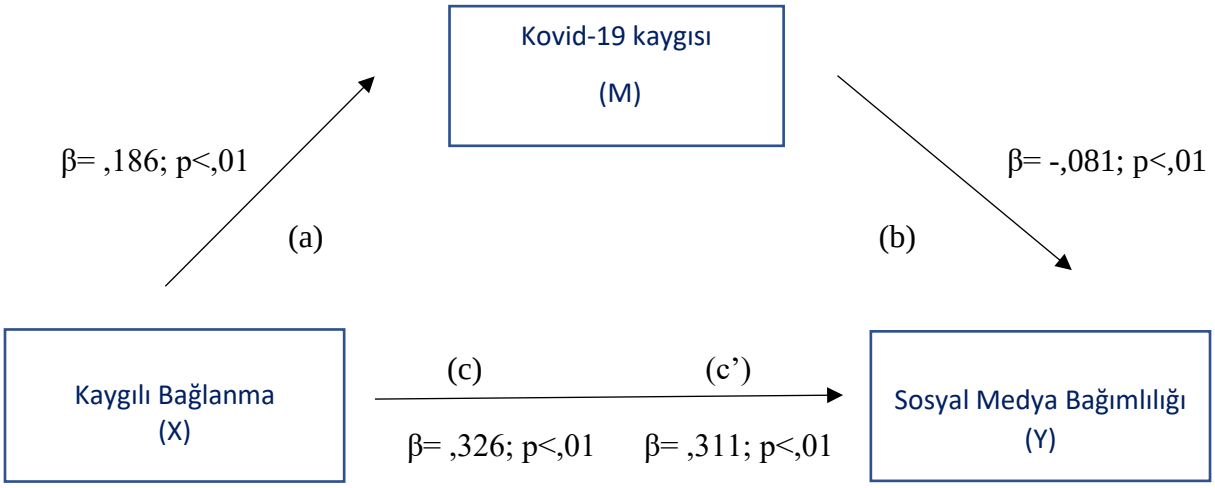
Bu bölümde, bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde Kovid-19 kaygısının aracı rolü incelenmiştir. Baron ve Kenny (1986) tarafından, değişkenler arası ilişkide aracı etkinin sınana bilmesi için belirlenmiş adımlar sırasıyla uygulanmıştır. Regresyon modellerinin oluşturulmasının ardından aracılık etkisinin belirlenebilmesi amacıyla Sobel (1982) tarafından geliştirilmiş test uygulanarak güven aralıkları incelenmiştir. SPSS 25.00 Paket programına PROCESS MACRO yazılımı kurularak analiz gerçekleştirilmiştir. Bu yöntemde aracı değişkenin analizi için "Bootstrap" yöntemine başvurulmaktadır. Yöntem, araştırma verilerinden rastgele alt örneklemler yaratılıp analiz edilen aracılık modelinin bu alt

örneklemler içerisinde sınanması ve daha büyük araştırma örneklemiyle alt örneklemlerin analiz sonuçlarının birbirleriyle kıyaslanması esasına dayanmaktadır (Preacher ve Hayes, 2008). Mevcut çalışmada, Hayes (2009)'un önerdiği üzere aracı değişken analizi için 5000 bootstrap örneklemi kullanılmıştır.

Baron ve Kenny (1986)'nin belirttiği işlem adımları izlendiğinde varsayımlar karşılandıktan sonra güven aralığı alt ve üst sınır değerlerinin (LLCI; ULCI) "0" değerini içermemesi ve Sobel testi sonuçlarının anlamlı çıkması, değişkenler arasındaki etkinin anlamlı olduğuna işaret etmektedir. Aracı etki anlamlı ise aracı değişken bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkinin bir bölümünü veya tamamını açıklayabilmektedir. İlişkinin bir bölümü açıklandığında "değişken kısmi aracı", tamamı açıklandığında ise "tam aracı" olarak ifade edilmektedir. Tam aracılıkta bağımlı ile bağımsız değişken arasındaki ilişkinin, analize aracı değişken eklendiğinde istatistiksel olarak anlamsız hale gelmesi beklenmektedir. Kısmi aracılıktaysa, bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkinin belirli bir oranda aracı değişken tarafından açıklandığı kabul edilmektedir.

4.5.1. Kaygılı Bağlanmanın Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Kovid-19 kaygısının Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Şekil 1'de kaygılı bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde Kovid-19 kaygısının aracı rolüne ilişkin analizi sonuçları yer almaktadır.



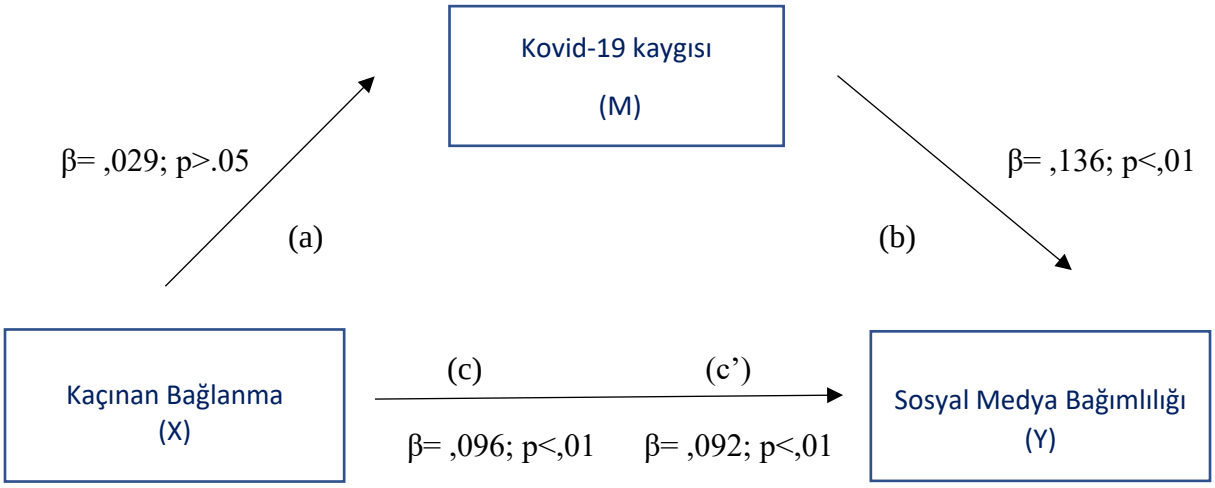
Şekil 1. Kaygılı Bağlanmanın Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Kovid-19 Kaygısının Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

Kaygılı bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde Kovid-19 kaygısının aracı rolü incelendiğinde, kaygılı bağlanmanın (β=,186; p<,01) Kovid-19 kaygısını yordadığı belirlenmiştir (a). Ayrıca, kaygılı bağlanmanın (β=,326; p<,01) sosyal medya bağımlılığını yordadığı görülmüştür (c). Kovid-19 kaygısı aracı değişken olarak modele eklendiğinde kaygılı bağlanmanın sosyal medya bağımlılığını (β=,311; p>.01) ve Kovid-19 kaygısının sosyal medya bağımlılığını (β=-,081; p<,01) yordadığı belirlenmiştir (c'). Beta katsayıları değerlendirildiğinde, Kovid-19 kaygısı modele aracı değişken olarak atandığında kaygılı bağlanmanın (β= ,326 - p<,01; β= ,311 – p<,01) sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisinin düştüğü görülmüştür. Güven aralığı alt ve üst sınır değer işaretlerinin farklı yönde olduğu görülmüştür (LLCI= ,002, ULCI= ,029). Ayrıca, aracı etkinin anlamlılığını belirlemek amacıyla Sobel testi uygulanmış ve aracı etkinin anlamlı olduğu belirlenmiştir (z=2,39; p<.05).

Bu bulgular değerlendirildiğinde, kaygılı bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde Kovid-19 kaygısının kısmi bir aracı rolünün olduğu görülmüştür.

4.5.2. Kaçınan Bağlanmanın Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Kovid-19 kaygısının Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Şekil 2'de kaçınan bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde Kovid-19 kaygısının aracı rolüne ilişkin analizi sonuçları yer almaktadır.



Şekil 2. Kaçınan Bağlanmanın Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinde Kovid-19 Kaygısı Aracı Rolüne İlişkin Model Şeması

Kaçınan bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde Kovid-19 kaygısının aracı rolü incelendiğinde, kaçınan bağlanmanın (β=,029; p>.05) Kovid-19 kaygısını yordamadığı belirlenmiştir (a). Ayrıca, kaçınan bağlanmanın (β=,092; p<,01) sosyal medya bağımlılığını yordadığı görülmüştür (c). Kovid-19 kaygısı aracı değişken olarak modele eklendiğinde kaçınan bağlanmanın sosyal medya bağımlılığını (β=,096; p>.01) ve Kovid-19 kaygısının sosyal medya bağımlılığını (β=,136; p<,01) yordadığı belirlenmiştir (c'). Bu bulgular değerlendirildiğinde, modelin bağımsız değişkeni olan kaçınan bağlanmanın aracı değişken olan Kovid-19 kaygısını yordamadığı görülmüş, dolayısıyla aracı model varsayımlarının karşılanmadığı belirlenmiştir.

Bu sonuçlar, kaçınan bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde Kovid-19 kaygısının aracı rolünün olmadığını göstermektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM
TARTIŞMA

Bu bölümde sosyal medya bağımlılığının, güvensiz bağlanmanın ve Kovid-19 kaygısının katılımcıların sosyodemografik özelliklerine göre farklılaşmasına ve değişkenlerin kendi arasındaki korelasyona dair bulgular tartışılacaktır. Bununla birlikte değişkenlerin birbirini yordama gücüne dair bulgular da tartışılacaktır. Tartışma bölümünde önceki araştırmalarda elde edilen bulgulara da yer verilecektir.

Bu araştırmada sosyal medya bağımlılığının ölçülmesinde Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Kovid-19 kaygısının ölçülmesinde Koronavirüs Anksiyetesi Ölçeği, güvensiz bağlanmanın ölçülmesinde ise Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II kullanılmıştır. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma olmak üzere güvensiz bağlanmayı ölçen iki alt boyutu vardır. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ve Koronavirüs Anksiyetesi Ölçeği'nin ise alt boyutu bulunmamaktadır.

5.1. Sosyal Medya Bağımlılığının, Güvensiz Bağlanmanın Ve Kovid-19 Kaygısının Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri Açısından Tartışılması

Bu bölümde, ölçeklerden elde edilen puanların sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesinden elde edilen bulgular tartışılacaktır.

5.1.1. Sosyal Medya Bağımlılığının Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri Açısından Tartışılması

Bu araştırmada sosyal medya bağımlılığında, sosyal medya kullanım süresi yönünden anlamlı bir fark bulunmuştur. Bununla birlikte cinsiyet ve yaş yönünden anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Literatürde sosyal medya bağımlılığı ile yaş arasındaki ilişki incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı düzeyinin yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını gösteren üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiş araştırmalarla (Baz, 2018; Tutgun-Ünal, 2015; Atlı vd., 2021)

birlikte, 17-49 yaş arası yetişkinlerle gerçekleştirilmiş ve anlamlı bir fark ortaya koyan ve genç yetişkinlerin ileri yetişkinlere kıyasla daha fazla sosyal medya kullandığını ortaya koyan araştırmalar (Blackwell vd., 2017) da mevcuttur. Mevcut araştırmanın örnekleminin yaş aralığı ise 18-40 yaş olsa da ağırlıklı olarak 18-24 yaş aralığındaki genç yetişkinlerle gerçekleştirilmiş olmasının, sosyal medya bağımlılığının yaşa göre farklılaşmasını ortaya çıkaramamış olmasını açıklayabileceği düşünülmektedir. Daha geniş ve yaş gruplarının daha yakın dağılım gösterdiği bir örneklemde farkın anlamlı olabileceği düşünülmektedir.

Literatürde sosyal medya bağımlılığı ile cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde, erkek üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin kadın öğrencilerden yüksek olduğunu gösteren araştırmalara rastlanmaktadır (Özdemir 2019; Karaca ve Piri 2017). Lise öğrencileriyle (Yılman, 2020) ve yetişkinlerle (Yüksel, 2019; Luo vd., 2021) yürütülen çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu bulguların aksine üniversite öğrencilerinde (Çakır, 2018) ve yetişkinlerde (Erdoğan, 2019; Ünlü, 2018) kadınlar yönünde anlamlı sonuçlara da rastlanmaktadır. Mevcut araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde anlamlı bir farka rastlanmayan araştırmaların da (Aslan, 2020; Çil, 2020) bulunması ise sosyal medya bağımlılığı düzeyindeki değişimin cinsiyet dışında faktörlerle ilişkili olabileceğini düşündürtmektedir.

Literatürde sosyal medya bağımlılığı ile kullanım süresi arasındaki ilişki incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medya kullanım süresi arasında anlamlı bir ilişki ortaya koyan araştırmalara rastlanmaktadır (Balcı ve Gölcü, 2013; Çiftçi, 2018; Gazi ve Çetin, 2017; Demir ve Kumcağız, 2019). Sosyal medya bağımlığı ve sosyal medya kullanım süresi arasındaki ilişkinin anlamlı şekilde farklılaştığını gösteren ve günlük 5 saati aşan sosyal medya kullanımına sahip katılımcıların 0-1 saat kullanan katılımcılardan anlamlı şekilde farklılaştığı bulgulara rastlanmaktadır (Özmen, 2019). Bilgin'in (2018) ergenlerle yürüttüğü çalışmada ise sosyal medya kullanım süresinin, sosyal medya bağımlılığı ile en güçlü ilişkiye sahip değişkenlerden olduğu saptanmıştır. Bu araştırmada da 0-1 saat, 1-3 saat, 4-6 saat ve 7 saat ve üzeri kullanım gösteren kullanıcıların tümünün diğer düzeylerde kullanım gösterenlerden anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Mevcut araştırmada da anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Sosyal medya bağımlılığıyla ilgili olarak kullanım süresinin anlamlılığı beklenen bir sonuç olarak değerlendirilmiştir.

5.1.2. Güvensiz Bağlanmanın Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri Açısından Tartışılması

Bu araştırmanın bulguları kaygılı bağlanma düzeyinin; cinsiyet, sınıf düzeyi ve sosyal medya kullanım süresine göre farklılaştığını göstermektedir. Kaçınan bağlanma düzeyinin ise cinsiyet, sınıf, fakülte, en uzun yaşanan yer ve ikamete göre farklılaştığını göstermektedir.

Literatürde güvensiz bağlanma ile cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde, bağlanma stillerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı araştırmaların (Çelikkaleli ve Avcı, 2016; Hazan ve Shaver, 1987) yanında farklılaştığı araştırmalar (Yılmaz, 2007; Erözkan, 2011) da mevcuttur. Kaçınan bağlanmanın kadınlarda daha yüksek olduğunu (Çengel, 2022; Işınsu, 2003; Kaya ve Kalkan, 2019; Ayberk (2011) ortaya koyan araştırmaların yanında erkeklerde daha yüksek olduğunu ortaya koyan (Bayraktar, 2020) araştırmalar da mevcuttur. Kaygılı bağlanmanın ise erkeklerde daha yüksek olduğunu ortaya koyan (Mason, Platts ve Tyson, 2005) araştırmalar mevcuttur. Mevcut araştırmada bağlanma stillerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte güvensiz bağlanma ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda farklı yönde bulgulara rastlanmaktadır. Literatürün ağırlıklı olarak belirli bir yönde olmaması, bağlanmanın cinsiyet değişkeninden çok annenin bakım kapasitesi gibi dışsal faktörlerle ilgili olabileceğini düşündürtmektedir. Bu yönden mevcut araştırmanın literatüre çeşitlilik sağlaması beklenmektedir.

Literatürde güvensiz bağlanma ile sosyal medya kullanım süresi arasındaki ilişki incelendiğinde, kaygılı bağlanma ile 0-1 saat arası kullanım; 5 saat ve üzeri kullanımdan anlamlı şekilde farklılaşırken kaçınan bağlanma ile 0-1 saat kullanım; 3-5 saat ve 5 saat ve üzeri kullanımdan anlamlı şekilde farklılaşmaktadır (Özmen, 2019). Mevcut araştırmada ise kaygılı bağlanma ile sosyal medya kullanım süresi arasındaki fark anlamlı bulunmuş; 0-1 saat, 1-3 saat,4-6 saat ve 7 saat ve üstü olmak üzere tüm düzeylerin anlamlı şekilde birbirinden farklılaştığı görülmüştür. Önceki araştırmalar incelendiğinde kaygılı bağlanan bireylerin sosyal medyada daha fazla zaman harcadığı ve daha yoğun kullandığı (Liu vd., 2013; D'Arienzo vd., 2019) ve sosyal medyayı sorun çözme aracı olarak görüp kaygılarını azaltmada kullandıklarına (Fujimori vd., 2015) ilişkin bulgular mevcuttur. Bu bulgular mevcut araştırmanın bulgularıyla da örtüşen şekilde kaygılı bağlanan bireylerin sosyal medya bağımlılığına karşı daha yatkın olduğunu ortaya koymaktadır.

5.1.3 Kovid-19 Kaygısının Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri Açısından Tartışılması

Bu araştırmanın bulguları Kovid-19 kaygısı puanlarının cinsiyete, sosyal medya kullanım süresine, Kovid-19 geçirme durumuna ve Kovid-19 nedeniyle bir yakınını kaybetme durumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığını göstermektedir.

Literatürde Kovid-19 kaygısı, cinsiyete göre incelendiğinde kadınların Kovid-19 ile ilgili olarak erkeklerden anlamlı ölçüde daha fazla kaygı yaşadığını ortaya koyan araştırmaların (Silva, de Sampaio Brito ve Pereira, 2020) yanında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamayan araştırmalar (Umutlu Aydın, 2022) mevcuttur. Mevcut araştırmada ise kadın katılımcıların Kovid-19 kaygısı puanının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Cinsiyetler arası kaygı farkının nedenleri hakkında, kadınların günlük yaşamda dezavantajlı olduğu durumların fazla olmasının, kaygıyla ilgili faktörlere daha fazla maruz kalmalarının ve daha savunmasız olmalarının neden olabileceği düşünülmektedir. Özellikle kadınların yüksek oranda ekonomik probleme, psikolojik ve fiziksel şiddete maruz kalıyor oluşunun (Yüksel Kaptanoğlu vd., 2015) onları yeni krizlere karşı daha hassas hale getirebileceği düşünülmektedir. Kaygı, geleneksel roller yönünden değerlendirildiğinde; çaresiz, güçsüz ve bağımlı bir yaşam örüntüsü sürdüren bir figürle eşleştirildiğinden (Wolfe,1984:51) kadınların zorluklarla baş edebilmesini güçleştiren bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Kadınlar bu nedenlerle kriz dönemlerinde kendilerini daha çaresiz ve duygusal güçlüklerle baş etmekte zayıf hissediyor olabileceği düşünülmektedir.

Literatürde Kovid-19 kaygısı, Kovid-19 geçirme durumuna göre incelendiğinde Kovid-19 tanısı almanın yaygın kaygı bozukluğu gibi psikolojik zorlanmalar için risk oluşturduğunu (Mazza vd, 2020; Lai vd., 2020) ve kaygı puanının anlamlı şekilde yüksek olduğunu (Aydemir, 2022; Aktepe, 2022; Çalık, 2022; Topakkaya, 2021) ortaya koyan araştırmalar mevcuttur. Aksine Kovid-19 geçirmenin Kovid-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma yönünden anlamlı bir fark oluşturmadığı bulgusu da mevcuttur (Umutlu Aydın, 2022). Mevcut araştırmada ise Kovid-19 geçirmiş katılımcıların Kovid-19 kaygısı puanlarının geçirmeyen katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Literatürde Kovid-19 kaygısı, Kovid-19 nedeniyle bir yakınını kaybetme durumuna göre incelendiğinde Umutlu Aydın (2022), Kovid-19 nedeniyle bir yakınını kaybetmenin Kovid-19 ile ilişkili psikolojik zorlanma yönünde araştırmalara rastlanmaktadır. Diğer yandan

Breen ve diğerleri (2021) Kovid-19 nedeniyle yakınını kaybedenlerin anlamlı düzeyde Yaygın kaygı bozukluğu bildirdiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde üniversite öğrencilerinden Kovid-19 nedeniyle bir yakınlarını kaybetmelerin kaygı düzeylerinin anlamlı şekilde farklılaştığı (Topakkaya, 2021) görülmüştür. Mevcut araştırmada ise Kovid-19 nedeniyle bir yakınını kaybedenlerin Kovid-19 kaygısı puanlarının yakınını kaybetmeyen katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgunun literatürle örtüştüğü görülmektedir.

Literatürde Kovid-19 kaygısı, sosyal medya kullanım süresine göre incelendiğinde karantina sırasında ergenlerin mevcut durumla aktif olarak başa çıkmak için sosyal medya kullanımını arttığını (Cauberghe vd. 2021) ve sosyal medyaya maruz kalma sıklığı, süresi ve çeşitliliğinin, Kovid-19'a özgü kaygının daha fazla semptomuyla pozitif olarak ilişkili olduğunu (Bendau ve ark., 2021) ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Mevcut araştırmada ise Kovid-19 kaygısının sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve 7 saat ve üstü kullananlar ile 4-6 saat kullananların Kovid-19 kaygısı puanlarının 0-1 saat kullanan katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kovid-19 kaygısı yüksek olan kişilerin, sosyal medyayı daha sık ve uzun süre kullanma eğiliminde olduğu görülmektedir. Sosyal medyanın bu bağımlılık yapıcı kullanımı, Kovid-19 kaygısının yanı sıra pandeminin sosyal izolasyon ve yalnızlık gibi yan etkileri için bir başa çıkma yolu olabileceğini düşündürtmektedir. Kaygılı kişilerin daha fazla sosyal medyayı kullanarak mevcut duruma uyum sağlamaya çalışıyor olabilecekleri düşünülmektedir. Sosyal medya kullanımının ruh sağlığı üzerindeki bu yararlı etkileri, Kovid-19 sırasında internet ve sosyal medya kullanımının bireylerin ruh sağlığı üzerindeki risklerini akla getirmektedir. Sosyal medyada yer alan yanıltıcı bilgilerin, daha fazla olumsuz duygulanım, depresyon, kaygı ve stres ile önemli ölçüde ilişkili olduğu görülmüştür (Chao, vd. 2020). Bu yönden bakıldığında kaygıyla baş edebilmek için sosyal medya kullanımının arttırılmasının bireyleri yeni sorunlarla karşı karşıya bıraktığı düşünülmektedir.

5.2. Sosyal Medya Bağımlılığı, Güvensiz Bağlanma ve Kovid-19 Kaygısı Arasındaki Korelasyon Bulgularının Tartışılması

5.2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Güvensiz Bağlanma Arasındaki Korelasyon Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmanın bulguları sosyal medya bağımlılığı ile kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Literatürde sosyal medya bağımlılığı ile kaygılı bağlanma arasında zayıf düzeyde pozitif yönde (Kılıç, 2022; Branagan, 2020, Bayraktar, 2020), pozitif yönde (Monacis vd., 2017; Bakar Benli, 2019) ilişkiler ortaya koyan çalışmalara rastlanmaktadır. Ayrıca soyal medya bağımlılığı ile kaçınan bağlanma arasında zayıf düzeyde pozitif yönde (Kılıç, 2022; Branagan, 2020), pozitif yönde (Monacis vd., 2017), negatif yönde (Bakar Benli, 2019; Özmen, 2019) ilişkiler ortaya koyan çalışmalara rastlanmaktadır.

Literatür güvensiz bağlanma yönünden değerlendirildiğinde kaygılı ve kaçınan bağlanma gösteren bireylerin sosyal medya bağımlılığının diğerlerine göre yüksek olduğunu (Bayraktar 2020; Bakar Benli, 2019) ve bu sonuçlarla örtüşecek şekilde güvenli bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar (Anam Yousaf vd., 2021; Kılıç, 2022) mevcuttur. Mevcut araştırmada da sosyal medya bağımlılığı ile güvensiz bağlanma (kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma) arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılması literatüre uygunluk göstermektedir.

Literatür bütün olarak değerlendirildiğinde kaygılı bağlanma ile sosyal medyanın yoğun kullanımı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki görülmektedir (Oldmeadow vd. 2013; Liu vd., 2013). Bu durumun kaygılı bağlanan bireylerin sosyal medyayı, kaygılarını dindirme ve rahatlık arayışıyla daha çok kullanmasıyla ilgili olabileceği düşünülmektedir.

5.2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kovid-19 Kaygısı Arasındaki Korelasyon Bulgularının Tartışılması

Literatürde sosyal medya bağımlılığı ve Kovid-19 kaygısı arasındaki ilişki incelendiğinde Kovid-19 kaygısının sosyal medya bağımlılığı ile pozitif bir ilişkisi olduğunu

gösteren (Güldal vd., 2022) ayrıca problemli sosyal medya kullanımı ile Kovid-19 ile ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerin ilişkili olduğu ortaya koyan araştırmalara rastlanmaktadır (Lin vd., 2020). Çin'de gerçekleştirilen bir araştırmada Kovid-19 pandemisinden sonra ortalama sosyal medya kullanımının 3,5 saat arttığı ve bu durumun sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür (Luo vd., 2021). Yine Çin'de gerçekleştirilen bir başka araştırma Kovid-19 ile ilişkili stres ile sosyal medya bağımlılığı ilişkili bulunmuştur (Zhao ve Zhou, 2021). Mevcut araştırmada ise sosyal medya bağımlılığı puanları ile Kovid-19 kaygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgu önceki araştırmaların bulgularıyla örtüşmektedir.

5.2.3. Güvensiz Bağlanma ve Kovid-19 Kaygısı Arasındaki Korelasyon Bulgularının Tartışılması

Literatürde güvensiz bağlanma ile Kovid-19 kaygısı arasındaki ilişki incelendiğinde Rajkumar (2020b), Covid-19 pandemisine verilen psikolojik tepkileri açıklamada bağlanma kuramının önemini vurgulamıştır. Benzer şekilde Bowlby, (1979) korkulu ve stresli durumların, insanların bağlanmalarıyla ilgili bilişsel-duygusal şemaları harekete geçireceğini savunmaktadır. Bu nedenle, bağlanmanın, insanların pandemilerle başa çıkma yeteneklerini düzenleyebileceği düşünülmektedir.

Moccia vd., (2020) 18-75 yaşları arasındaki örneklemle gerçekleştirdiği araştırmada hem güvenli hem de kaçınan yetişkin bağlanma stillerinin, kaygılı bağlanmaya kıyasla Kovid-19 pandemisi sırasında daha yüksek psikolojik yük riski için koruyucu olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bağlanmanın bir işlevinin de sıkıntıyı düzenlemek olduğu (Bartholomew ve Horowitz, 1991) göz önünde bulundurulduğunda, kaygılı ya da kaçınan bağlanma geliştirerek güvensiz bağlanan bireylerin güvenli bağlananlara göre duygularını düzenlemekte daha fazla güçlük çekmesi beklenmektedir. Duygu düzenlemede ortaya çıkan güçlüğün, Kovid-19 pandemisinin ortaya çıkardığı kaygıyla baş etmekte de kişinin aleyhine olabileceği düşünülmektedir. Brulin ve diğerlerinin (2022) araştırmalarında kaygılı bağlanan bireylerin pandemide 4 haftalık dönemde daha yoğun olumsuz duygular deneyimlediği ortaya konmuştur.

Kaçınan bağlanan bireylerin ise duygusal tepkileri bastırdığı (Maunder vd., 2006) ve sıkıntılı durumlarda dahi bağlanma sistemlerini devre dışı bırakma yönünde davrandıklarından, dikkatlerini hem sıkıntının tetikleyicisinden hem de diğer insanlardan uzaklaştırdıkları

düşünülmektedir (Holmberg ve diğerleri, 2011). Literatürle örtüşen şekilde mevcut araştırmada da kaçınan bağlanma puanları ile Kovid-19 kaygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Aksine kaygılı bağlananların ise ayrılmaya ve kayba yüksek düzeyde tepkisel olmasıyla ilişkili olarak stresli durumlarda (Kovid-19 pandemisi gibi) daha fazla sıkıntı ve olumsuz duygu (Shallcross vd., 2014) deneyimlediği görülmüştür. Bu bulguyla benzer şekilde mevcut araştırmada da kaygılı bağlanma puanları ile Kovid-19 kaygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

5.3. Sosyal Medya bağımlılığı ile Güvensiz Bağlanma Arasındaki İlişkide Kovid-19 Kaygısının Aracı Rolüne İlişkin Analiz Bulgularının Tartışılması

Literatürde ilk olarak sosyal medya bağımlılığı ile güvensiz bağlanma arasındaki ilişki incelendiğinde Özmen'in (2019) ve Bakar Benli'nin (2019) araştırmalarında kaçınan bağlanma puanlarında artışın sosyal medya bağımlılığı puanlarını azalttığı, kaygılı bağlanma puanlarındaki artışın ise sosyal medya bağımlılığı puanlarını arttırdığı görülmüştür. Ayrıca güvenli bağlanma puanlarındaki artışın sosyal medya bağımlılığı puanlarını düşürdüğü görülmüştür (Özmen, 2019). Sevi Tok ve Güzel (2020) in yürüttüğü çalışmada ise kaygılı bağlanmanın akıllı telefon bağımlılığını yordadığı görülmüştür. Bağlanma stilleriyle sosyal medya ilişkisini inceleyen başka araştırmalarda ise kaygılı bağlananların diğer bağlanma stillerine göre daha fazla sosyal medya kullanmaya yatkın olduğu (Chen, 2019; Hart vd., 2015) kaçınan bağlananların ise daha az kullanmayı tercih ettiği görülmüştür (Oldmeadow vd., 2013; Hart vd., 2015). Mevcut araştırmanın bulguları ise hem kaygılı bağlanmanın hem de kaçınan bağlanmanın sosyal medya bağımlılığını yordadığını göstermektedir. Literatürle karşılaştırıldığında bulguların önceki araştırmalarla kısmi olarak örtüştüğü görünmektedir. Edinilen bilgiler ışığında kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin, başkalarının ilgisiyle kaygı seviyelerini düşürme yoluna gitmesinin sosyal medya bağımlılığı için bir risk faktörü olabileceği, sosyal medyayı kaygılarını düşürmek amacıyla kullanabilecekleri; kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ise yakınlık kurma ve başkalarının beğenisini kazanmaya yönelik düşük motivasyonlarının sosyal medya bağımlılığına karşı koruyucu olabileceği düşünülmektedir.

Literatürde ikinci olarak Kovid-19 kaygısı ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisi incelendiğinde Kovid-19'un neden olduğu duygusal ve bilişsel yükün sosyal medyanın bağımlılığa neden olacak ölçüde kullanılmasını arttırdığı görülmüştür (Brailovskaia ve Margraf 2021). Bunun nedeninin bireylerin sosyal medya kullanarak olumsuz duygulardan kaçmaya çalışmaları olduğunu düşündüren bulgulara rastlanmaktadır (Marino vd., 2018). Bu varsayıma uygun olarak, son Kovid-19 pandemisinden sonra sosyal medya kullanımında artış olduğu (Gao ve diğerleri, 2020b) ve sosyal medya kullanımının olumlu duygularda artış, kaygı belirtilerinde azalma (Ryan ve Xenos, 2011) sorunlardan korunma, rahatlama ve mutluluk sağlayabildiği görülmüştür (Mauri vd., 2011). Bu araştırmada ise Kovid-19 kaygısı aracı değişken olarak modele eklendiğinde Kovid-19 kaygısının sosyal medya bağımlılığını yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgu literatürle örtüşmektedir. Artan sosyal medya kullanımının, uzun vadede bağımlılık geliştirilmesine katkıda bulunabileceği (Andreassen vd., 2017) ve kaygı, depresyon ve uykusuzluk gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkararak (Koç ve Gülyağcı 2013) ruh sağlığını olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Literatürden elde edilen genel kanı, Kovid-19 pandemisi nedeniyle çevrimdışı yaşamdan uzak kalmanın, bireyleri sosyal etkileşim ihtiyaçlarını karşılayabilmek için sosyal medyaya yönelttiği yönündedir (Vilnai-Yavetz ve Tifferet, 2015; Cellini vd., 2020). Önceki araştırmalar, sosyal medyada harcanan zamanın azaltılmasının kaygı belirtilerinin önemli ölçüde azalmasına ve fiziksel aktivitenin artmasına katkı sağladığını ortaya koymaktadır (Brailovskaia vd., 2020). Bu nedenle, özellikle Covid-19 pandemisi sonrası ruh sağlığının korunmasına yönelik hükümet programlarının, sosyal medya bağımlılığının azaltılmasına odaklanması ve fiziksel aktiviteyi teşvik etmesi gerektiği düşünülmektedir. Böylelikle sosyal medya kullanımının yanı sıra kaygı belirtilerini azaltan eylemlerin, Kovid-19'un neden olduğu duygusal ve bilişsel yükü azaltabileceği ve ruh sağlığını koruyabileceği düşünülmektedir.

Literatürde üçüncü olarak Kovid-19 kaygısı ve bağlanma ilişkisi incelendiğinde, lisans öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada kaçınan bağlanma stilinin Kovid-19 kaygısı üzerinde doğrudan ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu; kaçınan bağlanma puanlarındaki artışın Kovid-19 kaygısını azalttığını ortaya koymuştur (Garavand, 2021). Yine aynı araştırmada uyumsuz şemaların aracılık ettiği güvenli bağlanma stilinin dolaylı olarak Kovid-19 kaygısını azaltabileceği ortaya konmuştur. Vismara ve diğerleri (2022), bağlanma stilleri ile ruh sağlığı sorunları arasındaki ilişkinin kısmen Kovid-19 kaygısıyla açıklandığını ortaya koymuştur. Aynı araştırma bulgularına göre Kovid-19 kaygısı ile kaygılı bağlanma arasında pozitif ilişki saptanırken kaçınan bağlanma ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Mevcut

araştırmada ise kaygılı bağlanmanın Kovid-19 kaygısını yordadığı, kaçınan bağlanmanın ise Kovid-19 kaygısını yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgular literatür ile kısmi olarak uygunluk göstermektedir. Sağlık çalışanlarıyla yapılan bir başka araştırmada güvensiz bağlanma ile Kovid-19 kaygısı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuş, regresyon analiziyle de Kovid-19 kaygısı varyansının güvensiz bağlanma ile açıklanabileceği ortaya konmuştur (Shams, vd., 2022). Mevcut araştırmada ise kaygılı bağlanmanın Kovid-19 kaygısını yordadığı, kaçınan bağlanmanın ise Kovid-19 kaygısını yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgular literatür ile kısmi olarak uygunluk göstermektedir. Tüm bulgular göz önünde bulundurulduğunda güvenli bağlanmanın bireylerin korku, kaygı gibi duygularını daha iyi yönetmelerini sağlayabileceği (Muzi vd., 2021) ve bu sayede Kovid-19 gibi kaygı verici durumlara karşı daha dirençli olmalarını sağlayabileceği düşünülmektedir. Bağlanma stillerinin, bireylerin Kovid-19 pandemisi sırasındaki deneyimlere tepki verme şeklini yönlendirdiğine yönelik bulgular, mevcut araştırmanın gelecek krizlerle mücadele için de önemli katkılar sunabileceğine işaret etmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, insanların sağlık durumlarının kötüleşmesini önlemek için birinci ve ikinci basamak bakım hizmetlerinin rutin olarak psikolojik desteği içermesi gerektiğini vurgulamaktadır. Güvensiz bağlanan kişilerin bakım ve korunmasına özel önem verilmelidir. Bu nedenle güvensiz bağlanan bireylerin sıkıntıyla başa çıkmak için kullandıkları duygusal ve davranışsal stratejilerin onlar için süreci güçleştirdiğini göz önünde bulundurarak sadece bu pandemi özelinde değil gelecek krizlerde de bağlanmaya yönelik müdahalelerin yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının güvensiz bağlanma ile ilişkisinde Kovid-19 Kaygısının aracı rolünün incelendiği bu araştırmada; kaygılı bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde Kovid-19 kaygısının kısmi aracı rolü olduğu, kaçınan bağlanmanın ise sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde Kovid-19 kaygısının aracı rolünün olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Literatürde daha önceki araştırmalarda sosyal medya bağımlılığı ile güvensiz bağlanma arasındaki ilişkide Kovid-19 kaygısının aracı rolünün incelendiği araştırmalara rastlanmadığından mevcut araştırmanın literatüre katkı sunması beklenmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular, mevcut pandemi bağlamında güvensiz bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı semptomlarıyla nasıl ve kimler için ilişkili olduğunun daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunmaktadır. Kovid-19 kaygısı çok çeşitli sosyal alanlara yayıldığından bu araştırmanın, bireylerin pandemi ve benzeri durumlara karşı psikolojik

tepkileri hakkında başka değişkenlerle gerçekleştirilecek araştırmalara da katkı sunabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın klinik uygulayıcılar ve politika yapıcılar için çeşitli çıkarımları vardır. Öncelikle Kovid-19 pandemisi sonrası süreçte üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarına daha fazla özen gösterilmeli ve koruyucu önlemler artırılmalıdır. Enfekte olup olmadıklarına bakılmaksızın, öğrencilerin gecikmiş üniversite başlangıcı, belirsizlik ve akademik ilerleme üzerindeki potansiyel olumsuz etkiler nedeniyle pandemiden psikolojik olarak etkilenmiş olabilmeleri mümkün görünmektedir.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçların, önleyici bir karaktere sahip psikoeğitim eylemleri gibi psikolojik iyi oluşun teşviki ile doğrudan ilgilenmeyi amaçlayan kamu politikalarının geliştirilmesini desteklemesinin yanı sıra, Kovid-19 ile ilişkili kaygının tedavisinde müdahalelere rehberlik etmeye yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Kovid-19 kaygısı literatüre yeni kazandırılmış bir kavram olduğu için mevcut çalışmanın bu kavram üzerindeki bulgularının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Kovid-19 kaygısının çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelenmesinin bu yeni değişkenin daha iyi anlaşılmasını sağlaması beklenmektedir. Hem Kovid-19 pandemisinin doğasının anlaşılması hem de koruyucu programların geliştirilmesini kolaylaştırması yönünden mevcut çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

- Kaygılı bağlanma puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve kadın katılımcıların kaygılı bağlanma puanlarının erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Kaçınan bağlanma puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve kadın katılımcıların kaçınan bağlanma puanlarının erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Kovid-19 kaygısı puanlarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve kadın katılımcıların Kovid-19 kaygısı puanlarının erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Sosyal medya bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, Kovid-19 kaygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Kaygılı bağlanma puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve 2. sınıfta eğitim gören katılımcıların kaygılı bağlanma boyutu puanlarının 1. sınıfta ve 3. sınıfta eğitim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Kaçınan bağlanma puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve 1. sınıfta eğitim gören katılımcıların kaçınan bağlanma puanlarının 2. sınıfta, 3. sınıfta ve 4.sınıfta eğitim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Kovid-19 kaygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Kaygılı bağlanma puanlarının sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve 7 saat ve üstü süre ile sosyal medya kullanan katılımcıların kaygılı bağlanma puanlarının 0-1 saat, 1-3 saat ve 4-6 saat kullanan katılımcılardan; 4-6 saat kullananların 0-1 saat ve 1-3 saat kullananlardan; 1-3 saat kullananların ise 0-1 saat kullananlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Kovid-19 kaygısı puanlarının sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve 7 saat ve üstü kullananlar ile 4-6 saat kullananların Kovid-19 kaygısı

puanlarının 0-1 saat kullanan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

- Sosyal medya bağımlılığı puanlarının sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve 7 saat ve üstü süre ile kullanan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı puanlarının 0-1 saat, 1-3 saat ve 4-6 saat kullanan katılımcılardan; 4-6 saat kullananların 0-1 saat ve 1-3 saat kullananlardan; 1-3 saat kullananların ise 0-1 saat kullananlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Kaçınan bağlanma puanlarının sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Kaçınan bağlanma puanlarının fakülte türüne göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve Sağlık Bilimleri Fakültesinde eğitim gören katılımcıların kaçınan bağlanma puanlarının İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesinde ve Eğitim Fakültesinde eğitim gören katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Kaygılı bağlanma, Kovid-19 kaygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının fakülte türüne göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Kaçınan bağlanma puanlarının en uzun süre yaşanan yere göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve en uzun süre ilde yaşamış katılımcıların kaçınan bağlanma puanlarının en uzun süre büyükşehirde yaşayan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Kaygılı bağlanma, Kovid-19 kaygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının en uzun süre yaşanan yere göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Kaçınan bağlanma puanlarının ikamet yerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve ailesiyle veya yurtta yaşayan katılımcıların kaçınan bağlanma puanlarının diğer yerlerde kalan katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Kaygılı bağlanma, Kovid-19 kaygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının ikamet yerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Kovid-19 kaygısı puanlarının Kovid-19 geçirme durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve Kovid-19 geçirmiş katılımcıların Kovid-19 kaygısı puanlarının geçirmeyen katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Sosyal medya bağımlılığı puanlarının Kovid-19 geçirme durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Kovid-19 kaygısı puanlarının Kovid-19 nedeniyle bir yakınını kaybetme durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve Kovid-19 nedeniyle bir yakınını

kaybedenlerin Kovid-19 kaygısı puanlarının yakınını kaybetmeyen katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur

- Sosyal medya bağımlılığı puanlarının Kovid-19 nedeniyle yakınını kaybetme durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Kovid-19 kaygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının aşı olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Kovid-19 kaygısı ve sosyal medya bağımlılığı puanlarının Kovid-19'un hangi şiddette geçirildiğine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Kaygılı bağlanma puanları ile kaçınan bağlanma, Sosyal medya bağımlılığı ve Kovid-19 kaygısı puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.
- Kaçınan bağlanma puanları ile sosyal medya bağımlılığı puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.
- Kaçınan bağlanma puanları ile Kovid-19 kaygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
- Sosyal medya bağımlılığı puanları ile Kovid-19 kaygısı puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.
- Kaygılı bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde Kovid-19 kaygısının aracı rolü incelendiğinde, kaygılı bağlanmanın Kovid-19 kaygısını yordadığı bulunmuştur.
- Kaygılı bağlanmanın sosyal medya bağımlılığını yordadığı bulunmuştur.
- Kovid-19 kaygısı aracı değişken olarak modele eklendiğinde kaygılı bağlanmanın sosyal medya bağımlılığını ve Kovid-19 kaygısının sosyal medya bağımlılığını yordadığı bulunmuştur.
- Kovid-19 kaygısı modele aracı değişken olarak atandığında kaygılı bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisinin düştüğü bulunmuştur.
- Kaygılı bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde Kovid-19 kaygısının kısmi bir aracı rolünün olduğu bulunmuştur.
- Kovid-19 kaygısı aracı değişken olarak modele eklendiğinde kaçınan bağlanmanın sosyal medya bağımlılığını yordadığı bulunmuştur.
- Kaçınan bağlanmanın sosyal medya bağımlılığını yordadığı bulunmuştur.
- Kaçınan bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde Kovid-19 kaygısının aracı rolü incelendiğinde, kaçınan bağlanmanın Kovid-19 kaygısını yordamadığı bulunmuştur.

- Kaçınan bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde Kovid-19 kaygısının aracı rolünün olmadığı bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Bu araştırma Gaziantep ilinde Hasan Kalyoncu Üniversitesindeki farklı sınıf düzeylerinde yer alan 962 lisans öğrencisi ile sınırlıdır. Bu nedenle gelecek araştırmalarda farklı illerden ve farklı üniversitelerden daha geniş örneklemle çalışılması önerilmektedir.

Bu araştırmada güvensiz bağlanma stilleri Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YİYE-II) ile sosyal medya bağımlılığı Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) ile Kovid-19 kaygısı ise Koronavirüs Anksiyete Ölçeği (KAÖ) ile ölçülmüştür. Gelecek araştırmalarda, bu değişkenlerin puanlanmasında yukarıdaki ölçeklerin yanında aynı değişkenleri ölçen başka ölçme araçlarının da katılımcılara sunulması ve böylelikle bulguların geçerliğinin arttırılması önerilmektedir.

Benzer araştırmalar yürütülürken aile üyelerinden de aynı değişkenlere dair veri toplanması ve katılımcıların puanlarıyla karşılaştırılmasının daha geniş bulgular elde edilmesine katkı sunacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma 18-40 yaş arası katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Ergenlerden ve ileri yaşta yetişkinlerden de veri toplanmasının, araştırma bulgularının daha genellenebilir olmasına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma nicel yöntemle gerçekleştirilmiştir. Nitel yöntemlerle de veri toplanarak araştırmaya eklenmesinin daha zengin bulgular elde edilmesine katkı sunacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma gerçekleştiğinde öğrenciler yaklaşık 18 aylık bir aradan sonra ilk kez yüz yüze eğitime dönmüştür. Bu durumun elde edilen veriler üzerinde etkisi olabileceği düşünüldüğünden araştırmanın gelecekte tekrarlanmasının farklı bulgular elde edilmesini sağlayabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Adhikari, P., Meng, S., Wu, J., Mao, P., Ye, R. X., Wang, Q.Z., Sun, C., Sylvia, S., Rozelle, S., Raat, H. and Zhou, H. (2020). Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) during the early outbreak period: A scoping review. *Infectious diseases of poverty, 9*(1), 29. https://doi.org/10.1186/s40249-020-00646-x

Ahmed, M. Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L. and Ahmad, A. (2020). Epidemic of covıd-19 in china and associated psychological problems. *Asian journal of psychiatry*, 102092. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102092

Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American psychologist*, 44, 709-716.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. and Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation* (1.nd. Ed). Psychology Press.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. and Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation* (2.nd. Ed.). Psychology Press.

Ainsworth, M. S. and Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American psychologist, 46*(4), 333.

Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygısı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Aktepe, İ. (2022). *COVID-19 pandemi sürecinde yaygın anksiyetenin sağlık anksiyetesi, bilişsel esneklik ve covid-19 korkusu bağlamında yordanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.

Akter, T. (2014). Social media addiction, resistance, and influence of awareness: measurement of psychology students resistance to facebook addiction. *Mediterranean journal of social sciences, 5*(8), 456.

Alonso, Y., Fernández, J., Fontanil, Y., Ezama, E., and Gimeno, A. (2018). Contextual determinants of psychopathology. The singularity of attachment as a predictor of mental dysfunction. *Psychiatry research, 261*, 338-343. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.01.010.

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabı*, Beşinci baskı (DSM-5) (Çev. Ed.: E. Köroğlu) Hekimler Yayın Birliği, Ankara.

Anam Yousaf, A. A., Hamza, A., Ghayas, S., Niazi, S. and Khan, A. (2021). Relationship between attachment styles and social media addiction among young adults: Mediating role of self-esteem. *Isra medical journal, 13*(1), 48-51.

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current addiction reports*, (2): 175-184.

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E. and Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of addictive behaviors, 30*(2). s. 252-262. http://dx.doi.org/10.1037/adb0000160.

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S. and Pallesen, S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological reports, 110*(2), 501-517.

Andreassen, C. S., Pallesen, S. and Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors,* 64, 287–293. https://doi.org/10.1016/j. addbeh.2016.03.006

Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar, 1*(1), 55-67.

Aslan, Ö. (2020). *Kocaeli üniversitesi tıp fakültesi hastane personelinin sosyal medya bağımlılığı ile dikkat eksikliği ve hiperaktivite belirtileri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.

Aslanyürek, M., Gürdal, S. A., Dursun, S., Tunçel, E. ve İzmirli Ayan, S. M. (2015). Sosyal medya gerçeği ve meslek yüksekokulu öğrencilerinin sosyal medya algısının değerlendirilmesi. *Electronic journal of vocational colleges, 5*(6), 1-8.

Asmundson, G. J. G. ve Taylor, S. (2020). Coronaphobia: fear and the 2019-ncov outbreak. *Journal of anxiety disorders,* 70, 102196. doi:10.1016/j.janxdıs.2020.102196

Ateş, P. (2018). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın sosyal medya bağımlılığına etkisi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Atlı, F., Buğa, A., Mammadli, T. ve Yıldırım Atlı, A. (2021). Türkiye'de üniversite öğrenimi gören öğrencilerin öz-anlayışları ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Academia eğitim araştırmaları dergisi, 6*(1), 59-77.

Ayberk, A. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.

Aydemir, H. (2022). *COVID-19 salgını sırasında hemşirelerde depresyon, anksiyete ve tükenmişlik düzeylerinin 5 faktör kişilik özellikleri ile ilişkisi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Aydın, A. ve Tiryaki, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik bir çalışma (KTÜ örneği). *Orman fakültesi dergisi, 17*(4), 715-22.

Aydın, İ. E. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanımları üzerine bir araştırma: Anadolu üniversitesi örneği. *Selçuk üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi*, 35, 373-386

Aydın, S. ve Zengin, B. (2008). Yabancı dil öğreniminde kaygı: Bir literatür özeti. *Journal of language and linguistic studies, 4*(1), 81-94.

Aytekin, Ç. ve Sütçü, C. S. (2012). Yeni medya ve ağ nesli: Türkiye örneği. Marmara *sosyal araştırmalar dergisi*, 3, 1-13.

Bai, Y. , Lin, C.C. , Lin, C.Y. , Chen, J.Y. , Chue, C.M. and Chou, P. (2004). Survey of stress reactions among health care workers involved with the SARS outbreak. Psychiatric services, 55(9), 1055–1057. https://doi.org/10.1176/appi.ps.55.9.1055

Bakar Benli, T. (2019). *Doğu anadolu bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma stillerinin ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk üniversitesi iletişim fakültesi akademik dergisi, 6*(1), 5- 22.

Balcı, Ş. ve Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in Turkey: Selcuk university example. *Selçuk üniversitesi türkiyat araştırmaları dergisi, 1*(34), 255-278.

Balta, E. (2019). *Sosyal medya bağımlılığının orta öğretim ikinci kademe öğrencileri arasındaki nedenleri, eğitsel bilişsel sonuçları (Sivas merkez ilçe örneği).* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Bandelow , B. and Michaelis , S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in clinical neuroscience, 17*(3), 327–335.

Banerjee, D. D. (2020). The other side of Covid-19: Impact on obsessive compulsive disorder (OCD) and hoarding. *Psychiatry research,* 288, 112966. https://doi.org/ 10.1016/j.psychres.2020.112966

Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J. ve Lu, L. (2020a). Obsessive-compulsive disorder reinforcement during the Covid-19 pandemic. *Trends psychiatry psychother*, 395, https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0054

Barnes, J. and Theule, J. (2019). Maternal depression and infant attachment security: A meta-analysis. *Infant mental health journal, 40*(6), 817–834. https://doi.org/10.1002/imhj.21812

Baron, R. M. and Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations, *Journal of personality and social psychology*, 51, 1173- 1182.

Bartholomew, K. and Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology, 61*(2), 226.

Bartholomew, K. and Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. *Attachment theory and close relationships, 1998*, 25-45.

Başaran, M.H. (2008). *Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Bayraktar, M. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığı ve koşullu öz-değer arasındaki ilişki.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *Opus uluslararası toplum araştırmaları dergisi, 9*(16), 276-295.

Beard, K. W. and Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, *4*(3), 377-383.

Becan, C. (2018). Sosyal medya bağımlılığının haber takibi motivasyonları üzerine etkisi. *Erciyes iletişim akademia dergisi, 5*(3), 238-256.

Beck , T. A., Emery , G., and Greenberg, L. R. (1985). *Anxiety disorders and phobias: a cognitive perspective.* New York: Basic Books.

Beck, J. G., and Stanley, M. A. (1997). Anxiety disorders in the elderly: The emerging role of behavior therapy. *Behavior therapy*, *28*(1), 83-100.

Belzung, C. and Griebel, G. (2001). Measuring normal and pathological anxiety-like behaviour in mice: a review. *Behavioural brain research*, *125*(1-2), 141-149. https://doi.org/10.1016/s0166-4328(01)00291-1

Bendau, A., Petzold, M. B., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F., Rogoll, J., ... and Plag, J. (2021). Associations between Covid-19 related media consumption and symptoms of anxiety, depression and COVID-19 related fear in the general population in Germany. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, *271*(2), 283 291.

Beyler, B. (2019). *Akdeniz bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma ilişkisinin incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Biçer, İ., Çakmak, C., Demir, H. ve Kurt, M. E. (2020). Koronavirüs anksiyete ölçeği kısa formu: Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, *25*(Özel Sayı 1), 216-225.

Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The journal of ınternational scientific researches, 3*(3), 237-247.

Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. and Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and ındividual differences*, *116*, 69-72.

Bogaerts, S., Vanheule, S. and Desmet, M. (2006). Feelings of subjective emotional loneliness: An exploration of attachment. *Social behavior and personality: an international journal, 34*(7), 797-812.

Both, L. M., Zoratto, G., Calegaro, V. C., Ramos-Lima, L. F., Negretto, B. L., Hauck, S. and Freitas, L. H. M. (2021). Covid-19 pandemic and social distancing: economic, psychological, family, and technological effects. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, *43*, 85-91. https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0085

Bowlby, J. (1944). Forty-four juvenile thieves: their characters and home life. *International journal of psychoanalysis, 25*, 19-53.

Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International journal of psycho-analysis, 39,* 350-373.

Bowlby J. (1973). *Attachment and loss: Separation: anxiety and anger*. (2.nd. Ed.). New York, Basic Books.

Bowlby, J. (1979). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and brain sciences, 2*(4), 637-638. doi: 10.1017/S0140525X00064955

Bowlby, J. (2012). Bağlanma (T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Bowlby, J. (2014). Ayrılma (M. Günay, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Bowlby, J. and World Health Organization. (1952). *Maternal care and mental health: A report prepared on behalf of the World Health Organization as a contribution to the*

United Nations programme for the welfare of homeless children. World Health Organization.

Brailovskaia, J., Strose, ¨ F., Schillack, H., & Margraf, J. (2020). Less facebook use–more well-being and a healthier lifestyle? An experimental intervention study. *Computers in human behavior*, 108, 106332. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106332

Branagan, N. (2020). *Adult attachment styles, loneliness, gender, age and their relationship to social media addiction*. Unpublished master dissertation, Dublin Business School, Dublin.

Breen, L., Lee, S.A. and Neimeyer, R.A. (2021). Psychological risk factors of functional ımpairment after covıd-19 deaths. *Journal of pain and symptom management, 61*(4), 2-4. https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2021.01.006

Bretherton, I. (1980). Young children in stressful situations: The supporting role of attachment figures and unfamiliar caregivers. In *Uprooting and development*: *Dilemmas of coping with modernization* (pp. 179-210). Boston: Springer.

Bretherton, I. (2000). Emotional availability: An attachment perspective. *Attachment & human development*, *2*(2), 233-241.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. and Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, *395*(10227), 912-920.

Brulin, J. G., Lindholm, T. and Granqvist, P. (2022). In the state we trust? Attachment-related avoidance is related to lower trust, both in other people and in welfare state institutions. *Journal of social and political psychology*, *10*(1), 158-172.

Brumariu, L. E. and Kerns, K. A. (2008). Mother–child attachment and social anxiety symptoms in middle childhood. *Journal of applied developmental psychology*, *29*(5), 393-402.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). Bilimsel araştırma yöntemleri (20. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

Büyükşener, E. (2009). *Türkiye'de sosyal ağların yeri ve sosyal medyaya bakış, xıv. türkiye'de internet konferansı (internet conference in Turkey)* (ss. 19-23). İstanbul: Bilgi Üniversitesi.

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. and Zheng, J. (2020). The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, *287*, 112934. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934

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

Carleton, R. N. (2016). Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of anxiety disorders*, *41*, 5-21.https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.011

Cassidy, J. (1988). Child-mother attachment and the self in six-year-olds. *Child development*, *59*(1), 121–134.

Cattell, R. B. (1966). The scree test for the number of factors. *Multivariate behavioral research*, *1*(2), 245-276. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr0102_10

Cauberghe, V., Van Wesenbeeck, I., De Jans, S., Hudders, L. and Ponnet, K. (2021). How adolescents use social media to cope with feelings of loneliness and anxiety during covıd-19 lockdown. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, *24*(4), 250 257.

CDC. (2022). *How to Protect Yourself & Others.* https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html (20.06.2022)

Cellini, N., Canale, N., Mioni, G. and Costa, S. (2020). Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during Covid-19 lockdown in Italy. *Journal of sleep research, 29*(4), Article e13074. https://doi.org/10.1111/jsr.13074

Ceyhan, E., Ceyhan, A. A. ve Gürcan, A. (2007). Problemli internet kullanımı ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kuram ve uygulamada eğitim bilimleri, 7*(1), 387-416.

Ceylan, A., Özen, S., Palanci, Y., Saka, G., Aydin, Y. E., Kivrak, Y., ve Tangolar, Ö. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinde anksiyete-depresyon düzeyleri ve zararlı alışkanlıklar: Mardin çalışması. *Anadolu psikiyatri dergisi, 4(*3), 144.

Chan, J. F., Li, K. S., To, K. K., Cheng, V. C., Chen, H. and Yuen, K. Y. (2012). Is the discovery of the novel human betacoronavirus 2c EMC/2012 (HCoV-EMC) the beginning of another Sars-like pandemic?. *Journal of Infection*, *65*(6), 477-489.doi:10.1016/j.jınf.2012.10.002

Chao, M., Xue, D., Liu, T., Yang, H. and Hall, B. J. (2020). Media use and acute psychological outcomes during COVID-19 outbreak in China. *Journal of anxiety disorders*, 74, 102248.

Chen, A. (2019). From attachment to addiction: the mediating role of need satisfaction on social networking sites. *Computers in human behavior, 98*, 80-92

Cheng, S. K., Wong, C. W., Tsang, J. and Wong, K. C. (2004). Psychological distress and negative appraisals in survivors of severe acute respiratory syndrome (SARS). *Psychological medicine, 34*(7), 1187–1195. https://doi.org/10.1017/s0033291704002272

Choi, E. P. H., Hui, B. P. H., & Wan, E. Y. F. (2020). Depression and anxiety in Hong Kong during COVID-19. *International journal of environmental research and public health*, *17*(10), 3740. https://doi.org/10.3390/ijerph17103740

Chu, D. K., Akl, E. A., Duda, S., Solo, K., Yaacoub, S., Schünemann, H. J., … Reinap, M. (2020). Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-COV-2 and COVID-19: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet, 395*(10242), 1973–1987. doi:10.1016/S0140-6736(20)31142-9

Collins, N. L. and Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology, 58*(4), 644-663. https://doi.org/ 10.1037/0022-3514.58.4.644

Cordon-Cardo, C., Pujadas, E., Wajnberg, A., Sebra, R., Patel, G., Firpo-Betancourt, A., ... and Reich, D. L. (2020). COVID-19: Staging of a new disease. *Cancer cell, 38*(5), 594-597.

Crocq, M.-A. (2015). A history of anxiety: From Hippocrates to DSM. *Dialogues in clinical neuroscience, 17*(3): 319-325.

Çakır, E. (2020). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığıyla yetersizlik duygusu arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Çakmak, S. ve Müezzin, E. E. (2018). Sosyal medya kullaniminin iletişim becerileriyle ilişkisinin incelenmesi. *Yeni medya elektronik dergisi*, *2*(3), 196-203.

Çalık, K. S. (2022). *Covid-19 pandemisinde sağlık çalışanlarında depresyon, anksiyete, stres ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi: Osmaniye devlet hastanesi örneği.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin.

Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar, 1*(3), 240-255.

Çelikkaleli, Ö. ve Avcı, R. (2016). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine göre bağlanma biçimlerinin incelenmesi. *Journal of computer and education research, 4*(7), 103-125. DOI: 10.18009/jcer.02509

Çengel, D. (2022). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinde flört şiddetine yönelik tutum, bağlanma stili ve toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkide, öz-şefkatin aracı rolünün incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.

Çerçi, Ü. Ö., Canöz, N. ve Canöz, K. (2020). Covid-19 krizi döneminde bilgilenme aracı olarak sosyal medya kullanımı. *Selçuk üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi*, (44), 184-198.

Çiçek, B. ve Almalı, V. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde kaygı öz-yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: Özel sektör ve kamu çalışanları karşılaştırması. *Electronic Turkish Studies, 15*(4).

Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Manas sosyal araştırmalar dergisi, 7*(4), 418-434.

Çil, S. N. (2020). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının depresyonla ilişkisi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Çölgeçen, Y. ve Çölgeçen, H. (2020). COVID-19 pandemisine bağlı yaşanan kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi: Türkiye örneği. *Electronic turkish studies, 15*(4), 261-275. https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44399

Çömlekçi, M. F. ve Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa celal bayar üniversitesi sosyal bilimler dergisi, 17*(4), 173-188.

D'Arienzo, M. C., Boursier, V. and Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: A systematic literature review. *International journal of mental health and addiction, 17*(4), 1094-1118. doi: 10.1007/s11469-019-00082-5

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior, 17*(2), 141–224.

Demir Türkdoğan, R. (2019). *Sosyal medya bağımlılığı ve gençlik: cumhuriyet üniversitesi örneği.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.

Demir, Y. ve Kumcağız, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish psychological counseling and guidance journal, 9*(52), 23-42.

Demircioğlu, Z. I. and Köse, A. G. (2020). Mediating effects of self-esteem in the relationship between attachment styles and social media addiction among university students. *Düşünen adam:The Journal of psychiatry and neurological sciences, 1*(33): 8-18 DOI: 10.14744/DAJPNS.2019.00056

Dikmen, M. (2021). COVID-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki rolünün incelenmesi: Bir yapısal eşitlik modeli. *Bağımlılık dergisi, 22*(1), 20-30.

Dilsiz, N. B. (2019). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.

Dinç, M. (2017). *Lise öğrencilerinde özgül İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri ve mizaç özellikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Duan, L. ve Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet psychiatry, 7*(4), 300-302. https://doi.org/10.1016/ S2215-0366(20)30073-0

Dubey, S., Biswas, P., Ghosh, R., Chatterjee, S., Dubey, M. J., Chatterjee, S., ... and Lavie, C. J. (2020). Psychosocial impact of COVID-19. *Diabetes & metabolic syndrome: clinical research & reviews, 14*(5), 779-788. doi: https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.05.035

Durar, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının depresyon ve sosyal fobi ile ilişkisi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Kars.

Düvenci, A. (2012*). Ağ neslinin internet kullanımı üzerindeki sosyal medya etkisinin sosyal sapma yaklaşımı ile incelenmesi.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Echeburúa, E. and Corral P. De, (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: a new challenge. *Adicciones, 22*(2), 91-96.

Egger, O. and Rauterberg, M. (1996). *Internet behaviour and addiction.* Unpublished master dissertation, Swiss Federal Institute of Technology, Zurih.

Erdoğan, B. (2019). *Klinik olmayan örneklemde sosyal medya bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı ve iletişim becerileri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Eroglu, Y. (2016). Interrelationship between Attachment Styles and Facebook Addiction. *Journal of education and training studies, 4*(1), 150-160.

Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *Uluslararası avrasya sosyal bilimler dergisi, 2*(3), 60-74.

Eroglu, Y. (2016). Interrelationship between Attachment Styles and Facebook Addiction. *Journal of education and training studies, 4*(1), 150-160.

Erol, E. D. (2019). *Batı karadeniz bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma stilleri ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology, 78*(2), 350.

Franch Pardo, I., Napoletano, B. M., Rosete-Verges, F. and Billa, L. (2020). Spatial analysis and GIS in the study of COVID-19. *A review. Science of the total environment, 739*, 140033. doi:10.1016/j.scitotenv.2020.140033

Fujimori, A., Yamazaki, T., Sato, M., Hayashi, H., Fujiwara, Y. and Matsusaka, T. (2015). Study on influence of internal working models and gender differences on addiction of social network sites in Japanese university students. *Psychology, 6*(14), 1832– 1840.

Galbally, M., Stein, A., Hoegfeldt, C. A. and van IJzendoorn, M. (2020). From attachment to mental health and back. *The Lancet psychiatry*, *7*(10), 832-834.

Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., ... and Dai, J. (2020a). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *Plos one*, *15*(4), e0231924. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924

Gao, W., Ping, S. and Liu, X. (2020b). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: a longitudinal study from China. *Journal of affective disorders*, 2(263), 292-300.

Garavand, H. (2021). The Mediating role of early maladaptive schemas in the relationship between attachment styles with corona anxiety. *Journal of applied psychology, 6*(61), 161-181.

Gazi, M. A. ve Çetin, M. (2017). The research of the level of social media addiction of university students. *International journal of social sciences and education research, 3(*2), 549-559. https://doi.org/10.24289/ijsser.279705

Gewirtz, J. L. and Nogueras, P. M. (1992). Social referencing as a learned process. In S. Feinman (Ed.). *Social referencing and the social construction of reality in infancy* (pp. 151-173). Boston: Springer.

Gönenç, E.Ö., (2003). İnternet ve türkiye'deki gelişimi. *İstanbul üniversitesi iletişim fakültesi dergisi,* (16).

Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American journal of drug and alcohol abuse, 36*(5), 233-241.

Green, M. H., Charters, E. and Vermeir, K. (2020). Emerging diseases, re-emerging histories. *Centaurus, 62*(2), 234–247. doi:10.1111/1600-0498.12306

Greenberger, D. ve Padesky, C. A. (2020). Evinizdeki terapist. (28. Basım), (Çev. Dağyaran, D.). İstanbul: Altın Kitaplar.

Griffiths, M. D. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of substance use, 10*(4), 191-197. doi:10.1080/14659890500114359.

Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of addiction research and therapy, 4*(5).

Gumley, A. I., Schwannauer, M., Macbeth, A., Fisher, R., Clark, S., Rattrie, L., Fraser, G., McCabe, R., Blair, A., Davidson, K. and Birchwood, M. (2014). Insight, duration of untreated psychosis and attachment in frst-episode psychosis: prospective study of psychiatric recovery over 12-month follow-up. *The British journal of psychiatry, 205*(1), 60–67. https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.126722

Güldal, Ş., Kılıçoğlu, N. A. and Kasapoğlu, F. (2022). Psychological flexibility, coronavirus anxiety, humor and social media addiction during COVID-19 pandemic in turkey. *International journal for the advancement of counselling, 44*(2), 220-242.

Güner, R., Hasanoğlu, İ. and Aktaş, F. (2020). COVID-19: Prevention and control measures in community. *Turkısh journal of medıcal scıences, 50*(SI-1), 571– 577. https://doi.org/10.3906/sag-2004-146

Güngör, E. (2008). *Özel eğitime muhtaç çocukların anne ve babalarının psikolojik ilişki ihtiyaçları ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Günüç, S. (2009). *İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.

Günüç, S., ve Kayri, M. (2010). Türkiye'de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi, 39*(39), 220-232.

Hacimusalar, Y., Kahve, A. C., Yasar, A. B. and Aydin, M. S. (2020). Anxiety and hopelessness levels in COVID-19 pandemic: A comparative study of healthcare professionals and other community sample in Turkey. *Journal of psychiatric research, 129*, 181-188.https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.07.0240

Hamarta E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerindeki bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Hamed, S. M., Elkhatib, W. F., Khairalla, A. S. and Noreddin, A. M. (2021). Global dynamics of SARS-CoV-2 clades and their relation to COVID-19 epidemiology. *Scientific reports, 11*(1), 1-8.

Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American psychologist, 13*(12), 673.

Hart, J., Nailling, E., Bizer, G. Y. and Collins, C. K. (2015). Attachment theory as a framework for explaining engagement. *Personality and Individual Differences, 77*, 33-40.

Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication monographs, 76*(4), 408-420.

Hazan, C. and Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology, 52*, 511-524.

Hazan, C. D. and Shaver, P. (2000) Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve (çev: Ali Dönmez). *Türk psikoloji bülteni, 16* (7), 29-50.

Hazan, C. and Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological ınquiry, 5*(1): 1-22.

Hazar, M. (2011). Sosyal medya bagımlılıgı-bir alan çalışması. *Journal of communication theory & research/İletişim kuram ve araştırma dergisi*, *2011*(32).

Holden, C. (2001). Behavioral addictions: Do they exist? *Science* (294), 980-982

Holmberg, D., Lomore, C. D., Takacs, T. A. and Price, E. L. (2011). Adult attachment styles and stressor severity as moderators of the coping sequence. *Personal relationships, 18*(3), 502–517. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01318.x

Holmes, E. A. , O'Connor, R. C. , Perry, V. H. , Tracey, I. , Wessely, S. , Arseneault, L., … and Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: A call for action for mental health science. *Lancet psychiatry, 7*(6), 547– 560. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1

Holmes, J. (1993). *John bowlby and attachment theory.* London: Routledge.

Hossack, R. C. (1997). *Salutogenic and pathogenic orientations to life: attachment, personality, sense of coherence and well-being in late adolescence: a structural equation model*. Unpublished master dissertation, University of Manitoba, Manitoba.

Huang, H., Zhang, M., Chen, C., Zhang, H., Wei, Y., Tian, J., Shang, J., Deng, Y., Du, A. and Dai, H. (2020). Clinical characteristics of COVID-19 in patients with preexisting ILD: A retrospective study in a single center in Wuhan, China. *Journal of medical virology, 92*(11), 2742-2750. https://doi.org/10.1002/jmv.26174

Hungerford, C., Hodgson, D., Clancy, R., Redman, M. M., Bostwick, R. and Jones, T. (2015). *Mental health care an ıntroduction for health professionals in australia* (2.nd. Ed). New York: John Wiley & Sons.

Irmak, A. Y. ve Erdoğan, S. (2015). Dijital oyun bağımlılığı ölçeği türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian journal of psychiatry/anadolu psikiyatri dergisi, 16*.

Islam, Md. A., Barna, S. D., Raihan, H., Khan, Md. N. A. and Hossain, Md. T. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A Web-based cross-sectional survey. *Plos one, 15*(8), e0238162.

Israel, G D. (1992). *Determining sample size.* Program evaluation and organizational development, IFAS Extension, University of Florida. Technical report no.: Fact sheet PEOD-6, November.

Işınsu, M. (2003). *İkili ilişki biçimi ve süresi ile bağlanma stili arasındaki bağlantılar.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

İliş, A. (2018). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile iletişim becerileri arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Filiz, O., Erol, O., Dönmez, F. İ. ve Kurt, A. A. (2014). Böte bölümü öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of ınstructional technologies and teacher education*, *3*(2), 26-28.

İyiler, Z. (2009). *Elektronik ticaret ve pazarlama ihracatta internet zamanı.* Ankara: DTP.

Kaplan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sosyal medya kullanım amaçları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Karaca, A. ve Piri, Z. (2017). Üniversite öğrencilerinin facebook bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi: Kastamonu üniversitesi örneği. *Kastamonu eğitim dergisi, 25*(4), 1547-1558.

Karademir, T. ve Alper, A. (2011). Öğrenme ortamı olarak sosyal ağlarda bulunması gereken standartlar. In *5 th ınternational computer & ınstructional technologies symposium, Fırat University* (Vol. 22, ss. 22-24).

Karagozoglu, S., Tekyasar, F., & Yilmaz, F. A. (2013). Effects of music therapy and guided visual imagery on chemotherapy-induced anxiety and nausea–vomiting. *Journal of clinical nursing, 22*(1-2), 39-50.

Karagülle, A. E. ve Çaycı, B. (2014). Ağ toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. *Turkish online journal of design art and communication, 4*(1), 1-9.

Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.

Kartopu, S. (2012). Lise öğrenci ve öğretmenlerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Kahramanmaraş örneği). *İlahiyat fakültesi dergisi, 17*(2), 147-70.

Kavlak, O. ve Şirin, A. (2009). The turkish version of maternal attachment inventory. *International journal of human sciences, 6*(1), 188-202.

Kaya, L. ve Kalkan, M. (2019). Investigation on university students narcissistic tendencies, attachment styles and social media usage. *Journal of higher education and science, 9*(2), 243.

Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk- sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (samsun örneği). *Ondokuz mayıs üniversitesi ilahiyat fakültesi dergisi, 17*(17), 31-63.

Keskin, G. ve Çam, O. (2009). Bağlanma süreci: Ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi. *Ege üniversitesi hemşirelik fakültesi dergisi, 23*(2), 145-158.

Kılıç, D. M. (2022). *COVID-19 pandemi sürecinde ergenlerde bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin düzenleyici rolü.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi üniversitesi, Ankara.

Kırık, A. M., Arslan, A., Çetinkaya, A. ve Gül, M. (2015). A Quantitative research on the level of social media addiction among young people in turkey. *Internal journal of science culture and sport, 3*(3): 108-122.

Kidd, T., Hamer, M. and Steptoe, A. (2011). Examining the association between adult attachment style and cortisol responses to acute stress. *Psychoneuroendocrinology, 36*(6), 771-779.

Kim, S. and Kim, R. (2002). A Study of internet addiction: Status, causes, and remedies-focusing on the alienation factor. *Journal of korean home economics association english edition, 3*(1), 1-19.

Koç, H. (2004). *Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeyini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

Koç, M. and Gülyağcı, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, behavior, and social networking,* 16, 279–284. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0249.

Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar.

Köksal, Y. ve Özdemir, Ş. (2013). Bir iletişim aracı olarak sosyal medya'nın tutundurma karması içerisindeki yeri üzerine bir inceleme. *Süleyman demirel üniversitesi iktisadi ve idari bilimler fakültesi dergisi, 18*(1).

Köseoğlu, Ö. (2012). Sosyal ağ sitesi kullanıcılarının motivasyonları: Facebook üzerine bir araştırma. *Selçuk üniversitesi iletişim fakültesi akademik dergisi, 7*(2), 3-24.

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. and Scherlis, W. (1998). Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American psychologist, 53*(9), 1017-1031. doi:10.1037/0003-066X.53.9.1017

Kuss, D. J. and Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health, 8*(9), 2-15.

Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., ... and Hu, S. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. JAMA network open, 3(3), 1–12. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976

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

Lau J.Y.F., Elev T.C. and Stevenson J. (2006). Examining the state-trait anxiety relationship: A behavioural genetic approach. *Journal of abnormal child psychology, 34*(1), 18-26.

Lauring, A. S. and Hodcroft, E. B. (2021). Genetic variants of SARS-CoV-2—what do they mean? *Jama, 325*(6), 529-531.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation.* Oxford: Oxford University Press.

Lee, J. and Graham, A. V. (2001).Student's perception of medical school stress and their evaluation of a welness elective. *Medical education, 35*(7), 652-659.

Lee, S. A. (2020). Coronavirus anxiety scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death studies, 44*(7), 393-401. https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1748481

Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The Case of facebook. Computers in human behavior, 34, 253-260.

Lei, L. and Wu, Y. (2007). Adolescents' paternal attachment and Internet use. *Cyberpsychology & behavior*, *10*(5), 633-639.

Lin, C. Y., Broström, A., Griffiths, M. D. and Pakpour, A. H. (2020). Investigating mediated effects of fear of COVID-19 and COVID-19 misunderstanding in the association between problematic social media use, psychological distress, and insomnia. *Internet interventions*, 21, 100345.

Liu, H., Shi, J., Liu, Y. and Sheng, Z. (2013). The moderating role of attachment anxiety on social network site use intensity and social capital. *Psychological reports*, *112*(1), 252–265.

Lozano, E. B. and Fraley, R. C. (2021). Put your mask on first to help others: Attachment and sentinel behavior during the COVID-19 pandemic. *Personality and individual differences*, *171*, 110487. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110487.

Luo, T., Chen, W. and Liao, Y. (2021). Social media use in China before and during COVID 19: Preliminary results from an online retrospective survey. *Journal of psychiatric research*, 140, 35-38.

MacIntyre, P. D. (1995). How does anxiety affect second language learning? A reply to sparks and ganschow. *The Modern language journal*, *79*(1), 90-99.

Main, M., Kaplan, N., and Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A Move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development*, *50*(1-2): 66-104.

Marakoğlu İ, Demirer S, Özdemir D. ve Sezer H. (2003). Periodontal tedavi öncesi durumluk ve süreklik kaygı düzeyi. *Cumhuriyet üniversitesi diş hekimliği fakültesi dergisi, 6*(2), 73-79.

Marino, C., Gini, G., Vieno, A. and Spada, M. M. (2018). A comprehensive meta-analysis on problematic facebook use. *Computers in human behavior*, 83, 262–277. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.009

Mason, O., Platts, H. and Tyson, M. (2005). Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population. *Psychology and psychotherapy: Theory, research and practice*, 78, 549-564.

Masterson, J. F. (2013). *Bağlanma kuramı ve nörobiyolojik kendilik gelişimi açısından kişilik bozuklukları* (H. Şentürk, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Maunder, R. G., Lancee, W. J., Nolan, R. P., Hunter, J. J. and Tannenbaum, D. W. (2006). The relationship of attachment insecurity to subjective stress and autonomic function during standardized acute stress in healthy adults. *Journal of psychosomatic research, 60*(3), 283–290. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2005.08.013

Mauri, M., Cipresso, P., Balgera, A., Villamira, M. and Riva, G. (2011). Why is facebook so successful? Psychophysiological measures describe a core flow state while using facebook. *Cyberpsychology, behavior, and social networking, 14*(12), 723–731. https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0377

Mazza, C., Colasanti, M., Ricci, E., Di Giandomenico, S., Marchetti, D., Fontanesi, L., ... and Roma, P. (2021). The COVID-19 outbreak and psychological distress in healthcare workers: The Role of personality traits, attachment styles, and sociodemographic factors. *Sustainability*, *13*(9), 4992. https://doi.org/10.3390/su13094992

Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C. and Roma, P. (2020). A Nationwide survey of psychological distress among Italian people during the COVID-19 pandemic: Immediate psychological responses and associated factors. *International journal of environmental research and public health*, *17*(9), 3165. https://doi.org/10.3390/ijerph17093165

Meng, H., Xu, Y., Dai, J., Zhang, Y., Liu, B. and Yang, H. (2020). Analyze the psychological impact of COVID-19 among the elderly population in China and make corresponding suggestions. *Psychiatry research*, *289*, 112983. doi:10.1016/j.psychres.2020.112983

Mihashi, M., Otsubo, Y., Yinjuan, X., Nagatomi, K., Hoshiko, M. and Ishitake, T. (2009). Predictive factors of psychological disorder development during recovery following SARS outbreak. *Health psychology*, *28*(1), 91–100. https://doi.org/10.1037/a0013674

Mikulincer, M. and Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World psychiatry*, *11*(1), 11-15.5

Mikulincer, M. and Shaver, P.R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics and change.* New York: The Guilford.

Mikulincer, M. and Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). New York: The Guilford Press

Mikulincer, M., Shaver, P. R. and Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The Dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and emotion*, *27*(2), 77-102.

Moccia, L., Janiri, D., Pepe, M., Dattoli, L., Molinaro, M., De Martin, V., Chieffo, D., Janiri, L., Fiorillo, A., Sani, G. and Di Nicola, M. (2020). Affective temperament, attachment style, and the psychological impact of the COVID-19 outbreak: An Early report on the Italian general population. *Brain, behavior, and immunity*, 87, 75–79. *87*, 75-79. doi:10.1016/j.bbi.2020.04.048

Monacis, L., De Palo, V., Griffiths, M. D. and Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of behavioral addictions*, *6*(2), 178–186.

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

Muzi, S., Sansò, A. and Pace, C. S. (2021). What's happened to Italian adolescents during the COVID-19 pandemic? A preliminary study on symptoms, problematic social media usage, and attachment: Relationships and differences with pre-pandemic peers. *Frontiers in psychiatry,* 12, 590543.

Odabaşı, H. F., Kabakçı, I. ve Çoklar, A. N. (2007). İnternet, çocuk ve aile. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, Á., Irurtia, M. J. and de Luis-García, R. (2022). Psychological symptoms of the outbreak of the COVID-19 confinement in pain. *Journal of health psychology*, *27*(4), 825-835.

Oldmeadow, J. A., Quinn, S. and Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in human behavior*, *29*(3), 1142-1149.

Onar, H. M. (2019). *Doğu karadeniz bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma ilişkisinin incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O. and Kessler, F. (2020). Pandemic fear and COVID-19: Mental health burden and strategies. *Brazilian journal of psychiatry, 42*(3), 232–235. doi: 10.1590/1516-4446- 2020-0008

Ortiz Prado, E., Simbaña Rivera, K., Gómez Barreno, L., Rubio Neira, M., Guaman, L. P., Kyriakidis, N. C., … and López-Cortés, A. (2020). Clinical, molecular, and epidemiological characterization of the SARS-CoV-2 virus and the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), a comprehensive literature review. *Diagnostic microbiology and ınfectious disease, 98(*1), 115094. doi:10.1016/j.diagmıcrobıo.2020.115094

Overall, N. C., Chang, V. T., Pietromonaco, P. R., Low, R. S. T. and Henderson, A. M. E. (2022). Partners' attachment insecurity and stress predict poorer relationship functioning during COVID-19 quarantines. *Social psychological and personality science, 13*(1), 285–298. https://doi.org/10.1177/1948550621992973

Ögel, K. (2017). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla mücadele etmek.* (3. Baskı). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Öner, N. ve Lecompte, A. (1998). *Süreksiz durumluk/ sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, 2-15.

Öz, S. (2017). *Sigara kullanan bireyler ile kullanmayan bireylerin stresle başa çıkma becerileri ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Arel Üniversitesi, İstanbul.

Özdemir, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *Beykoz akademi dergisi, 7*(2), 91-105.

Özgül, F. (2003). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Özmen, B. (2019). *Genç erişkinlerde bağlanma biçimi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul

Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2014). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

Özusta H. Ş. (1995). Çocuklar için durumluk-sürekli kaygı envanteri uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk psikoloji dergisi, 10*(34), 32-4.

Panchal, N., Kamal, R., Orgera, K., Cox, C., Garfield, R., Hamel, L. and Chidambaram, P. (2020). The Implications of COVID-19 for mental health and substance use. *Kaiser family foundation*, *21*. Retrieved from https://www.kff.org/coronavirus-covid-19/issue-brief/the- implications-of-covid-19-for-mentalhealth-and-substance-use/

Pietromonaco, P. R. and Overall, N. C. (2021). Applying relationship science to evaluate how the COVID-19 pandemic may impact couples' relationships. American psychologist, 76(3), 438.

Preacher, K. J. and Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, *40*(3), 879-891.

Qiu, B., Shen, M., Zhao, Z., Wang, B., Xie, Y. and Xu, A. (2020). A Nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General psychiatry*, *33*(2). https://doi.org/ 10.1136 / gpsych-2020-100213

Rahman, J., Muralidharan, A., Quazi, S. J., Saleem, H. and Khan, S. (2020). Neurological and psychological effects of coronavirus (COVID-19): An Overview of the current era pandemic. *Cureus*, *12*(6). Retrieved from https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32528783/

Rahman, S., Montero, M. T. V., Rowe, K., Kirton, R. and Kunik Jr, F. (2021). Epidemiology, pathogenesis, clinical presentations, diagnosis and treatment of COVID-19: A Review of current evidence. *Expert review of clinical pharmacology*, *14*(5), 601-621. https://doi.org/10.1080/17512433.2021.1902303

Rajkumar, R. P. (2020a). COVID-19 and mental health: A Review of the existing literature. *Asian journal of psychiatry*, *52*, 102066. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066

Rajkumar, R. P. (2020b). Attachment theory and psychological responses to the COVID-19 pandemic: A Narrative review. *Psychiatria danubina*, *32*(2), 256-261. doi:10.24869/psyd.2020.256

Renu, K., Prasanna, P. L. and Gopalakrishnan, A. V. (2020). Coronaviruses pathogenesis, comorbidities and multi-organ damage–A review. *Life sciences*, *255*, 117839. https://doi.org/10.1016/j.lfs.2020.117839

Rodriguez-Ray, R., Garrido-Hernansaiz, H. and Collado, S. (2020). Psychological impact and associated factors during the initial stage of the Coronavirus (COVID-19) pandemic among the general population of Spain. *Frontiers in psychology*, *23*(11), 1540. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01540

Rossi, R., Socci, V., Talevi, D., Mensi, S., Niolu, C., Pacitti, F., Di Marco, A., Rossi, A., Siracusano, A. and Di Lorenzo, G. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown measures ımpact on mental health among the general population in Italy. *Frontiers in psychiatry*, 790.

Ryan, T. and Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in human behavior*, *27*(5), 1658-1664.

Santabárbara, J., Lasheras, I., Lipnicki, D. M., Bueno-Notivol, J., Pérez-Moreno, M., López-Antón, R., De la Cámara, C., Lobo, A. and Gracia-García, P. (2021). Prevalence of anxiety in the COVID-19 pandemic: An Updated meta-analysis of communitybased studies. *Progress in neuro-psychopharmacology and biological psychiatry*, 109. https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110207

Savcı, M. and Aysan, F. (2016). The role of attachment styles, peer relations, and affections in predicting internet addiction. *Addicta: The Turkish journal on addictions*, *3*(3), 401-432. doi:10.15805/addicta.2016.3.0028.

Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Düşünen adam*, *30*(3), 202-216.

Hızlı Sayar, G., Ünübol, H., Tarhan, N. (2020). *Covıd-19 korkular – kaygılar – olgunlaşma Türkiye araştırması sonuç raporu 2020.* İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları

Sayımer, İ. (2009). *Sanal ortamda stratejik halkla ilişkiler yönetimi.* İstanbul: Beta Yayınları.

Sevi Tok, E. S. ve Güzel, H. (2020). Akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma ve duygu düzenlemenin ilişkisi: Mizaç ve karakter özelliklerinin aracı rolü. *Klinik psikoloji dergisi, 4*(1), 48-62.

Shallcross, S. L., Frazier, P. A. and Anders, S. L. (2014). Social resources mediate the relations between attachment dimensions and distress following potentially traumatic events. *Journal of counseling psychology, 61*(3), 352–362. https://doi.org/10.1037/a0036583

Shams, S., Ghelichkhan, N. and Elaheh Tahmasebiashtiani, E. (2022). The Role of mentalization, ınsecure attachment, and emotional dysregulation in predicting somatization symptoms and coronavirus anxiety ın nurses during the corona epidemic. *Quarterly journal of nursing management, 10*(4).

Shaw, M. and Black, D. W. (2008). Internet addiction. *CNS drugs, 22*(5), 353-365. doi:10.2165/00023210-200822050-00001

Shin, S. E., Kim, N. S. and Jang, E. Y. (2011). Comparison of problematic internet and alcohol use and attachment styles among industrial workers in Korea. *Cyberpsychology, behavior, and social networking, 14*(11), 665-672.

Silva, W. A. D., de Sampaio Brito, T. R. and Pereira, C. R. (2020). COVID-19 anxiety scale (CAS): Development and psychometric properties. *Current psychology,* 1-10.

Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological methodology,* 13, 290-312.

Solmaz, B. ve Görkemli, H. N. (2012). Büyükşehir Belediyeleri ve Sosyal Medya Kullanımı. *Akdeniz üniversitesi iletişim fakültesi dergisi*, 18, 9-20

Sprang, G. and Silman, M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster medicine and public health preparedness, 7*(1), 105–110. https://doi.org/10.1017/dmp.2013.22

Stahl, S. (2012). *Stahl'ın temel psikofarmakolojisi* (İ.T. Uzbay Çev.). İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevi.

Steele, H. (2020). COVID-19, fear and the future: An Attachment perspective. *Clinical neuropsychiatry, 17*(2), 97. doi: 10.36131/CN20200213

Steiner, H. (2007). *Okul-öncesi çocuklarının terapisi* (Ş. Çakmak Yeşilmen, Çev.) İstanbul: Prestij Yayınları.

Sümer, N. (2006). Ergenlikte ebeveyn tutum ve davranışlarının bağlanma kaygısındaki rolü. *11. Ergen günleri, konuşma metni.* Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemi üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk psikoloji dergisi, 14*(43), 71–106

Sümer, N., Selçuk, E., Günaydın, G. Ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk psikoloji yazıları. 8*(16), 1-13.

Sümer, S. A. (2008). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon anksiyete ve stresin değerlendirilmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Şahin, C. (2017). The Predictive level of social media addiction for life satisfaction: A Study on university students. *The Turkish online journal of educational technology, 16*(4): 120-125.

Şar, A. H., Göktürk, G. Y., Tura, G. and Kazaz, N. (2012). Is The Internet use an effective method to cope with elderly loneliness and decrase loneliess symptom? *Procedia- social and behavioral sciences*,(55), 1053-1059.

Şener, G. (2009). Türkiye'de Facebook kullanımı araştırması. *XIV. Türkiye'de İnternet Konferansı* (ss.12-13). İstanbul: Bilgi Üniversitesi.

Şentürk, E. (2017). *Sosyal medya bağımlılığının, depresyon, anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastaları ile kontrol grubu arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılması.* Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

T. C. Sağlık Bakanlığı Bilimsel Danışma Kurulu. (2020a). *COVID-19 (sars-cov-2 enfeksiyonu) genel bilgiler, epidemiyoloji ve tanı.* https://covid19.saglik.gov.tr/Eklenti/39551/0/COVID19rehberigenelbilgilerepdemiyoojivetanipdf.pdf (16.11.2021).

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020b). *Pandemi*. https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66494/pandemi.html (18.06.2021).

T. C. Sağlık Bakanlığı. (2022). *Türkiye Günlük Koronavirüs Tablosu.* https://covid19.saglik.gov.tr/ (18.06.2022).

Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics.* Boston: Pearson

Tanrıverdi, H. ve Sağır, S. (2014). Lise öğrencilerinin sosyal ağ kullanim amaçlarinin ve sosyal ağlari benimseme düzeylerinin öğrenci başarisina etkisi. *Adıyaman üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi*, 7(18), 775-822.

Tarcan, A. (2005). *İnternet ve toplum.* Ankara: Anı Yayıncılık.

Tarhan, N. ve Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık*. İstanbul: Timaş.

Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: preparing for the next global outbreak of ınfectious disease.* Newcastle: Cambridge Scholars Publishing.

Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D. and Asmundson, G. J. (2020a). COVID stress syndrome: Concept, structure, and correlates. *Depression and anxiety, 37*(8), 706-714. https://doi.org/10.1002/da.23071

Tekin, M. ve Tekin, A. (2014). Anksiyete bozukluklarında dissosiyatif belirtiler. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar, 6*(4): 330-339. doi:10.5455/cap.20140210075959

Topakkaya, B. (2021). *Covid-19 salgının üniversite öğrencilerinde depresyon ve anksiyete düzeyleri ile ilişkisi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Toprak, E. ve Güneş, E. P. U. (2015). *Sosyal ağlar*. (Ed. T.V. Yüzer ve M.R. Okur). *Temel bilgi teknolojileri-I*, 138-161.

Turel, O. ve Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems, 21*(5), 512-528.

Tutgun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma.* Yayımlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Tüik. (2020) *Hanehalkı İşgücü Araştırması*. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-KullanimArastirmasi-2020-33679 (18.06.2022)

Türk Dil Kurumu. (2022). *Pandemi tanımı*. https://www.tdk.gov.tr/icerik/basindan/dilimize-bulasanlar/#:~:text=Kelime%20bir%20ba%C5%9Fka%20dile%20ait,bunun%20T%C3%BCrk%C3%A7esi%20diye%20ba%C4%9Fr%C4%B1%C5%9Fmaya%20ba%C5%9Fl%C4%B1yoruz. (18.06.2022)

Tüzün , O. ve Sayar , K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen adam, 19*(1): 24-39.

Uludağ, A., Ertekin, H., Tekin, M. ve Ertekin, Y. (2016). İlköğretim 8.sınıf öğrencilerinde İnternet bağımlılığı: Çanakkale örneklemi, *Türk aile hekimliği dergisi, 20*(2), 72-76.

Umutlu Aydın, E. (2022). *Pozitif bireysel faktörlerin covıd-19 kaygısı ile olan ilişkisinin obsesif kompulsif bozukluk ve yaygın kaygı bozukluğu belirtileri kapsamında incelenmesi: Belirsizliğe tahammülsüzlük ve covıd-19 kaygısının aracı rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Uzbay, İ. T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Meslek içi sürekli eğitim dergisi,* 21, 5-15.

Uzun, İ. (2021a). *Genç yetişkinlerin bağlanma güvenliği ve algıladıkları ebeveyn reddi ile psikolojik rahatsızlıklar, Covid-19 pandemisi ile ilgili kaygı ve güncel zorluklar arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

Uzun, Z. M. D. (2021b). *Bağlanma stilleri, ilişki bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide özyeterliliğin aracı rolü.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *Pesa ınternal journal of social studies, 4*(1): 161-172.

Vilnai-Yavetz, I. and Tifferet, S. (2015). A picture is worth a thousand words: Segmenting consumers by facebook profile images. *Journal of ınteractive marketing,* 32, 53–69. https://doi.org/10.1016/j.intmar.2015.05.002

Vismara, L., Lucarelli, L. and Sechi, C. (2022). Attachment style and mental health during the later stages of COVID-19 pandemic: the mediation role of loneliness and COVID-19 anxiety. *BMC psychology, 10*(1), 1-10.

Vos, S. C., Sutton, J., Yu, Y., Renshaw, S. L., Olson, M. K., Gibson, C. B. and Butts, C. T. (2018). Retweeting risk communication: the role of threat and efficacy. *Risk analysis*, *38*(12), 2580-2598.

Vowels, L. M. and Carnelley, K. B. (2021). Attachment styles, negotiation of goal conflict, and perceived partner support during COVID-19. Personality and Individual Differences, 171, 110505.

Wang, Y., Wang, Y., Chen, Y. and Qin, Q. (2020a). Unique epidemiological and clinical features of the emerging 2019 novel coronavirus pneumonia (COVID-19) implicate special control measures. *Journal of medical virology, 92*(6), 568– 576. doi:10.1002/JMV.25748

Wang, C., Pan, R.,Wan, X.,Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R.S., Choo, F. N., Tran, B., Ho, R., Sharma, V.F. and Ho, C. (2020b). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, behavior, and ımmunity,* 87, 40-48. https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. and Ho, R. C. (2020c). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health, 17*(5), 1729.

Wang, Y., Di, Y. and Wei, W. (2020d). Study on the public psychological states and its related factors during the outbreak of coronavirus disease 2019 (COVID-2019) in some regions of China. *Psychology health & medicine, 26(*1),13-22. https://doi.org/ 10.1080/13548506.2020.1746817

Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J. and Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child development, 71*(3), 684–689.

Wheaton, M. G., Abramowitz, J. S., Berman, N. C., Fabricant, L. E. and Olatunji, B. O. (2011). Psychological predictors of anxiety in response to the h1n1 (swine flu) pandemic. *Cognitive therapy and research,* 36(3), 210–218.

WHO. (2020a). *WHO director-general's opening remarks at the media briefing on covıd-19 – 11 march 2020.* https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020 (18.06.2020)

WHO. (2022b). *WHO coronavirus (covid-19) dashboard.* https://covid19.who.int/ (18.06.2022)

Wiersinga, W. J., Rhodes, A., Cheng, A. C., Peacock, S. J. and Prescott, H. C. (2020). Pathophysiology, transmission, diagnosis, and treatment of coronavirus disease 2019 (covıd-19): A Review. *JAMA, 324*(8), 782–793. doi:10.1001/JAMA.2020.12839

Wu, F., Zhao, S., Yu, B., Chen, Y. M., Wang, W., Song, Z. G., ... and Zhang, Y. Z. (2020). A New coronavirus associated with human respiratory disease in China. *Nature*, *579*(7798), 265-269. doi:10.1038/s41586-020-2008-3

Wu, K. K., Chan, S. K. and Ma, T. M. (2005). Posttraumatic stress, anxiety, and depression in survivors of severe acute respiratory syndrome (SARS). *Journal of traumatic stress, 18*(1), 39–42. https://doi.org/10.1002/jts.20004

Xiao, C. (2020). A Novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (covıd-19)-related psychological and mental problems: structured letter therapy. *Psychiatry ınvestigation, 17(*2): 175-176. https://doi.org/10.30773/pi.2020.0047

Yamangil, R. (2019). İç Anadolu Bölgesinde Sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma ilişkisinin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yang, C. C. (2016). Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: Interact and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, *19*(12), 703-708.

Yang, S. C. and Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in human behavior*, *23*(1), 79-96.

Yeşilay (2022). *Bağımlılık nedir?* https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir?gclid=CjwKCAjw77WVBhBuEiwAJ-YoJG2AnNVfQkC6LK0og_OPJQJLHlhV8bLBtShxgPnkDFaA8naCuio8pRoC18MQAvD_BwE (18.06.2022)

Yıldız Durak, H. ve Seferoğlu, S. (2018). Ortaokul öğrencilerinin akıllı telefon kullanımları ve bağımlılık düzeyleriyle ilgili unsurlar. *Eğitim teknolojisi kuram ve uygulama. 8*(1). s.1-23 doi.org/10.17943/etku.288822

Yılman, M. A. (2020). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin.

Yılmaz, B. (2007). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası iletişim becerileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Üniversitesi, Muğla.

Yılmazsoy, B. ve Kahraman, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyayı eğitsel amaçlı kullanımları arasındaki ilişkinin incelenmesi: facebook örneği. *Journal of ınstructional technologies and teacher education, 6*(1), 9-20.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The Emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and behavior, 1*(3), 237-44

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

Young, K. S. (2011). Clinical assessment of Internet-addicted clients. In K. S. Young, and C. N. de Abreu. (Eds.), *Internet addiction: A Handbook and guide to evaluation and treatment.* New Jersey: John Wiley & Sons.

Yükseköğretim Kurumu. (2022). *Öğrenim düzeyine göre öğrenci sayısı*. https://istatistik.yok.gov.tr/ (07.06.2022)

Yüksel, S. (2019). *Doğu karadeniz bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Yüksel Kaptanoğlu, İ., Çavlin, A. ve Akadlı Ergöçmen, B. (2015). *Türkiye'de kadına yönelik aile içi şiddet araştırması.* Ankara: Elma Teknik Basım Matbaacılık.

Zaimoğlu, D. (2019). *Karadeniz bölgesinde sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma stilleri ilişkisinin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Zelan, Z. (2015). Dijital dünya, sosyal medya ve fikri haklar. *Inet-tr'14 - XIX. Türkiye'de internet konferansı bildirileri* (ss. 91-97). Ankara: Başbakanlık Basın Yayın Enformasyon Genel Müdürlüğü.

Zhao, N. and Zhou, G. (2021). COVID-19 stress and addictive social media use (SMU): Mediating role of active use and social media flow. *Frontiers in psychiatry*, 12, 635546.

Wolfe, B.E. (1984). Gender ideology and phobias in women. In. C. S. Widom (Ed.), *Sex roles and psychopathology* (pp. 51-72). NewYork: Plenum Press.

EKLER

Ek 1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bu araştırma Hasan Kalyoncu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Merdan Zengin tarafından Prof. Dr. Levent SÜTÇİGİL danışmanlığında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, sosyal medya bağımlılığı ile güvensiz bağlanma arasındaki ilişkide Kovid-19 kaygısının aracı rolünün incelenmesidir.

Bu amaçtan yola çıkarak katılımcı olarak sizden beklenilen, size verilen formlardaki tüm soruları dikkatlice okumanız ve boş bırakmadan sizin için en doğru olan seçeneği işaretlemenizdir. Sorularda doğru ya da yanlış cevaplar yoktur bu nedenle sizin için en doğru seçeneği işaretlemeniz araştırma açısından önemlidir.

Araştırmaya katılımınız durumunda sonuçlarınız, kişisel bilgileriniz saklı tutularak bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmaya katılmayı kabul ediyorsanız lütfen aşağıdaki beyanı okuyunuz ve katılımınızı onaylıyor olduğunuza dair imzalayınız. Çalışmanın sonuçlarına dair bilgi almak için aşağıdaki e-posta adresi üzerinden araştırmacıya ulaşabilirsiniz.

Katılımcının Beyanı:

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merdan Zengin tarafından yürütülen bu araştırma hakkında verilen bilgileri okudum. Yapılan açıklamaları anlamış bulunuyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlı kullanılırken kişisel bilgilerimin saklı tutulacağı konusunda yeterli güven verilmiştir.

Bu koşullara göre söz konusu araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

Tarih: .... /.... /....
Katılımcı İmza:

Araştırmacı: Merdan Zengin
merdan1990@hotmail.com

Danışman: Prof. Dr. Levent SÜTÇİGİL
Hasan Kalyoncu Üniversitesi
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Ek 2: Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Yaş:

2. Cinsiyet: ( ) Kadın ( ) Erkek

3. Fakülte:

4. Sınıf:

5.Herhangi bir işte çalışıyor musunuz?
( ) Hayır ( ) Evet(hangi iş yazınız):……

6. Daha önce psikolojik veya nörolojik bir tanı aldınız mı?
( ) Hayır ( ) Evet(hangi tanı yazınız):……

7. Herhangi bir psikolojik veya nörolojik ilaç kullanıyor musunuz?
( ) Hayır ( ) Evet(hangi ilaç yazınız)……...

8. Mevcut zamanda sizi profesyonel yardım almaya yönlendiren ruh sağlığınız ile ilgili bir problem yaşıyor musunuz?
( ) Hayır ( ) Evet : …….

9. En Uzun Süre Yaşadığınız Yerleşim Birimi:
( ) Köy ( ) Kasaba ( ) İl ( ) Büyükşehir

10. Nerede kalıyorsunuz?
( )Aileyle birlikte
( )Yurtta
( )Aileden ayrı evde
( ) Diğer : …….....

11.Kaç kişiyle birlikte yaşıyorsunuz:

12. Aylık gelirinizi belirtiniz (harçlık, burs, maaş vs.)
( ) 0-1500 TL
( ) 1500-3000 TL
( ) 3000 TL ve üzeri

13. Sosyal medya kullanıyor musunuz?
( ) Evet ( ) Hayır

14. Sosyal medyada günde ortalama kaç saat vakit geçirirsiniz?
( ) 1 saatten az
( ) 1-3 saat
( )4-6 saat
( ) 7 saat ve üzeri

15. Hangi platformları kullanıyorsunuz? (birden fazla işaretleyebilirsiniz)

( ) 1.Whatsapp ( ) 6.Facebook
( ) 2.İnstagram ( ) 7.Pinterest
( ) 3.Youtube ( ) 8.Telegram
( ) 4Twitter ( ) 9.SnapChat
( ) 5.Tiktok ( ) 10.Messenger
( ) 11.(Diğer:……..…)

16. Sosyal medyayı hangi araçlar üzerinden kullanıyorsunuz? (birden fazla işaretleyebilirsiniz)
( ) Telefon
( ) Bilgisayar
( ) Tablet
( ) Akıllı TV
( ) Diğer(……)

17.Kronik bir rahatsızlığınız var mı?
( ) Hayır ( ) Evet

18.Covid-19 geçirdiniz mi?
( ) Hayır ( ) Evet

19.Geçirdiyseniz nasıl atlattınız? (geçirmediyseniz bu soruyu boş bırakınız)
( ) Belirti göstermeden
( ) Hafif belirtiler göstererek
( ) Ağır

20. Covid-19 nedeniyle kaybettiğiniz bir yakınınız oldu mu?
( ) Hayır ( ) Evet

21. Covid-19 Aşısı oldunuz mu?
( ) Hayır ( ) Evet

Ek 3: Koronavirüs Anksiyetesi Ölçeği

Aşağıda Covid-19 ile ilgili deneyimlerinize dair maddeler bulunmaktadır. Her bir maddenin deneyimlerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 5 düzeydeki ölçek üzerinde, ne sıklıkta deneyimlediğinize göre çarpı (X) koyarak gösteriniz.

No		Hiçbir zaman	Nadir, bir veya iki günden az	Birkaç gün	Yedi günden fazla	Son İki haftada neredeyse her gün
1	Koronavirüs ile ilgili haberleri okuduğum veya dinlediğim zaman başımın döndüğünü ve sersemleştiğimi hissettim veya bayılacakmış gibi oldum.					
2	Koronavirüsü düşündüğüm için uykuya dalmada ya da uyumada sorun yaşadım.					
3	Koronavirüs ile ilgili konuları düşündüğümde ya da bu konulara maruz kaldığımda inme inmiş gibi hissettim veya donup kaldım.					
4	Koronavirüs ile ilgili konuları düşündüğümde ya da bu konulara maruz kaldığımda iştahım kaçtı.					
5	Koronavirüs ile ilgili konuları düşündüğümde ya da bu konulara maruz kaldığımda mide bulantısı ya da mide problemleri yaşadım.					

Ek 4: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Aşağıda sosyal medya ile ilgili deneyimlerinize dair maddeler bulunmaktadır. Her bir maddenin deneyimlerinizi ne oranda yansıttığını karşılarındaki 5 düzeydeki ölçek üzerinde, ne sıklıkta deneyimlediğinize göre çarpı (X) koyarak gösteriniz.

No		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1	Sosyal medyayı kullanmamdan dolayı ailem ile sorunlar yaşarım.					
2	Sosyal medyayı kullanmamdan dolayı başka etkinliklere (spor, kitap okuma vb.) ilgim azalır.					
3	Sosyal medyayı kullanmamdan dolayı ev/iş/okul sorumluluklarımı ihmal ederim.					
4	Sosyal medyayı kullanmamdan dolayı ailem ile daha az zaman geçiririm.					
5	Sosyal medyayı kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile daha az zaman geçiririm.					
6	Çevremdekiler sosyal medyada harcadığım zamandan dolayı şikâyet eder.					
7	Arkadaşlarım beni çağırsa dahi sosyal medyanın başından kalkamam.					

Ek 5: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II

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

1 Hiç Katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Kısmen Katılmıyorum	4 Kararsızım	5 Kısmen Katılıyorum	6 Katılıyorum	7 Tamamen Katılıyorum

36. 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 olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
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 önemsediğim kadar önemsemeyeceklerinden 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**

1 Hiç Katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Kısmen Katılmıyorum	4 Kararsızım	5 Kısmen Katılıyorum	6 Katılıyorum	7 Tamamen Katılıyorum

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 İstediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
24.Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**

1 Hiç Katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Kısmen Katılmıyorum	4 Kararsızım	5 Kısmen Katılıyorum	6 Katılıyorum	7 Tamamen Katılıyorum

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 güvenip inanma konusunda rahatımdır.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelendirir.	**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 6: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 28.10.2021-4375

HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULU KARARI

Sayı : E-97105791-050.01.01-4375
Konu : Etik Kurul Hk.

Çalışmanın Türü	Yüksek Lisans Tezi
Konu	Anket Uygulama
Başlık	"Bu çalışmadaki temel amaç pandemi döneminde sosyal medya bağımlılığı ile güvensiz bağlanma arasındaki ilişkide Kovid-19 kaygısının rolünün ne şekilde olduğunun incelenmesidir."
Yürütücü / Danışman	Prof. Dr. Levent SÜTÇİGİL
Yazar	Merdan ZENGİN
Karar	Olumlu

Prof. Dr Özge HACIFAZLIOĞLU
Etik Kurul Başkanı

Prof.Dr. İbrahim Halil GÜZELBEY
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mazlum ÇELİK
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Kezban BAYRAMLAR
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mahmut Serhat YENİCE
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Bülent Bahri KÜÇÜKERDOĞAN
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Enver BOZKURT
Etik Kurul Üyesi

Ek:Merdan Zengin-Etik Kurul Formu (2)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :*BS97CC1U5* Belge Takip Adresi : https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5999&eD=BS97CC1U5&eS=4375

Adres:Hasan Kalyoncu Üniversitesi Havaalanı Yolu Üzeri 8. Km. Şahinbey / Gaziantep
Telefon:0 (342) 211 8080 / 1400/1402 Faks:0 (342) 211 80 81
e-Posta:info@hku.edu.tr Web:www.hku.edu.tr
Kep Adresi:hasankalyoncu.unv@hs01.kep.tr

Bilgi için: Nida ÇALIŞKAN
Unvanı: Memur
Tel No: 0(342) 211 8080

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

.