

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**BAĞLANMA STİLLERİ VE VAROLUŞSAL KAYGI İLE
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Feyzanur BEYAZIT

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

**TEMMUZ 2024
İSTANBUL**

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**BAĞLANMA STİLLERİ VE VAROLUŞSAL KAYGI İLE
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Feyzanur BEYAZIT
(221287006)
(0009-0002-5331-8998)

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Burcu Rahşan ERİM

İstanbul 2024



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Jüri Tez Onay Formu

18.07.2024

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Bu çalışma 18.07.2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji (Tezli Yüksek Lisans) Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ

Doç. Dr. Burcu Rahşan ERİM

Danışman

İstanbul Gedik Üniversitesi

Doç. Dr. Fatma Yeşim CAN

Üye (İmza)

İstanbul Gedik Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ARSLAN

Üye (İmza)

İstanbul Nşantaşı Üniversitesi

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Bağlanma Stilleri ve Varoluşsal Kaygı İle Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullandıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını, patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışının olmadığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. (18/07/2024)

Feyzanur BEYAZIT

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
İÇİNDEKİLER	iv
ÇİZELGE LİSTESİ	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Konusu	3
1.2 Araştırmanın Amacı	3
1.3 Araştırmanın Alt Soruları	4
1.4 Sınırlılıklar	5
2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR	6
2.1 Bağımlılık.....	6
2.2 Bağımlılığın Fizyopatolojisi.....	7
2.3 Davranışsal Bağımlılıklar.....	8
2.4 İnternet Bağımlılığı	9
2.5 Sosyal Medya ve Sosyal Medya Bağımlılığı	11
2.5.1 Sosyal medya.....	11
2.5.2 Sosyal medya bağımlılığı	12
2.2 Bağlanma Kuramı	14
2.2.1 Bağlanma stilleri.....	16
2.2.1.1 Üçlü bağlanma modeli.....	16
2.2.1.1.1 Güvenli (Secure) bağlanma.....	17
2.2.1.1.2 Güvensiz (Insecure) bağlanma.....	17
2.2.1.1.2.1 Kaygılı kararsız (Anxious/Ambivalent) bağlanma.	18
2.2.1.1.2.2 Kaçingın (Avoidant) bağlanma.	18
2.2.1.2 Bartholomew ve horowitz'in dörtlü bağlanma modeli.....	19
2.2.1.2.1 Güvenli bağlanma stili	19
2.2.1.2.2 Saplantılı Bağlanma Stili	20

2.2.1.2.3 Korkulu bağlanma stili.....	20
2.2.1.2.4 Kayıtsız bağlanma stili.....	20
2.3 Varoluşçu Düşünce	20
2.3.1 Varoluşçu felsefeden varoluşçu psikolojiye.....	20
2.3.2 Varoluşçu psikoloji.....	22
2.3.3 Varoluşsal kaygı	22
2.3.3.1 Yalom'a göre varoluşsal (nihai) kaygılar	23
2.3.3.1.1 Ölüm	23
2.3.3.1.2 Özgürlük	24
2.3.3.1.3 Yalıtım	24
2.3.3.1.4 Anlamsızlık	25
3. YÖNTEM.....	26
3.1 Araştırma Modeli	26
3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	26
3.3 Araştırmaya Katılım İçin Dışlama Kriterleri	26
3.4 Veri Toplama Araçları	26
3.4.1 Sosyo-demografik bilgi formu (Ek-2)	26
3.4.2 Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği (Ek-3)	27
3.4.3 Varoluşsal kaygı ölçeği (Ek-4).....	27
3.4.4 Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu (Ek-5)	28
3.5 Verilerin Analizi.....	29
4. BULGULAR.....	30
4.1 Katılımcılara İlişkin Demografik Bulgular	30
4.2 Tanımlayıcı İstatistiksel Bulgular	31
4.3 Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	42
4.3.1 Varoluşsal kaygı, bağlanma stilleri ve sosyal medya bağlılığı toplam puanları arası ilişki.....	44
4.3.2 Varoluşsal kaygı toplam puanı ve diğer ölçeklere ait alt boyutlar arası ilişki.....	44
4.3.3 Sosyal medya bağlılığı toplam puanı ve diğer ölçeklere ait alt boyutlar arası ilişki.....	44
4.3.4 Alt boyutlar arası ilişki	45
4.4 Çoklu Regresyon Analizi Bulguları	47
5. TARTIŞMA	49

5.1 Demografik Özellikler ile Değişkenlerin Bağlantısına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	49
5.1.1 Yaş ve sosyal medya bağımlılığı bağlantısına ilişkin bulguların tartışılması	49
5.1.2 Yaş ve varoluşsal kaygı bağlantısına ilişkin bulguların tartışılması.....	50
5.1.3 Cinsiyet ve sosyal medya bağımlılığı bağlantısına ilişkin bulguların tartışılması	50
5.1.4 Cinsiyet ve varoluşsal kaygı bağlantısına ilişkin bulguların tartışılması .	52
5.1.5 Cinsiyet ve bağlanma stili bağlantısına ilişkin bulguların tartışılması	53
5.1.6 Eğitim görülmekte olan bölüm ve varoluşsal kaygı bağlantısına ilişkin bulguların tartışılması	54
5.1.7 Eğitim görülmekte olan bölüm ve bağlanma stili bağlantısına ilişkin bulguların tartışılması	55
5.2 Değişkenlerin Birbirleri ile İlişisine İlişkin Bulguların Tartışılması	57
5.2.1 Bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki bağlantıya ilişkin bulguların tartışılması	57
5.2.2 Varoluşsal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı bağlantısına ilişkin bulguların tartışılması	60
5.2.3 Varoluşsal kaygı ile bağlanma stilleri bağlantısına ilişkin bulguların tartışılması	64
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	67
6.1 Sonuç.....	67
6.2 Öneriler.....	68
KAYNAKÇA	70
EKLER.....	86
EK-1: Gönüllü Onay Formu.....	86
Ek-2: Sosyodemografik Veri Formu	87
Ek-3: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği.....	88
Ek-4: Varoluşsal Kaygı Ölçeği	89
Ek-5: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu.....	91
ÖZGEÇMİŞ.....	92

ÇİZELGE LİSTESİ

	Sayfa No.
Çizelge 2.1: DSM-5'e Göre Bağımlılık A. Tanı Kriterleri	6
Çizelge 2.2: DSM-5'e Göre Kumar Oynama Bağımlılığı Tanı Kriterleri	8
Çizelge 2.3: İnternet Bağımlılığı Kriterleri	10
Çizelge 4.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılım	30
Çizelge 4.2: Katılımcılara Uygulanan Ölçeklere İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	31
Çizelge 4.3: Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları	32
Çizelge 4.4: Varyansların Homojenliği Testi	34
Çizelge 4.5: Yaş Gruplarına Göre ANOVA Sonuçları	35
Çizelge 4.6: Varyansların Homojenliği Testi	37
Çizelge 4.7: Fakülte Değişkenlerine Göre ANOVA Sonuçları	39
Çizelge 4.8: Korelasyon Analizi Sonuçları	43
Çizelge 4.9: Çoklu Regresyon Analizi Bulguları	47

BAĞLANMA STİLLERİ VE VAROLUŞSAL KAYGI İLE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırma, sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve varoluşsal kaygı ile ilişkisinin incelenmesini hedeflemiştir. Bağımlılık; bağlanma kuramına göre bağlanma bozukluğu, varoluşçu yaklaşıma göre ise varoluşsal kaygılardan kaçış mekanizması olarak görülmektedir. Bu araştırma farklı şekillerde de olsa iki farklı kuramın da vurguladığı ilişki kurma biçimi temelinden beslenerek çağımızın en önemli ilişki kurma biçimi olarak tanımlanabilecek olan sosyal medyaya odaklanmıştır. Bu bağlamda bu araştırma, sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve varoluşsal kaygı ile ilişkili olabileceği düşüncesi üzerine kurulmuştur.

Araştırmaya 139 kadın, 72 erkek olmak üzere toplam 211 yetişkin üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara veri toplama araçları İstanbul Gedik Üniversitesi Kartal Kampüste yüz yüze olarak uygulanmıştır.

Çalışma kapsamında kullanılan analizlerin sonuçlarına göre varoluşsal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı ($r = 0,449$, $p < 0,001$) ve kaygılı kararsız bağlanma stili ($r=0,406$, $p<0,001$) arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü; güvenli bağlanma arasında orta düzeyde negatif ($r=-0,431$, $p<0,001$) yönlü korelasyonlar tespit edilmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı ile ölüm ($r = 0,344$, $p < 0,001$), yalıtılmışlık ($r = 0,453$, $p < 0,001$), özgürlük ($r = 0,525$, $p < 0,001$) kaygıları ve kaygılı kararsız bağlanma ($r = 0,305$, $p < 0,001$) arasında orta düzeyde; kaçınan bağlanma ($r = 0,214$, $p < 0,001$) arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon olduğu ortaya konulmuştur. Ölçeklerin çeşitli alt boyutları arasında bulunan başka anlamlı ilişkiler de çalışma bulgularına eklenmiştir.

Regresyon analizine göre varoluşsal kaygı ve bağlanma stilleri ölçekleri toplam 7 alt boyut ile sosyal medya bağımlılığının %33'ünü açıklamaktadır. En önemli yordayıcıların sırası ile özgürlük kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı ve kaçınan bağlanma stili olduğu ortaya konulmuştur. Sosyal medya bağımlılığının özellikle özgürlük kaygısı ile baş etme yöntemi olabileceğinin olası sonuçlarının altı çizilerek internetin güvenli kullanımıyla ilgili toplumsal ölçekte adımların atılmasının önemi vurgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Varoluşsal Kaygı, Bağlanma Stilleri, Sosyal Medya Bağımlılığı.*

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES, EXISTENTIAL ANXIETY AND SOCIAL MEDIA ADDICTION

ABSTRACT

This research aims to examine the relationship between social media addiction, attachment styles, and existential anxiety. According to attachment theory, addiction is seen as an attachment disorder, while from an existential approach, it is considered a mechanism to escape existential anxieties. This research focuses on social media, which can be defined as the most significant form of relationship in our era, nourished by the foundation of relationship formation emphasized by both theories in different ways. In this context, the research is based on the idea that social media addiction may be related to attachment styles and existential anxiety.

A total of 211 adult university students, including 139 women and 72 men, voluntarily participated in the research. Data collection tools were administered face-to-face at Istanbul Gedik University Kartal Campus.

According to the results of the analyses used in the study, there are statistically significant, moderate, and positive correlations between existential anxiety and social media addiction ($r = 0.449$, $p < 0.001$) and anxious-ambivalent attachment style ($r = 0.406$, $p < 0.001$), while there is a moderate and negative correlation with secure attachment ($r = -0.431$, $p < 0.001$). It was found that there are moderate positive correlations between social media addiction and death anxiety ($r = 0.344$, $p < 0.001$), isolation anxiety ($r = 0.453$, $p < 0.001$), freedom anxiety ($r = 0.525$, $p < 0.001$), and anxious-ambivalent attachment ($r = 0.305$, $p < 0.001$), and a low-level positive correlation with avoidant attachment ($r = 0.214$, $p < 0.001$). Other significant relationships among various sub-dimensions of the scales were also included in the study findings.

According to the regression analysis, existential anxiety and attachment styles, along with a total of 7 sub-dimensions, explain 33% of social media addiction. The most important predictors were found to be freedom anxiety, isolation anxiety, and avoidant attachment style, respectively. It was highlighted that social media addiction might be a coping method specifically with freedom anxiety, emphasizing the importance of societal steps towards safe internet use.

Keywords: *Existential Anxiety, Attachment Styles, Social Media Addiction.*

1. GİRİŞ

Geçtiğimiz yüzyıl internetin keşfi, insanlığın o güne kadar karşılaştığı en önemli gelişme olarak değerlendirilebilir (Gönül, 2002). Askeri bir araştırma projesi olan Amerika Birleşik Devletleri Savunma Bakanlığının İleri Savunma Araştırma Projesi ARPA (Advanced Research Project Agency)'nın ilk kıvılcımı yakması ile başlayan bu keşfin, 60 yıl içerisinde insanların iletişim yolunun değişmesinin sebebi olduğu düşünülmektedir (Şafak, 2017). İnternetin beraberinde getirdiği sosyal ağlar, yeni bir sosyalleşme sürecini doğurarak insanoğlunun hayat tarzını ve çevre ile ilişkisini değiştirdiği belirtilmiştir (Karagülle ve Çaycı, 2014). Yaşanan değişikliğin bir yandan insanlığı geliştirirken diğer yandan kontrolsüz kullanıma sebep olarak bağımlılık riskini ortaya çıkarttığı bilinmektedir (Çınar ve Mutlu, 2019).

Dünya çapında teknoloji bilim ve medya ile ilişkili olarak arama motorları konusunda analizler yayınlayan, aylık 1,5 milyondan fazla kişiye ulaşan, Türkçe'ye Arama Motoru Dergisi olarak çevrilebilecek olan, Search Engine Journal'ın küresel genel bakış raporu sosyal medya kullanım istatistiklerine göre, Nisan 2023 itibariyle dünya çapında 4.8 milyar sosyal medya kullanıcısı vardır. Bu kullanıcıların sosyal medyada geçirdikleri ortalama zaman ise günlük 2 saat 24 dakikadır (Nyst, 2023). Dünya genelindeki dijital verilerle ilgili rapor hazırlayan güvenilir pazar araştırma şirketi We are social, 2023 yılı ocak ayı araştırmasında, Türkiye'de 62,55 milyon sosyal medya kullanıcısı olduğunu açıklamıştır (We Are Social, 2023). Sosyal medya kullanımını üzerine Türkiye'de 2011-2012 eğitim yılında çeşitli üniversitelerde yürütülmüş çalışmaya göre, katılımcıların %50,4'ünün günlük 1-3 saat, %27,8'inin 0-1 saat, %15,4'ünün 4-6 saat, %3,6'sının 8 saat ve üzeri, %2,6'sının 7-8 saatlerini sosyal medyada geçirdikleri ortaya konulmuştur (Solmaz, Tekin, Herzem, Demir, 2013).

Bağımlılık, kimi araştırmacılar tarafından bir bağlanma sorunu olarak değerlendirilmektedir (Flores, 2004). Bağlanma kuramına göre, bakım verenin belli bir davranış kalıbını tekrarlaması bebeğin zihninde birtakım şemaların oluşmasına sebep olur. Bu şemalar, yaşamın ilerleyen dönemlerinde de var olmaya devam ederek

kişinin ilişki kurma biçimini şekillendirir (Bowlby, 1969). Ainsworth ve arkadaşları, bebekleri bağlanma davranışlarına göre 3 gruba ayırmışlardır. Bunları, güvenli, kaçınan ve kaygılı kararsız olarak adlandırılmışlardır. Onlara göre, güvenli bağlanma stiline sahip bebekler, mesaj ve ihtiyaçlarına karşı duyarlı bir bakım verenle ilişki ederler (aktaran, Erzen, 2016). Bu ilişki hem kendileri hem diğerleri ile ilgili kanılarla sonuçlanmaktadır. Güvenli bağlanan bebekler, kendilerinin sevilmeye değer olduklarının yanında diğerlerinin de güvenilir olduklarına dair bilişler geliştirmişlerdir. Bu bilişler sonucunda da hem özerk olabilmekte hem de diğerleriyle yakın ilişkiler kurabilmektedirler (Kesebir, Kavzoğlu, Üstündağ, 2011). Bakım verenle oluşturulmuş olan kaygılı kararsız bağın ise bakım verenin tutarsız davranışları sonucunda oluşup ilişkilerde güvende hissedememe, yaklaşım uzaklaşma şeklinde bağ kurma olarak kendini gösterdiği belirtilmiştir. Kaçınan bağlanma geliştirmiş olan bebeklerin bakım verenlerinin onların bağlanma davranışlarını reddeden bir yapıda olduğu düşünülmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Bebeğin taleplerinin tekrarlı şekilde reddedilmesi, bakım verenin güvenilir olmadığını düşünülmesine ve ona dair ihtiyacın bastırılmasına neden olarak ilişkilerde kaçınan davranışların görülmesinin sebebi olarak belirtilmiştir (Kart, 2002).

Literatürde bağımlılığa odaklanan bir başka bakış açısı ise varoluşçu düşüncedir. Varoluşçu psikodinamikler, bastırılmış içgüdülere ya da içselleştirilmiş yaşantılara değil varoluşun bireyde oluşturduklarıyla yüzleşmesi sonucu ortaya çıkan çatışmalara odaklanmaktadır (Yalom, 2018). Varoluştan kaynaklanan kaygılar, Yalom tarafından nihai kaygılar olarak tanımlanıp dört başlığa ayrılmışlardır. Bu başlıklar; ölüm, yalıtım, anlamsızlık ve özgürlük kaygılarıdır (2018).

Varoluşçu bakış açısına göre, ölümün gerçekleşeceğinin bilgisi insanı seçimleriyle ilgili özgürlüğünü fark etmeye iter (Yalom, 2018). Yalom'a (2018) göre fark edilen özgürlük, insana sorumluluk almanın gerekliliğini göstererek onu kaygıya itmektedir. Kimsenin bir başkasının yerine ölemeyeceğinin farkındalığı ise varoluşsal yalıtımın sonuçlanmaktadır. Varoluşsal yalıtımda gerginlik, yalıtılmışlığın farkındalığı ile bağlantı kurma ve büyük bir bütün olma arzularının çatışmasından oluşur. Varoluşçu düşüncede varoluştaki yalıtılmışlıkla yüzleşememe durumu ilişkileri gerçek ilişkiler olmaktan uzak tutar. Yalnızlığın korkutuculuğu yüzünden kurulmuş ilişkiler ise gereksinime dayanır ve aletler gibi bir işlev için var olurlar. Yalom'un görüşüne göre, anlama duyulan ihtiyaç ile evrenin anlamsızlığının fark

edilmesi de çatışma oluşturarak anlamsızlık kaygısına sebep olur. Bağımlılıklar da anlam yokluğu ile ilişkilendirilmiştir (Schaff, 1977) ve sorumluluk almaktan, canlılıkla yaşamaktan kaçış olarak değerlendirilmiştir (İçöz, 2020).

Frankl (2018), yaşamda anlam bulmanın kişinin kendisine odaklanarak değil dışarıyı için kendisini unutup gerçekleştirebileceğini belirtmiştir Dış dünya ile derinlikli ilişkiler kurabilmek ise yukarıda belirtildiği üzere güvenli bağlanmayla ilişkilendirilmiştir (Kesebir ve ark., 2011). Bağımlılıkların da nihai kaygılarla ilişkili olduğu ortaya konulmuş (Wiklund, 2008) olduğundan güvenli bağlanamamış kişilerin nihai kaygıları daha şiddetli yaşıyor ya da onlarla bağımlılık gibi işlevli olmayan yollarla baş etmeye çalışıyor olabilecekleri düşünülmüştür.

Buraya kadar özetle bahsedilen bağlanma stilleri ve varoluşsal kaygı kavramlarının ikisinin de insanın yalnız benliği ile değil, aynı zamanda ilk ilişki kurduğu bakım verenle ilişkisi ve yaşam boyunca kurduğu tüm sosyal ilişkileriyle bağlantılı olduğu belirtilmiştir. Bu sebeple bu çalışma çağımızın en önemli ilişki kurma yöntemlerinden biri (Karaboğa, 2018) olarak tanımlanabilecek olan sosyal medyaya odaklanmıştır.

Sosyal medyanın insana kendisini ve çevresini anlama, davranışlarını şekillendirme, gerilim yaratan sorunlardan kaçma hedeflerini karşılayabileceği bir ortam oluşturduğu ileri sürülmektedir (Defleur ve Rokeach, 1989). Bağlanma stillerinin, kişinin kendisini ve çevresini algılayıp ona göre davranış geliştirmesi, (Bowlby,1969), varoluşsal kaygının ise gerilim yaratan unsurlarla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Yalom, 2018). Bu arka plandan hareketle çalışmamızda bağlanma stillerinin ve varoluşsal kaygının sosyal medya bağımlılığı konusunda nasıl etkilerinin olduğunun araştırılması planlanmıştır.

1.1 Araştırmanın Konusu

Araştırmamızın ana konusu olan bağlanma stilleri ve varoluşsal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi bağlamında, bağlanma stilleri ve varoluşsal kaygı düzeyi arasındaki farklar ile sosyal medya bağımlılık düzeyi arasında bir ilişki var mıdır sorusuna cevap aranmıştır.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı sosyal medya bağımlılığının, varoluşsal kaygının ve bağlanma stillerinin arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca araştırma, yaş, eğitim

görülen bölüm, cinsiyet demografik değişkenlerinin sosyal medya bağımlılığı, varoluşsal kaygı, bağlanma stilleri ile ilişkisi çalışılmıştır.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler öne sürülmüştür.

H0: Bağlanma stilleri, varoluşsal kaygı ve sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur.

H1: Bağlanma stilleri, varoluşsal kaygı ve sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Güvenli bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Kaygılı-kararsız bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Kaçınan bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Varoluşsal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Güvenli bağlanma stili ile varoluşsal kaygı arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H7: Kaçınan bağlanma stili ile varoluşsal kaygı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H8: Kaygılı-kararsız bağlanma stili ile varoluşsal kaygı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H9: Varoluşsal kaygıların sosyal medya bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi vardır.

H10: Bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi vardır.

1.3 Araştırmanın Alt Soruları

Katılımcıların bağlanma stilleri; yaş, cinsiyet, eğitim görülen bölüme göre değişir mi?

Katılımcıların varoluşsal kaygı düzeyleri; yaş, cinsiyet, eğitim görülen bölüme göre değişir mi?

Katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyleri; yaş, cinsiyet ve eğitim görülen bölüme göre değişir mi?

1.4 Sınırlılıklar

Araştırmanın örneklemini 18 yaş ve üzeri 211 üniversite eğitimine devam etmekte olan öğrenciden oluşmaktadır.

Bu araştırma sadece anket uygulamasının yapılacağı İstanbul Gedik Üniversitesinde eğitim görmekte olan öğrenciler için geçerlidir.

Araştırmada toplanan veriler Şubat 2024 ve Nisan 2024 arasında sınırlıdır.

Katılımcıların herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığı olup olmadığının bilgisi alınmamış ve bir dışlama ya da grup kriteri olarak değerlendirilmemiştir

Araştırmada katılımcılardan alınan sosyodemografik bilgiler yaş, cinsiyet, eğitim görülmekte olunan bölümdür. Başka bir sosyodemografik veri toplanmamıştır.

Araştırma soruları kapsamında katılımcılardan elde edilecek bilgiler araştırmada kullanılan ölçekler ile sınırlıdır. Araştırmanın sonuçları “Bağlanma Stilleri Ölçeği”, “Varoluşsal Kaygı Ölçeği”, “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR

2.1 Bağımlılık

Bağımlılık, kullanılan madde ya da gerçekleştirilen bir eylemle ilgili kontrolün ortadan kalkarak madde kullanımının ya da eylemin gerçekleştirilmediği durumun yaşanmak istenilmediği psikolojik ya da fiziksel bağlanma durumu olarak tanımlanabilir (Özgenel, Canpolat, Ekşi, 2019).

Psikodinamik yaklaşıma göre bağımlılık, psikoseksüel gelişimin oral dönemi ile ilişkilendirilmektedir. Oral dönemin haz verici unsuru olan meme emmenin yerine yaşamın ilerleyen dönemlerinde bağımlılıkların geçebileceği düşünülmüştür. Ayrıca anne karnındaki huzuru bir miktar olsun deneyimleme amacı ile de uyuşturucu maddelerin kullanımının söz konusu olabileceği belirtilmektedir (Alkış, 2020). Sosyal öğrenme kuramına göre bağımlılığın oluşmasında sosyal bağlar önemli rol oynamaktadır. Model alarak öğrenen insan, eğer güçlü sosyal bağlara sahipse bağımlılığa karşı toplumsal yasaklama ile karşılaştığında bağımlılıklardan uzak duracaktır. Bilişsel modele göre bağımlılığa sebep olan şeyin kullanımının ya da davranışın gerçekleştirilmesinin kişiyi sıkıntıdan kurtaracağına dair inançların hâkim olduğu düşünülmektedir (Ant, 2018).

Çizelge 2.1: DSM-5'e Göre Bağımlılık A. Tanı Kriterleri

1 yıllık süre içinde aşağıdaki kriterlerden en az ikisinin görülmesi
<ul style="list-style-type: none">• İstedikinden daha fazla miktarda ya da daha uzun süreli kullanım• Kullanımı kontrol etmek için sürekli isteğe rağmen bırakma girişimlerinin sonuçsuz kalması• Bağımlılığın sebebi olan maddeyi bulmak ya da davranışı gerçekleştirmek için çok zaman ayırmak.• Kullanıma dair büyük bir istek duymak• Sorumlulukların kullanımdan kaynaklı olarak yerine getirilmemesi• Kullanımın sebep olduğu kişilerarası ya da sosyal sorunlara rağmen kullanımın sürdürülmesi• İşle ilgili ya da toplumsal eğlenme-dinlenme etkinliklerinin kullanım kaynaklı olarak azaltılması ya da tamamen bırakılması.• Tekrarlı şekilde tehlikeli durumlarda kullanım• Kullanımın sebep olduğunu düşündüğü ruhsal ya da fiziksel bir sorunun varlığının bilgisine rağmen kullanımın sürdürülmesi.

Çizelge 2.1: (Devamı) DSM-5'e Göre Bağımlılık A. Tanı Kriterleri

1 yıllık süre içinde aşağıdaki kriterlerden en az ikisinin görülmesi
<ul style="list-style-type: none">• Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan tolerans gelişimi• İstenilen etkiyi yakalamak için artan miktarda kullanım ihtiyacı• Aynı miktarda kullanımın zamanla daha az etkiye sebep olması• Aşağıdakilerden biriyle tanımlanan yoksunluk gelişimi• Yoksunluk sendromu• Yoksunluk semptomlarından kurtulmak için maddenin ya da onunla ilişkili olan bir başka maddenin kullanımı

Kaynak: (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, 5. Baskı; Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2013)

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Sınıflandırma El Kitabı (DSM)-5'in madde ile ilişkili bozukluklar kategorisinde alkol, kafein, esrar, halusinojenler (fensiklidin bu gruba dahil edilmiş ve grup kendi içinde fensiklidin ve diğer halusinojenler olarak ayrılmıştır), inhalanlar, opiyatlar, sedatif-hipnotik ve anksiyolitikler, stimulanlar, nikotin ve diğer yer almaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2013). DSM-5'in maddeyle ilişkili olmayan bozukluklar kategorisinde davranışsal bağımlılık olarak kumar oynama bozukluğu yer almaktadır (Çakmak, Tamam, 2018).

2.2 Bağımlılığın Fizyopatolojisi

Olds ve Milner, tarafından yürütülen hayvan deneylerinde beyindeki subkortikal bölgelere verilen elektriksel uyarımların sonucunda deneklerin uyarımı aldıkları yere yönelmelerinin gözlemlenmesi ile beynin ödül devresi, diğer adıyla haz yolları keşfedilmiştir (1954). Dopaminerjik yollardan biri olan mezokortikolimbik alanla ödül sistemi ilişkilendirilmiştir. Mezokortikolimbik alan, mezolimbik ve mezokortikal yolları içermektedir. (Şahpolat, Arı, Kokaçya, Çöpoğlu, 2014). Mezolimbik yolak, ventral tegmental alan, amigdala, ventral striatum ve hipokampusu içerirken, mezokortikal yolak, ventral tegmental alandan prefrontal kortekse uzanmaktadır (Kaya, Akpınar, Akpınar, 2019). Mezolimbik yolak ödül zevk, haz ile bağlantılı bulunmuşken mezokortikal yolağın, depresyon, anksiyete, şizofreni bağımlılık, stres ile bağlantılı olduğu ortaya konulmuştur (Harsing, 2008). Tüm bu sistemdeki en önemli nörotransmitter ise ödül ve haz ile ilişkili bulunan dopamindir (Kobb, 1992). Normal yaşam akışında haz alınan durumlarda; ödül ile ilişkilendirilmiş olan mezolimbik alanda dopamin salınımında artış gerçekleşmektedir. Bağımlılığa sebep olan maddeler ya da davranışlar da mezolimbik yolakta dopamin salınımı artışına sebep olmaktadır üstelik bu artış,

bağımlılık yapıcı bir maddenin ya da bir davranışın olmadığı durumlarda gerçekleşebileceğinden çok daha yüksek miktarda gerçekleşmektedir (Kaya, Akpınar, Akpınar, 2019) Örneğin madde kullanımında yemek yeme davranışına kıyasla 2 ile 10 kata kadar daha fazla dopamin salınımı gerçekleştiği ortaya konulmuştur (Gil-Rivas, McWhorter, 2013). Tekrarlı maruziyet, zamanla ödül yollarının düzensizleştirilerek bazal dopamin seviyelerinde azalmaya sebep olmakta böylece kullanımın bırakılması zorlaşmaktadır. Bu durum, bağımlılığın sebep olduğu sorunlara rağmen kullanımın devam etmesinin sebebi olarak görülmüştür. Maddenin kullanımı başlangıçta arzu edilen şeyin alınması ile ilgiliyken yani madde bu durumda ödül mekanizmasını aktif ediyorken tekrarlı kullanım sonucunda beyinde oluşan değişikliklerle birlikte madde kullanılmadığı zamanlarda oluşan gerilimi azaltma amacıyla kullanılmaya başlanır. Gil-Rivas, McWhorter'a (2013) göre kısaca madde, tekrarlı kullanım sonucunda yalnızca normal hissedilmek için kullanılmaktadır. Ayrıca ödül devresinin bağımlılığa sebep olan şeyle tekrarlı şekilde uyarılması, aynı hazzı erişmek için zamanla daha fazla miktarda uyarana ihtiyaç duyulmasına sebep olduğu ortaya konulmuştur (Kobb, Moal, 2008).

2.3 Davranışsal Bağımlılıklar

Davranışsal bağımlılıklar, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (DSM)'nda da net bir kategoriye yerleştirilememiştir (Schuckit 2013). DSM-IV' te bağımlılıkla ilişkili olarak bulunan kategori; madde kullanımı ile ilişkili bozukluklar seklindeyken, DSM-5'te madde ile ilişkili ve bağımlılık bozuklukları olarak güncellenmiştir (Hasin, 2013). 'Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar' kategorisi altına kumar oynama bozukluğu tek başına yer almaktadır.

Çizelge 2.2: DSM-5'e Göre Kumar Oynama Bağımlılığı Tanı Kriterleri

A. Bir yıllık süre içinde aşağıdaki kriterlerden en az dördünün var olduğu, işlevsellikte bozulmaya sebep olan, tekrarlı kumar oynama davranışı
1. İhtiyaç duyulan coşkuya ulaşmak için zamanla daha fazla parayla kumar oynama gerekliliği
2. Kumar oynamayı bırakma girişimlerinde huzursuzluk hali
3. Kumar oynamayı kontrol altında tutamamak, tekrarlı ve sonuçsuz bırakma girişimleri
4. Sürekli kumar oynama ile ilgili düşüncelerin oluşması
5. Sıkıntı hissedilen durumlarda kumar oynama
6. Kumarda kayıp yaşanılmasının ardından zararı telafi amacıyla tekrar oynama
7. Kumar alışkanlığının şiddeti konusunda çevreye yalan söyleyerek gizlemeye çalışma.

Çizelge 2.2: (Devamı) DSM-5'e Göre Kumar Oynama Bağımlılığı Tanı Kriterleri

8. Kumar alışkanlığı sebebiyle iş, ilişki ya da önemli başka bir olanağı kaybetme veya riske atma
9. Kumar oynama alışkanlığı sebebiyle oluşan parasal zarardan kurtulmak için ekonomik yönden bir başkasına ihtiyaç duyma.
B. Kumar oynamanın mani dönemi ile açıklanamaması

Kaynak: (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, 5. Baskı; Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2013)

DSM-5'in üçüncü bölümünde üzerine daha fazla araştırma yapılması önerilen durumlar başlığı altında internet oyun oynama bozukluğu yer almaktadır. Tanı kriterleri için yeterince kanıtın bulunamadığı gerekçesi ile internet bağımlılığı, yeme bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığı herhangi bir kategoriye dahil edilmemiştir (Petry ve ark., 2014).

2.4 İnternet Bağımlılığı

İlk kez Griffiths 1996'da teknoloji bağımlılığından, Shotton 1991'de bilgisayar bağımlılığından, Goldberg de 1996'da internet bağımlılığından bahsetmişlerdir. Griffiths, teknoloji bağımlılığı için dikkat çekme, duygu durum değişimi, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüks kriterlerini tanımlamıştır (1999). Goldberg, internet bağımlılığını tanımlamak için DSM-IV ün madde bağımlılığı kategorisini yenileyerek kullanmaya çalışmıştır (Goldberg, 1996). İnternet bağımlılığı o zamandan beri tanımlanmaya çalışılsa da kesin bir sınıflandırma hala yapılmış değildir. Tanı kriterleri için henüz yeterince kanıt bulunmadığından internet bağımlılığı, DSM-5'te herhangi bir kategoriye dahil edilmemiştir (Petry ve ark., 2014). Fakat, DSM-5'in üçüncü bölümünde üzerine daha fazla araştırma yapılması önerilen durumlar başlığı altında internet oyun oynama bozukluğu yer almaktadır.

İnternet bağımlılığının tanınmasının zor olmasının sebebi internetin çeşitli faydalar sağlayarak günümüz yaşamının ihtiyaç duyulan bir unsur haline gelmesinden dolayı fazla internet kullanımının direkt bağımlılık olarak değerlendirilemeyecek olmasıdır (Arısoy, 2009). Başka bir yönden bakıldığında ise, bağımlılığın internetten sağlanan faydaların arkasına kolayca gizlenebildiği düşünülmüştür. Bu sebeplerden ötürü internette geçirilen zaman internet bağımlılığını tanımlamak konusunda yalnız başına yeterli bulunmamıştır. Young, internet bağımlılığının dürtü kontrol bozuklukları ile benzerliğinden yola çıkılarak

başta DSM-IV ün patolojik kumar bağımlılığı kriterlerinin adapte edilmiş versiyonu kullanmıştır (Arısoy, 2009).

Çizelge 2.3: İnternet Bağımlılığı Kriterleri

Gerekli kullanım dışında cevaplanarak sıralanan 8 kriterden 5 ve fazlasının varlığı durumu bağımlılık olarak tanımlanmıştır
<ul style="list-style-type: none">• İnternetle fazlaca meşgul olma• Doyum için giderek daha fazla kullanıma ihtiyaç• Kullanımı kontrol etmek için başarısız girişimler• Kullanımı durdurmaya çalışırken huzursuz olma• Planlanandan daha uzun süre kullanım• Kullanım sebebiyle sosyal, akademik riskler• Başkalarına rahatsızlığın boyutuyla ilgili yalan söyleme• Sorunlardan kaçmak için kullanım

Yukarıdaki şekilde tanımlanmıştır (APA, 1994; Arısoy, 2009).

İnternetin aşırı kullanımının tıpkı diğer davranışsal bağımlılıklarda olduğu gibi akademik, ilişkisel, finansal, mesleki ve fiziksel sorunlarla sonuçlandığı ortaya konulmuştur (Young, 1998). Young, alkol bağımlılığına benzer biçimde internet bağımlılarının bağımlılık şiddetlerini etraflarından gizleme eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Elektronik ortamlarda iletişim kurmak, kişilere daha açık davranma fırsatı verebilmektedir, böylece normal yaşam koşullarında uzun sürelerde oluşturulabilecek yakınlık çok kısa sürede oluşturulabilmektedir. Bununla bağlantılı olarak da çevrimiçi ilişkilerin çevrimiçi olmayan yaşamı etkilediği düşünülmüştür (Young, 2004).

Bilişsel davranışçı modele göre internetin kişinin kendine dair mevcut olan olumsuz düşünceleri ve gerçek hayattaki karşılaştığı problemlerden uzak kalabilmesine olanak sağlayarak yeni bir bilişsel yapılanma oluşturduğu ortaya konulmuştur (Davis, 2001). Çevrimiçi iletişimin sağladığı kolaylıktan dolayı sosyal becerileri eksik ve düşük kendilik değeri olan kişilerde internet bağımlılığı görülmesinin (Martin ve Schumacher 2000) ortaya konulması bilişsel davranışçı modeli destekler niteliktedir.

Ödül eksikliği sendromunun da internet bağımlılığının sebebi olabileceği düşünülmüştür. Bu sendromda dopamin resöptör yetersizliğinin sebep olduğu ödülün yeterince doyum sağlayamama durumu başka ödül arayışıyla sonuçlanarak internet bağımlılığına sebep olmaktadır (Blum, Cull, Comings, 1996). Çevresel etkenlerin dışlanması hedeflenerek yürütülmüş olan ikiz çalışmalarında da genetik

yatkınlığın varlığı görülerek ödül eksikliği hipotezi desteklenmiştir (Li, Chen, Li, Li, 2014).

2.5 Sosyal Medya ve Sosyal Medya Bağımlılığı

2.5.1 Sosyal medya

Sosyal Medya; Kullanıcılarının kendilerine profil oluşturabildikleri, bu profilin içeriğinde ilişkide buldukları kişileri gösterebildikleri ve başka kullanıcıların kendilerine oluşturdukları profili ve onların başkalarıyla kurdukları ilişkileri görebildikleri sanal ortamlar olarak tanımlanmaktadır (Boyd ve Ellison, 2004).

Sosyal medya evreninin ortaya çıkışı 1978 yılında iki arkadaşın kendi çevreleri ile iletişim kurabilmek için oluşturdukları sistem ile başlayıp 1993 yılında Mosaic adlı sistemin oluşturulması ile devam edip günlük yazarları için kurulan Open Diary ve takiben GeoCites adlı kullanıcılara kendi web sitelerini kurma olanağı tanıyan sistemlerin kurulmasıyla ilk önemli adımlarını atmıştır. Sonrasında da ilk sosyal ağ olan Friends United ve ilk sohbet programı mIRC, ardından da sosyal medya ağı olan SixDegree ve takiben MySpace, Facebook, Youtube, Twitter, Instagram, Pinterest kurulup yaygınlaşmıştır (Kara, 2013).

Sosyal çevre oluşturulmasının, kişinin kendini gösterip diğerlerini anlamlandırmasının temel ihtiyaçlardan olduğu belirtilmektedir. (Donath ve Boyd, 2004). Yuval Noah Harari'ye göre insan, aşağı yukarı 150 kişilik sosyal gruplarda yaşamaya uygundur (2014). Günümüz teknolojisinin sağladığı olanaklarla kurulmuş yeni sosyal medyada ise daha öncekilerden oldukça farklı sosyal sosyal ağların kurulduğu görülmektedir. Sosyal medya platformlarında birbirlerine benzemeyen ve daha önce hiç görülmemiş miktarda üyenin aynı ağın içinde olabilmelerinin yanında bu ağların da başka ağlarla iletişimde olması mümkün olmuştur (Kara, 2013).

İnsan benliği ilk başta ailenin olmak üzere kurduğu tüm ağlarla etkileşerek oluşur. Bu süreçte kişi bulunduğu sosyal çevre içinde istenilen ve istenilmeyen özellikleri analiz ederek kendisini topluma uyarlar. Her türlü sosyal ilişkide insan içinde bulunduğu ağı test etmektedir. Böylece hem diğerlerini anlamlandırmakta hem de kendini göstermektedir. Çağımızda ise sosyal medya diğerlerini anlamlandırmak ve kendini göstermek konusunda önemli bir alete dönüşmüştür. İnsanın sosyal ihtiyaçlarını sosyal medya üzerinden karşılamasının sonuçlarından birinin sosyal

medyanın kişilere olmadıkları biri gibi davranma, görünme özgürlüğü vermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir (Kara, 2013). Sosyal medyanın kişinin diğerlerinin zihninde oluşturmak istediği izlenime uygun maskeler kullanmaya izin vermesi kişilerin aslında davranışlarında öyle olmasalar bile hedefledikleri toplumun beklentilerine fazlaca uyumlularmış gibi görünebilmeleriyle sonuçlanarak ideal benlik ve ona uygun performansları göstermeye yatkınlaştırdığı Kara tarafından belirtilmiştir. Bireylerin sundukları kimlik, ideal benliğin gösteriminin etkisi ile giderek kurgusal bir hal almaktadır. (Armağan, 2013).

2.5.2 Sosyal medya bağımlılığı

Bağımlılıkların biyopsikososyal arka planı çerçevesinde değerlendirildiğinde çevrimiçi sosyal ağ kullanımının da madde ya da başka davranış bağımlılıklarının sebep olduğu semptomlara benzer semptomlar ortaya çıkarttıkları belirtilmiştir (Kuss ve Griffiths, 2011). Genel anlamda sosyal medya bağımlılığı, duygusal, bilişsel, davranışsal alanlarda sorunlara sebep olarak yaşamın tüm alanlarına etki edip duygularında bozulmalara, iletişim sorunlarına sebep olabilecek ruhsal ve iletişimsel bir sorun olarak tanımlanmıştır (Ünlü, 2018).

Rokeach, medya bağımlılığı teorisi çerçevesinde; internet bağımlılığının gelişmesiyle birlikte, üretici-tüketici bağımlılığının değişeceğini; internetin kişi, grup ve organizasyonların anlama, oryantasyon ve oyun gibi amaçlarını çok genişlemiş bir alanda kolayca gerçekleştirebilecekleri bunun sonucunda da ilişkilerin etkileneceği konusundaki görüşlerini 1989 yılında ortaya koymuştur. İnsanın kendisini ve çevresini anlama, davranışlarını şekillendirme, gerilim yaratan sorunlardan kaçma hedeflerinin medyadan karşılanması durumu şiddetlendikçe bağımlılığın şiddetlendiği belirtilmiştir. (Defleur ve Rokeach, 1989). Anlama, kişilerin hem kendi inanç ve benliklerini anlamak konusunda hem de sosyal yaşamı anlamak konusunda medyanın kullanılmasını içerir. Davranışlarını şekillendirme ise, kişilerin, eylemlerine referans arayıp hangi davranışın gerçekleştirilmesinin uygun olduğu hangisinin ise uygun olmadığı konusundaki fikirlerini medya sayesinde oluşturmalarıdır. Sosyal oyunun, kişilerin bilişsel, davranışsal, duygusal ihtiyaçların karşılanmasını sağladığı belirtilmişken sosyal medyadaki oyunun da rahatlatıcı ve eğlendirici olarak bağımlılık oluşturduğu düşüncesi DeFleur ve Rokeach tarafından ileri sürülmüştür.

Sosyal medyanın, yalnızca bir kişinin değil topluluğun kanılarına kolayca ulaşılabilmeye olanak sağlayarak kişilerin ihtiyaçlarını tatmin etmek için büyük bir kolaylık oluşturduğu; kolaylığın oluşumunun da sosyal medya bağımlılığını desteklediği düşünülmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011). İnsanoğlunun ihtiyaç duyduğu şeylerden olan aidiyet hissinin sosyal medya bağımlılığı konusunda önemli bir yer teşkil ettiği belirtilmiştir. Sosyal medyayı aidiyet hissi oluşturabilmek için kullanan kullanıcıların bağımlılık konusunda daha fazla riske sahip oldukları bulgusu çalışmalarda ortaya çıkmıştır (Pelling ve White, 2009). Bir başka çalışmada ise sosyal medya kullanımının bir sosyal gruba dahil olma ihtiyacını karşıladığı ortaya konulmuştur (Zhou, 2010).

Benlik saygısı ile sosyal iletişim becerileri ilişkilidir (Özcan ve Buzlu, 2005). Düşük benlik saygısı kişinin kendine dair yetersizlik duyguları geliştirerek kişiyi kendini ortaya koymaktan uzaklaştırabilir (Sowislo ve Orth, 2013). Böylece normal yaşam koşullarında kişi, kendisini ortaya koyamayarak başarı duygusunu yaşayamayabilir. Sosyal ağlar üzerinden oynanan oyunların başarı ihtiyacını tatmin edebileceği ortaya konulmuştur (Zhou, 2010). Başarı ihtiyacının sosyal medyadan karşılanabiliyor olması çalışmaların gösterdiği benlik saygısı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin (Thadani ve Cheung, 2011) varlığını açıklayabilir. Buraya dek söz edilen sosyalleşme, aidiyet hissetme, kendini ortaya koyma, başarı, tatmin olma ihtiyacı sosyal medyanın olmadığı koşullar altında fark edilip onunla yüzleşmeyi ve ihtiyaç tatmin edilirken de gelişmeyi gerektirmektedir. Bu ihtiyaçların sosyal medyadan karşılanabiliyor oluşu sosyal medya bağımlılığının sonuçlarından olan kişisel yaşamı ihmal etme (Kuss ve Griffiths, 2011) durumu ile açıklanabilir niteliktedir.

Sözü edilen çalışmalara konu olmuş olan ihtiyaçlar, gerçek yaşam koşulları altında karşılandığında kişi ve toplumların yararına olabilir. Örneğin başarı ihtiyacı duyan bir kişi gerçek yaşamda emek vererek başarıya ulaşmaya çalışacak, bu da hem onu hem toplumu geliştirecektir. Sosyal medya üzerinden bu ihtiyacın karşılanabildiği durumlarda (Zhou, 2010) ise kişinin gerçek yaşamda başarı elde etmek için vereceği çaba azalacağından bu durum hem bireysel hem toplumsal gelişmenin önüne geçebilir.

İnsanın evrimsel yolculuğunda, besin bulma, üreme, korunma, avlanma, çocuk bakımını üstlenme görevlerinde başarıya ulaşip türünün devamını

sağlayabilmesine grup içinde iş birliği ile hareket edebilmesi olanak sağlamıştır (Boesch, 2012). Bu durum, insan için gruplara dahil olmanın yani ait olma ihtiyacının ne kadar önemli olduğunu ve türünü devam ettirmiş insanın sosyal yaşama ne derecede ihtiyaç duyduğuna işaret etmektedir (Baumeister ve Leary, 1995). Yalnızlık, aidiyet ihtiyacı, sosyalleşme gibi temaların araştırıldığı çalışmalarda sosyal medyanın evrimsel olarak belirlenmiş olan sosyal yaşamı etkilediği görülmektedir (Zhou, 2010).

Sosyal medya ile tanışana kadar insan, ait olma, sosyalleşme gibi ihtiyaçlarını karşılayabilmek için sosyal yaşamda önemli yatırımlar yapmak durumunda olduğu, bu yatırımların da hem bireysel hem toplumsal gelişimi ve en önemlisi türün devamlılığını sağlayabildiği bilinmektedir. Sosyal medya ile tanışmış insanın ise ihtiyaçlarını karşılaması için gerçek sosyal yaşama yatırım yapması gerekliliği ortadan kalkabilmektedir. Bu durum sosyal medya bağımlılığında artış oldukça yaşam doyumunun düşmesi (Longstreet ve Stoney, 2017) ve sosyal medya bağımlılığının depresyon ile ilişkisinin varlığı ile açıklanabilir (D'Arienzo, Boursier, Griffiths, 2019).

2.2 Bağlanma Kuramı

Bowlby, 1950 yılında DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü)'ye evsiz çocukların ruh sağlığı ile ilgili olarak tavsiye hazırlama amacıyla giriştiği çalışmaların ardından bağlanma kuramını oluşturmuştur (Bowlby, 1969). Kuram temelde John Bowlby ve Mary Ainsworth'ün ortak çalışmasıdır (Kart, 2002). Anne- bebek ilişkisinin fizyolojik ihtiyaçların giderilmesinden çok daha fazlasına dayandığı, Harlow ve Zimmermann (1959)'ın çalışmalarıyla desteklenmektedir. Gerçekleştirdikleri deneyde, doğumun ardından annelerinden ayrılan maymunların süt veren demir telli yapay annenin değil yumuşak kahverengi olan yapay annenin yanında vakit geçirdikleri gözlemlenmiştir. Bowlby, çocuğun annesinin varlık ve sevgisine olan ihtiyacını, yiyecek ihtiyacı kadar önemli bulmuş, yokluğunun büyük kızgınlık ve kayıp duyguları ile sonuçlanacağı böyle bir kaybın psikopatoloji ile yakından ilgili tepkiler üretebileceği ve bu ayrılıktan dolayı oluşan tepkilerin yaşamın ilerleyen zamanlarında da aktif olmaya devam eden tepkilere dönüşebileceğini belirtmiştir

Bowlby, pek çok tür ile önceden yapılmış çalışmalara dayanarak bağlanmanın yavrunun ihtiyacını karşılamak için anneye gönderdiği sinyallerle sonuçlandığını, yavrunun ihtiyaçlarını ancak böyle karşılayabildiğini öne sürmüştür (1969). Rowell,

beş haftalıktan on haftalığa kadar ebeveynlik yaptığı yavru babunun kendisinin onun gözünün önünden ayrılmasına izin vermediğini, yüksek ses duyduğu ya da herhangi bir tehlike algıladığı zamanlarda ise kendisine doğru koştuğunu ve sıkıca sarıldığını, belirtmiştir (aktaran Bowlby, 1969).

Bowlby'e göre diğer türler gibi insan da varoluşundan bu yana tehlikeli durumlarla karşılaştığında korkmuş ve bu tehlikeli durumlarla özellikle çocukluk ve bebeklik çağında karşılaştığında onunla ilgilenen başkasının varlığına ihtiyaç duymuştur. Böylece insanın, doğal seçim yoluyla bir bağlanma davranışına sahip olarak doğduğu düşüncesi oluşmuştur (Weber ve Harvey, 1994). Bağlanma, içsel olsa da anne ile etkileşim sonucunda sinir sistemine eklenerek gerçekleşmektedir (Bowlby, 1969). Bowlby'e göre İnsan yavrusunun diğer türlerden farkı ise, doğduğu sırada pek çok başka türe kıyasla daha immatür olmasıdır. Bu durum, onun başka pek çok türden daha geç belirlenen bir bağlanma davranışına sahip olmasına sebep olmuştur.

Doğumu takiben yedinci ve on beşinci ayların limbik ve kortikal bölgeler için önemli gelişim dönemi olduğu, serebral korteksin de limbik kısımlarının on beşinci ay itibarıyla olgunlaştığı, kortikolimbik bölgenin genel olarak gelişiminin en önemli dönemini on sekizinci ve yirmi dördüncü aylar arasında tamamladığı bilinmektedir. Bu dönem, bağlanma sisteminin oluşması için gereken sürecinin aynısıdır (Schore, 2012).

Ainsworth'ün Ugandalı bebekleri gözlemlediği çalışmalarda çoğu bebekte bağlanma davranışının 6-9 aylarda çok daha düzenli hale geldiği, bağlanmanın güçlenip pekiştiği, 9.ay itibarıyla annenin uzaklaşmasına karşı verilen tepkilerden ağlamanın azaldığı ama uzaklaşmaya karşın anneyi izleme durumunun daha da dikkatli bir şekilde dönüştüğü, bu ayla birlikte tehlike hissettiği zamanlarda yapışma davranışının şiddetlendiği, bu davranışların genel anlamda görüldüğü dönemin ise 9-24. aylar arasında olduğu gözlemlenmiştir (1967). 2. ve 3. yıl ilk yıla göre bu davranışların şiddetinin azaldığı ortaya konulurken, bebeğin dünyayı algılama becerisinin yükselmesinin bağlanma davranışının azalması ile sonuçlandığı şeklinde değerlendirilmiştir (Bowlby, 1969).

Ainsworth, Ugandalı bebek ve annelerinin davranışlarını gözlemlediği deneyler sonucunda bebeklerin davranışlarından aktif olarak bu bağlanma davranışını gerçekleştirdiklerini ortaya koymuştur (aktaran Bowlby, 1969, s. 261).

Anne ile yakınlığı koruma davranışı çerçevesinde bebeğin anne odadan çıkar çıkmaz ağlamaya başlaması, anneye doğru emeklemeye çalışması gibi davranışların yanında anne döndüğünde onun gelişini kutlarcasına sevinç gösterileri, gülücükler saçma gibi davranışlar da gözlemlenmiştir (Bowlby, 1969)

Ayrılığa karşı 3 temel duygusal tepki görülmektedir. Bunlar, ağlama yani anneye bir şeylerin yolunda gitmediğini belirterek onu yanına çağırma, anneye yönelerek diğerlerinin yatıştırma girişimlerini reddedip protesto etme, ikincisi keder içerisinde olma ve son olarak kopma, anne geri gelse bile görmezden gelme, ondan kaçma tepkileridir (Bowlby, 1969)

Doğumdan başlayıp 3 aya kadar olan süreçte bebek gülücüklerle ilişki kurar. Bu davranış annenin bebekle vakit geçirmekten haz almasıyla sonuçlanır. 3- 6 ay arasında yabancı olanı ayırt edip ondan çekinir. 6 ay ile 3 yaş arası ise ayrılmaktan korkar, bağlanma figürüne yapışma davranışları gösterir 3 yaştan çocukluk bitene kadar ise ayrılığa karşı biraz daha tahammül gelişmektedir (Crain, 1992).

Bakım verenin belli bir davranış kalıbını tekrarlaması bebeğin zihninde birtakım şemaların oluşmasına sebep olur (Bowlby, 1969) Bu şemalar yaşamın ileriki dönemlerinde de var olmaya devam ederek yetişkin olmuş bebeğin ilişki kurma biçimini şekillendirir. Bowlby, bu şemaların sürme durumunu içsel çalışan modeller olarak tanımlamıştır (Kesebir ve ark., 2011). Bu modellere göre kendi benliğine dair değerliliğe ya da değersizliğe ve diğerlerine dair güvenilirliğe ve güvenilmezliğe dair bilişsel şemalar, ilişki kurma şeklini oluşturmaktadır (Kesebir ve ark., 2011).

2.2.1 Bağlanma stilleri

2.2.1.1 Üçlü bağlanma modeli

Ainsworth ve arkadaşlarının yürüttüğü, yabancı ortam olarak bilinen deney çalışmasında bebeğin annesi ile tanıdık olmayan bir ortamda bulunması sağlanmış, bebeğin bu ortamı keşfi ve anneden uzaklaşma gibi davranışları incelenmiştir. Tanıdık olmayan birinin ortama girişi ile bu kişiye karşı bebeğin davranışları da gözlemlenmiştir. Ardından annenin ortamdaki ayrılışına ve geri dönüşüne bebeğin tepkisi gözlemlenmiştir. Bu deneyin bulgularına göre Ainsworth ve arkadaşları, bebekleri bağlanma davranışlarına göre 3 gruba ayırmışlardır. Bunları, güvenli, kaçınan ve kaygılı kararsız olarak adlandırılmışlardır (aktaran, Erzen, 2016).

2.2.1.1.1 Güvenli (Secure) bağlanma

Güvenli bağlanma gösteren bebeklerin bakım verenlerinin duygusal olarak destekleyici ve tutarlılık sağlayan bir yapıda oldukları düşünülmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Güvenli bağlanan bebeklerin tanıdık olmayan bir ortamda annelerini güvenli bir üs olarak kullandığını böylece keşiflerde bulduklarını, annelerinin geçici olarak ortamdan ayrıldığı sırada da onun nerede olduğuna dair farkındalıklarının olduğunu onun geri geleceğini bildiklerini, bu tanıdık olmayan ortama başka bir yabancı gelmesiyle tedirgin olmadıklarını, annesi geri döndüğünde de onu karşılayabildiklerini, ona yakın olma davranışları gösterdiklerini, huzursuzluk yaşasalar da bu huzursuzluğu kısa zamanda atatabildiklerini belirtmişlerdir (Bowlby,1969). Güvenli bağlanmış olan bebeklerin oyunlarda diğerlerinden daha aktif olabildikleri gözlemlenmiştir. Bu bebeklerin, anneleri ile ayrılık yaşamalarının ardından anneleri döndüğünde temas kurma ihtiyacı duydukları ama rahatlamalarının çok güç olmadığı sonuçta da çok zaman geçmeden tekrar oyuna dönebildikleri belirtilmiştir (Hazan ve Shaver, 1994).

Güvenli bağlanma stiline sahip bebekler, mesaj ve ihtiyaçlarına karşı duyarlı bir bakım verenle ilişkiindedirler (Hazan ve Shaver, 1994). Bu ilişki hem kendileri hem diğerleri ile ilgili kanılarla sonuçlanmaktadır. İçsel çalışan modellere göre güvenli bağlanan bebekler, kendilerinin sevmeye değer olduklarının yanında diğerlerinin de güvenilir olduklarına dair bilişler geliştirmişlerdir. Bu bilişler sonucunda da hem özerk olabilmekte hem de yakın ilişkiler kurabilmektedirler (Kesebir ve ark., 2011). Toplumun yaklaşık yüzde altmışının bu grupta sınıflandırılabilceği düşünülmektedir (Sümer ve Güngür, 1999).

2.2.1.1.2 Güvensiz (Insecure) bağlanma.

Güvenli bağlanamayan bebeklerin bakım verenlerinin ya tutarlı olmayan ya da bebeğin ihtiyaçlarına karşı sorumlulukla davranmayan bir yapıda oldukları düşünülmüştür (Hazan ve Shaver, 1994). Güvenli bağlanamayan bebekler de güvenli bağlananlar gibi keşif yaparlar ama keşifleri güvenli bağlananlara kıyasla çok daha kısa sürelidir ve bakım verenin nerede olduğunu sık sık araştırabilirler ayrıca yabancı birine bakım verenden daha dostça davranabilirler ya da ondan ciddi şekilde korkabilirler (Bowlby, 1969).

Bakım verenin geçici olarak ortamdaki ayrılmasına çok şiddetli üzüntü ile tepki verebildikleri ya da hiç tepki vermeyebildikleri, bakım verenin geri dönüşünde ise bakım verenlerini güvenli bağlanan bebekler gibi karşılayamadıkları belirtilmiştir. Güvenli bağlanan bebeklerde annenin kısa süreli ortamdaki ayrılışının ardından dönüşünde onu karşılama, ona yakın kalma gibi tepkilerin ardından rahatlama oluştuğu gözlemlenmiştir. Güvenli bağlanamayan bebeklerde ise annenin dönüşüne iki farklı türde tepki gözlemlenmiştir. Bu tepkilere göre iki farklı güvensiz bağlanma modeli oluşturulmuştur. Bunlar, kaygılı kararsız ya da kaçınan olarak sınıflandırılmıştır (Hazan ve Shaver, 1994).

2.2.1.1.2.1 Kaygılı kararsız (Anxious/Ambivalent) bağlanma.

Bakım verenin tutarsız bir yapıda olduğu durumlarda (ya aşırı koruyucu ya da kopuk davranışlar arasında değişken) kaygılı kararsız bağlanmanın geliştiği düşünülmüştür (Hazan, Shaver, 1994).

Kaygılı kararsız bağlanan bebekler, yabancı ortam deneyinde bakım veren ortamdaki ayrıldığında çok şiddetli kaygı, kızgınlık belirtileri göstermektedirler ve bu belirtiler güvenli bağlanan bebeklerinkinin aksine anneleri ortama tekrar gelse bile kolayca ortadan kaybolmaz, bebeklerin huzursuzlukları devam eder (Bowlby, 1969). Çevreye tekrar dikkatlerini vermekte zorlanır, keşif yerine bakım verene yapışma davranışları gösterirler.

Bu bebekler, bakım verenle temas kurdukları zamanlarda da kurdukları temas onlara güvenli bağlanarlarda olduğu gibi keyif vermemektedir temasın ardından hemen geri çekilme gibi davranışlar gösterebilirler. Kucağa alınmak isteme fakat kucağa alınsa da rahatlayamama hemen ardından uzaklaşma isteği ve ardından tekrar kucağa alınma isteği gibi durumlar gözlemlenmektedir (Bowlby, 1969).

2.2.1.1.2.2 Kaçınan (Avoidant) bağlanma.

Kaçınan bağlanmış olarak sınıflandırılan bebekler, yabancı ortama girdiklerinde ortamı keşfe başlasalar da annelerini güvenli üs olarak kullanmamışlardır (Kart, 2002). Bakım veren uzaklaştığında, onun gidişine neredeyse hiç tepki vermemektedirler Bakım veren yabancı ortama tekrar girdiğinde de onu karşılamadıkları, ona karşı duyarsız göründükleri ve temastan kaçındıkları görülmüştür (Kutlu, 2009).

Kaçıngan bağlanma geliştirmiş olan bebeklerin bakım verenlerinin onların bağlanma davranışlarını reddeden bir yapıda olduğu düşünölmektedir (Hazan ve Shaver, 1994). Bebeğin taleplerinin tekrarlı şekilde reddedilmesi bakım verenin güvenilir olmadığıının düşünölmesiyle ve ona dair ihtiyacın bastırılmasıyla yani kaçıngan davranışlarla sonuçlanmaktadır (Kart, 2002).

2.2.1.2 Bartholomew ve horowitz'in dörtlü bağlanma modeli.

Bowlby, bebeklik dönemindeki bağlanma örüntülerin zamanla içselleştiğini belirtmiştir. Bu içselleşmenin oluşması ve sabitlenmesi durumunu da içsel çalışan temsiller olarak tanımlamıştır. Benlik ve başkaları modelleri olarak adlandırılmış olan bu modeller, bebeklikte oluşup tüm yaşam boyu sürmektedir ve içsel olarak çalışarak kişinin ilişki kuruş şeklini oluşturmaktadırlar. Benlik modeli kavramıyla kişinin kendisinin sevmeye değer olup olmadığı ile ilgili bilişleri tanımlanırken, başkaları modeli kavramıyla da başkalarının güvenilir ve duyarlı olup olmadığı ile ilgili bilişler tanımlanmaktadır (Bowlby, 1969).

Ainsworth'ün üçlü bağlanma stili modelinin ardından Bowlby'nin benlik ve başkaları modelleri düşüncesinden etkilenen Bartholomew ve Horowitz, bağlanmayı, benlik ya da dış dünyanın algılanışının çeşitliliği ile ilişkilendirerek dörtlü bağlanma modelini oluşturmuşlardır (1991). Bu modele göre kişinin hem kendi benliğini hem diğerlerini algılayışı olumlu olduğu zaman güvenli bağlanma stili, kendisinin olumlu algılanıp diğerlerini olumsuz algılandığı durumda kayıtsız bağlanma stili, kendisinin olumsuz algılanıp diğerlerini olumlu algılandığı durumda saplantılı bağlanma stili hem kendisinin hem diğerlerinin olumsuz algılandığı durumda ise korkulu bağlanma stilinin geliştiğini düşünmüşlerdir.

2.2.1.2.1 Güvenli bağlanma stili

Hem benliğe dair hem de başkalarına dair olan algının olumlu olduğu durumda güvenli bağlanma stili gelişmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kişinin kendisinin sevmeye değer olduğuna dair algısı mevcuttur ve bu sebeple başkalarının onayına çok fazla ihtiyaç duymamaktadırlar. (Kart, 2002). Benlik saygıları yüksektir ve özerk kalabilmektedirler (Çalışır, 2009)

Başkalarına dair algı ise onların güvenilir, sevmeye değer ve destekleyici oldukları yönündedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu sebeple diğerlerinden

yardım almak onlar için güç değildir (Kart, 2002) Derin, sıcak, uzun soluklu ilişkiler deneyimleyebilirler (Mikulincer, 1995).

2.2.1.2.2 Saplantılı Bağlanma Stili

Saplantılı bağlanma stilinde benlik olumsuz olarak algılanmaktayken başkaları ise olumlu olarak algılanmaktadır (Bartholomew 1990). Bu durum, ilişkilerde kendilerinin sevmeye değer olmadıklarına dair inançlarının varlığı ile görülmektedir. Diğerlerine dair algı ise olumlu olduğundan onlar tarafından onaylanmaya fazlaca ihtiyaç duyulabilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu ihtiyaç sebebiyle gösterdikleri yapışkan davranışlar diğerlerini onlardan uzaklaştırmaya sebep olabilir (Magai, Hunziker, Mesias, Culver, 2000).

2.2.1.2.3 Korkulu bağlanma stili

Korkulu bağlanma stilinde hem benlik hem başkaları olumsuz olarak algılanmaktadır. Bu kişilerde kendilerine dair sevmeye değer olmamakla ilgili bir algı bulunurken başkalarının da güvenilmez ve reddedici olduklarına dair algılar mevcuttur. Bu durum kaygı ve kaçınma ile sonuçlanarak yakın, derinlikli ilişkiler kurulamamasına sebep olmaktadır. (Bartholomew, 1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.2.1.2.4 Kayıtsız bağlanma stili

Kayıtsız bağlanma stilinde benlik olumlu algılanırken başkaları olumsuz algılanmaktadır. Hayal kırıklığından korumak için yakın ilişki kurmaktan kaçınılır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Böylece özerklik onlar için çok önemli hale gelmiş olur (Bartholomew, 1990).

2.3 Varoluşçu Düşünce

2.3.1 Varoluşçu felsefeden varoluşçu psikolojiye

Kierkegaard, literatürde varoluşçuluğun babası olarak anılmaktadır (Yaman, 2016). Sokrates'in kendini bilme düşüncesi sonraları Kierkegaard'ı etkilemiş ve varoluş kavramı felsefi anlamda ilk kez onun tarafından kullanılmaya başlanmıştır (Coşkun, 2015). Kierkegaard, Hegel'in felsefesinde ulaşmaya çalıştığı gibi objektif bir gerçeğin olmadığını düşünerek onu eleştirmiştir (Özen, 2012) Ona göre insan, aklını değil sezgilerini kullanmalıdır (Güçlü ve Uzun, 2002). Husserl ise

fenomenoloji (görüngübilim)'nin kurucusudur. Onun düşüncesine göre ise şeylerin diğer şeylerle ilişkisini paranteze alarak onları kendilerini gösterdikleri şekilde görmeye çalışmak önemlidir (Bakewell, 2017). Husserl'in öğrencisi olan Heidegger ise *dasein* (burada var olan) kavramını tanımladıktan sonra 'In der Welt sein' (dünya içinde var olan) kavramını tanımlamıştır ve şeylerin amaç ve bağlamdan kopuk değil birlikte var olduğunu vurgulamaktadır. O, şeylerin diğer şeylerle ilişkisini paranteze almaz (Bakewell, 2017).

Heidegger, varoluşçu felsefenin psikolojiye ve psikiyatriye uzanmasının yolunu açmasının (Geçtan, 1974) ardından Heidegger'in varlık felsefesinden etkilenen Medard Boss ve Ludwig Binswanger, *Daseinanalysis* (Varoluşçu Analiz) adlı psikoterapi kuramını oluşturmuşlardır. Dönemin hâkim psikoterapi yaklaşımı olan psikanalizin teorik yapısı ile klinik görünümü arasında fark olduğu ve varoluşçu analizle psikanalizdeki klinik görünümlerin anlamlarını orijinal haliyle değerlendirmenin mümkün olacağı düşüncesi oluşmuştur (Özen, 2012)

Edmund Husserl'in fenomenolojiye (görüngücülük) odaklanıp algı ve duygulara büyük önem vermesinin ardından psikolojiye de etki eden yaklaşım, başta düşünme, algılama, öğrenme, süreçlerinin anlamlandırılması için kullanılmıştır. Varoluşçu psikologlar ise kişilikteki görüngülere odaklanmışlardır (Geçtan, 1974). Felsefi yaklaşım içerisinde önemli yer kaplayan fenomenoloji (görüngübilim), deneyimin kendisine odaklanmayı, diğer her şeyden deneyimi yalıtmayı hedeflemektedir. Bu görüşte, şeylere yüklenen anlamı ya da şeylerin gerçek olup olmadığını değil şeylerin kendilerini gösterdikleri şekle odaklanılması gerektiği vurgulanmaktadır (Bakewell, 2017). Varoluşçu psikoloji de başka şeylere odaklanmadan salt var olan insanı anlamaya çalışmayı hedeflemektedir (Üstündağ, 2019).

Varoluşçu felsefelerde olan varoluşun özden önce geldiği düşüncesi, varoluş anksiyetesinin de dayandırıldığı yerdir. Bu düşünceye göre, yaşama anlam veren seçimleri konusunda özgür olan, sorumluluk alması gereken insandır ve özgürlüğün sebep olduğu bu sorumluluk, varoluş anksiyetesine sebep olmaktadır. Düşünceye göre, doğduğunu ve öleceğini bilen insan, anlamlı yaşayıp yaşamadığı ile ilgili kaygılıdır (Geçtan, 1974).

2.3.2 Varoluşçu psikoloji

Varoluşçu felsefelerle ilgili olarak, Foulquie; ‘Ne kadar varoluşçu düşünce varsa o kadar da varoluşçuluk vardır.’ demektedir (aktaran Mintaş, 2008). Bu felsefik arka plandan ortaya çıkan varoluşçu psikoloji de klasik psikolojik tedavi yaklaşımlarını eleştirmektedir. Varoluşçu bakış açısında insanın ölçülemez ve mekanizmalar olarak görülemez olduğu ileri sürülmektedir (Üstündağ, 2019). Varoluşçu terapi ekolleri bireyleri patolojiler ile sınıflandırmaya da sınırlandırılmış terapi teknikleri kullanmaya da karşıdır. Bu teknikte, etkileşime ve o anda yaşananlara büyük önem verilir. Daha çok odaklanılan nokta varoluş boyutları ile bireyin nasıl yüzleştiğidir (Erikci, 2020).

2.3.3 Varoluşsal kaygı

Yalom’un açıklamasına göre varoluşçu psikodinamikler bastırılmış içgüdülere ya da içselleştirilmiş yaşantılara değil varoluşun bireyde oluşturduklarıyla yüzleşmesi sonucu ortaya çıkan çatışmalara odaklanmaktadır (Yalom, 1999). Kierkegaard, kaygıyı yaşayan varlığın var olmamaya karşı mücadelesi olarak tanımlamıştır (May, 2022). Tillich’e göre de hiçliğin tehlikesinin kabullenilmesidir (2014). Rollo May, boşluk yalnızlık hislerini temel endişe kaynakları olarak göstermiş ve müdahale edilmediği durumlarda da psikolojik çöküntüyle sonuçlanabileceğini belirtmiştir (1997). Tillich’e göre, varoluşsal anksiyetenin, patolojik anlamdaki anksiyeteden farklılığının sebebi onun psikopatolojilerdeki gibi zihinsel bir durumdan değil insanın yalnızca var olmasından kaynaklandığıdır (2014). Bunların dışında varoluş anksiyetesinin bir durumla yüzleşmek sonucu oluştuğu ve yaratıcı yöntemler geliştirmeye sonuçlanabileceği belirtilmektedir (May, Yalom, 1976). Normal yaşam koşulları altında çoğu insanın varoluşsal kaygılarla baş edebildiği düşünülmektedir. Bahsedilen kaygılarla baş edilememesi durumu ise travma kayıp, zorluklar yaşama sonucunda ortaya çıkmaktadır (Fuchs, 2013). Varoluşsal kaygılar çalışmalarda tevazu kavramı ile ilişkili bulunmuştur. Bu kavram kişinin kendisini gerçekleri saptırmadan görme kabiliyeti olarak tanımlanıp aralarındaki ilişkide yalnızca tevazusu düşük insanların ölüme dair hatırlatıcılara karşı ölüm korkusu reaksiyonu verdikleri şeklindedir. Buradan hareketle kendi yetersizliğini görebilme kabiliyetinin yaşamın sonluluğu bilgisiyle baş edebilme gücü verdiği düşünülmüştür (Kesebir, 2014).

Varoluşun bireyde oluşturdukları diye bahsedilen varoluşsal kaygılar, Yalom tarafından dört başlığa ayrılmışlardır. Bu başlıklar; ölüm,yalıtım, anlamsızlık ve özgürlük kaygılarıdır (Yalom, 1999). Tillich ise ölüm ve kader, anlamsızlık ve boşluk, suçluluk ve mahkûmiyet kaygıları olarak üçe (Tillich, 2014), Glas da ölüm ve güvensizlik, yaşamın absürt ve anlamsızlığı, şüphe ve seçim yapamama, izolasyon, dünya ile kendi arasındaki ilişkinin yapısının kaybı olarak beşe (Glas, 2013), Koole ve arkadaşları da ölüm, suçluluk, anlamsızlık, izolasyon ve kimlik olarak dörde (Koole, Greenberg, Pyszczynski, 2006) ayırmışlardır.

2.3.3.1 Yalom'a göre varoluşsal (nihai) kaygılar

2.3.3.1.1 Ölüm

Yalom tarafından nihai kaygılar olarak tanımlanan ölüm, özgürlük,yalıtım, anlamsızlık kaygılarının tamamı en temelde yaşamın sonluluğu ile ilişkilidir. Bu sebeple de ölüm birincil anksiyete kaynağı olarak değerlendirilmektedir (Yalom, 1999).

Varoluşçu düşünceye göre ölüm, varoluşun en önemli unsurudur ve var olmayı sürdürür çünkü ölüm olmadan varoluş mümkün olamaz (Haar, 1990). Ölümün bir gün gerçekleşeceği ve ondan kaçışın mümkün olmayışının bilgisi onu en temel kaygı yapmaktadır. Var olmayı sürdürme isteği ile ölümün gerçekleşeceğinin gerçekliği arasındaki çatışma gerilim oluşturmaktadır (Yalom, 1999). Yalom'un açıklamasına göre, biyolojik olarak öyle olsa da psikolojik olarak hayat ve ölüm birbiri ardına sıralanmış değillerdir. Ölümün gerçekleşeceğinin bilgisi yaşamın içindedir ve onu sürekli etkilemektedir. İnsan, yok olma korkusuna karşı savunmalar geliştirmek durumundadır bu savunmalar, yanlış uyuma sebep olduğunda ise psikopatolojiler ortaya çıkmaktadır.

Ölüm zarar verici olsa da ölüm düşüncesi insanı koruyan şeydir çünkü insan, varoluşun kırılganlığını gördüğünde varoluşun kendisinin anda mevcut olduğunun da farkında olur. Bu farkındalığa sahip olan insan sürüklenerek değil sorumlulukla yaşamını sürdürür (Yalom, 1999).

Varoluşçu düşüncede önemli yeri olan otantiklik, sorumlulukları alarak özgürlüğü görüp kendi potansiyelini gerçekleştirme olarak tanımlanmıştır. Bu tanıma göre ölümü yok saymak, onun gerçekliğini görmekten kaçınmak, onunla otantik

olmayan bir ilişki kurmak anlamına gelmektedir. Böyle bir durum da insana hem kendini hem yaşamı anlamak konusunda engel oluşturur (Derin, 2019).

2.3.3.1.2 Özgürlük

Varoluşçu anlamda özgürlük, dışsal bir yapının var olmadığına; kişinin kararlarının tamamında özgür oluşuna vurgu yapar (Yalom, 1999). Yaşamın sınırlamaları vardır buna rağmen karar alma özgürlüğü insana aittir (Frankl, 1997). İnsan, davranışlarını gerçekleştirmeden önce kendi iradesiyle seçimler yapabilmektedir. Seçim yapabilmek ise sorumlulukla gelir bu sebeple özgürlük ve sorumluluk kavramları birbirleri ile ilişkilidir. Üstelik insan daima çevresi ile ilişkide olduğundan özgürlükten doğan sorumluluk yalnızca insanın kendisine karşı değil diğerlerine karşı da sorumluluğunu getirir (Kayra, 2006). Frankl, İnsanın Anlam Arayışı adlı eserinde, toplama kampındaki insan davranışlarından bahsederken, bazılarının aziz gibi bazılarının da domuz gibi davrandığından, ikisi gibi davranmanın da insanın içinde var olduğundan bu farkın ise koşullardan değil kararlardan kaynaklandığından bahseder. Sartre, Bulantı adlı eserinde “*Ama yine de seçmek gerek...nı gözden çıkarıyorum; orada benim için neler saklı olduğunu hiçbir zaman bilemeyeceğim.*” (Sartre, 2012) demektedir. Yalom’a göre insan, seçim yapmakta özgürdür ama bu özgürlük korkutucudur çünkü özgürlük, sorumlulukla birlikte gelir. Ayrıca insan, özgürlüğün getirdiği sorumluluktan kaçmayı ve seçimlerine dair zeminin var olmasını arzular. Yalom’a göre davranışların nasıl olması gerektiğine dair bir zeminin var olmaması ve insanın böyle bir zemini arzulaması çatışma yaratmaktadır.

2.3.3.1.3 Yalıtım

Yalom, ölüm ve özgürlük ile ilgili düşünmeye başlayan kişinin sonunda varoluşsal yalıtımla karşılaşacağını belirterek varoluşsal yalıtımı dünyadan ayrılma olarak tanımlamıştır (1999). O, varoluşsal yalıtımdan kişinin hem bir başkası ile hem de tüm dünya ile arasında bulunan mesafe olarak bahsetmiştir. Oluşan mesafenin kaynağını ise ölümün bireysel olarak deneyimlenmesine bağlamaktadır. Yalom’a göre kimsenin bir başkasının yerine ölemeyeceğinin farkındalığı varoluşsal yalıtımla sonuçlanmaktadır. Heidegger in tekinsizlik olarak tanımladığı bu durum, dünyada kendini evinde hissedememe durumudur.

Varoluştaki yalıtılmışlıkla yüzleşememek ilişkileri gerçek ilişkiler olmaktan uzak tutmaktadır. Yalnızlığın korkutuculuğu yüzünden kurulmuş ilişkiler, gereksinime dayandığından aletler gibi bir işlev için varlardır (Yalom, 1999). Yalom'a göre varoluşsal yalıtımda gerginlik, yalıtılmışlığımızın farkındalığı ile bağlantı kurma ve büyük bir bütün olma arzularının çatışmasından oluşur.

2.3.3.1.4 Anlamsızlık

Varoluşsal bakış açısına göre yaşamda kılavuz, düzen ya da bir anlam bulunmamaktadır. Anlama ihtiyaç duyan insan, yaşamda ancak kendisi bir anlam oluşturabilir (Yalom, 1999). Yalom'a göre, anlama duyulan ihtiyaç ve evrenin anlamsızlığının fark edilmesi çatışma oluşturarak anlamsızlık kaygısına sebep olur. Evrendeki anlamsızlığa rağmen insanın anlam ihtiyacının oluşturduğu kaygıdan yola çıkarak insan, kendi özüne uygun anlamı keşfederek bu kaygı ile baş edebilir (Yaran, 2001). Geçtan'a göre insani kendi özüne uygun anlamın keşfinde bulunamadığında derin bir boşluk hissiyatı ve yaşam üzerinde hiçbir güce sahip olmadığına dair hislerle karşılaşmaktadır. (Geçtan 2013).

Frankl, yaşamın anlamının arayarak bulunamayacağını, onun ancak yaşayarak keşfedilebilecek bir şey olduğunu düşünmektedir. İnsan olmanın gerçekleştirilecek bir anlama bağlı olduğunu belirtmiştir. İnsanın bunu, kendi benliğine odaklanarak değil dışarıya için kendisini unutarak yapabileceğini söylemiştir. Anlam bulamamışlığı, kendini aşamamışlığı anlatırken kataraktlı göz metaforunu kullanır. Kataraktlı bir gözü dünyayı görürken kendinden bir bulutlanma görmesiyle açıklar, oysa sağlıklı göz, kendinden hiçbir şey görmeyecektir. O yalnızca dünyayı görecektir (Frankl, 2018).

3. YÖNTEM

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırmada seçilen örneklem içerisinde üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, varoluşsal kaygıları ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması planlanmıştır. Araştırmada ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır.

3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu çalışma, İstanbul Gedik Üniversitesi'nde Şubat 2024-Nisan 2024 tarihleri arasında yüz yüze olarak uygulanmıştır. Çalışmaya gönüllü olarak 211 İstanbul Gedik Üniversitesi öğrencisi katılmıştır. Katılımcılar araştırma hakkında bilgilendirilmiş, çalışmaya katılmaya gönüllü olan ve dışlama ölçütlerini taşımayan kişiler araştırma grubuna alınmıştır.

3.3 Araştırmaya Katılım İçin Dışlama Kriterleri

18 yaşından küçük ve 65 yaşından büyük olmak.

Kişinin çalışmaya katılım için onam vermemesi.

3.4 Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında katılımcıların demografik bilgilerini belirleyebilmek için sosyo-demografik veri formu (Ek-2), katılımcıların bağlanma stillerini belirlemek için Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği (Ek-3), katılımcıların varoluşsal kaygı düzeylerini belirlemek için Varoluşsal Kaygı Ölçeği (Ek-4) ve sosyal medya bağımlılık düzeylerini belirlemek için Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (Ek-5) kullanılmıştır.

3.4.1 Sosyo-demografik bilgi formu (Ek-2)

Sosyo-Demografik bilgi formu araştırmacı tarafından sosyo-demografik bilgileri öğrenmek amacıyla oluşturulmuş beş soru içermektedir. Bu formda

katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim gördüğü bölüm, eğitim gördüğü birim (ön lisans, lisans, yüksek lisans), demografik bilgileri yer almaktadır.

3.4.2 Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği (Ek-3)

Erzen (2016) tarafından yetişkin bireylerin bağlanma stilini ölçmek için geliştirilmiş ölçek, bağlanma stiline ilişkin kaçınan güvenli ve kaygılı-kararsız olmak üzere üç alt boyut ölçmektedir. Ölçek, 5li likert tiptedir ve ölçek maddeleri kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kısmen katılıyorum, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçekte üç boyuttan kaçınan bağlanma alt boyutunda 7, kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutunda 6, güvenli bağlanma alt boyutunda 5 madde olmak üzere toplam 18 madde bulunmaktadır. Bu 18 maddeden hiçbiri ters madde değildir.

İç tutarlık analizlerine göre, Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı alt ölçeklerde Kaçınan Bağlanma Stili için .80, Güvenli Bağlanma Stili için .69 ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili için .71 olarak belirlenmiştir. Ölçek alt boyutlarından Güvenli Bağlanma Stili alt boyutu olumlu, diğer ikisi ise olumsuz özellikleri ölçtüğü için ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı hesaplanmamıştır (Erzen, 2016)

Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği kullanılarak yürütülmüş bir çalışmada da ölçeğin iç tutarlılık analizleri sonucunda ulaşılmış Cronbach Alfa değerleri güven alt boyutu için .727, kaçınan alt boyutu için .765 ve kaygılı-kararsız alt boyutu için .809 olarak bulunmuştur (Yıldırım, 2022).

3.4.3 Varoluşsal kaygı ölçeği (Ek-4)

Yıkılmaz (2016) tarafından geliştirilmiş ölçek, yetişkin bireylerde varoluşsal kaygıyı ölçmektedir. 25 maddeden oluşan ölçek 5li likert tiptedir ve dört faktörlüdür. Bu dört faktör, anlamsızlık kaygısı, ölüm kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı ve özgürlük kaygısıdır. Ölçekte, anlamsızlık kaygısı 10 madde, ölüm kaygısı 5 madde, yalıtılmışlık kaygısı 5 madde ve özgürlük kaygısı 5 madde ile ölçülmektedir. Anlamsızlık ölçeğinin maddelerinin tamamı ve ölüm kaygısı ölçeğinin maddelerinden biri toplam 11 adet madde ters puanlanmaktadır. Ölçek maddeleri; beni hiç yansıtıyor, beni çok az yansıtıyor, beni orta derecede yansıtıyor, beni oldukça çok yansıtıyor, beni tamamen yansıtıyor şeklindedir. Ölçeğin toplam iç

tutarlılık katsayısı $\alpha=.85$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin anlamsızlık alt boyutu iç tutarlık katsayısı $\alpha=.87$, ölüm alt ölçeği iç tutarlık katsayısı $\alpha=.79$ bulunurken yalıtılmışlık alt ölçeği iç tutarlık katsayısı ise, $\alpha=.70$ ve özgürlük alt ölçeği iç tutarlık katsayısı $\alpha=.71$ olarak bulunmuştur (Yıkılmaz, 2016, s.96).

Türkiye’de yürütülmüş olan ve Yıkılmaz (2016) tarafından geliştirilmiş olan Varoluşsal Kaygı Ölçeğini kullanmış bir yüksek lisans tez çalışmasında ölçeğin anlamsızlık alt boyutunun Cronbach’s Alfa değeri 0,906, ölüm alt boyutunun 0,794, yalıtılmışlık alt boyutunun 0,787 ve özgürlük alt boyutunun Cronbach’s Alfa değeri ise 0,817 olarak bulunmuştur (Küçük, 2023).

3.4.4 Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu (Ek-5)

Şahin ve Yağcı (2017) tarafından 18-65 yaş arası yetişkinlerde sosyal medya bağımlılık düzeylerini ölçmek için geliştirilmiş olan Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu toplam 20 maddeden oluşmaktadır. 5li likert tipte olan ölçek; bana hiç uygun değil, bana uygun değil, kararsızım, bana uygun, bana çok uygun şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçeğin 2 alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar, sanal tolerans (1-11.maddeler) ve sanal iletişimdır (12-20. Maddeler). Sanal tolerans alt boyutu kullanıcıların zamanla kullanım süresinin artması ve diğer günlük etkinliklerinin azalmasını açıklamaktadır. Sanal iletişim ise sosyal medya aracılığı ile nasıl iletişim kurulduğunu açıklamaktadır. Örneğin sanal tolerans alt boyutunda bulunan bir madde olan 2. madde “Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım” şeklindedir. Sanal iletişim alt boyutunda bulunan 19. madde “Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım” şeklindedir. Geçerlilik güvenilirlik çalışmalarına göre ölçeğin toplam Cronbach’s Alfa değeri 0,94 bulunmuşken sanal tolerans alt boyutu için Cronbach’s Alfa değeri 0,92 ve sanal iletişim alt boyutu için Cronbach’s Alfa değeri 0,91 bulunmuştur (Şahin, Yağcı, 2017).

Türkiye’de üniversitede sosyal medya bağımlılığını konu alan bir çalışmada Şahin ve Yağcının geliştirmiş olduğu Sosyal Medya Bağımlılığı ölçeği Yetişkin Formu kullanılmıştır. Bu çalışmanın bulgularında ise ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0,84 olarak bulunmuştur (Koç ve ark., 2019).

3.5 Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 20.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için arpıklık (Skewnes) ve basıklık (Kurtosis) analizleri yapılmıştır. Araştırmada kullandığımız ölçeklere ait arpıklık kat sayıları ve basıklık kat sayıları incelendiğinde normal dağılım şartı isteyen parametrik analizlerin kullanımının uygun olduğu sonucuna varılmıştır. Gruplar arasındaki farkların belirlenmesi için bağımsızlık rnekleme T-testi, tek yönlü varyans (ANOVA) analizi, değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson korelasyonu ve bağımsız değişkenlerin sosyal medya bağımlılığını yordama gücünü ortaya koymak için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

4.1 Katılımcılara İlişkin Demografik Bulgular

Bu bölümde katılımcıların demografik bilgileri yer verilmektedir. Katılımcılara ait demografik bilgiler aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

Çizelge 4.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılım

Değişkenler	Gruplar	Katılımcı Sayısı	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	139	65,9
	Erkek	72	34,1
Yaş	18-19 yaş	40	19
	20-21 yaş	82	38,9
	22-23 yaş	52	24,6
	24 yaş ve üzeri	37	17,5
Fakülte	İİBF	28	13,3
	Mühendislik	39	18,5
	Mimarlık	56	26,5
	Hukuk	49	23,2
Psikoloji	39	18,5	
Toplam		211	%100

Çizelge 4.1, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgileri içermektedir ve bu veriler üzerinden çeşitli demografik gruplar arasındaki dağılımı sunmaktadır.

Katılımcıların büyük çoğunluğu (%65,9) kadındır, erkek katılımcı oranı ise %34,1'dir. Bu dağılım, katılımcı grubunun cinsiyet açısından kadın ağırlıklı olduğunu göstermektedir. Katılımcıların büyük bir kısmı (%94,3) bekar iken, çok küçük bir kısmı (%5,7) evlidir. Katılımcıların en büyük kısmı (%38,9) 20-21 yaş aralığında bulunurken, en az katılım ise 24 yaş ve üzeri grubundan (%17,5) gelmektedir. Bu yaş dağılımı, araştırmanın genellikle genç yetişkinler üzerinde yoğunlaştığından sonuçların bu yaş grubu üzerinde daha belirgin olabileceğini göstermektedir. Fakültele göre dağılım incelendiğinde, Mimarlık Fakültesi'nden katılımın %26,5 ile en yüksek olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla %23,2 ile Hukuk, %18,5'şer ile Mühendislik ve Psikoloji ve en düşük olarak %13,3 ile İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi (İİBF) takip etmektedir.

4.2 Tanımlayıcı İstatistiksel Bulgular

Ölçeklerin normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için çarpıklık (Skewnes) ve basıklık (Kurtosis) analizleri yapılmıştır. Aşağıdaki tabloda katılımcılara uygulanan ölçeklere ilişkin çarpıklık (Skewnes) ve basıklık (Kurtosis) analizleri sonucunda ulaşılmış ortalama ve standart sapma değerleri verilmektedir.

Çizelge 4.2: Katılımcılara Uygulanan Ölçeklere İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

	N	X	Ss	Çarpıklık	Basıklık
VKÖ	211	2,18	0,58	0,288	-0,577
Anlamsızlık Kaygısı	211	2,10	0,73	0,479	-0,06
Ölüm Kaygısı	211	2,01	0,94	0,979	0,11
Yalıtılmışlık Kaygısı	211	2,50	0,89	0,44	-0,379
Özgürlük Kaygısı	211	2,18	0,88	0,678	-0,019
BSÖ	211	2,89	0,46	0,306	-0,077
Kaçıngan	211	2,45	0,80	0,577	0,135
Kaygılı-Kararsız	211	2,55	0,78	0,322	-0,037
Güvenli	211	3,91	0,62	-0,258	-0,004
SMBÖ	211	2,61	0,70	0,298	0,131
Sanal tolerans	211	2,86	0,81	0,149	-0,188
Sanal iletişim	211	2,32	0,76	0,521	0,348

Not. N: Katılımcı Sayısı, X: Ortalama, S: Standart Sapma

Çizelge 4.2, araştırmada kullanılan ölçekler ve alt faktörlerle ilişkili ortalamaları, standart sapmaları, çarpıklık ve basıklık değerlerini içermektedir. Bu ölçekler sosyal medya bağımlılığı (SMBÖ), varoluşsal kaygı (VKÖ) ve bağlanma stilini (BSÖ) ölçmeye yöneliktir. Veriler, 211 katılımcıdan elde edilmiştir. Aşağıda bu ölçeklere dair yorumlar yer almaktadır:

Varoluşsal Kaygı Ölçeği (VKÖ) ve Alt Faktörleri: VKÖ'nün genel ortalaması 2,18 ile ölçekte mümkün olan orta seviyede kaygı düzeyini gösterir. Anlamsızlık, Ölüm ve Özgürlük Kaygıları ortalama değerleri de benzer düzeydedir ve 2 civarında yer alır, ki bu da orta düzeyde kaygıyı işaret eder. Ölüm Kaygısı en yüksek standart sapmaya (0,94) sahip olup, bu ölçekte katılımcılar arasında en fazla varyasyonun olduğunu belirtir. Çarpıklık değerleri genellikle pozitif olup, katılımcıların daha düşük puanlara doğru eğilimli olduğunu, ancak yüksek kaygı seviyeleri olan bireylerin de varlığını gösterir.

Bağlanma Stili Ölçeği (BSÖ) ve Alt Faktörleri: Güvenli bağlanma stili, en yüksek ortalama (3,91) ve negatif çarpıklık değeri (-0,258) ile en sağlıklı bağlanma biçimini temsil eder, çoğunluk bu stile sahipken az sayıda katılımcının düşük puanları vardır.

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ) ve Alt Faktörleri: SMBÖ'nün genel ortalaması 2,61 ile orta düzeyde sosyal medya kullanımı veya bağımlılığı olduğunu işaret eder. Sanal Tolerans ölçeğinde ortalama daha yüksek (2,86) olup, katılımcıların sosyal medyaya tolerans gösterme eğiliminin daha belirgin olduğunu belirtir. Sanal İletişim ise orta seviyede bir ortalama (2,32) ve pozitif çarpıklık değeri (0,521) ile katılımcıların bu alanda da aktif olduğunu gösterir, ancak bazı katılımcılar daha az etkileşimde bulunur.

George ve Mallery (2019)'a göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığında olması normal dağılım için yeterli olduğu tespit edilmiştir. Bu duruma göre araştırmada kullandığımız ölçeklere ait çarpıklık kat sayıları ve basıklık kat sayıları incelendiğinde ölçeklerin normal dağılım özelliği gösterdiği var sayılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler normal dağılım şartı isteyen parametrik analizler ile gerçekleştirilmiştir.

Katılımcıların varoluşsal kaygı düzeylerinin, bağlanma stillerinin ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterip-göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları Çizelge 4.3'te verilmiştir.

Çizelge 4.3: Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	X	Ss	t	Sd	p
VKÖ	Kadın	139	2,18	0,57	0,09	209	0,928
	Erkek	72	2,17	0,62			
Anlamsızlık Kaygısı	Kadın	139	2,09	0,65	-0,419	209	0,676
	Erkek	72	2,13	0,86			
Ölüm Kaygısı	Kadın	139	2,07	0,98	1,196	209	0,233
	Erkek	72	1,91	0,86			
Yalıtılmışlık Kaygısı	Kadın	139	2,45	0,89	-1,028	209	0,305
	Erkek	72	2,58	0,90			
Özgürlük Kaygısı	Kadın	139	2,21	0,88	0,755	209	0,451
	Erkek	72	2,12	0,87			

Çizelge 4.3: (Devamı) Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	X	Ss	t	Sd	p
BSÖ	Kadın	139	2,90	0,44	0,405	209	0,686
	Erkek	72	2,87	0,50			
Kaçınan	Kadın	139	2,42	0,83	-0,676	209	0,5
	Erkek	72	2,50	0,74			
Kaygılı-Kararsız	Kadın	139	2,58	0,77	0,726	209	0,469
	Erkek	72	2,50	0,82			
Güvenli	Kadın	139	3,95	0,56	1,191	209	0,235
	Erkek	72	3,84	0,73			
SMBÖ	Kadın	139	2,62	0,71	0,105	209	0,916
	Erkek	72	2,61	0,69			
Sanal tolerans	Kadın	139	2,89	0,85	0,871	209	0,385
	Erkek	72	2,79	0,73			
Sanal iletişim	Kadın	139	2,28	0,71	-0,928	209	0,355
	Erkek	72	2,38	0,84			

Not. N: Katılımcı Sayısı, X: Ortalama, Ss: Standart Sapma, Sd: Serbestlik derecesi

Çizelge 4.3 incelendiğinde, katılımcıların varoluşsal kaygı düzeyleri, bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. VKÖ için yapılan bağımsız grup t-testi sonucunda t (209)=0.09; p=0.928 elde edilmiş, kadın (x=2.18, ss=0.57) ve erkeklerin (x=2.17, ss=0.62) varoluşsal kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Benzer şekilde, Güvenli bağlanma stilinde de cinsiyetler arası fark anlamlı değildir (t [209]=1.191; p=0.235), kadınların (x=3.95, ss=0.56) erkeklerden (x=3.84, ss=0.73) daha yüksek puan aldıkları görülse de bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Sonuç olarak, bu ölçeklerde elde edilen p değerleri 0.05'in üzerinde olduğundan, cinsiyetler arası farklılıklar istatistiksel olarak anlamsızdır.

Katılımcıların varoluşsal kaygı düzeylerinin, bağlanma stillerinin ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans (ANOVA) analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz öncesinde verilerin ANOVA'nın varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Bunun için; bağımlı değişkene ilişkin varyansların her bir örneklem için eşit olup olmadığı incelenmiştir. Analiz bulguları Çizelge 4.4'te verilmiştir.

Çizelge 4.4: Varyansların Homojenliği Testi

Ölçek	Levene Statistic	df1	df2	p
VKÖ	0,194	3	207	0,900
Anlamsızlık Kaygısı	1,574	3	207	0,197
Ölüm Kaygısı	0,662	3	207	0,576
Yalıtılmışlık Kaygısı	0,753	3	207	0,522
Özgürlük Kaygısı	1,085	3	207	0,357
BSÖ	1,103	3	207	0,349
Kaçıngan	1,725	3	207	0,163
Kaygılı-Kararsız	0,413	3	207	0,744
Güvenli	0,076	3	207	0,973
SMBÖ	0,196	3	207	0,899
Sanal tolerans	0,187	3	207	0,905
Sanal iletişim	0,895	3	207	0,445

Çizelge 4.4 görüldüğü gibi, Levene testi için p değerinin istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Bu durumda değişken puanları için varyanslar homojen kabul edilebilir.

Katılımcıların varoluşsal kaygı düzeylerinin, bağlanma stillerinin ve sosyal medya bağıllık düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçları Çizelge 4.5’de verilmiştir.

Çizelge 4.5: Yaş Gruplarına Göre ANOVA Sonuçları

	Yaş	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F değeri	P değeri	Fark (PostHoc LSD)
VKÖ	18-19 yaş	40	2,37	0,56	G. Arası	2,302	3	0,767	2,289	0,080	Yok
	20-21 yaş	82	2,16	0,59	G. İçi	69,413	207	0,335			
	22-23 yaş	52	2,16	0,60	Toplam	71,715	210				
	24+ yaş	37	2,03	0,54							
Anlamsızlık Kaygısı	18-19 yaş	40	2,38	0,88	G. Arası	3,921	3	1,307	2,526	0,059	Yok
	20-21 yaş	82	2,05	0,64	G. İçi	107,119	207	0,517			
	22-23 yaş	52	2,02	0,69	Toplam	111,04	210				
	24+ yaş	37	2,02	0,74							
Ölüm Kaygısı	18-19 yaş	40	1,98	0,91	G. Arası	0,736	3	0,245	0,273	0,845	Yok
	20-21 yaş	82	2,04	1,00	G. İçi	185,946	207	0,898			
	22-23 yaş	52	2,07	0,94	Toplam	186,683	210				
	24+ yaş	37	1,90	0,88							
Yalıtılmışlık Kaygısı	18-19 yaş	40	2,73	0,84	G. Arası	5,115	3	1,705	2,184	0,091	Yok
	20-21 yaş	82	2,53	0,91	G. İçi	161,631	207	0,781			
	22-23 yaş	52	2,46	0,94	Toplam	166,746	210				
	24+ yaş	37	2,22	0,79							
Özgürlük Kaygısı	18-19 yaş	40	2,37	0,95	G. Arası	3,46	3	1,153	1,51	0,213	Yok
	20-21 yaş	82	2,14	0,88	G. İçi	158,096	207	0,764			
	22-23 yaş	52	2,25	0,91	Toplam	161,556	210				
	24+ yaş	37	1,97	0,71							
BSÖ	18-19 yaş	40	3,03	0,51	G. Arası	1,124	3	0,375	1,808	0,147	Yok
	20-21 yaş	82	2,88	0,41	G. İçi	42,873	207	0,207			
	22-23 yaş	52	2,88	0,49	Toplam	43,997	210				
	24+ yaş	37	2,79	0,44							

Çizelge 4.5: (Devamı) Yaş Gruplarına Göre ANOVA Sonuçları

	Yaş	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F değeri	P değeri	Fark (PostHoc LSD)
Kaçınan	18-19 yaş	40	2,67	0,94	G. Arası	2,474	3	0,825	1,294	0,277	Yok
	20-21 yaş	82	2,39	0,75	G. İçi	131,874	207	0,637			
	22-23 yaş	52	2,41	0,73	Toplam	134,347	210				
	24+ yaş	37	2,39	0,84							
Kaygılı-Kararsız	18-19 yaş	40	2,78	0,70	G. Arası	3,771	3	1,257	2,074	0,105	Yok
	20-21 yaş	82	2,52	0,83	G. İçi	125,464	207	0,606			
	22-23 yaş	52	2,59	0,79	Toplam	129,234	210				
	24+ yaş	37	2,34	0,70							
Güvenli	18-19 yaş	40	3,82	0,62	G. Arası	0,829	3	0,276	0,706	0,549	Yok
	20-21 yaş	82	3,98	0,63	G. İçi	81,02	207	0,391			
	22-23 yaş	52	3,88	0,64	Toplam	81,849	210				
	24+ yaş	37	3,89	0,60							
SMBÖ	18-19 yaş	40	2,88	0,73	G. Arası	6,743	3	2,248	4,851	0,003	18-19 yaş> 24 yaş ve üzeri (p=0,003)
	20-21 yaş	82	2,64	0,68	G. İçi	95,906	207	0,463			
	22-23 yaş	52	2,61	0,66	Toplam	102,649	210				
	24+ yaş	37	2,29	0,66							
Sanal tolerans	18-19 yaş	40	3,08	0,77	G. Arası	6,854	3	2,285	3,578	0,015	18-19 yaş> 24 yaş ve üzeri (p=0,019)
	20-21 yaş	82	2,89	0,84	G. İçi	132,155	207	0,638			
	22-23 yaş	52	2,90	0,80	Toplam	139,008	210				
	24+ yaş	37	2,50	0,74							
Sanal iletişim	18-19 yaş	40	2,63	0,87	G. Arası	7,189	3	2,396	4,376	0,005	18-19 yaş>24 yaş ve üzeri (p=0,006)
	20-21 yaş	82	2,33	0,70	G. İçi	113,359	207	0,548			
	22-23 yaş	52	2,26	0,70	Toplam	120,549	210				
	24+ yaş	37	2,03	0,72							

Not. Kt: Toplam Kareler, Sd: Serbestlik Derecesi, Ko :Kareler Ortalaması

Çizelge incelendiğinde;

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMBÖ): 18-19 yaş grubu ($X=2,88$, $Ss=0,73$) ile 24 yaş ve üzeri grup ($X=2,29$, $Ss=0,66$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($F=4,851$, $p=0,003$). Bu bulgu, genç yaş grubunun sosyal medyaya daha fazla bağımlı ilişki içinde olduğunu gösterir.

Sanal Tolerans: 18-19 yaş grubu ($X=3,08$, $Ss=0,77$) ile 24 yaş ve üzeri grup ($X=2,50$, $Ss=0,74$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($F=3,578$, $p=0,015$). Bu, 18-19 yaş grubunun 24 yaş ve üzeri gruba kıyasla daha yüksek bir sanal toleransı gösterdiğini gösterir.

Sanal İletişim: 18-19 yaş grubu ($X=2,63$, $Ss=0,87$) ile 24 yaş ve üzeri grup ($X=2,03$, $Ss=0,72$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($F=4,376$, $p=0,005$). Bu, 18-19 yaş grubunun 24 yaş ve üzeri gruba kıyasla sosyal medyada daha aktif iletişim kurduğunu belirtir.

Katılımcıların varoluşsal kaygı düzeylerinin ve bağlanma stillerinin yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Katılımcıların varoluşsal kaygı düzeylerinin, bağlanma stillerinin ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin fakülte değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans (ANOVA) analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz öncesinde verilerin ANOVA'nın varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Bunun için; bağımlı değişkene ilişkin varyansların her bir örneklem için eşit olup olmadığına bakılmıştır. Analiz bulguları Çizelge 4.6 verilmiştir.

Çizelge 4.6: Varyansların Homojenliği Testi

Ölçek	Levene Statistic	df1	df2	p
VKÖ	0,605	4	206	0,659
Anlamsızlık Kaygısı	1,022	4	206	0,397
Ölüm Kaygısı	1,332	4	206	0,259
Yalıtılmışlık Kaygısı	1,954	4	206	0,103
Özgürlük Kaygısı	1,498	4	206	0,204
BSÖ	1,061	4	206	0,377
Kaçıngan	1,041	4	206	0,387
Kaygılı-Kararsız	0,541	4	206	0,706
Güvenli	1,009	4	206	0,404
SMBÖ	0,324	4	206	0,861
Sanal tolerans	0,148	4	206	0,964
Sanal iletişim	1,437	4	206	0,223

Çizelge 4.6’da görüldüğü gibi, Levane testi için p değeri istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Bu durumda değişken puanları için varyanslar homojen kabul edilebilir.

Katılımcıların varoluşsal kaygı düzeylerinin, bağlanma stillerinin ve sosyal medya bağıllık düzeylerinin fakülte değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçları Çizelge 4.7’de verilmiştir.



Çizelge 4.7: Fakülte Değişkenlerine Göre ANOVA Sonuçları

	Yaş	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F değeri	P değeri	Fark (Post Hoc LSD)
VKÖ	İİBF	28	2,20	0,59	G. Arası	3,019	4	0,755	2,263	0,064	Yok
	Mühendislik	39	2,24	0,54	G. İçi	68,696	206	0,333			
	Mimarlık	56	2,26	0,64	Toplam	71,715	210				
	Hukuk	49	2,21	0,61							
	Psikoloji	39	1,93	0,45							
Anlamsızlık Kaygısı	İİBF	28	2,05	0,77	G. Arası	3,52	4	0,88	1,686	0,155	Yok
	Mühendislik	39	2,28	0,75	G. İçi	107,52	206	0,522			
	Mimarlık	56	2,09	0,71	Toplam	111,04	210				
	Hukuk	49	2,17	0,83							
	Psikoloji	39	1,88	0,48							
Ölüm Kaygısı	İİBF	28	2,01	1,05	G. Arası	0,415	4	0,104	0,115	0,977	Yok
	Mühendislik	39	1,93	0,71	G. İçi	186,268	206	0,904			
	Mimarlık	56	2,06	1,05	Toplam	186,683	210				
	Hukuk	49	2,02	0,93							
	Psikoloji	39	2,02	0,95							
Yalıtılmışlık Kaygısı	İİBF	28	2,61	0,71	G. Arası	14,225	4	3,556	4,803	0,001	Mimarlık>Psikoloji (p=0,001); İİBF>Psikoloji (p=0,005); Mühendislik>Psikoloji (p=0,034); Hukuk>Psikoloji (p=0,005)
	Mühendislik	39	2,43	0,79	G. İçi	152,521	206	0,74			
	Mimarlık	56	2,78	0,97	Toplam	166,746	210				
	Hukuk	49	2,53	0,94							
	Psikoloji	39	2,02	0,75							

Çizelge 4.7: (Devamı) Fakülte Değişkenlerine Göre ANOVA Sonuçları

	Yaş	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F değeri	P değeri	Fark (Post Hoc LSD)
Özgürlük Kaygısı	İİBF	28	2,29	0,84	G. Arası	5,191	4	1,298	1,71	0,149	Yok
	Mühendislik	39	2,29	0,79	G. İçi	156,366	206	0,759			
	Mimarlık	56	2,28	1,01	Toplam	161,556	210				
	Hukuk	49	2,17	0,87							
	Psikoloji	39	1,87	0,74							
BSÖ	İİBF	28	2,88	0,41	G. Arası	1,976	4	0,494	2,422	0,05	Mimarlık > Mühendislik (p=0,014); Mimarlık > Hukuk (p=0,017); Mimarlık > Psikoloji (p=0,015)
	Mühendislik	39	2,81	0,43	G. İçi	42,021	206	0,204			
	Mimarlık	56	3,05	0,42	Toplam	43,997	210				
	Hukuk	49	2,83	0,52							
	Psikoloji	39	2,82	0,45							
Kaçınan	İİBF	28	2,24	0,72	G. Arası	8,171	4	2,043	3,335	0,011	Mimarlık > İİBF (p=0,006); Mimarlık > Mühendislik (p=0,016); Mimarlık > Psikoloji ((p=0,002)
	Mühendislik	39	2,36	0,63	G. İçi	126,176	206	0,613			
	Mimarlık	56	2,75	0,81	Toplam	134,347	210				
	Hukuk	49	2,45	0,87							
	Psikoloji	39	2,25	0,81							
Kaygılı-Kararsız	İİBF	28	2,54	0,71	G. Arası	2,853	4	0,713	1,163	0,328	Yok
	Mühendislik	39	2,50	0,71	G. İçi	126,381	206	0,613			
	Mimarlık	56	2,73	0,81	Toplam	129,234	210				
	Hukuk	49	2,53	0,79							
	Psikoloji	39	2,40	0,86							

Çizelge 4.7: (Devamı) Fakülte Değişkenlerine Göre ANOVA Sonuçları

	Yaş	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F değeri	P değeri	Fark (Post Hoc LSD)
Güvenli	İİBF	28	4,19	0,54	G. Arası	5,431	4	1,358	3,66	0,007	Mühendislik<İİBF (p=0,020); Mimarlık<İİBF (p=0,014); Hukuk < İİBF (p=0,003); Hukuk<psikoloji (p=0,007)
	Mühendislik	39	3,83	0,60	G. İçi	76,418	206	0,371			
	Mimarlık	56	3,84	0,63	Toplam	81,849	210				
	Hukuk	49	3,75	0,69							
	Psikoloji	39	4,10	0,51							
SMBÖ	İİBF	28	2,75	0,76	G. Arası	2,96	4	0,74	1,529	0,195	Yok
	Mühendislik	39	2,74	0,63	G. İçi	99,689	206	0,484			
	Mimarlık	56	2,67	0,74	Toplam	102,649	210				
	Hukuk	49	2,45	0,70							
	Psikoloji	39	2,53	0,64							
Sanal tolerans	İİBF	28	2,96	0,83	G. Arası	4,872	4	1,218	1,871	0,117	Yok
	Mühendislik	39	3,00	0,75	G. İçi	134,136	206	0,651			
	Mimarlık	56	2,96	0,83	Toplam	139,008	210				
	Hukuk	49	2,61	0,81							
	Psikoloji	39	2,80	0,80							
Sanal iletişim	İİBF	28	2,48	0,82	G. Arası	2,097	4	0,524	0,912	0,458	Yok
	Mühendislik	39	2,42	0,72	G. İçi	118,452	206	0,575			
	Mimarlık	56	2,31	0,86	Toplam	120,549	210				
	Hukuk	49	2,25	0,74							
	Psikoloji	39	2,19	0,60							

Not. X: Ortalama, Ss: Standart Sapma, KT: Toplam Kareler, Sd: Serbestlik Derecesi, KO: Ortalama Kareler

Çizelge 4.7 incelendiğinde;

Katılımcıların Yalıtılmışlık Kaygıları arasında fakültelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F=4.803$; $p<.001$). Bu amaçla yapılan Post-Hoc Least Significant Difference (LSD) testi sonuçlarına göre; Mimarlık ile Psikoloji arasında, İİBF ile Psikoloji arasında, Mühendislik ile Psikoloji arasında ve Hukuk ile Psikoloji arasında ($p<0,05$) anlamlı farklar tespit edilmiştir.

Katılımcıların Kaçınan Bağlanma Stili skorları arasında fakültelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F=3.335$; $p=.011$). Kaçınan Bağlanma Stili skorlarına ilişkin yapılan LSD testi sonuçları, özellikle Mimarlık fakültesi ile diğer fakülteler arasında belirgin farklar olduğunu göstermektedir. Mimarlık fakültesinde eğitim gören öğrencilerin kaçınan bağlanma stilleri ($X=2.75$) İİBF ($X=2.24$, $p=0.006$), Mühendislik ($X=2.36$, $p=0.016$) ve Psikoloji ($X=2.25$, $p=0.002$) fakültelerinde eğitim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların Güvenli Bağlanma Stili skorları arasında fakültelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F=3.66$; $p=.007$). Güvenli Bağlanma Stili skorlarına ilişkin yapılan LSD testi sonuçları, İİBF fakültesi ile diğer fakülteler arasında belirgin farklar olduğunu göstermektedir. İİBF fakültesinde eğitim gören öğrencilerin güvenli bağlanma stilleri ($X=4.19$), Mühendislik ($X=3.83$, $p=0.020$), Mimarlık ($X=3.84$, $p=0.014$), Hukuk ($X=3.75$, $p=0.003$) ve Psikoloji ($X=4.10$, $p=0.007$) fakültelerinde eğitim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Diğer ölçek puanları katılımcıların fakülte değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark göstermemektedir ($p>0,05$)

4.3 Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Araştırmamıza temel oluşturan varoluşsal kaygı düzeyi, bağlanma stilli ve sosyal medya bağıllık düzeyi değişkenleri arasında nasıl bir ilişki olduğunu belirlemek için Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Korelasyon katsayılarının değer aralıklarına ilişkin farklı görüşler bulunmakla birlikte, $r\leq 0,30$ düşük düzeyde ilişki, $0,30<r<0,70$ orta düzeyde ilişki ve $0,70\leq r<1$ yüksek düzeyde ilişki aralıklarının ideal olarak kabul gördüğü belirtilmektedir (Büyüköztürk, 2018).

Çizelge 4.8: Korelasyon Analizi Sonuçları

		VKÖ	Anlamsızlık	Ölüm	Yalıtılmışlık	Özgürlük	BSÖ	Kaçıngan	Kaygılı-Kararsız	Güvenli	SMBÖ	Sanal tolerans	Sanal iletişim
VKÖ	r	1											
Anlamsızlık	r	,667**	1										
Ölüm	r	,687**	,166*	1									
Yalıtılmışlık	r	,717**	,192**	,401**	1								
Özgürlük	r	,758**	,193**	,532**	,623**	1							
BSÖ	r	0,121	-,139*	0,132	,304**	,185**	1						
Kaçıngan	r	0,077	-0,064	0,103	,206**	0,044	,786**	1					
Kaygılı-Kararsız	r	,406**	0,102	,223**	,500**	,437**	,747**	,357**	1				
Güvenli	r	-,431**	-,406**	-,173*	-,321**	-,249**	0,103	-,257**	-,177*	1			
SMBÖ	r	,449**	0,085	,344**	,453**	,525**	,261**	,214**	,305**	-,157*	1		
Sanal tolerans	r	,403**	0,096	,270**	,438**	,449**	,225**	,199**	,266**	-,166*	,915**	1	
Sanal iletişim	r	,391**	0,049	,350**	,354**	,486**	,240**	,178**	,277**	-0,104	,849**	,565**	1

Araştırmada Varoluşsal Kaygı, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağlılığı arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Çizelgeye göre;

4.3.1 Varoluşsal kaygı, bağlanma stilleri ve sosyal medya bağlılığı toplam puanları arası ilişki

Varoluşsal Kaygı toplam puanı ile Sosyal Medya Bağlılığı toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü bir korelasyon tespit edilmiştir ($r = ,449, p < 0.001$).

4.3.2 Varoluşsal kaygı toplam puanı ve diğer ölçeklere ait alt boyutlar arası ilişki.

Varoluşsal Kaygı toplam puanı ile Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü bir korelasyon tespit edilmiştir ($r = ,406, p < 0.001$).

Varoluşsal Kaygı toplam puanı ile Güvenli Bağlanma Stili arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve negatif yönlü bir korelasyon tespit edilmiştir ($r = -,431, p < 0.001$).

Varoluşsal Kaygı toplam puanı ile Sanal Tolerans arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü bir korelasyon tespit edilmiştir ($r = ,403, p < 0.001$).

Varoluşsal Kaygı toplam puanı ile Sanal İletişim arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü bir korelasyon tespit edilmiştir ($r = ,391, p < 0.001$).

4.3.3 Sosyal medya bağlılığı toplam puanı ve diğer ölçeklere ait alt boyutlar arası ilişki

Sosyal Medya Bağlılığı ile Ölüm Kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir ($r = ,344, p < 0.001$).

Sosyal Medya Bağlılığı ile Yalıtılmışlık Kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir ($r = ,453, p < 0.001$).

Sosyal Medya Bağlılığı ile Özgürlük Kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir ($r = ,525, p < 0.001$).

Sosyal Medya Bağlılığı ile Kaçınan Bağlanma Stili arasında istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir ($r = ,214, p < 0.001$).

Sosyal Medya Bağlılığı ile Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir ($r = ,305, p < 0.001$).

Sosyal Medya Bağlılığı ile Güvenli Bağlanma Stili arasında istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde negatif bir korelasyon tespit edilmiştir ($r = -,157, p < 0.001$).

4.3.4 Alt boyutlar arası ilişki

Anlamsızlık Kaygısı ile Güvenli bağlanma stili arasında istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde, ve negatif yönlü bir korelasyon tespit edilmiştir ($r = -0,406, p < 0.001$).

Ölüm Kaygısı ile Kaygılı-Kararsız bağlanma stili arasında istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur ($r = ,223, p < 0.001$).

Ölüm Kaygısı ile Güvenli bağlanma stili arasında istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ve negatif yönlü bir korelasyon bulunmuştur ($r = -0,173, p < 0.001$).

Ölüm Kaygısı ile Sanal tolerans arasında istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur ($r = ,270, p < 0.001$).

Ölüm Kaygısı ile Sanal iletişim arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur ($r = ,350, p < 0.001$).

Yalıtılmışlık Kaygısı ile Kaçınan bağlanma stili arasında istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur ($r = ,206, p < 0.001$).

Yalıtılmışlık Kaygısı ile Kaygılı-Kararsız bağlanma stili arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur ($r = ,500, p < 0.000$).

Yalıtılmışlık Kaygısı ile Güvenli bağlanma stili arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve negatif yönlü bir korelasyon bulunmuştur ($r = -,321, p < 0.000$).

Yalıtılmışlık Kaygısı ile Sanal tolerans arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur ($r = ,438, p < 0.000$).

Yalıtılmışlık Kaygısı ile Sanal iletişim arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur ($r = ,354, p < 0.000$).

Özgürlük Kaygısı ile Kaygılı-Kararsız bağlanma stili arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur ($r = ,437, p < 0.000$).

Özgürlük Kaygısı ile Güvenli bağlanma stili arasında istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ve negatif yönlü bir korelasyon bulunmuştur ($r = -,249, p < 0.000$).

Özgürlük Kaygısı ile Sanal tolerans arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur ($r = ,449, p < 0.000$).

Özgürlük Kaygısı ile Sanal iletişim arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur ($r = ,486, p < 0.000$).

Kaçıngan bağlanma stili ile Sanal tolerans arasında istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur ($r = ,199, p < 0.004$).

Kaçıngan bağlanma stili ile Sanal iletişim arasında istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur ($r = ,178, p < 0.010$).

Kaygılı-Kararsız bağlanma stili ile Sanal tolerans arasında istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur ($r = ,266, p < 0.000$).

Kaygılı-Kararsız bağlanma stili ile Sanal iletişim arasında istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ve pozitif yönlü bir korelasyon bulunmuştur ($r = ,277, p < 0.000$).

Güvenli bağlanma stili ile Sanal tolerans arasında istatistiksel olarak anlamlı, düşük düzeyde ve negatif yönlü bir korelasyon bulunmuştur ($r = -,166$, $p < 0.016$).

Diğer değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki tespit edilememiştir.

4.4 Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Katılımcıların Varoluşsal Kaygı alt boyutları ile Bağlanma Stillerinin alt boyutları birlikte Sosyal Medya Bağlılığı düzeylerini yorumlayabilir mi incelemek için çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Çizelge 4.9: Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Değişken	B	Standart Hata	β	t değeri	p değeri	İkili r	Kısmi r
Sabit	19,102	9,146		2,089	0,038		
Anlamsızlık Kaygısı	-0,001	0,124	-0,001	-0,01	0,992	0,085	-0,001
Ölüm Kaygısı	0,168	0,204	0,057	0,822	0,412	0,344	0,058
Yalıtılmışlık Kaygısı	0,534	0,251	0,17	2,131	0,034	0,453	0,148
Özgürlük Kaygısı	1,286	0,266	0,403	4,839	0,000	0,525	0,322
Kaçıngan	0,441	0,164	0,177	2,682	0,008	0,214	0,185
Kaygılı-Kararsız	-0,067	0,214	-0,023	-0,316	0,752	0,305	-0,022
Güvenli	0,221	0,305	0,049	0,725	0,469	-0,157	0,051
R=0,576 F=14,367	R²=0,331 p=0,000						

Not. B: Katsayı, β : β Katsayısı, İkili r: Çiftli Korelasyon Katsayısı, Kısmi r: Diğer değişkenlerin etkisi yokken

Sosyal Medya Bağlılığı düzeyi üzerinde etkisi olduğu düşünülen, Varoluşsal Kaygı alt boyutları ile Bağlanma Stillerinin alt boyutları puanlarının Sosyal Medya Bağlılığı ölçeği toplam puanlarını ne derecede yorumlayabildiğini ortaya koymaya yönelik çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda, Varoluşsal Kaygı alt boyutları ile Bağlanma Stillerinin alt boyutları puanları birlikte, Sosyal Medya Bağlılığı ölçeği toplam puanları orta seviyede anlamlı bir ilişki ($R=0,567$, $R^2=0,331$) sergilemişlerdir ($F=14,367$, $p=0,000$).

Regresyon analizi bulgularına göre modelimizin tutarlı olduğu görülmektedir. Elde edilen regresyon modeli, bağımlı değişken olan sosyal medya bağımlılığı varyansının %33'ünü açıklamaktadır. Bu durum da modelin veri setine iyi uyum sağladığını göstermektedir. Ayrıca, modelin anlamlılığı istatistiksel testlerle doğrulanmış ve bağımsız değişkenlerimizin bağımlı değişkenimiz olan sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Regresyon kat sayılarının anlamlılık testleri göz önüne alındığında, değişkenlerden Yalıtılmışlık Kaygısı ($p=0,034$) Özgürlük Kaygısı ($p=0,000$) ve Kaçınan Bağlanma Stili ($p=0,008$) değişkenlerinin Sosyal Medya Bağlılığı ölçeği toplam puanları üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu görülmektedir. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, istatistiksel olarak anlamlı yordayıcı değişkenlerin, Sosyal Medya Bağlılığı ölçeği toplam puanları üzerindeki önem durumları, Yalıtılmışlık Kaygısı ($\beta=0,170$), Özgürlük Kaygısı ($\beta=0,403$) ve Kaçınan Bağlanma Stili ($\beta=0,177$) şeklindedir. Anlamlı yordayıcı değişkenler ile Sosyal Medya Bağlılığı ölçeği toplam puanları arasındaki ilişkilere bakıldığında, Yalıtılmışlık Kaygısı ile $r=0,453$, [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r=0,148$)], Özgürlük Kaygısı ile $r=0,525$, [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r=0,322$)] ve Kaçınan Bağlanma Stili ile $r=0,214$, [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde ($r=0,185$)] düzeyinde korelasyon gözlenmektedir. Regresyon analizi sonuçlarına göre, Sosyal Medya Bağlılığı ölçeği toplam puanlarını yordayan regresyon denklemi şu şekildedir;

Sosyal Medya Bağlılığı ölçeği toplam puanları= $(0,534 \times \text{Yalıtılmışlık Kaygısı}) + (1,286 \times \text{Özgürlük Kaygısı}) + (0,441 \times \text{Kaçınan Bağlanma Stili}) + (19,102)$ şeklindedir.

Bu regresyon denklemi, her bir bağımsız değişkenin (Yalıtılmışlık Kaygısı, Özgürlük Kaygısı ve Kaçınan Bağlanma Stili) Sosyal Medya Bağlılığı ölçeği toplam puanı üzerindeki etkisini göstermektedir. Katsayılar, her bir bağımsız değişkenin bir birimlik artışının bağımlı değişken üzerindeki etkisini belirtir. Buna göre anlamlı yordayıcılarımızın sosyal medya bağımlılığı üzerinde etki oranları sırasıyla; özgürlük kaygısı (katsayı 1,286) yalıtılmışlık kaygısı (katsayı 0,534) ve kaçınan bağlanma stili (katsayı 0,441) şeklindedir.

5. TARTIŞMA

5.1 Demografik Özellikler ile Değişkenlerin Bağlantısına İlişkin Bulguların Tartışılması

5.1.1 Yaş ve sosyal medya bağımlılığı bağlantısına ilişkin bulguların tartışılması

Literatürde yaş ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin mevcut olduğu çalışmalar incelenmiştir. Bir çalışmada 21 yaş altı katılımcıların daha büyük yaş gruplarındaki katılımcılara göre daha fazla sosyal medya bağımlılık seviyesinde oldukları görülmüştür (Şeker, 2018). Bir çalışmaya göre, 25-30 yaş grubundaki katılımcıların internet bağımlılık oranları daha büyük yaş gruplarındaki katılımcıların internet bağımlılık oranlarından yüksek bulunmuştur. Bu çalışmada ayrıca 31-35 yaş grubundaki katılımcıların internet bağımlılık ortalamalarının da 36-40 ve 40+ yaş gruplarından yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Yılmaz, 2017). İnternette kalma süresinin araştırıldığı bir çalışmada 25 yaş ve altı gruplarda (20'den az ve 21-25) diğer yaş gruplarından (26-30,31-35 ve 36+) yüksek olduğunu ortaya konulmuştur (Topal ve Şahin, 2018). Singapurlu ergenler ve yetişkinlerin sosyal medya sitelerinin aşırı kullanımı hakkında yürütülmüş karşılaştırmalı bir çalışmaya göre, ergenlerin yetişkinlerden daha fazla sosyal medya bağımlılığı gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmaya göre, yetişkinler sosyal medyayı yalnızca diğerleri ile ilişkide olma amacı ile kullanmaktayken ergenlerin kullanımı daha fazla kendilerinin diğerlerinden farkını göstererek popülerlik arayışından kaynaklandığı düşünülmüştür (Ho, Lwin, Lee, 2017). Gençlerin daha fazla sosyal medya bağımlısı olduğuna dair bulgular, bir araştırmada gençlerin kimlik oluşumunu sosyal medyadan sağlamaya çalışmaları sebebiyle sosyal medyayı aşırı kullanmaya daha fazla yöneldikleri şeklinde yorumlanmıştır (Davis, 2013).

Bu çalışmada da 18-19 yaş grubunun ($X=2,88$, $Ss=0,73$) 24 yaş ve üzeri gruptan ($X=2,29$, $Ss=0,66$) daha fazla sosyal medyaya bağımlı olduğu, ayrıca sosyal medya bağımlılığında hem sanal toleransın (zaman içinde kullanım ihtiyacının

yükselmesi ve diğer yaşam etkinliklerinin aksatılması) hem sanal iletişimin (sosyal medya aracılığı ile kurulan iletişimin nasıl olduğu) 18-19 yaş grubunda 24 yaş ve üzeri gruptan daha fazla olduğu görülmüştür. Bu çalışma bulguları da daha genç yaş gruplarında daha fazla internet bağımlılığı olabileceği kanısını desteklemektedir.

5.1.2 Yaş ve varoluşsal kaygı bağlantısına ilişkin bulguların tartışılması.

Yaş ile varoluşsal kaygılar değişkeni arasında bulgulara ulaşılmış çalışmalar incelendiğinde ulaşılan bir çalışmanın bulguları, orta (38-44) ve genç orta (30-37) yaş aralığındaki kişilerin, daha genç (18-23) ve daha yaşlı (45-59;60+) kişilere oranla daha az ölüm kaygısı deneyimledikleri yönündedir (Keller, Sherry, Piotrowski, 1984). Bizim çalışmamızda yaş değişkeni ile ölüm kaygısı dahil varoluşsal kaygılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu durum, bizim çalışmamızın katılımcı grubunun tamamının aynı kuşaktan olması ile ilişkilendirilebilir.

5.1.3 Cinsiyet ve sosyal medya bağımlılığı bağlantısına ilişkin bulguların tartışılması

Cinsiyet ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin araştırıldığı çalışmalardan birinde kadın katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerinin erkek katılımcılardan yüksek olduğu sonucu yer almaktadır. Söz konusu araştırmaya göre sosyal medya bağımlılığının sanal tolerans (zamanla kullanım süresinin artması ve diğer günlük etkinliklerin azalması) alt boyutu kadın katılımcılarda erkek katılımcılardan yüksektir fakat sanal iletişim (sosyal medya aracılığı ile iletişim) alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir fark yoktur (Şeker, 2018). Topal ve Şahin(2018), 15-40 yaş arasındaki internet kullanıcılarıyla yürüttükleri çalışmada kadınların erkeklerden daha uzun süre internette kaldıklarını ortaya koymuşlardır. Bizim çalışmamızda ise hem sanal tolerans hem sanal iletişim alt boyutlarında cinsiyete dair bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür.

Sosyal medya, kadınların maruz kaldıkları eşitsizlik sebebiyle varlıklarını gösterebilecekleri önemli bir alan olarak değerlendirilmiş ve sosyal medya kadın kullanıcı sayısının giderek artması bu duruma bağlanmıştır (Doğan, 2021). İstanbul'un Bağcılar ilçesinde yaşayan 18-24 yaş arası tekstil işçisi kadın katılımcılarla yürütülmüş bir çalışma, cinsiyet eşitsizliğinin sebep olduğu kadınların toplumsal katılımında yaşadıkları güçlüklerin onları toplumsal katılımı sosyal medyada

gerçekleştirmeye ittiğini belirtmektedir (Markoç, 2020). Markoç'un çalışmasında sosyal medya katılımının genç kadınlar arasında yaygın olduğu ve sosyal medyanın dış dünyayı tanıma, oradan beslenme ve kendini ifade etme ihtiyaçlarını karşılamaya yarayan bir araç olduğu vurgulanmıştır. Bu çalışmaların katılımcı grupları düşük sosyoekonomik seviyelerdendir. Bu gruplardaki kadınlar için sosyal medyanın varlıklarını gösterebildikleri belki de tek alan olduğu düşünülebilir. Bizim çalışmamızın katılımcılarının ise vakıf üniversitesi öğrencileri olduğu düşünüldüğünde daha düşük sosyoekonomik seviyeden gruplara kıyasla toplumsal alanda görece daha fazla görünür oldukları düşünülebilir.

Sosyal medyanın kadının özgürleşmesi ve feminist hareket için önemi ortaya konulmuştur (Kaya, 2018). Buna rağmen sosyal medyanın geleneksel toplumsal cinsiyet rollerini değiştirmekten ziyade pekiştirdiği bulgusuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin bir çalışmaya göre sosyal medya kadınların daha temiz ev, daha iyi eş, daha iyi anne olarak görünür olmalarını desteklediği belirtilmiştir (Doğan, 2021). Başka bir çalışmada da kız öğrencilerin çok az bir kısmının siyasetle ilgili gelişmeleri takip etmek için sosyal medyayı kullandıkları bulgusuna ulaşılmış ve siyaset gibi konuların toplumsal cinsiyet rollerine göre geleneksel olarak erkek işi olduğuna dair algının sosyal medya kullanımında da görüldüğü ortaya konulmuştur (Çalışır ve Çakıcı, 2015).

Bizim çalışmamızın katılımcılarının vakıf üniversitesi öğrencileri olduğu göz önünde bulundurulduğunda bizim katılımcılarımızın toplumsal katılımında kadınların görece daha fazla bulunabildiği sosyodemografik yapıdaki gruplardan geldiği düşünülebilir. Çalışmamızda cinsiyet ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamaması bu durumla ilişkilendirilebilir. Söz edilen çalışmalar ışığında düşük sosyoekonomik gruplarda yaşayan kadınlar için sosyal medyanın hiç değilse kendilerini gösterebilecekleri bir alan olduğu düşünülebilir. Sosyal medya bir taraftan feminist hareket için önemli bir araç olarak değerlendirilse de diğer yandan geleneksel toplumsal cinsiyet rollerini pekiştirdiği de ortaya konulmuştur. Konuya dair tüm bu farklı bakış açıları göz önünde bulundurulduğunda sosyal medyanın toplumun çeşitli kesimleri tarafından çok farklı anlamlar taşıdığı ve çok farklı etkilere sebep olduğu düşünülebilir. İlerideki çalışmalarda çeşitli sosyodemografik grupların sosyal medyayı kullanım amaçları farklarına odaklanılabilir.

5.1.4 Cinsiyet ve varoluşsal kaygı bağlantısına ilişkin bulguların tartışılması

Cinsiyet değişkeni ile ölüm kaygısı arasındaki çalışmalara bakıldığında kadınların erkeklere oranla daha fazla ölüm kaygısı yaşadıklarına dair bulgular mevcuttur (Dattel ve Neimeyer, 1990; Thabet ve Abdalla, 2018; Drinkwater, 2016; Maglio,1992). Sembolik ölümsüzlük duygusu; kariyer, kamusal katılım, kişisel özerklik ile deneyimlenebilmektedir. Geleneksel toplumsal cinsiyet rollerinin etkisiyle bu durumları kadınlar erkeklerden daha az deneyimleyebilmekte böylece sembolik ölümsüzlük duygusunu yaşayamayarak daha şiddetli ölüm kaygısı deneyimledikleri yönünde değerlendirilmiştir (Belak ve Goh, 2024). Bizim çalışmamızda ise ölüm korkusu konusunda kadın ve erkekler arasında bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmamızın kadın katılımcılarının üniversite öğrencileri olduğu göz önünde bulundurulduğunda kamusal katılımı başka sosyodemografik gruplardan kadınlara kıyasla daha fazla bulunabildikleri düşünülebilir. Bu durum da Belak ve Goh tarafından açıklanan sembolik ölümsüzlük duygusunu erkeklere benzer şekilde deneyimleme fırsatı yakalayabildikleri düşünülebilir. Ayrıca bizim katılımcılarımızın genel olarak buldukları yaşam döneminde kendi ölümlülüğüne dair korkunun şu ana odaklanarak bastırıldığı yönünde çalışmalar bulunmaktadır (Yalçın ve Kadioğlu, 2020). Bizim çalışmamızın katılımcılarının genel olarak aynı yaşam döneminde bulunmaları sebebiyle cinsiyet fark etmeksizin aynı mekanizma ile ölüm kaygısını bastırdıkları düşünülebilir.

Bir çalışmada sosyal baskının yalnızca kadınlar için varoluşsal kaygıyı şiddetlendiren faktörlerden biri olabileceği düşünülmüştür. Söz konusu çalışmanın bulgularında ise kadın katılımcıların erkek katılımcılardan yüksek oranda varoluşsal kaygı puanı gösterdikleri ortaya konulmuş olsa da fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Mandalaparthi ve Abraham, 2021). Cinsiyet ile özgürlük kaygısının ilişkisini incelemiş ve bizim çalışmamız gibi üniversite öğrencileri ile yürütülmüş bir çalışmada kadınların erkeklerden daha yüksek özgürlük kaygısı yaşadıkları yönünde bulgulara ulaşılmıştır. Bu bulgu, özgürlük kaygısı kavramı vurgulanarak özgürlüğün ancak sorumlulukla birlikte gelmesi ve kadınların artan yükümlülükleri ve zaman baskısı sebebiyle erkeklere kıyasla sorumluluk-özgürlük dengesi konusunda daha çok zorlanıyor olabilecekleri şeklinde değerlendirilmiştir (Demir ve İkizer, 2020). Özgürlüğün farkındalığı hem kadınlar hem erkekler için sorumlulukla dolayısıyla

kaygıyla sonuçlanıyor olsa da cinsiyet eşitsizliği sebebiyle kadınların erkeklerle aynı miktarda özgürlüğe sahip olabilmek için onlara kıyasla daha fazla sorumluluk almak durumunda kaldıkları düşünülebilir. Bizim çalışmamızda böyle bir farka ulaşamaması örneklemimizin küçüklüğünden kaynaklanıyor olabilir.

Hindistan'da yürütülmüş sosyal medyada varoluşsal kaygıların gösterimine odaklanmış bir çalışma bulgularına göre, sosyal medyada erkeklerin kader, ölüm, boşluk, anlamsızlık içeriklerine daha fazla reaksiyon verdikleri ortaya konulmuşken kadınların daha çok suçluluk ve ayıplama konularına reaksiyon verdikleri ortaya konulmuştur. Bu durum cinsiyet eşitsizliği ile ilişkilendirilmiştir (Nath ve Ranjan, 2019).

Söz edilen çalışmalar ışığında varoluşsal kaygıların kadınlar tarafından daha yüksek oranda deneyimlendiği düşünülmüştür. Bunun yanında erkeklerin, toplumsal cinsiyet rolleri sebebiyle mevcut kaygılarını açıklama konusunda daha isteksiz oldukları düşünülebilir. Örneğin Kanser hastalarında ölüm korkusunu araştıran bir çalışmada erkeklerin sağlıkları ile ilgili önemli olabilecek şeyleri araştırma ve diğer hastalarla sağlık sorunları hakkında konuşma konusunda kadınlardan daha az istekli oldukları belirtilmiştir. Bu bulgu erkeklerin geleneksel toplumsal cinsiyet rolleri sebebiyle kontrolü elden bırakmanın kabul edilemez olduğuna dair algılardan kaynaklanıyor olabileceği şeklinde değerlendirilmiştir (Hvidt, Mikkelsen, Zwisler, Tofte, Assing Hvidt, 2019). Bizim çalışmamızda herhangi bir farka ulaşılması örneklemimizle ilişkilendirilebilir zira farklı kuşakların cinsiyete yönelik tutumlarını inceleyen çalışmalarda Z kuşağının kendilerinden daha önceki kuşaklara göre daha az geleneksel tutumlara sahip olduğu görülmüştür (Akgül, 2022). Çalışmamızın örnekleminin daha çok z kuşağından olduğu göz önünde bulundurulursa bu kuşaktaki erkeklerin geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine uymayan şekilde endişelerini gösterebilir oldukları yönünde değerlendirilebilir.

5.1.5 Cinsiyet ve bağlanma stili bağlantısına ilişkin bulguların tartışılması

Cinsiyet ile bağlanma stili ilişkisinin araştırıldığı çalışmaların genelinin Bartholomew ve Horowitz'in(1991) modeli kullanılarak yürütüldüğü görülmüş olsa da bu çalışmaların en azından güvenli güvensiz bağlanma konusunda bizim çalışmamızdaki bulgular ile fark ve benzerliklerinin incelenmesinin anlamlı

olabileceği düşünölmüştür. Bartholomew ve Horowitz’de cinsiyetin bağlanma stilleri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Onların çalışmasının bulgularına göre, kadın katılımcılar erkek katılımcılardan anlamlı şekilde daha saplantılı bağlanma geliştirmişken erkek katılımcılar kadın katılımcılara göre anlamlı şekilde daha kayıtsız bağlanma geliştirmişlerdir. Giudince (2008), çocuklukta kadınların orta düzey strese maruz kaldıklarında kaygılı, yüksek düzey strese maruz kaldıklarında ise kaçınan bağlanma geliştirdiklerini; erkeklerin, stres durumunda kaçınan bağlanma geliştirdiklerini öne sürmüştür ve güvensiz bağlanan erkek çocukların daha çok kaçınan, güvensiz bağlanan kız çocukların daha çok kaygılı olduğunu ortaya koymuştur. Türkiye’de üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiş bir çalışmaya göre de korkulu ve güvenli bağlanma stilleri arasında cinsiyete dayalı anlamlı farkların olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada kadın katılımcıların korkulu bağlanma stili puanları erkek katılımcılardan yüksek bulunurken erkek katılımcıların güvenli bağlanma stili puanları kadın katılımcılardan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bu durum ataerkil kültürün hâkim olması ile ilişkilendirilmiştir (Kara ve Saydam, 2023). Başka çalışmalarda da güvenli bağlanmanın erkeklerde kadınlardan yüksek olduğunu gösterir bulgular vardır (Josselson, 1998; Leondari ve Kiosseoglou, 2000; Rapoza ve Yalçınkaya, 1998, Erözkan, 2011). Bizim çalışmamızda ise cinsiyet ile bağlanma stili arasında bir farkın bulunmaması kimi çalışmaların gösterdiği şekilde kız çocukları ile ilişkilendirilmiş toplumsal cinsiyete göre daha anlayışlı, aileye karşı yardımsever ve bakım veren olma rolünün yüklenmesi (Şengöl ve Kahraman, 2022) sebebiyle de olabileceği düşünülebilir.

Bir çalışmada geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine sahip kadınların daha fazla kaygılı ve kaçınan bağlanma stilinde oldukları ortaya konulmuştur (Selçuk, 2021). Daha genç yaşdaki kişilerin ise daha az geleneksel oldukları bilindiğinden (Selçuk, 2021) çalışmamızda bağlanma stilleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılmaması örneklem grubunun toplumumuzun hayli genç bir kesiminden oluşması ile ilişkilendirilebilir.

5.1.6 Eğitim görölmekte olan bölüm ve varoluşsal kaygı bağlantısına ilişkin bulguların tartışılması

Eğitim görölen bölüm değişkenine göre yalıtılmışlık kaygısı incelendiğinde mimarlık öğrenimi görmekte olan katılımcıların diğerlerinden daha yüksek yalıtılmışlık kaygısı yaşadığı görölmüştür. Mimarlığı takiben İİBF, hukuk,

mühendislik ve en az yalıtılmışlık kaygısı ise psikoloji bölümünde öğrenim görmekte olan katılımcılar tarafından deneyimlenmektedir. Literatürde böyle bir bağlantıya dair önceden yapılmış herhangi bir çalışma bulunamamıştır. Yine de Mimarlık bölümü öğrencilerinin daha yüksek yalıtım kaygısı deneyimliyor olması literatürde mevcut olan yalıtım ve yaratıcılık ilişkisini düşündürmüştür. Rollo May, yaratıcılığın tek başına kalabilme yetisi ile ortaya çıkabildiğini belirtmiştir (May, 2005). Yaratıcılık ile yalnızlığın pozitif ilişkisinin varlığı önceki çalışmalarda ortaya konulmuştur. (Semerci, Ergeneli, Yılmaz, 2021, Tick, 1988; Lim ve Smith, 2008). Bir çalışmada bu ilişki, ses getirici yaratıcı fikirlerle ait olma ihtiyacının karşılanmaya çalışıldığı şeklinde yorumlanmıştır (Semerci ve ark., 2021). Bizim çalışmamızın bulgularından olan mimarlık bölümü öğrencilerinin diğer bölümlerdeki öğrencilere kıyasla daha yüksek yalıtılmışlık kaygısı yaşamaları bahsedilen yalıtılmışlık ve yaratıcılık ilişkisini ortaya koyan çalışmaları destekler niteliktedir.

5.1.7 Eğitim görülmekte olan bölüm ve bağlanma stili bağlantısına ilişkin bulguların tartışılması

Eğitim görülen bölüm ve bağlanma stilleri ölçeği arasında da ilişkiler bulunmuştur. Mimarlık bölümü öğrencilerinin ($X=2.75$) diğer bölümlerde öğrenim görmekte olan katılımcılardan (İİBF ($X=2.24$, $p=0.006$), Mühendislik ($X=2.36$, $p=0.016$) ve Psikoloji ($X=2.25$, $p=0.002$)) daha fazla oranda kaçınan bağlanma stili gösterdikleri görülmüştür. Güvenli bağlanma stiline ise İİBF bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerde ($X=4.19$) diğer bölümlerde öğrenim görmekte olan öğrencilere (Mühendislik ($X=3.83$, $p=0.020$), Mimarlık ($X=3.84$, $p=0.014$), Hukuk ($X=3.75$, $p=0.003$) ve Psikoloji ($X=4.10$, $p=0.007$)) kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bağlanma stili ile eğitim görülen bölüm ilişkisinin literatürde sık çalışılan bir konu olmadığı görülmüştür. Bağlanma stilleri ile meslek ya da üniversite bölüm tercihi ile ilişkili olabilecek temaları içeren kimi çalışmalar incelenmiştir.

Tıp fakültesi öğrencilerinin uzmanlık seçiminde bağlanma stillerinin etkili olduğu bulgusuna ulaşmış bir çalışma mevcuttur. Bu çalışmaya göre, güvenli bağlanma stiline sahip tıp öğrencilerinin birinci basamak sağlık kuruluşlarında çalışmaya daha istekli oldukları, korkulu ve kayıtsız kaçınan bağlanmaya sahip öğrencilerin ise birinci basamak olmayan sağlık kurumlarında çalışmaya güvenli

bağlananlardan daha istekli oldukları ortaya konulmuştur. Saplantılı bağlananlarda ise anlamlı fark bulunamamıştır. Güvenli bağlananların diğerlerine güvendiklerinden onlarla ilişki kurarken kendilerini iyi hissettikleri bu sebeple de hastalarla doğrudan ilişki kurmalarını gerektirecek birincil basamakta çalışmaya istekli oldukları düşünülmüştür. Korkulu ve kayıtsız kaçınan bağlananların ise diğerleri ile ilişki kurarken kendilerini güvende hissetmediklerinden hastalarla doğrudan ilişki kurmalarını gerektirmeyecek şekilde birincil basamak olmayan uzmanlık seçimlerini tercih ettikleri düşünülmüştür (Ciechanowski, Russo, Katon, Walker, 2004).

Aile şirketi kurucularının bağlanma stili ile seçtikleri yöneticilik metodu arasındaki ilişkiyi araştırmış bir çalışmanın bulgularında, kaçınan bağlanma geliştirmiş olan kurucuların kullandıkları stratejilerin uyumluluk esaslı olduğu, kaygılı kurucuların stratejilerinin bağlılık esaslı olduğu ve güvenli kurucuların stratejilerinin ise işbirlikçilik esaslı olduğu ortaya konulmuştur (Hedberg ve Luchak, 2018). Bağlanma stillerinin iş performansı, liderlik, iş-aile dengesi, takım çalışmasındaki davranışları, iş ortamına uygunluğu ile ilişkilerinin var olduğuna dair çalışma bulguları mevcuttur (Harms, 2011).

Bağlanma stilleri ile meslek ya da üniversite bölüm tercihi ile ilişkili olabilecek temaları içeren kimi çalışmalar yukarıda sıralanmış olsa da direkt olarak bağlanma stilleri ve meslek ya da üniversite bölüm tercihi ilişkisine dair bulgular içeren yalnızca bir çalışmaya (Azman, 2016) rastlanmıştır. Bunun dışında başka bir çalışmaya rastlanmamış olmasına rağmen hem bölüm ya da meslek tercihi ve kişilik özellikleri (Gökdeniz, Merden, 2011) hem kişilik özellikleri ve bağlanma stilleri (Deniz, 2011; Liu, Liu, Zheng, 2023) ilişkisi literatürde mevcuttur. Gökdeniz ve Merden'in (2011) çalışmasında, özel sektörde çalışan avukat, öğretmen, doktor, muhasebeci, sigortacıların kişilikleri ile kariyer seçimleri arasında bağlantı olduğu ortaya konulmuştur. Çinde müzisyenlerle yürütülmüş bir çalışmada bağlanma ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki ortaya konulmuştur. Çalışmaya göre, güvenli bağlanma ile dışadönüklük; kaçınan bağlanma ile nevroitiklik ilişkili bulunmuştur (Liu, Liu, Zheng, 2023).

Bizim çalışmamızdaki gibi bağlanma stilleri ve meslek ya da üniversite bölüm tercihi ilişkisiyle ilgili sonuçlara ulaşılmış bir çalışmanın bulgularına göre, katılımcıların öğrenim görmekte oldukları bölüm ile güvenli bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu bağlanma arasında anlamlı bir farklılık olmadığı yalnızca kayıtsız

bağlanma ile öğrenim görülmekte olan bölüm arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İletişim fakültesinde okuyanların mühendislikte okuyanlara kıyasla daha yüksek düzeyde kayıtsız bağlandıkları ortaya konulmuştur (Azman, 2016). Hem literatür hem de bulgular ışığında bir ilişkinin var olduğu düşünülmüş olsa da çalışmamızda incelenmiş olan demografik verilerin bir kanıya varmak için yeterli olmadığı görülerek daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmüştür.

5.2 Değişkenlerin Birbirleri ile İlişkinine İlişkin Bulguların Tartışılması

5.2.1 Bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki bağlantıya ilişkin bulguların tartışılması

Flores, bağımlılığı bir bağlanma bozukluğu olarak değerlendirmektedir. Ona göre, duygu regülasyonu sağlayamayan kişilerde bağımlılığa eğilim daha yüksektir ve obsesif kompulsif tür davranışlar (seks, yemek, madde, alkol, iş, kumar, bilgisayar, oyun vb) yaygındır. Bu davranışlar, duygusal yakınlık kuramamanın sebep olduğu içsel huzursuzluk ve boşluk hissinden kaynaklanmaktadır (Flores, 2004). Baba ve anne bağlanmasının eksikliğinin madde ile ilişkili olmayan bağımlılıklar konusunda öncül olduğu ve ergenlerin yetersiz ebeveyn bağı sebebiyle daha fazla internet kullanımına yöneldiğine dair sonuçlara ulaşılmış çalışmalar mevcuttur (Estévez, Jáuregui, Sánchez-Marcos, López-González, Griffiths, 2017). 769 katılımcı ile İtalya’da ergen ve genç yetişkin grubuyla yürütülmüş bir çalışmaya göre, güvenli bağlanma sosyal ağ siteleri bağımlılığı ile negatif ilişkilidir. Yüksek benlik algısına sahip, derin ilişki kurmak isteyen ve duygularını diğerleri ile paylaşabilen kişilerin sosyal ağ bağımlılığı konusunda daha az risk altında olduğu belirtilmiştir (Monacis, Palo, Griffiths, Sinatra, 2017b). Türkiye’de ergenlerle yürütülmüş bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile güvenli bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmişken kaçınan bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamlı ilişki, kaygılı-kararsız bağlanma stili arasında yine pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Kılıç ve Koç, 2024) Güvenli bağlanan kişilerin diğerleri ile kurdukları iletişimde kendilerinden emin bir tavır içinde olmalarının (Bowlby, 1969) sosyal medya bağımlılığı konusunda koruyucu olduğu ortaya konulmuştur (Kılıç ve Koç, 2024). Bizim çalışmamızda da sosyal medya bağımlılığı ile güvenli bağlanma arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde ilişkinin varlığına ulaşılması Flores(2004)’in görüşlerini ve Monacis ve

arkadaşlarının(2017b), Estevez ve arkadaşlarının(2017) ve Kılıç ve Koç(2024)'un çalışmalarını destekler niteliktedir.

Korede yetişkinlerle yürütülmüş bir çalışmaya göre problemlili internet kullanımı hem kaçınan hem kaygılı bağlanma stili ile ilişkili bulunmuştur (Shin, Kim, Jang, 2011). 617 katılımcı ile yürütülmüş olan bir çalışma bulgularına göre kaygılı bağlanma ile sosyal medya uygulaması olan facebookta geçirilen zaman arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Oldmeadow, Quinn, Kowert, 2013). Temel bulgularından biri kaygılı bağlanma ile ilişkili olan bir başka çalışmaya göre de kaygılı bağlanma ile sosyal ağ kullanımının yoğunluğu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin varlığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Liu, Shi, Liu, Sheng 2013). Başka bir çalışma da benzer şekilde kaygılı bağlanma ile facebook adlı sosyal ağda geçirilen zaman arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmuşken kaçınan bağlanma ile bu sosyal ağda geçirilen zaman arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulamamıştır (Lin, 2016).

Sosyal medyaya duygusal olarak bağlanmış kullanıcıların diğerlerine göre sosyal medyaya daha fazla zaman ve enerji vererek online sosyal ilişkileri sürdürdükleri düşünülmektedir (Wan, Lu, Wang, Zhao, 2017). Bağlanma kuramına göre hedef nesne ile iletişimde kalma motivasyonunun büyüklüğü belirtilmiştir ve bağlanma nesnesi online ilişkiler ve sosyal medya olduğu zaman da kişilerin onu kullanmak için büyük bir motivasyona sahip oldukları ortaya konulmuştur (Xu, 2023). Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'nde yürütülmüş deneysel bir çalışmanın bulgularında kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma ile sosyal medya sitesi bağımlılığı arasında bulunmuş olan pozitif ilişki; sosyal medya kullanımının ilişkidelik, kendini ortaya koyma ve özerklik psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesi amacını taşıması ile ilişkilendirilmiştir (Chen, 2019). Çalışmamızın bulgularına göre, kaygılı bağlananların sosyal medya bağımlılığı düzeyi kaçınan bağlananlara kıyasla daha yüksek seviyededir. Bu durum her iki bağlanma türünün ilişki kurma yöntemi olarak sosyal medyayı tercih ediyor olduklarının yanında kaygılı bağlananların bu ilişkilere daha çok ihtiyaç duydukları yani Xu'nun ve Chen'in ortaya koyduğu gibi hedef nesne ile iletişimde kalma motivasyonunun ve sosyal ilişkidelik ihtiyacının daha büyük olduğu yönünde değerlendirilebilir.

Kaygılı bağlanan kişilerde sosyal ağ bağımlılığı riskinin yüksekliği bu bağlanma türüne sahip kişilerin onay ihtiyacının yüksekliği ile ilişkilendirilmiştir.

Kaçınan bağlanan kişilerin ise sosyal medya ağlarına bağımlılık riskinin yüksekliği, ilişki kurma ihtiyacının normal koşullar altında karşılanamamasına ve bu kişilerin sosyal medyadan oluşturdukları ilişkilerin ihtiyaç duydukları mesafeyi sağlayabiliyor oluşu ile ilişkilendirilmiştir (Monacis, ve ark., 2017b). Geç ergenlik dönemindeki 310 lise öğrencisi katılımcı ile yürütülmüş bir çalışmada problemlerli internet kullanımı ile güvensiz bağlanma davranışı arasında ilişki olduğu bu ilişkide hem kaygılı hem kaçınan bağlanmanın anlamlı olduğu, kaygılı bağlanma ile problemlerli internet kullanımının ilişkisinin beklenmedik şekilde onay ihtiyacı ile değil ilişkilerle ilgili fazla uğraş, utangaçlık ve diğerlerine bağımlılıkla ilgili olduğu ortaya konulmuştur. İlişkilerle ilgili fazla uğraşa sahip olan bu kişiler için internet kullanımının yalnızlık hissi ve gerçek ilişkilerin korkusu konusunda kendilerini koruma yöntemi olabileceği düşünülmüştür (Schimmenti, Passanisi, Gervasi, Manzella, Famà, 2014). Bizim çalışmamızın bulgularında kaygılı bağlananların kaçınan bağlananlara kıyasla daha fazla sosyal medya bağımlılığı yatkinlığı göstermeleri Monacis ve arkadaşlarının(2017b) çalışmalarının gösterdiği şekilde onların duydukları onay ihtiyacının ya da Schimmenti ve arkadaşlarının (2014) çalışmalarının gösterdiği gibi diğerlerine bağımlılıklarının kaçınan bağlananların duydukları güvenli mesafeden ilişki kurma ihtiyacından yüksek olabileceği yönünde değerlendirilebilir.

Kaçınan bağlanma geliştirmiş kişilerin ise diğerleri ile yüz yüze iletişim konusunda zorlandıkları sosyal medya bağımlılığı konusundaki risklerinin de bundan kaynaklandığı ortaya konulmuştur (Kılıç ve Koç, 2024). Sosyal medya bağımlılığının öncülü olarak dışa dönüklük, nevrotiklik, bağlanma stili ve gelişmeleri kaçırma korkusunu inceleyen ABD’de yürütülmüş bir çalışma bulgularında kaygılı ve kaçınan bağlanmanın sosyal medya bağımlılığına sebep olduğu anlamlı bulunmuşken bu değişkenler arasına gelişmeleri kaçırma korkusu eklendiğinde bu anlamlılık ortadan kalkmıştır. Bu sonuçlara göre kaçınan bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinin yalnızca kişilerin çok şiddetli bağlanma kaygısı yaşadıkları durumlarda anlamlı olabileceği düşünülmüştür (Blackwell, Leaman, Tramposch, Osborne, Liss, 2017). Bizim çalışmamızın da benzer şekilde kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı ilişki gösteriyor olsa da bu ilişkinin düşük düzeyde olması Blackwell ve arkadaşlarını destekler niteliktedir.

Bizim çalışmamız da alanyazındaki genel kanıyı destekler niteliktedir. Çalışmamızda, kaygılı bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde

orta düzeyde, kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde düşük düzeyde, güvenli bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bizim çalışmamız da sözü edilen diğer çalışmaları sosyal medya bağımlılığının hem kaygılı hem kaçınan bağlanma ile pozitif ilişkisini ve bu bağlanma stillerinden daha çok kaygılı bağlanma ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu farkın, kaçınan bağlananların gerçek yaşamda sosyal ilişki kurmakta sıkıntı çekmelerine rağmen sosyal medyada daha güvenli mesafeden ilişki kurabiliyor oluşlarından; kaygılı bağlananların ise kurdukları sosyal ilişkinin iyi gidip gitmediği, kendilerinin sevilip sevilmediği ile ilgili endişeli olduklarından ilişkiyi sık sık kontrol etme ve bu sebeple de daha çok ilişkide kalma ihtiyacı duyduklarından kaynaklandığı düşünülmüştür. Bulgulara göre kaygılı bağlananların kaçınan bağlananlardan daha yüksek sosyal medya bağımlılığı göstermektedirler. Bu durum sosyal medya bağımlılığını kaygılı bağlananların ihtiyaç duyduğu sürekli ilişkide olma ya da onay alma ihtiyacının kaçınan bağlananların duyduğu güvenli mesafeden ilişki kurma ihtiyacından daha yüksek düzeyde etkiliyor olduğunu düşündürmüştür.

5.2.2 Varoluşsal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı bağlantısına ilişkin bulguların tartışılması

Gençtan'a göre, insan, teknoloji üreterek doğaya olan bağımlılığından özgürleşme girişiminde bulunmuş olsa da bu girişim, teknolojiye bağımlılıkla sonuçlanmıştır. Ona göre insan, zamanında doğa ile kurmuş olduğu beraberliğe ikame olabilecek yaşama anlam katabilecek yeni bir beraberlik kurmakta zorlanmaktadır (Gençtan, 2004). İnsanın varoluşundan kaynaklanan varoluşsal kaygılar ile sosyal medya bağımlılığı arasında ilişkinin var olduğuna dair bulgulara ulaşılmış olan çalışmamız, Gençtan (2004)'ın bu görüşünü destekler niteliktedir.

Bir çalışmada sosyal medyanın anonim bir kamoyu kitlesi oluşturacak bir yapı olmasıyla ilişkili olarak kullanımının kişinin bireyselliğine zarar verme ihtimali üzerinde durulmuştur. Ayrıca sosyal medyanın her zaman için hazır bir ötekini ulaşılabilir hale getirmesi kişinin kendisini nesneleştirmesine sebep olabileceği vurgulanmıştır. Böylece sosyal medya, varoluşsal özgürlüğe zarar verme potansiyeli taşıyan bir araç olarak değerlendirilmiştir (Cheong, 2023). Bizim çalışmamız da özgürlük kaygısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki göstererek

Cheong'un(2023) çalışmasını destekler niteliktedir onun görüşünce açıklanan sosyal medyanın varoluşsal özgürlüğe zarar verme potansiyeli düşünülmüştür.

Bir çalışmada bazı sosyal medya kullanıcılarının ölümünün ardından hesaplarının eskisinden daha çok takipçi sayısına ulaştığını belirtilmiştir ve ölüm kaygısının yarattığı eser bırakarak var olmaya çalışma ihtiyacının çağımızda sosyal medya kullanımı ile tatmin edilebileceği sonucuna ulaşılmıştır (Piyadeoğlu, 2021). Başka bir çalışmada ise sosyal medyanın insani fiziksel engelleri aşma fırsatı verdiği ve ölümsüzlük duyguları deneyimlemeye imkan vererek tanrıya benzerlik hissedilmesine sebep olduğu böylece varoluşsal kaygıları azaltıcı bir etken olabileceğinden bahsedilmektedir (Kruzan, 2014). Çalışmamızın bulgularından olan ölüm kaygısı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki pozitif ilişkinin varlığı Kruzan'ın(2014) çalışması ile aksi yöndedir. Bu bulgu, daha yüksek şiddette ölüm kaygısı yaşayanların ölümsüzlük duygusu deneyimlemeye daha fazla ihtiyaç duyarak sosyal medyaya daha fazla yöneldikleri şeklinde de değerlendirilebilir. Bu düşüncüyü destekler şekilde, 18-35 yaş arasındaki 445 katılımcı ile yürütülmüş bir çalışmada ölüm kaygısının sosyal medya bağımlılığı ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişki içinde olduğu ve sosyal medya bağımlılığının varoluşsal kaygılarla baş etme yöntemi olabileceği düşünülmüştür (Kumpasoğlu, Eltan, Merdan-Yıldız, Batıgün, 2021).

Keshen, Frankl'in, bağımlılığa varoluşsal boşluğun yani anlam eksikliğinin sebep olduğunu belirten görüşlerini temel alarak bir formülasyon oluşturmayı amaçlamıştır. Ona göre, amaç ihtiyacı otantik bir amaçla doldurulmadığında varoluşsal vakum oluşur oluşan varoluşsal vakum varoluşsal nevroza sebep olmaktadır. Varoluşsal nevrozda; kayıtsızlık, endişe, boşluk değersizlik, kendine güvensizlik, iç sıkıntısı, ilgisizlik, düşük bir ruh hali deneyimlenmektedir. Bu deneyimden kaçınmak için ise, çeşitli savunma mekanizmaları üretilir, bu mekanizmalardan biri de bağımlılıklardır (Keshen, 2006). Ayrıca Wiklund (2008); Grech (2021); Carreno ve Pérez-Escobar (2019) da bağımlılık ve anlamsızlık kaygısının ilişkili olduğu yönündeki çalışmalarını yayımlamışlardır. Bizim çalışmamızın bulguları ölüm yalıtılmışlık ve özgürlük kaygıları ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki göstermiş olsa da anlamsızlık kaygısı ile bir ilişkinin bulunamaması Keshen'in görüşünce açıklanan otantik bir amaç ihtiyacının sebep olacağı anlamsızlık kaygısı ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşarak

söz edilen çalışmaların aksi yönündedir. Bu durum katılımcı sayımızın azlığından kaynaklanıyor olabilir.

Varoluşsal kaygılardan yalnızlık ile sosyal medya kullanımı arasında yürütülmüş çeşitli çalışmalar mevcuttur. (Karal ve Kokoç, 2010; Türkel, DİLMAÇ, 2019; Thomas, Orme, Kerrigan, 2020; Yang, 2016; O'Day, Heimberg, 2021; Hu, 2009). Varoluşçu perspektiften sosyal medyayı incelen Qureshi-Hurst'e göre sosyal medya platformları, insanın gruplarda sosyal onayın ve sosyal reddedilmenin başka kişiler tarafından algılanmasını da mümkün kılar. Kullanıcılarına ideal bir benlik sunma kolaylığı sağlar. Ayrıca sosyal medya platformları sosyal ağı genişletse de sosyal iletişimi daha yüzeysel hale getirme potansiyeli taşır. Sosyal medyanın kişilerin kendilerinin idealize bir versiyonunu oluşturabilmeyi mümkün kılması gerçekleşmemiş potansiyelin gösterimi olarak değerlendirilmiştir. Bunun dışında insan için genellikle mümkün olamayan potansiyellerin görülüyor olması yabancılaşma duygularının sorumlusu olarak görülmüştür (Qureshi-Hurst, 2022). Tillich'e göre yalnızlık ve birlikte olma isteğinin reddedilmesi korkusu insanın ızdıraplarından biridir (Tillich, 1957). İzdırap olarak tanımlanmış bu durum, sosyal medyayı insanoğlu için çok çekici bir hale getirmektedir. Bizim çalışmamız da söz edilen çalışmaları destekler şekilde yalıtılmışlık kaygısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir. Fakat Qureshi-Hurst (2022)'ın bakış açısına göre yalnızlığın verdiği ızdıraba çözüm sunan sosyal medya kullanımının, yalnızlıkla baş etme kabiliyetini düşürerek yalnızlık duygularının şiddetlenmesine sebep olmaktadır. Bizim çalışmamızın regresyon analizine göre ise yalıtılmışlık kaygısı sosyal medya bağımlılığına sebep olmaktadır. Literatürde bulunan çeşitli çalışmalar da bu görüşü destekler niteliktedir. Carreno ve Pérez-Escobar (2019) bağımlılıkların kaynağını sosyal izolasyonun da dahil olduğu çeşitli varoluşsal kaygılara bağlamışlardır. Benzer şekilde Küçük (2023) de yalıtılmışlık kaygısının sosyal medya bağımlılığının yordayıcılarından olduğunu ortaya koymuştur. Yine de bu iki değişkenin birbiri ile nasıl bir ilişkide olduğunu anlayabilmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu düşünülmüştür.

Wiklund (2008), bağımlılığın acı çekmekten kaynaklandığını ve anlamsızlık, yalnızlık, ölüm, suçluluk, kontrol kaybı çatışmalarına sebep olduğunu belirtmektedir. Bağımlılık gelişimini kavramlaştırarak varoluşsal bir bağımlılık modeli oluşturmayı hedefleyen Grech (2021), psikopatolojinin ölüm özgürlük izolasyon ve anlamsızlık

duygularından kaçınmaktan kaynaklandığını öne sürmektedir. Bağımlılığın da varoluşsal kaygılarla yüzleşme ya da onlardan kaçınma stratejisi olduğu görüşünü sunmuştur. Carreno ve Pérez-Escobar, (2019) bağımlılığı varoluşsal bir sorun olarak tanımlamaktadırlar. Bağımlılıkların altında sosyal izolasyon, travmalar, reddedilme, suçluluk, sorumluluktan kaçma, yaşamdaki amaç eksikliği gibi sorunların yattığını belirtmişlerdir. Bu sebeple bağımlılık tedavileri için anlam merkezli terapileri önermişlerdir. Bizim çalışmamız, anlamsızlık kaygısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış olsa da ölüm, yalıtılmışlık ve özgürlük kaygıları konusunda söz edilen çalışmaları destekler niteliktedir.

Literatürdeki bir çalışmanın bulgularında, sosyal medya kullanımında varoluşsal meselelerin etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır (İzci, 2019). Mevcut çalışma da bu çalışmayı destekler nitelikte varoluşsal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü orta düzey anlamlı ilişkiyi göstermektedir. Varoluşsal kaygı ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmanın bulgularında, varoluşsal kaygının ölüm, yalıtılmışlık, özgürlük alt boyutlarında sosyal medya kullanımı ile negatif yönlü bir ilişki bulunmuşken anlamsızlık alt boyutu ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Bak, 2022). Başka bir çalışmada varoluşsal kaygının sosyal medya bağımlılığını yordadığı sonucuna varılmıştır. Söz edilen çalışmaya göre varoluşsal kaygının alt boyutlarından yalıtılmışlık, ölüm ve özgürlük alt boyutları ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuşken varoluşsal kaygının anlamsızlık alt boyutuyla sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Küçük, 2023). Mevcut çalışma ise sosyal medya bağımlılığı ile varoluşsal kaygının alt boyutlarından ölüm kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı, özgürlük kaygısı arasında pozitif yönlü ilişkiyi gösterirken anlamsızlık kaygısı ile anlamlı ilişki göstermemektedir. Çalışmamızın sonuçları, Küçük (2023)'ün bulguları ile örtüşürken Bak (2022)'in bulguları ile örtüşmemektedir. Sosyal medyanın diğerleri ile iletişime geçilmek için kullanılması varoluşsal yalıtım ile başa çıkma yöntemi olabileceği şeklinde değerlendirilmiştir. Gerçek dünyada gerçekleştiremeyecek şeylerin sosyal medyada gerçekleştirilebilmesinin de özgürlük kaygısı ile başa çıkmaya yarıyor olabileceği düşünülmüştür. Ölüm kaygısı konusunda ise sosyal medyanın dikkat dağıtıcı bir unsur olduğundan bu kaygının bastırılmasına yarıyor olabileceği düşünülmüştür.

5.2.3 Varoluşsal kaygı ile bağlanma stilleri bağlantısına ilişkin bulguların tartışılması

Bowlby'e göre güvenli bağlanmış bireyler kendilerini yalnız ve çaresiz hissetmediklerinden güvensiz bağlananlara kıyasla daha az tehlike korkusu yaşamaktadırlar (Mikulincer, Florian, Tolmacz, 1990). 2012 yılında lise öğrencileri ile yürütülmüş bir çalışmada yalnızlık ile güvenli bağlanmanın negatif ilişkili olduğu; yalnızlıkla korkulu bağlanmanın pozitif yönde ilişkili olduğu; yalnızlıkla kayıtsız ve saplantılı bağlanma stillerin ilişkili olmadığı ortaya konulmuştur (Karakuş, 2012). Bizim çalışmamız, yalnızlık kaygısı ile güvenli bağlanma arasında negatif ilişki olduğu yönünde bulgulara ulaşarak Mikulincer ve arkadaşları (1990)'nın görüşlerini ve Karakuş (2012)'un çalışmalarını desteklemektedir.

Mikulincer, Florian (2000) ve Mikulincer ve arkadaşları (1990) çalışmalarında güvenli bağlanmış kişilerde hem ölümle ilişkili düşüncelerin hem ölüm korkusunun diğerlerinden daha az olduğunu gösteren bulgulara ulaşmışlardır. Mevcut çalışmada, ölüm kaygısı ile güvenli bağlanma arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Böylece çalışmanın, ölüm korkusu ile ilgili literatürdeki bulguları desteklediği sonucuna ulaşılmıştır.

Mikulincer ve arkadaşları, güvenli bağlanma geliştirmiş olan kişilerde ölüm korkusunun diğerlerine göre daha düşük olduğunu rapor etmişlerdir. (Mikulincer, ve ark.,1990). Ölüme dair farkındalık ile bağlanma sistemi arasındaki ilişkiyi bulmayı hedeflemiş olan Mikulincer, Birnbaum, Woddis ve Nachmias (2000), çalışmalarında katılımcıları ölüm kelimesine ve başka 22 kelimeye maruz bırakmışlardır. Çalışmada ölüm kelimesine maruziyetin ardından sevgi sarılma yakınlık gibi bağlanma sistemi ile ilişkili kelimelere karşı reaksiyon hızının yükseldiği raporlanmıştır. Yani ölümlülüğün bilinçsizce farkındalığı durumunda bile bağlanma sisteminin aktifleştiği ortaya konulmuştur. Bizim çalışmamız da ölüm kaygısı ile güvenli bağlanma arasında negatif; kaygılı kararsız bağlanma arasında pozitif ilişki göstererek Mikulincer ve arkadaşlarının çalışmaları ile aynı doğrultudadır.

Varoluşsal kaygının bağlanma stilleri ve umutsuzluk ile olan ilişkisini inceleyen Türkiye'de yürütülmüş bir çalışmanın bulgularında kaygılı bağlanmanın ve kaçınan bağlanmanın varoluşsal kaygının yordayıcısı olduğu ortaya konulmuştur (Kurt, 2019). Mevcut çalışma da kaygılı bağlanma ile varoluşsal kaygı arasında pozitif yönlü orta düzey anlamlı bir ilişkinin varlığı sonucuna ulaşarak bahsedilen

çalışmayı kaygılı bağlanma konusunda desteklemektedir. Kaygılı bağlanan kişilerin hem kendi ölüm korkularını yüksek bildirdikleri hem de verilen uyaran ölüm ile ilişkili olmasa bile TAT (Tematik Algı Testi)'ne daha sıklıkla ölüm temaları ile yanıt verdiklerini belirtmişlerdir. (Mikulincer ve ark.,1990). Bizim çalışmamızın kaygılı bağlanmış katılımcıları da benzer doğrultuda kaygılı hem yalıtılmışlık hem özgürlük ve ölüm kaygılarını kaçınan bağlananlardan daha fazla yaşadıklarını bildirmişlerdir. Bu durum Mikulincer ve arkadaşları (1990)'nı destekler niteliktedir.

Varoluşsal izolasyon, duygusal zekâ, bağlanma ve yalnızlığın ilişkisini inceleyen bir çalışmanın bulguları hem kaygılı bağlanmanın hem kaçınan bağlanmanın yalnızlıkla ilişkisinin olduğunu göstermektedir. Ayrıca kaygılı bağlanmanın kaçınan bağlanmaya göre yalnızlığı çok daha yüksek oranda yordadığı, kaçınan bağlanmanın ise daha çok duygusal zekâ ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Çalışmaya göre sosyal izolasyonun deneyimlenebilmesi için soyut düşünme yeteneğinin gelişmiş olması gerekmektedir. Bağlanma stilinin oluşması ise soyut düşünme yeteneğinin gelişiminden önce gerçekleşmektedir. Çalışmanın bulguları bağlanma sürecinde kaçınan bağlanma geliştirmiş kişilerin daha sonraki süreçte gelen soyut düşünme yeteneğinin ve kendi deneyiminin başkası tarafından bilinmeyeceği algısının varoluşsal izolasyon duygusu ile daha yüksek düzeyde gelişerek duygusal zekanın daha yüksek olmasının sebebi olabileceği şeklinde değerlendirilmiştir (Helm, Jimenez, Bultmann, Lifshin, Greenberg, Arndt, 2020). Bizim çalışmamız da Helm ve arkadaşlarını (2020) destekler nitelikte, yalıtılmışlık kaygısı ile hem kaçınan bağlanma hem kaygılı bağlanma arasında anlamlı ilişki bulmuştur fakat bizim çalışmamızda Helm ve arkadaşlarının bulgularının aksine varoluşsal yalıtım ile kaygılı bağlanmanın kaçınan bağlanmadan daha yüksek oranda ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Bu durumun nedenine dair değerlendirmede bulunabilmek için Mikulincer ve arkadaşlarının (1990) çalışmaları incelenmiştir. Onların çalışmalarında kaçınan bağlanan kişilerin kendilerinin ölüm korkusuna dair bildirimlerinin düşük olmasına rağmen TAT kartlarına daha yüksek şiddette ölümle ilgili yanıtlar verdiklerini belirtmişlerdir. Bu durumu, kaçınan bağlanan kişilerin ölüm kaygılarını bastırma eğiliminde oldukları şeklinde değerlendirmişlerdir. Mevcut çalışmada da kaygılı bağlanma ile ölüm kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken kaçınan bağlanma ile ölüm kaygısı arasında anlamlı ilişki bulunmaması Mikulincer ve arkadaşlarının çalışmaları ile

örtüşür niteliktedir. Kaçınan bağlanmış kişilerin ölüm korkusunu bastırma eğiliminde oldukları düşüncesi ile öz bildirim dayalı olan varoluşsal kaygı ölçeğine kaçınan bağlanmış kişilerde anlamlı ilişki bulunamaması açıklanabilir. İlerideki çalışmalarda projektif testler kullanılarak bu konunun çalışılması gerektiği düşünülmüştür.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

1: Bağlanma stilleri, varoluşsal kaygı ve sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. H1 kabul edilmektedir.

H2: Güvenli bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. H2 kabul edilmektedir.

H3: kaygılı-kararsız bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. H3 kabul edilmektedir.

H4: kaçınan bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. H4 kabul edilmektedir.

H5: varoluşsal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. H5 kabul edilmektedir.

H6: güvenli bağlanma stili ile varoluşsal kaygı arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. H6 kabul edilmektedir.

H7: kaçınan bağlanma stili ile varoluşsal kaygı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. H7 reddedilmektedir.

H8: kaygılı-kararsız bağlanma stili ile varoluşsal kaygı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. H8 kabul edilmektedir.

H9: Varoluşsal kaygıların sosyal medya bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi vardır. H9 kabul edilmektedir.

H10: Bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi vardır. H10 kabul edilmektedir.

Diğer tüm hipotezlerin kabul edilip kaçınan bağlanma ile varoluşsal kaygı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamasından hipotez(H7) reddedilmiştir. Bu durum, Mikulincer ve arkadaşları (1990)'nın ölüm kaygısı ile

ilgili olarak öne sürdüklerini destekler şekilde kaçınan bağlananların varoluşsal kaygılarını bastırma eğiliminde olabileceklerini düşündürmüştür.

Sosyodemografik özelliklerle ilgili bulgulara göre; sosyal medya bağımlılığının yaş grubuna göre farklılaştığı, daha genç yaş gruplarının sosyal medyada hem daha yüksek tolerans gösterdikleri hem bu platformlarda daha aktif iletişim kurdukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yalıtılmışlık kaygısının, kaçınan bağlanmanın ve güvenli bağlanmanın fakülte değişkenine göre anlamlı farklar gösterdiği ortaya konulmuştur.

Varoluşsal kaygı alt boyutları ile bağlanma stillerinin alt boyutları puanlarının Sosyal medya bağımlılığı ölçeği toplam puanlarını ne derecede yordadığını ortaya koymaya yönelik çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarında, anlamlı ilişkilerin varlığı ortaya konulmuştur. Toplam 7 alt ölçeğin sosyal medya bağımlılığının %33ünü açıkladığı bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığının anlamlı yordayıcılarının en yüksek oranlı yordayıcıdan düşük oranlı yordayıcıya göre sırasıyla özgürlük kaygısı, yalıtılmışlık kaygısı ve kaçınan bağlanma stili olduğu ortaya konulmuştur.

Çalışmamızda yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre, sosyal medya bağımlılığının değişkenlerimizden en anlamlı yordayıcısının özgürlük kaygısı olduğu sonucuna varılmıştır. Bu durum bu çalışmanın önceki bölümlerinde çok defa vurgulanmış olan özgürlük kaygısı ve sorumluluk ilişkisini destekler niteliktedir. Söz edildiği üzere özgürlük kaygısı, yaşamda mümkün olan ihtimallerin fazlalığı ve bu ihtimallerin ancak sorumluluk alınarak seçiminin yapılabileceğinin baskısından doğmaktadır. Sosyal medyanın, gerçek yaşamda sorumluluk alınamadığından gerçekleştirilemeyen ihtimalleri sanal bir ortamda bir miktar gerçekleştirmeyi mümkün kılarak özgürlük kaygısı ile baş etme mekanizması olarak kullanıldığı düşünülmüştür.

6.2 Öneriler

Bu çalışma genç yetişkin üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. İleride yapılacak olan çalışmalar lise öğrencileri, orta yetişkin, yaşlı grupları ile gerçekleştirilebilir.

Çalışmanın bulgularında yer alan yalıtılmışlık kaygısının kaçınan bağlanmanın ve güvenli bağlanmanın fakülte değişkenine göre önemli farklar

gösterdiğinin görülmesi bu değişmeler ile fakülte değişkeninin nasıl bir ilişki içerisinde olduğu hakkında merak uyandırmıştır. İleride gerçekleştirilecek çalışmalarda bu soruya yanıt aranabileceği düşünölmüştür.

Kaçınan bağlanma geliştirmiş kişilerin ölüm, özgürlük, anlamsızlık kaygılarını daha çok bastırma eğiliminde oldukları ve öz bildirime dayalı olan varoluşsal kaygı ölçeğine de bastırma mekanizması kullanarak yanıt verdikleri düşünölmüştür. Bu konunun ileride projektif testler kullanılarak çalışılmasının literatüre katkı sağlayabileceği düşünölmüştür.

Bu çalışmanın sonuçları sosyal medya kullanımının özgürlük kaygısı ile baş etme yöntemi olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Gerçek yaşam koşulları altında özgürlük kaygısı sayesinde ortaya çıkabilecek kendini ortaya koyma, sorumlulukla seçim yapma gibi özelliklerin sosyal medya bağımlılığı sebebiyle daha az ortaya çıkması beklenebilir. Bu durumun hem bireysel hem toplumsal ölçekte büyük tehlikelere sebebiyet verebileceği düşünölmüştür. Bu riskin de göz önünde bulundurularak internetin doğru, güvenli ve etkili kullanılması konusunda toplumsal ölçekte daha fazla adım atılması gerektiği düşünölmüştür.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S. (1967). Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love.
- Akgül, H. (2022). X, Y ve Z kuşağı bireylerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarının incelenmesi. *International Journal of Educational Spectrum*, 4(1), 31-42.
- Alexander, B. K., Coombs, R. B., Hadaway, P. F. (1978). The effect of housing and gender on morphine self-administration in rats. *Psychopharmacology*, 58, 175-179.
- Alkış, L. *Ergenlerde sosyal medya bağımlılığıyla iletişim becerilerinin karşılaştırılması*. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Andiç, S., & Batigün, A. D. (2019). DSM-5 tanı ölçütleri temelinde internet bağımlılığı ölçeği'nin geliştirilmesi: İnternet oyun oynama bozukluğu açısından bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32(1), 33-42.
- Ant, N. *Üniversite öğrencilerinin bağımlılık yapıcı maddeleri kullanım yaygınlığı ve bağımlılık yapıcı maddelere yönelik tutumlarının incelenmesi*. Mersin: Toros Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- APA, American Psychiatric Association, "Dictionary". <https://dictionary.apa.org/addiction> (erişim 8.06. 2024).
- APA, American Psychiatric Association. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal el kitabı (5. Baskı)[Diagnostic and statistical manual of mental disorders]*(E. Köroğlu, Çev. ed.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arısoy Ö. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. (2009) *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*,1(1):55-67.
- Armağan, A. (2013). Kimlik yapılarında değişim ve sanallaşan kimlik sunumları: öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Akademik Bakış Dergisi*, (37).
- Azman, F. *Sayısal ve sözel bölümlerde lisans eğitimin tercih etmiş öğrencilerin bağlanma stili farklılıkları*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- Bahadır, A. *Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi, 1999.
- Bak, H. *Sosyal Medya Kullanımının Varoluşsal Kaygı Üzerine Etkisi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Doktora Tezi, 2022.

- Bakewell, S. (2017). *Varoluşçular kahvesi*. Çeviren: Emre Gözgü, İstanbul: Elma Basım Yayın.
- Bakırtaş, T. (2018). Varoluşçu psikoterapi (I.D. Yalom). *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 18(1), ss. 645-649
- Ball-Rokeach, S.J. (1998). A theory of media power and a theory of media use: Different stories, questions, and ways of thinking. *Mass Communication & Society*, 1(1-2), 5-40,
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy an attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61, 226- 244.
- Bartholomew, K. ve Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment: do they converge. j. a. simpson ve w. s. rholes (ed.). attachment theory and close relationships. *Guilford Press*, 25-45.
- Batıgün, A. D. ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Turkish Journal of Psychology/Turk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- Baumeister, R.F., Leary, M.R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 491-529.
- Belak, R. M., Goh, K. H. (2024). Death anxiety and religiosity in a multicultural sample: a pilot study examining curvilinearity, age and gender in Singapore. *Frontiers in Psychology*, 15, 1398620.
- Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.
- Blum K, Cull JG, Comings ED. (1996). Biogenetics of reward deficiency syndrome. *Sci Am* 1; 84: 132-145.
- Boesch, C. (2012). The ecology and evolution of social behavior and cognition in primates. In J. Vonk & T. K. Shackelford (Eds.), *The Oxford handbook of comparative evolutionary psychology* (pp. 486–503). Oxford University Press.
- Boss, M. (1963). *Psychoanalysis and Dasienganalysis*. N.Y. Basic Books. 127p
- Bowlby, J. (1969). *Bağlanma* (1. cilt)(TV Soylu, Çev.) İstanbul: Pinhan.
- Boyd, D., Ellison, J. (2004). Social Network Sites: Definition, History and Scholarship, *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. *Pegem Atıf İndeksi*, 001-214.

- Chen, A. (2019). From attachment to addiction: The mediating role of need satisfaction on social networking sites. *Computers in Human Behavior*, 98, 80-92.
- Chen, G. (2006). Social support, spiritual program, and addiction recovery. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 50(3), 306-323.
- Cheong, M. (2023). Existentialism on social media: the 'look' of the 'crowd'. *Journal of Human-Technology Relations*, 1.
- Ciechanowski, P. S., Russo, J. E., Katon, W. J., & Walker, E. A. (2004). Attachment theory in health care: the influence of relationship style on medical students' specialty choice. *Medical Education*, 38(3), 262-270.
- Coşkun, S. (2015). Varoluşçuluk ve özgürlük problemi. *Felsefe Dünyası*, (61), 80-105.
- Crain, W. (1992) Theories of Development: Concepts and Applications, USA: *Prentice-Hall, Inc.*
- Çakmak, S. ve Tamam, L. (2018). Kumar oynama bozukluğu: Genel bir bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 78-97.
- Çalışgan, H. *İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Siber Zorbalık*. Yeditepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2013.
- Çalışır, G. ve Çakıcı, F. O. (2015). Toplumsal cinsiyet bağlamında sosyal medyada kurulan benlik inşasının temsili. *Turkish Studies (Elektronik)*.
- Çınar, Ç. Y., ve Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Çüçen, A. K. (2015). *Varoluş Filozofları*. Bursa: Sentez Yayıncılık.
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., ve Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1094-1118.
- Daşlı, Y. ve Baloğlu, A. O. (2020). Sosyal medya bağımlılığı üzerine bir alan araştırması. *Social Mentality And Researcher Thinkers Journal (Smart Journal)*, 6(33), 1229-1239
- Dattel, A. R. ve Neimeyer, R. A. (1990). Sex differences in death anxiety: testing the emotional expressiveness hypothesis. *Death Studies*, 14, pp. 1–11.
- Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use (PIU)(2001). *Computers in Human Behavior*, 17:187-195.
- Davis, K. (2013). Young people's digital lives: The impact of interpersonal relationships and digital media use on adolescents' sense of identity. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2281-2293.
- DeFleur, M., & Ball-Rokeach, S.J. (1989). Theories of mass communication (Fifth Ed.), *Longman*
- Del Giudice, M. (2008). Sex-biased ratio of avoidant/ ambivalent attachment in middle childhood. *British Journal of Developmental Psychology*, 26, 369–379.

- Demir, Ş., & İkizer, G. (2020). Varoluşsal Kaygının Kişilik, Sağlık ve Demografik Özellikler ile İlişkisi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(4), 352-368.
- Deniz, M. (2011). Karar verme stilleri ve beş faktör kişilik özelliklerinin bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri* 11(1)
- Derin, S. *Ölüm kaygısına ilişkin bir model testi: denetim odağı, kaygı ve ölüm obsesyonunun rolü* Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2019.
- Dilan, H. ve Kayıklık, H. (2022). Manevi Danışmanlıkta Varoluşçu Psikoterapi Tekniği. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, (6), 39-66.
- Doğan, E. (2021). Omniptikon sürecinde sosyal medyada toplumsal cinsiyet: instagram örneği. *Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Yeni Düşünceler Hakemli E-Dergisi*, (15), 96-108.
- Donath, J. ve Boyd, D. (2004), Public displays of connection, *BT Technology Journal*, 22(4).
- Douglas A, Mills J, Niang M, Stepchenkova S, Byun S, Ruffini C. Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006. *Computer Human Behavior* 2008; 24: 3027-3044.
- Drinkwater, R. *Fearing the reaper: Gender differences in death anxiety explained by religious doubts, femininity and fear of crime*. Oklahoma State University, Doctoral Dissertation, 2016
- Egger, O. ve Rauterberg, M. (1996). *Internet behaviour and addiction*. Zurich: Work & Swiss Federal Institute of Technology (ETH), Organisational Psychology Unit (IfAP), Unpublished Master's Thesis, 1996
- Emmanuelle, V. (2009). Inter-relationships among attachment to mother and father, self-esteem, and career indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 75(2), 91-99.
- Erikci, O. *Bağlanma stillerine göre varoluşçu temaların keşfi: genç yetişkinlerin ilişkisel dünyasının fenomenolojik olarak incelenmesi*. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi. SB. Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Erözkan, A. *Romantik ilişkilerde reddedilmeye dayalı incinebilirlik bilişsel değerlendirme ve başa çıkma*. Trabzon. KTÜ., Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, 2004.
- Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1-21.
- Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H., & Griffiths, M. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534-544.
- F. Carreno, D., & Pérez-Escobar, J. A. (2019). Addiction in existential positive psychology (EPP, PP2. 0): from a critique of the brain disease model towards a meaning-centered approach. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 415-435.

- Flores, P. J. (2004). *Addiction as an attachment disorder*. New York: Jason Aronson Inc.
- Frankl, V. E. (1997). *İnsanın Anlam Arayışı* (Çev. Selçuk Budak). Ankara. Öteki Yayınevi.
- Frankl, V. E. (2018). *Duyulmayan anlam çılgılığı*. artcivic.
- Frankl, V. E., & Atayman, V. (2014). *Hayatın anlamı ve psikoterapi*. Say Yayınevi.
- Fuchs, T. (2013). Existential vulnerability: Toward a psychopathology of limit situations. *Psychopathology*, 46, 301-308.
- Gaidenko, P. (1966). “*Varoluşçuluk ve Birey*”, *Marxizm, Varoluşçuluk ve Birey* (Çev: Evinç Dinçer), İstanbul, De Yayınları, 64s
- Geçtan, E. (1974). *Varoluşçu psikolojinin temel ilkeleri*. Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES), 7(1), 13-17.
- Geçtan, E. (2004). *İnsan Olmak (3. Baskı)*. İstanbul Mentis Yayınları.
- Geçtan, E. (2013). *Varoluş ve Psikiyatri*. 8. Baskı, İstanbul: Metis Yayınları.
- George, D., Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Gil-Rivas, V. ve McWhorter, L. (2013). Self-medication. *Comprehensive Addictive Behaviors And Disorders*, 1, 235-41.
- Glas, G. (2013). Anxiety and phobias: *Phenomenologies, concepts, explanations*.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. *CyberPsychol. Behavior*, 3(4), 403-412.
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British journal of addiction*, 85(11), 1403-1408.
- Gökdeniz, İ., Merdan, E. (2011). Kişilik ile kariyer seçimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aksaray Üniversitesi İİBF Dergisi* 23-36
- Gönül, A. S. (2002). Pathological internet use (Internet dependency/abuse). In *New Symposium* (Vol. 40, No. 3, pp. 105-110).
- Grech, G. (2021). An existential model of addiction. *European Psychiatry*, 64(S1), S495-S495.
- Griffiths, M. (1996). Nicotine, tobacco and addiction. *Nature*, 384(6604), 18-18.
- Griffiths, M. (1996). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.
- Griffiths, M. D. (1997). Technological addictions: Looking to the future. Artículo presentado en la 105th Annual Convention of the American Psychological Association, Chicago, Illinois.
- Güçlü, A ve E, Uzun. (2002). *Felsefe Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Vakfı Yay, Ankara, 1287s

- Gündoğdu, H. (2007). Varoluşcu Felsefelerdeki Bazı Özellikler. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 7(4), 95-132.
- Haar, M. (1990). *Heidegger et l'essence de l'homme*. Editions Jérôme Millon.
- Harari, Y. N. (2014). *Sapiens: A brief history of humankind*. Random House.
- Harlow, H. F., & Zimmermann, R. R. (1959). Affectional response in the infant monkey: Orphaned baby monkeys develop a strong and persistent attachment to inanimate surrogate mothers. *Science*, 130(3373), 421-432.
- Harms, P. D. (2011). Adult attachment styles in the workplace. *Human Resource Management Review*, 21(4), 285-296.
- Harsing Jr, L. G. (2008). Dopamine and the dopaminergic systems of the brain. *Handbook of Neurochemistry and Molecular Neurobiology, Neurotransmitter Systems*, 149-170.
- Hasin, D. S., O'brien, C. P., Auriacombe, M., Borges, G., Bucholz, K., Budney, A., Grant, B. F. (2013). DSM-5 criteria for substance use disorders: recommendations and rationale. *American Journal of Psychiatry*, 170(8), 834-851.
- Hazan, C., Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry*, 5(1), 1-22.
- Hazan, C., ve Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *In Interpersonal development* (pp. 283-296). Routledge.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32(1), 151-176.
- Hedberg, L. M., & Luchak, A. A. (2018). Founder attachment style and its effects on socioemotional wealth objectives and HR system design. *Human Resource Management Review*, 28(1), 33-45.
- Heidegger, M. (2008) *Varlık ve Zaman*. K.Ökten (çev), İstanbul: Agora Kitaplığı (orijinal baskı tarihi 1927).
- Helm, P. J., Jimenez, T., Bultmann, M., Lifshin, U., Greenberg, J., & Arndt, J. (2020). Existential isolation, loneliness, and attachment in young adults. *Personality and Individual Differences*, 159, 109890.
- Henderson, E. C. (2001). Understanding addiction. *University Press of Mississippi*. 4-153
- Ho, S. S., Lwin, M. O., Lee, E. W. (2017). Till logout do us part? Comparison of factors predicting excessive social network sites use and addiction between Singaporean adolescents and adults. *Computers in Human Behavior*, 75, 632-642.
- Holden, C. (2001). 'Behavioral'addictions: do they exist?. *Science*, 294, Issue 5544 980-982.
- Hu, M. (2009). Will online chat help alleviate mood loneliness?. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2), 219-223.

- Hvidt, N. C., Mikkelsen, T. B., Zwisler, A. D., Tofte, J. B., & Assing Hvidt, E. (2019). Spiritual, religious, and existential concerns of cancer survivors in a secular country with focus on age, gender, and emotional challenges. *Supportive Care in Cancer*, 27, 4713-4721.
- İçöz, F. J. (2020). Kendin Olmanın Dayanılmaz Hafifliği. *İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık*.
- İzci, S. *Sosyal medya kullanımı ve varoluşsal meseleler: Nitel çalışma*. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Johansson, A., Götestam, K. G. (2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 years). *Scandinavian journal of psychology*, 45(3), 223-229.
- Josselson, R. (1988). The embedded self. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (188-210). New York: Wiley.
- Kara, T. (2013). Sosyal medya endüstrisi. *İstanbul: Beta Yayıncılık*, 11.
- Kara, Y., Saydam, R. (2023). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 27(1), 151-170.
- Karaboğa, M. T. (2018). Üniversite öğrencilerinin bir sosyalleşme alanı olarak sosyal medya hakkındaki görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 912-936.
- Karagülle, A. E., ve Çaycı, B. (2014). Ağ toplumunda sosyalleşme ve yabancılaşma. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 4(1), 1-9.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46.
- Karal, H., ve Kokoç, M. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanım Amaçlarını Belirlemeye Yönelik Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *Türk Bilgisayar ve Matematik Eğitimi Dergisi*, 1(3). 251-263.
- Karasu, F., Bayır, B., Çam, H. H. (2017). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14).
- Kart, N. M. *Yetişkin bağlanma stillerinin bazı bilişsel süreçlerle bağlantısı: Sağlık personeliyle yapılan bir çalışma*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2002.
- Kaya, E., Akpınar, D., Akpınar, H. (2019). Bağımlılığın patofizyolojisi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi*, 6(3), 166-170.
- Kaya, Ş. (2018). Kadın ve Sosyal Medya. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 17(2), 563-576

- Kayra, B. (2006). *Jean paul sartre'in özgürlük anlayışı*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, 2006.
- Keller, J. W., Sherry, D., Piotrowski, C. (1984). Perspectives on death: a developmental study. *The Journal of Psychology*, 116(1), 137-142.
- Kesebir, P. (2014). A quiet ego quiets death anxiety: Humility as an existential anxiety buffer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 610-623.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.
- Keshen, A. (2006). A new look at existential psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 60(3), 285-298.
- Kılıç, D. M., & Koç, Z. Ergenlerin Bağlanma Stilleri ile Sosyal Medya Bağımlılık Durumları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Yöntemleri ve Bazı Değişkenlerin Düzenleyicilik Rolünün İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(1), 239-266.
- Kierkegaard, S. (2004). Kaygı Kavramı. V. Taşdelen (Çev.). Ankara: Hece Yayınları
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International journal of nursing studies*, 43(2), 185-192.
- Knox, J. (1999). The relevance of attachment theory to a contemporary Jungian view of internal world: internal working models, implicit memory and internal objects. *Journal of Analytical Psychology*, 44, 511-530.
- Koç, A., Gökler, M. E., Bilgehan, T. (2019, December). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve takıntılı özçekim davranışının sosyal medya kullanım sıklığı bakımından karşılaştırılması. *In Yeni Symposium* (Vol. 57, No. 4).
- Koob, G. F. (1992). Drugs of abuse: anatomy, pharmacology and function of reward pathways. *Trends in pharmacological sciences*, 13, 177-184.
- Koob, G. F., Le Moal, M. (2008). Addiction and the brain antireward system. *Annu. Rev. Psychol.*, 59, 29-53.
- Koole, S. L., Greenberg, J., Pyszczynski, T. (2006). Introducing science to the psychology of the soul: Experimental existential psychology. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 212-216.
- Köroğlu, E. (1994). DSM-IV. *Amerikan Psikiyatri Birliği Hekimler Yayın Birliği, Ankara*.
- Krentzman, A. R. (2013). Review of the application of positive psychology to substance use, addiction, and recovery research. *Psychology of addictive behaviors*, 27(1), 151.
- Kruzan, K. P. (2014). New media use in mitigating existential fear. *Thanatos*, 3(1).
- Kumpasoğlu, G. B., Eltan, S., Merdan-Yıldız, E. D., Batıgün, A. D. (2021). Mediating role of life satisfaction and death anxiety in the relationship between dark

- triad and social media addiction. *Personality and individual differences*, 172, 110606.
- Kurt, M. *Yetişkinlerde varoluşsal kaygının, bağlanma stilleri ve umutsuzluk ile olan ilişkisinin incelenmesi*, İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Kuss, D.J. ve Griffiths, M.D. (2011). Online social networking and addiction – a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528-3552.
- Küçük, B. *Üniversite öğrencilerinde varoluşsal kaygı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı rolü*. İstanbul: Doğu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Kvitkovičová, L., Umemura, T., & Macek, P. (2017). Roles of attachment relationships in emerging adults' career decision-making process: A two-year longitudinal research design. *Journal of Vocational Behavior*, 101, 119-132.
- Landers, R.N.; Lounsbury, J.W. An investigation of Big Five and narrow personality traits in relation to Internet usage. *Comput. Hum. Behav.* 2004, 22, 283-293.
- Leondari, A., Kiosseoglou, G. (2000). The relationship of parental attachment and psychological separation to the psychological functioning of young adults. *Journal of Social Psychology*, 140, 451- 466
- Lester, D., & Templer, D. I. (1972). Resemblance of parent-child death-anxiety as a function of age and sex of child. *Psychological reports*, 31(3), 750-750.
- Lewis, M. H. (2011). Defiant power: An overview of Viktor Frankl's logotherapy and existential analysis. *Defiant Power Solutions*. Erişimtarihi: 15.08.2016,
- Li M, Chen J, Li N, Li X. (2014). A twin study of problematic internet use: its heritability and genetic association with effortful control. *Twin Res Hum Genet.*; 17: 279-287.
- Liese, B. S., Kim, H. S., & Hodgins, D. C. (2020). Insecure attachment and addiction: Testing the mediating role of emotion dysregulation in four potentially addictive behaviors. *Addictive Behaviors*, 107, 106432.
- Lim, S., Smith, J. (2008). The structural relationships of parenting style, creative personality, and loneliness. *Creativity Research Journal*, 20(4), 412-419.
- Lin, J. H. (2016). Need for relatedness: A self-determination approach to examining attachment styles, Facebook use, and psychological well-being. *Asian Journal of Communication*, 26(2), 153–173.
- Liu, H., Shi, J., Liu, Y., & Sheng, Z. (2013). The moderating role of attachment anxiety on social network site use intensity and social capital. *Psychological Reports*, 112(1), 252–265.
- Liu, Y., Liu, X., & Zheng, M. (2023). A correlation study of music training, adult attachment, and personality traits using a large-sample questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 14, 1218848.

- Longstreet, P., ve Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73-77.
- Magai, C., Hunziker, J., Mesias, W., & Culver, L. C. (2000). Adult attachment styles and emotional biases. *International journal of behavioral Development*, 24(3), 301-309.
- Maglio, J. C. *The effects of death education on death anxiety: a meta-analysis*. (A Dissertation Presented in Partial Fulfillment of The Requirements for The Degree Doctor of Philosophy). Arizona State University, 1992.
- Mandalaparthi, M., & Abraham, B. (2021). Exploring existential anxiety among Indian youth: Prevalence and gender differences. *Indian Journal of Youth and Adolescent Health (E-ISSN: 2349-2880)*, 8(1), 8-12.
- Markoç, İ. (2020). Kadının sosyal medya kullanımı ve sosyal yaşama katılımında konutun rolü: bağcılar. İstanbul: *Eksen Dokuz Eylül Üniversitesi Mimarlık Fakültesi Dergisi*, 1(1), 26-41.
- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British journal of addiction*, 85(11), 1389-1394.
- May, R (2022) *Varoluşun keşfi* (A. Babacan çev.) Okyanus Yayınları
- May, R. (1997). *Kendini arayan insan*. (Çev. Karpas, A.). Kuraldışı Yayıncılık.
- May, R., & Oysal, A. (2005). *Yaratma cesareti*. Metis.
- May, R., & Yalom, I. (1967). *Existential psychotherapy*. Canadian Broadcasting Corporation.
- Mikulincer, M. (1995). Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of personality and social psychology*, 69(6), 1203.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (2000). Exploring individual differences in reactions to mortality salience: Does attachment style regulate terror management mechanisms?. *Journal of personality and social psychology*, 79(2), 260.
- Mikulincer, M., Birnbaum, G., Woddis, D., & Nachmias, O. (2000). Stress and accessibility of proximity-related thoughts: Exploring the normative and intraindividual components of attachment theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 509-523.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Tolmacz, R. (1990). Attachment styles and fear of personal death: A case study of affect regulation. *Journal of personality and social psychology*, 58(2), 273.
- Mintaş E. *Bir Anlatım Dili Olarak Varoluşçuluk ve Tarkovsky Sineması 'Kuyu'*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008.
- Monacis, L., De Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017b). 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.
- Monacis, L., de Palo, V., Griffiths, M., & Sinatra, M. (2017a). Exploring individual differences in online addictions: The role of identity and attachment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(4), 853–868.
- Mounier, E. (1986). Varoluş Felsefelerine Giriş, çev. Serdar Rifat Kırkoğlu, Alan.
- Murdock, N. (2018). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Olgu Sunumu Yaklaşımıyla*. Akkoyun, F. (Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Mutlu, C., Yorbik, Ö., Tanju, I. A., Çelikel, F., Sezer, R. G. (2015). Doğum öncesi, doğum sırası ve doğum sonrası etkenlerin annenin bağlanması ile ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(6).
- Nath, A., & Ranjan, M. (2019). Facebook Mirrors Existential Anxiety. *Cikitusi Journal For Multidisciplinary Research*, 6(3), 80-90.
- Nicholson, T., Higgins, W., Turner, P., James, S., Stickle, F., & Pruitt, T. (1994). The relation between meaning in life and the occurrence of drug abuse: A retrospective study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 8(1), 24–28.
- Niemz K, Griffiths M, Banyard P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychol Behav*. Dec;8(6):562-70.
- Nyst, A., 134 Social Media Statistics You Need To Know For 2023. (2024,16 Nisan) <https://www.searchenginejournal.com/social-media-statistics/480507/>
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070.
- Oldmeadow, J., Quinn, S., & Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1142–1149.
- Özcan, N., Buzlu, S. (2005). Problemlı internet kullanımını belirlemede yardımcı bir araç: İnternet bilişsel durum ölçeğı nin üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenilirliğı. *Bağımlılık Dergisi*, 6(1), 19-26
- Özen, Y. (2012). Varoluşçu felsefeden varoluşçu psikolojiye (birbirlerini sürekli yanlış anlayanların ontolojik bütünlüğü. *Gümüşhane University Electronic Journal of the Institute of Social Science/Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 3(5).
- Özgenel, M., Canpolat, Ö., Ekşi, H. (2019). Ergenler için sosyal medya bağımlılığı ölçeğı (ESMBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*.
- Pelling, E.L.; White, K.M. The theory of planned behavior applied to young people's use of social networking web sites. *CyberPsychol. Behav*. 2009, 12, 755-759

- Petry, N. M., Blanco, C., Auriacombe, M., Borges, G., Bucholz, K., Crowley, T. J., O'Brien, C. (2014). An overview of and rationale for changes proposed for pathological gambling in DSM-5. *Journal of gambling studies*, 30, 493-502.
- Philipp, R., Mehnert-Theuerkauf, A., Koranyi, S., Härter, M., & Vehling, S. (2021). The role of attachment avoidance: A longitudinal mediation model predicting existential distress in patients with advanced cancer. *Psycho-Oncology*, 30(7), 1059-1067.
- Piyadeoğlu, Ç. (2021). Popüler Kültür Odağında Bireyin Ölümsüz Olma Arzusu. *Mecmua*, (11), 480-500.
- Qureshi-Hurst, E. (2022). Anxiety, alienation, and estrangement in the context of social media. *Religious Studies*, 58(3), 522-533.
- Rapoza, A., Yalçınkaya, A. (1998). Do attachment styles change culturally? *Science News*, 9, 136-142.
- Robertson, T. W., Yan, Z., Rapoza, K. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction? *Computers in Human Behavior*(78), 255-260. doi:10.1016/j.chb.2017.09.027
- Rogers, M. A., & Cobia, D. (2008). An Existential Approach: An Alternative to the AA Model of Recovery. *Alabama Counseling Association Journal*, 34(1), 59-76.
- Sakizcioğlu S., Acar V.N. (2016) Uzak Filminin Varoluşçu Terapinin Temel Kavramları Açısından Değerlendirilmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(43).
- Sartre, J. P. (2012). *Bulantı*. Can Yayınları.
- Schaff, A. (1977). Entfremdung als soziales phänomen. *Philpapers*
- Scharfe, E., Bartholomew, K. (1994). Reliability and stability of adult attachment patterns. *Personal Relationship*, 1(1), 23-43.
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Gervasi, A. M., Manzella, S., & Famà, F. I. (2014). Insecure attachment attitudes in the onset of problematic Internet use among late adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 45, 588-595.
- Schore, A. N. Önsöz, *TV Soylu (çev.)*, *Bağlanma*. Bowlby, J. 9-23 İstanbul: Pinhan Yayıncılık 2012
- Schuckit, M. A. (2013). Editor's corner: DSM-5—Ready or not, here it comes. *Journal of studies on alcohol and drugs*, 74(5), 661-663
- Selçuk, S. *Kadınların toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları açısından bağlanma stili, kadına yönelik şiddet tutumu ve benlik saygısının incelenmesi*. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Semerci, A. B., Ergeneli, A., Yılmaz, Z. (2021). İş yeri yalnızlığının iki yüzü: sanal kaytarma ve yenilikçi iş performansı. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 39(1), 133-147.

- Sezer, S., & Gülleroğlu, H. D. (2017). The predictive power of life satisfaction and self-esteem in existential anxieties. *European Journal of Education Studies*.
- Sharf, R.S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları: Kavramlar ve örnek olaylar*. (Voltan-Acar, N. Çev, Eds.). Nobel Yayınevi
- Shaver, P., & Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 105.
- Shin, S., Kim, N., & Jang, E. (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.
- Shotton, M. (1991). The costs and benefits of “computer addiction.” *Behaviour and Information Technology*, 10(3), 219-230
- Shumaker, D., Killian, K., Cole, C., Hruby, A., & Grimm, J. (2020). Existential anxiety, personality type, and therapy preference in young adults. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(6), 849-864.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., & Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk İletişim*, 7(4), 23-32
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213.
- Starcevic, V. (2016). Behavioural addictions: A challenge for psychopathology and psychiatric nosology. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(8), 721-725.
- Subaşı, N. G., Kazan, H. (2020). Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkin iletişimindeki etkisi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 10(2), 147-162.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Şafak, D. (2017). Etnografi'den Netnografi'ye Sanal Ortamda Kurşun Dökme:" Sen Bi Kurşun Döktür". *Milli Folklor*, 29(116).
- Şahin, C., & Kumcağız, H. (2017). Narsisizm ve benlik saygısının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *IJOESS*, 8(30).
- Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.
- Şahpolat, M., Arı, M., Kokaçaya, M. H., Çöpoğlu, Ü. S. (2014). Ödül Eksikliği Sendromu. *Bağımlılık Dergisi*, 15(2), 85-90.
- Şeker, V. T. *Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişki*. İstanbul: Beykent Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.

- Şendağ, Serkan, and F. Odabaşı. "İnternet bağımlılığı: Çocukların psikososyal gelişimi üzerindeki etkileri." The Proceedings of International Educational Technology Conference, Near East University, North Cyprus. 2007.
- Şengül, K. K., Kahraman, P. B. (2022). Annelerin Toplumsal Cinsiyet Algısı ve Duygu Sosyalleştirme Davranışı ile Çocuğun Anneye Bağlanma Türü Arasındaki İlişki. *Akdeniz Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet Dergisi*, 6(1), 20-45.
- Şenol, C. *Ankara ilinde kurumlarda yaşayan yaşlılarda ölüme ilişkin kaygı ve korkular*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1989.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur, M. Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Psychiatry*, 11, 261-268.
- Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O., & Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *General Hospital Psychiatry*, 36(2), 203–207.
- Thabet, A. M., Abdalla, T. (2018). Death anxiety and obsessional death among university Palestinian students. *Clin Exp Psychol*, 4(178), 14-16.
- Thadani, D.R., Cheung M.K. (2011). Online social network addiction: Theoretical development and testing of competing models, Proceedings of the 44th Hawaii International Conference on System Sciences, 1- 9.
- Thomas, L., Orme, E., & Kerrigan, F. (2020). Student loneliness: The role of social media through life transitions. *Computers & Education*, 146, 103754.
- Tick, E. (1988), Creativity and Loneliness , *Psychotherapy–Patient*, 4, 131-137.
- Tillich, P. (2014). *Olmak cesareti*. (1. Baskı). (Çev: F. C. Dansuk). İstanbul: Okuyan Us.
- Tillich, Paul (1957) *Systematic Theology II*. (London: James Nisbet)
- Topal, B., Şahin, H., Topal, B. (2018). İnternet bağımlılığı üzerine sakarya ilinde bir araştırma. *Sosyal Bilimler Metinleri*.
- Toprak, A., A. Yıldırım, E. Aygül, M. Binark, S. Börekçi, T. Çomu (2009) Toplumsal Paylaşım Ağı facebook: “görülüyorum öyleyse varım”, İstanbul: *Kalkedon Yayınları*.
- Türkel, Z., Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumunu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70.
- Uslu, M. (2021). Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımını araştırması. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 370-396.
- Ünlü, F., (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 161-172.
- Üstündağ, G. *Erken dönem Nuri Bilge Ceylan sinemasının varoluşçu terapi kavramları çerçevesinde incelenmesi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.

- Wallace P. (1999). *The Psychology of the Internet*. Cambridge University Press, New York
- Wan, J., Lu, Y., Wang, B., Zhao, L. (2017). How attachment influences users' willingness to donate to content creators in social media: A socio-technical systems perspective. *Information & Management*, 54(7), 837-850.
- Wang, W., Ye, J., Zhu, Y., Huang, D., & Zhao, X. (2023). Longitudinal relationship between internet self-control and problematic internet use among Chinese adolescents: mediating role of meaning in life. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1258673.
- We are Social, "Digital 2023" Global Overview Report. (2024, 10 Mart) <https://wearesocial.com/wp-content/uploads/2023/03/Digital-2023-Global-Overview-Report.pdf>
- Weber, A. L., & Harvey, J. H. (1994). Perspectives on close relationships. *Allyn & Bacon*.
- Wiklund, L. (2008). Existential aspects of living with addiction—part II: caring needs. A hermeneutic expansion of qualitative findings. *Journal of clinical nursing*, 17(18), 2435-2443.
- Xu, Y. (2023). An exploration of the role played by attachment factors in the formation of social media addiction from a cognition-affect-conation perspective. *Acta Psychologica*, 236, 103904.
- Yalçın, A. F., Kadioğlu, R. (2020) Çocuk ve gençlerde ölüm kaygısı ve ölüm eğitimi death anxiety and death education in children and youth. *Çizgi Kitabevi*, 87.
- Yalom, I. (1999). *Varoluşçu Psikoterapi*. Çev: Babayiğit, Z. İ., Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, I. D. (2011). *Aşkın Celladı*. Serdar Book.
- Yaman, Y. A. (2016). Kierkegaard varoluşçuluğun kaynakları.
- 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, J. Y. (2021). Effects of dental hygiene student's adult attachment type on depression, self-esteem, empathy and career decision. *Journal of Korean Academy of Dental Administration*, 9(1), 51-60.
- Yang, X., Zhu, L., Chen, Q., Song, P., & Wang, Z. (2016). Parent marital conflict and internet addiction among Chinese college students: The mediating role of father-child, mother-child, and peer attachment. *Computers in Human Behavior*, 59, 221–229.
- Yaran, C. (2001). "İnsanın Egzistansiyal İhtiyaçları ve Dinin Perenniyal Cevapları." *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12 (12-13), 79-96.
- Yıkılmaz, M. *Üniversite öğrencilerinde varoluşsal kaygı: Erken dönem uyum bozucu şemalar kontrol odağı ve travma sonrası gelişimin yordayıcılığı*. Eskişehir. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Anadolu Üniversitesi, Doktora Tezi, 2016.

- Yıldırım, F. *Çocukluk dönemi örselenme yaşantılarının yetişkin bağlanma stilleri ve tanrı'ya bağlanma stilleri üzerindeki etkisi*. Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2022.
- Yılmaz, K. *Masa başı çalışanlarında internet bağımlılık seviyesi ile boyun ağrısı, depresyon ve yorgunluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul: İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Yoo, H. J., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K., Kim, S. J., Hwang, J., Lyoo, I. K. (2004). Attention deficit hyperactivity symptoms and internet addiction. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 58(5), 487-494.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction--and a winning strategy for recovery*. John Wiley & Sons, Inc
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415.
- Yöntem, M. K. (2019). Uyuşturucu madde kullanan üniversite öğrencilerinin varoluşsal problemlerinin incelenmesi. *Türkiye Yeşilay Cemiyeti*, 6(1), 25-50.
- Zhou, S.X. *Gratifications, loneliness, leisure boredom and self-esteem as predictors of SNS-game addiction and usage pattern among Chinese college students*. Hong Kong: Chinese University of Hong Kong, M.S. Thesis, 2010.

EKLER

EK-1: Gönüllü Onay Formu

Bağlanma Stilleri ve Varoluşsal Kaygı ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Çalışması Gönüllü Onay Formu

İstanbul Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji Master Programı kapsamında Feyzanur Beyazıt tarafından yürütülen, bağlanma stilleri ve varoluşsal kaygı ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesini hedefleyen çalışmaya davet edilmektesiniz.

Çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılmayı kabul etmeniz durumunda size, sosyodemografik bilgiler dışında üç ayrı form sunulacaktır ve herhangi bir kimlik bilgisi vermeniz beklenmeyecektir. Cevaplar tamamen gizli tutulacak ve sadece bilimsel araştırma amacıyla araştırmacı tarafından kullanılacaktır. Bu formun alt kısmındaki çalışmaya katılmayı onaylıyorum kutucuğunu işaretlemeniz araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir.

Herhangi bir sorunuz olursa araştırmacıya mail(feyzanurbeyazit1@gmail.com) adresi üzerinden ulaşabilirsiniz.

Araştırmaya katılmayı kabul ediyorum	
--------------------------------------	--

Ek-2: Sosyodemografik Veri Formu

Yaşınız			
Cinsiyet			
Öğrenim görmekte olduğunuz bölüm			
Öğrenim görmekte olduğunuz birime göre işaretleyiniz	Ön Lisans	Lisans	Lisansüstü

Ek-3: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

	Lütfen aşağıda ifade edilen yargı seçeneklerine katılım düzeylerinden sizin için en uygun olan seçeneği, işaretleyiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.					
2	Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.					
3	Karar alırken kimseyi önemsemem.					
4	Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.					
5	Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.					
6	İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.					
7	Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) iyi anlaşıyorum.					
8	İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çektirebilirler.					
9	Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır.					
10	Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.					
11	Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini düşünerek kaygılanıyorum.					
12	Yalnızca kendime değer veririm.					
13	Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.					
14	Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.					
15	İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.					
16	Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) genelde kırıncı sözler söylemem.					
17	İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.					
18	Başkaları çok da umurumda değildir.					

Ek-4: Varoluşsal Kaygı Ölçeği

	Değerli katılımcı; lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi yansıttığına en çok inandığınız seçeneği işaretleyin.	Beni hiç yansıtmıyor	Beni çok az yansıtıyor	Beni orta derecede yansıtıyor	Beni oldukça çok yansıtıyor	Beni tamamen yansıtıyor
1	Dünyada bir iz bırakmayı önemsiyorum.					
2	Gelecekte beni bekleyen önemli görevlerim olduğuna inanıyorum.					
3	Sebebini bilmediğim bir can sıkıntısı yaşıyorum					
4	Kendimi dünyaya atılmış gibi hissediyorum					
5	Ölümümü yaşamımın doğal bir parçası olarak görüyorum					
6	Uğruna çaba göstermeye değer amaçlara sahibim					
7	Yaşamımın sona erecek olmasını kabul edemiyorum.					
8	Yaşamda ilgimi çeken şeyler var.					
9	Yaşama bir şeyler katabilmeyi önemsiyorum.					
10	Kararlarımı çoğunluğun görüşüne göre belirliyorum.					
11	Yaşamımla ilgili önemli kararlar vermem gerektiğinde tutulup kalıyorum.					
12	İnsanların dünyasına dahil olamıyorum.					
13	Yapmayı planladığım şeylerin önemine inanıyorum					
14	Yaşamımı başkalarının denetiminde yaşıyorum					
15	Yaşam hakkında başkalarına öğretebileceğim değerli şeylerim olduğunu hissediyorum.					
16	Yaşamımın sona ereceğini düşününce boşluğa düşünüyorum.					
17	Yaşamda iyi işler yaptığımı düşünüyorum					
18	Yapmayı tasarladığım şeylerin doğruluğuna inanıyorum					
19	Gerçekleştirmeyi tasarladığım şeylerin yararına inanıyorum.					
20	Yok olup gitmekten korkuyorum.					
21	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış gibi hissediyorum					
22	Yalnız kaldığımda huzursuzluktan kıvraniyorum.					
23	Tek başına seçim yapmanın sorumluluğundan korkuyorum.					

24	Kendimi güvende hissetmek için diğer insanların yaptıklarını yapıyorum.					
25	Ölüm düşüncesini aklımdan çıkaramıyorum.					



Ek-5: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği- Yetişkin Formu

	Değerli katılımcı; lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizin için en doğru olan seçeneği işaretleyin.	Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Kararsızım	Bana uygun	Bana çok uygun
1	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.					
2	Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.					
3	Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.					
4	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.					
5	Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.					
6	Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.					
7	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler.					
8	Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.					
9	Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.					
10	Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.					
11	Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.					
12	Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum.					
13	Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.					
14	Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.					
15	Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.					
16	İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.					
17	Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.					
18	Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.					
19	Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.					
20	Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.					

ÖZGEÇMİŞ

Feyzanur BEYAZIT

ÖĞRENİM DURUMU:

- Lisans: 2017, Girne Amerikan Üniversitesi, Beşerî Bilimler Fakültesi, Psikoloji
- Yüksek Lisans: Halen, İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Tezli Yüksek Lisans Programı

MESLEKİ DENEYİM:

- 2020-Halen, SBÜ Süreyyapaşa Göğüs Hastalıkları ve Göğüs Cerrahisi EAH., Psikolog