

**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**GENÇ YETİŞKİNLERİN COVID-19 PANDEMİSİNDE SANAL SOSYAL  
DESTEK ARAYIŞLARININ BAĞLANMA MODELLERİNE GÖRE  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Çağnur DENİŞİK**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı**

**Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı**

**NİSAN 2022**

**T.C.  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**GENÇ YETİŞKİNLERİN COVID-19 PANDEMİSİNDE SANAL SOSYAL  
DESTEK ARAYIŞLARININ BAĞLANMA MODELLERİNE GÖRE  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Çağnur DENİŞİK**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı**

**Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı**

**Tez Danışmanı: Prof. Dr. Fatma Sibel MERCAN**

**NİSAN 2022**



**T.C.**  
**İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ**

**Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi**

Enstitümüz Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 191287002 numaralı öğrencisi Çağnur Denişik'in "Genç Yetişkinlerin Covid-19 Pandemisinde Sanal Sosyal Arayışlarının Bağlanma Modellerine Göre İncelenmesi" adlı tez çalışması, 27.04.2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile kabul almıştır.

**Öğretim Üyesi Adı Soyadı**

- 1) Tez Danışmanı: Dr. F. Sibel MERCAN**
- 2) Jüri Üyesi: Dr. Nurgül YAVUZER**
- 3) Jüri Üyesi: Dr. Gökhan ORAL**

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Genç Yetişkinlerin Covid-19 Pandemisinde Sanal Sosyal Destek Arayışlarının Bağlanma Modellerine Göre İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurlabeyan ederim. (27/04/2022)

Çağnur DENİŞİK



## ÖNSÖZ

Tez sürecimde desteğini daima hissettiğim; bilgi, görüş ve deneyimiyle tezimi zenginleştiren kıymetli danışmanım ve hocam Prof. Dr. Sibel Mercan'a çok teşekkür ederim.

Mesleğin ilk adımlarımı attığım, daima evim gibi sevdiğim İstanbul Üniversitesi'nin Psikoloji Bölümü'ndeki tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Yalnızca eğitim yolculuğunda değil hayatın her anında ve alanında koşulsuz sevgi ve desteklerini yanı başımda bulduğum biricik aileme; şefkatiyle beni saran, yolumu aydınlatan annem Sibel Denişik'e; hep kahramanım olan, güven kaynağım, babam Metin Denişik'e; oyun arkadaşım, kardeşim Aliçağan Denişik'e varlıkları için sonsuz sevgi, minnet ve teşekkürlerimi sunarım.

Yan yana olmaktan gurur duyduğum, desteklerini ve varlıklarını hissetme şansına eriştiğim eşsiz meslektaşlarım Psk. Burcu Yalıkova, Psk. Fatma Başeğmez, Psk. Sevede Targıt, Psk. Özge Dinçbaş'a; İstanbul'daki ailem, canımın içi arkadaşlarım Nurşah Şar, Emel Arslan ve İrem Gizem Varlık'a; yüksek lisans ve tez boyunca moral kaynağım olan tüm arkadaşlarıma ve manevi varlığıyla bana hep destek olan bir diğer meslektaşım Derin Kaya'ya sonsuz teşekkür ederim.

Sanal Sosyal Destek Ölçeği'ni kullanmama izin veren ve ölçeğe ulaşmamı sağlayan Sayın Serap Özdemir Bişkin'e katkısından dolayı teşekkür ederim.

Nisan 2022

Çağnur DENİŞİK

---

## İÇİNDEKİLER

### Sayfa

<b>ÖNSÖZ</b> .....	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>v</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ÇİZELGE LİSTESİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>x</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xi</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Amaç ve Önem .....	4
1.2 Hipotezler .....	5
<b>2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI:</b> .....	<b>7</b>
2.1 Bağlanma .....	7
2.1.1 Bağlanma kuramları.....	7
2.1.1.1 Tarihçe.....	8
2.1.1.2 Bowlby'nin bağlanma kuramı .....	9
2.1.1.3 İçsel çalışan modeller .....	10
2.1.1.4 Ainsworth ve üçlü bağlanma stili .....	10
2.1.1.5 Dört kategori modeli .....	13
2.2 Sosyal Destek .....	17
2.2.1 Sanal sosyal destek .....	21
2.2.2 İnternet kullanımındaki artış ve sosyal destek .....	24
2.2.3 Sosyal ağlar ve sosyal medya .....	26
2.3 Genç Yetişkinlerde Bağlanma ve Sosyal Destek.....	30
<b>3. YÖNTEM</b> .....	<b>33</b>
3.1 Araştırma Modeli.....	33
3.2 Örneklem .....	33
3.3 Veri Toplama Araçları .....	34
3.3.1 Sosyodemografik bilgi formu .....	34
3.3.2 Sanal sosyal destek ölçeği .....	34
3.3.3 Üç Boyutlu bağlanma stilleri ölçeği .....	35
3.3.4 Ebeveyn ve arkadaşlara bağlanma envanteri kısa formu (EABEKF).....	35
3.4 Verilerin Analizi .....	36
<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>37</b>
4.1 Örnekleme İlişkin Betimsel Bulgular .....	37
4.2 Çalışmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel Bulgular .....	40
4.3 Çalışmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Korelasyon Analizleri .....	41
4.3.1 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği (ÜBBSÖ) ile Sanal Sosyal Destek Ölçeği(SSDÖ) Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizleri .....	41
4.3.2 Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu (EABEKF) ile Sanal Sosyal Destek Ölçeği (SSDÖ) Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizleri .....	42

4.4 Sanal Sosyal Destek Ölçeği'ne (SSDÖ) İlişkin Bulgular .....	43
4.4.1 SSDÖ Alt boyutlarının cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre karşılaştırılması.....	43
4.4.2 SSDÖ Alt boyutlarının evcil hayvan sahibi olma durumuna göre karşılaştırılması.....	44
4.4.3 SSDÖ Alt boyutlarının günlük sosyal medya kullanım süresine ve sosyal medyadaki arkadaş veya takipçi sayısına göre karşılaştırılması.....	44
3.5 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'ne (ÜBBSÖ) İlişkin Bulgular.....	46
4.5.1 ÜBBSÖ Alt boyutlarının cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre karşılaştırılması.....	46
4.5.2 ÜBBSÖ Alt boyutlarının evcil hayvan sahibi olma durumuna göre karşılaştırılması.....	47
4.5.3 ÜBBSÖ Alt boyutlarının günlük sosyal medya kullanım süresine ve sosyal medyadaki arkadaş veya takipçi sayısına göre karşılaştırılması.....	48
4.6 Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu'na (EABEKF) İlişkinBulgular.....	49
4.6.1 EABEKF Alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması...	49
4.6.2 EABEKF Alt boyutlarının eğitim durumuna göre karşılaştırılması .....	49
4.6.3 EABEKF Alt boyutlarının günlük sosyal medya kullanım süresine ve sosyalmedyadaki arkadaş veya takipçi sayısına göre karşılaştırılması .....	50
4.7 Sosyal Destek Ölçeği'nin Yordayıcılarını Bulmak İçin Yapılan Regresyon Analizleri .....	51
<b>5. TARTIŞMA VE SONUÇLAR .....</b>	<b>55</b>
5.1 Üç Boyutlu Bağlanma Stillerine Dair Sonuçlar.....	55
5.2 Ebeveyn ve Arkadaşa Bağlanmaya Dair Sonuçlar .....	58
5.3 Sanal Sosyal Desteğe Dair Sonuçlar .....	59
5.4 Bağlanma ile Sanal Sosyal Destek Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçlar .....	64
<b>6. SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER.....</b>	<b>68</b>
<b>KAYNAKLAR: .....</b>	<b>70</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>102</b>
<b>ÖZ GEÇMİŞ .....</b>	<b>115</b>

## KISALTMALAR

<b>App</b>	: Application (Aplikasyon)
<b>ARPA</b>	: Gelişmiş Savunma Araştırmaları Projeleri Birimi
<b>ARPANET</b>	: Gelişmiş Araştırma Projeleri Dairesi Ağı
<b>EABEKF</b>	: Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu
<b>GSM</b>	: Global System for Mobile Communications (Mobil İletişim İçin Küresel Sistem)
<b>MIT</b>	: Massachusetts Teknoloji Enstitüsü
<b>ODTÜ</b>	: Orta Doğu Teknik Üniversitesi
<b>SSDÖ</b>	: Sanal Sosyal Destek Ölçeği
<b>TDK</b>	: Türk Dil Kurumu
<b>TRT</b>	: Türkiye Radyo Televizyon Kurumu
<b>TSSB</b>	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
<b>TUBİTAK</b>	: Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu
<b>TÜİK</b>	: Türkiye İstatistik Kurumu
<b>ÜBBSÖ</b>	: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

## ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

<b>Çizelge 4.1:</b> Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri .....	38
<b>Çizelge 4.2:</b> Katılımcıların İnternet ve Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları .....	39
<b>Çizelge 4.3:</b> Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Tablosu .....	40
<b>Çizelge 4.4:</b> ÜBBSÖ Alt Boyutları ile SSDÖ Alt Boyutlarının Çoklu Korelasyonu	42
<b>Çizelge 4.5:</b> EABEKF Alt Boyutları ile SSDÖ Alt Boyutlarının Çoklu Korelasyonu .....	42
<b>Çizelge 4.6:</b> SSDÖ Alt Boyutları Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	43
<b>Çizelge 4.7:</b> SSDÖ Alt Boyutları Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması .....	43
<b>Çizelge 4.8:</b> SSDÖ Alt Boyutları Puanlarının Pandemi Sırasında Evcil Hayvan Edinme Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	44
<b>Çizelge 4.9:</b> SSDÖ Alt Boyutları Puanlarının Sosyal Medyanın Günlük Ortalama Kullanım Süresine Göre Karşılaştırılması .....	44
<b>Çizelge 4.10:</b> SSDÖ Alt Boyutları Puanlarının Sosyal Medyadaki Arkadaş veya Takipçi Sayısına Göre Karşılaştırılması .....	45
<b>Çizelge 4.11:</b> ÜBBSÖ Alt Boyutları Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması ..	46
<b>Çizelge 4.12:</b> ÜBBSÖ Alt Boyutları Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması .....	46
<b>Çizelge 4.13:</b> ÜBBSÖ Alt Boyutları Puanlarının Pandemi Sırasında Evcil Hayvan Edinme Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	47
<b>Çizelge 4.14:</b> ÜBBSÖ Alt Boyutları Puanlarının Sosyal Medyanın Günlük Ortalama Kullanım Süresine Göre Karşılaştırılması .....	48
<b>Çizelge 4.15:</b> ÜBBSÖ Alt Boyutları Puanlarının Sosyal Medyadaki Arkadaş veya Takipçi Sayısına Göre Karşılaştırılması .....	48
<b>Çizelge 4.16:</b> EABEKF Alt Boyutları Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	49
<b>Çizelge 4.17:</b> EABEKF Alt Boyutları Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	49
<b>Çizelge 4.18:</b> EABEKF Alt Boyutları Puanlarının Sosyal Medyanın Günlük Ortalama Kullanım Süresine Göre Karşılaştırılması .....	50
<b>Çizelge 4.19:</b> EABEKF Alt Boyutları Puanlarının Sosyal Medyadaki Arkadaş veya Takipçi Sayısına Göre Karşılaştırılması .....	50
<b>Çizelge 4.20:</b> Sanal Sosyal Destek Ölçeği'nin Duygusal Destek Alt Boyutunun Yordayıcılarını Bulmak İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları .....	51
<b>Çizelge 4.21:</b> Sanal Sosyal Destek Ölçeği'nin Sosyal Destek Alt Boyutunun Yordayıcılarını Bulmak İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları .....	52
<b>Çizelge 4.22:</b> Sanal Sosyal Destek Ölçeği'nin Bilgi Desteği Alt Boyutunun Yordayıcılarını Bulmak İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları .....	53

## ŞEKİL LİSTESİ

**Sayfa**

<b>Şekil 2.1:</b> Üçlü Bağlanma Modeli .....	11
<b>Şekil 2.2:</b> Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli .....	14



# GENÇ YETİŞKİNLERİN COVID-19 PANDEMİSİNDE SANAL SOSYAL DESTEK ARAYIŞLARININ BAĞLANMA MODELLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

## ÖZET

2019 yılının sonlarında başlayan ve ortaya çıktığı andan itibaren kısa zamanda tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19, küresel bir pandemi niteliğindedir. Bu pandemi ruhsal sağlığı, kişilerarası ilişkileri ve sosyal aktiviteleri derinden etkilemiştir. Hastalığın yayılmasının ve ölümlerin önüne geçebilmek amacıyla alınan sosyal mesafe, izolasyon, evde kalma gibi önlemler; pandeminin başlangıcından bu yana günlük hayatımızı ve sosyal alışkanlıklarımızı şekillendirmektedir. John Bowlby tarafından bulunmuş olan bağlanma kuramına göre, yaşamın erken dönemlerinde bakım veren ve bebek arasındaki etkileşim, bebeğin kişilik gelişimi, sosyal davranışları ve olası psikolojik bulgularını belirler. Bunun yanında, akran bağlanmalarının da duygusal durumlar ile ilişkili bulunduğu araştırmalar mevcuttur. Bowlby'den sonra Ainsworth bağlanmayı güvenli bağlanma ve güvensiz bağlanma olarak ikiye ayırmıştır, güvensiz bağlanmayı da kendi içinde kaçınılmacı bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanma şeklinde ayırmıştır. Araştırmanın temel amacı, Covid-19 pandemisi sürecinde genç yetişkinlerin sanal sosyal destek arayışlarının ebeveyn ve akran bağlanma stillerine göre incelenmesidir. Araştırmanın örneklemi, pandemi sürecinde Türkiye'deki çeşitli üniversitelerde Fen Fakülteleri ve Edebiyat Fakültelerinde öğrenim gören 191'i kadın 149'u erkek toplam 340 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmanın verileri dijital ortamda online olarak toplanmıştır. Kullanılan veri toplama araçları sosyodemografik bilgilerin edinilmesi için araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Form, Sanal Sosyal Destek Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu'dur. Yapılan normallik sınavasının ardından veriler Pearson Korelasyon Analizi, Çoklu Regresyon Analizi, Bağımsız Örneklem t Testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Tukey testine tabi tutulmuştur. Veri analizi IBM SPSS Statistics 22 programı ile yapılmıştır. Çalışmada genç yetişkin katılımcıların ebeveyne bağlanma puanları ile arkadaşına bağlanma puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca katılımcıların ebeveyne bağlılıkları ile duygusal sanal sosyal destek puanları arasında ve arkadaşına bağlanma puanı ile sanal sosyal destek puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Çalışmada güvenli bağlanma ile bilgisayarlı sanal sosyal destek ve duygusal sanal sosyal destek arasında da pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanında, bağlanma stilleri ile ebeveyn ve arkadaşına bağlanma puanlarının, sanal sosyal destek alt boyutları için yordayıcı parametreler olduğu görülmüştür. Araştırma bulguları, ilgili literatür perspektifinde değerlendirilmiş ve tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** *Sanal Sosyal Destek, Bağlanma, Genç Yetişkin, Covid-19*

## **A STUDY OF THE YOUNG ADULTS' ONLINE SOCIAL SUPPORT SEARCHING TO ATTACHMENT STYLES, DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

### **ABSTRACT**

Covid-19 is a global pandemic that occurred at the end of 2019 and has spread worldwide in a short time after its emergence. That pandemic has deeply affected psychological well-being, interpersonal relationships and social activities. The provisions for reduce the pace of infection and reduce deaths; such as social distance, isolation, staying home; have been shaping our daily life and social routines since the beginning of the pandemic. According to the attachment theory which is founded by John Bowlby, the interaction between primary care giver and baby in the early period of life determines the baby's personality development, social behaviors and probable psychological symptoms. Besides, there are studies in which peer attachments and emotional states are related. After Bowlby, Ainsworth divided attachment into two as secure attachment and insecure attachment, and insecure attachment as avoidant attachment and anxious/ambivalent attachment. The main aim of the study is to examine the young adults' online social support searching according to parental and peer attachment styles, during the Covid-19 pandemic. The sample of this research consists of 340 volunteer students, 191 women and 149 men, studying at various universities in Turkey in Faculty of Science and Faculty of Letters, during the pandemic. The data were collected online in digital media. The Sociodemographic Form had been used to acquire socio-demographic attributes, Online Social Support Scale, Three Dimensional Attachment Style Scale, Inventory of Parent and Peer Attachment - Short Form were implemented as data collection tools. After taste of normality; Pearson Correlation Analysis, Multiple Regression Analysis, Independent Samples t-test, the One Way Anova Test and the Tukey test had been used in order to collected data. Results were analyzed with IBM SPSS Statistics 22. As a result of the analyses, it was found that there is a positive significant relationship between young adults' parental attachment scores and peer attachment scores. Results showed that the emotional online social support positively correlated with parental attachment. And the peer attachment positively correlated with the online social support sub-dimensions. On the other hand, it was determined that secure attachment positively correlated with informational online social support and emotional online social support. Also it was seen that attachment styles and parent and peer attachment scores were predictive parameters for online social support scores. The findings of the present study were considered and discussed form related literature's perspective.

**Keywords:** *Online Social Support, Attachment, Young Adult, Covid-19*

## 1. GİRİŞ

2019 yılının son aylarında, günümüz dünyası Covid-19 pandemisi ile yeni ve alışılmadık bir döneme girmiştir. Bu süreç her yaştan insanı ve hayatın her alanını etkilemiştir. Henüz kesin bir tedavi yönteminin bulunamamış olması, hastalığın taşıdığı yüksek ölüm riski, hızlı yayılım oranı, belirtilerin çok çeşitli oluşu ve salgının yarattığı belirsizlik sebebiyle; toplumsal travmatik olay olarak kabul edilen bu pandeminin; hem toplumsal hem bireysel düzlemde fiziksel, ruhsal, sosyal konular gibi pek çok alanda olumsuz etkiler yaratan zorlayıcı ve olağanüstü bir yaşantı olarak deneyimlendiği gözlenmektedir (Bilge & Bilge, 2020; Budak & Korkmaz, 2020; Çelebi, 2020; Jakovljevic vd., 2020; Karataş, 2020; Kaya, 2020).

Yapılan araştırmalar, Covid-19 pandemisinin yoğun stres, panik, anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) başta olmak üzere pek çok ruhsal rahatsızlık için risk faktörü olduğunu göstermektedir (Pfefferbaum & North, 2020; Qiu vd., 2020; Shigemura vd., 2020; Wang vd., 2020; Xiao, 2020).

Pandemi ile gelen stresli yaşam olaylarının etkisi, kişilerin bireysel özellik ve farklılıklarına göre değişiklik göstermektedir (Kaya, 2020). Literatür incelendiğinde üniversite öğrencisi genç yetişkinlerin pandemi sürecinde değişen sosyal yaşam düzenleriyle birlikte stres, kaygı, uykusuzluk, depresyon gibi sorunlar yaşadıkları görülmüştür (Acar, 2020; Cao vd., 2020; Çiçek vd., 2020; Tanhan, 2020). Çin’de yapılan bir araştırmada yaşlıların, gençlerin, kadınların ve öğrencilerin Covid-19 pandemisinde olumsuz sonuçlar yaşama sıklıklarının popülasyonun kalanından daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Qui vd., 2020). Yine Covid-19 pandemisi döneminde yapılan bir araştırmada, genç yetişkinlerin diğer yaş grupları arasında psikolojik sıkıntı düzeyleri en yüksek ve psikolojik iyi oluş düzeyleri en düşük olan grup olduğu sonucu bulunmuştur (Gül, 2021).

Pandemi döneminde bulaşıcılığın önlenmesi amacıyla yapılan kısıtlamalar, sosyal temasın azaltılması, dışarı çıkma yasakları kişilerin sosyal izolasyona uğramasına ve sosyal ihtiyaçları gidermek için sanal ortamda toplantılar, eğitim, kutlamalar yanında evcil hayvan edinme gibi farklı yöntemlerin yaygınlaşmasına yol açmıştır (Alzueta,

2021; . Morgan, 2020; Guthrie, 2021). Pandemi döneminde yüz yüze iletişimle kurulan fiziksel sosyal destek kısıtlanmasıyla sosyal ilişkilerin çoğunlukla sanal ortamlara taşınması, son yıllarda kullanım yaygınlığı oldukça artan çevirim içi uygulamaların bu süreçte hayatımızın merkezi hâline gelmesine yol açmıştır.

Partner edinme ve ilişkiyi sürdürme gibi özel ilişkiler pandemi öncesinde de de sanal ortamlar da yaygınlaşmıştır (Bonetti vd., 2010). Sadece partner ilişkileri değil arkadaşlardan beklenen sanal sosyal desteğin de benzer şekilde internet üzerinden sağlanmasının mümkün olduğu (Yeh vd., 2008) ve internet kullanımının en yaygın sebebinin öteki insanlarla iletişim kurmak olduğu internetin hayatımıza girmesi ile beraber vurgulanmaya başlamıştır (Lee vd., 2013). Covid-19 pandemisi sürecinde de gerek ülkemizde gerekse yurt dışında yapılan araştırmalarda internet kullanımının arttığı görülmektedir (Arpacıoğlu & Özdemir, 2020; Baltacı vd., 2020; King vd., 2020). Sosyal destek için çoğunlukla sanal platformları tercih eden genç yetişkinlerin bu ihtiyaçlarının pandemi ile belirgin artış gösterdiği özel olarak vurgulanmaktadır (Lisitsa vd., 2020; Labrague vd., 2021; Moore vd., 2021).

Stresli yaşam olayları esnasında sosyal destek arayışında artma olmaktadır (Xavier & Wesley, 2018; Bilgin & Taş, 2018). Sosyal destek için tercih edilen sanal platformlar, fiziksel etkileşimle kıyaslandığında bu ihtiyacın daha hızlı giderilmesi ve kolay erişilebilir olması gibi bazı avantajlara sahiptir (Luo & Hancock, 2020; Seo vd., 2016). Günümüz pandemi koşullarında fiziksel izolasyonunda zorunlu hale gelmesiyle sosyal izolasyona giren bireyler sosyalleşmek ve sosyal destek elde etmek için sanal platformlardan çokça yararlanmışlardır.

Bağlanma, insanın çevresinde yakınlığı hoşça giden, stresli anlarda onu rahatlatılabilen bazı önemli kişilerle kurduğu güçlü ve duygusal bir bağıdır (Ainsworth vd., 1978; Bowlby, 1982). J. Bowlby'nin geliştirdiği bağlanma kuramı, bebeklik ve çocukluk dönemlerinde ilk bakım verenle kurulan duygusal bağın, bireyin yaşamının kalanında kurduğu bağlara olan etkisinden bahseder (Bowlby, 1977; Cesur vd., 1993). Bowlby'den sonra Hazan ve Shaver, Bartholomew ve Horowitz, Ainsworth gibi kuramcılar da bu modeli geliştirmişlerdir (Ainsworth vd., 1978; Bartholomew & Horowitz, 1991; Hazan & Shaver, 1987; 1994). Varılan ortak sonuç, bebeklikte bakım veren ve ebeveyn ile başlayan bağlanma sürecinin ergenlikle ve ilk yetişkinlikle birlikte arkadaşlar ve partnerler gibi farklı bağlanma nesnelileriyle birlikte devam ettiği ve ilk bağlanma stillerinin ileri ilişkileri etkilediği ve şekillendirdiği üzerinedir

(Ainsworth, 1989; Akbay, 2015; Armsden & Greenberg, 1987; Bartholomew, 1990; Bartholomew & Horowitz, 1991; Baytemir, 2014; Bowlby, 1969; Hazan & Shaver, 1994; Karen, 1994; Nacar & Gökçaya, 2019; Tüzün & Sayar, 2006).

Araştırmalar, bağlanma nesnesinin ebeveyninden arkadaşına doğru ilerlemesinde kimlik gelişimi sürecinin önemli bir kısmını kapsayan ve akranla temasın en yoğun olduğu eğitim döneminin etkili olduğunu göstermektedir (Atak, 2011; Ümmet vd., 2019).

Literatürde bağlanma stillerini etkileyen faktörlere dair yapılmış araştırmalar incelendiğinde, cinsiyet ve bağlanma stilleri arasında ortak bir sonuca varılmadığı görülmektedir. Johnson ve arkadaşları (2004) ile Karahasanoğlu (2016) araştırmalarında kadınların kayıtsız bağlanma puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Scharfe ve Bartholomew (1994) ile Schmitt ve arkadaşları (2003) ise erkeklerin kaçınan bağlanma puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğunu söyler. Bu sonucu destekleyen farklı araştırmalar da görülmektedir (Keklik, 2011; Bilge, 2019). Bunun yanında cinsiyet değişkeninin bağlanma stillerini etkilemediğine yönelik araştırmalar da mevcuttur (Gezer, 2001). Cinsiyet ile bağlanma stilleri arasında ilişki olup olmadığına dair farklı sonuçların çıkmasının sosyokültürel değişkenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir (Johnson vd., 2004).

Bağlanma sisteminin stresli yaşam olaylarıyla karşılaştığında aktive olduğu görülmüştür (Bowlby, 1969; Cesur vd., 1993; Demirbaş, 2017; Konyalıoğlu, 2002; Morsünbül & Çok, 2011; Baytemir, 2014). Bowlby (1977) bebeklerin stres yaşadıklarında güvenlik ve yakınlık duygusu arayışına girdiklerini söyler. Bu konuda yapılan araştırmalarda, kurulan ilk bağlanma stillerinin, kişilerin duygusal zeka düzeylerini etkilediği (Bozdemir & Gündüz, 2016), yaşam boyu stresli olayla başa çıkma şekli üzerinde belirleyici bir rol üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1988; Çalışır, 2009; Hazan & Shaver, 1987; Morsünbül & Çok, 2011). Buna göre, güvenli bağlanan bireyler stresli yaşam olayları ile baş etmede daha başarılı, psikolojik rahatsızlıklara karşı daha dirençlidirler (Demir, 2006; Nakash-Eisikovits vd., 2002; Pielege vd., 2000; Prior & Glaser, 2006; Subaşı & Kazan, 2020). Güvensiz bağlanma ise stresli olaylara baş etme becerisi ve psikolojik rahatsızlıklar konusunda risk faktörü oluşturmaktadır (Aksu, 2019; Bintaş Zörer, 2015; Subaşı & Kazan, 2020; Sümer vd., 2009).

Doğan ve arkadaşları (2012) ebeveynle kurulan güvenli bağın sosyalleşme becerisine ve olumlu arkadaşlık ilişkilerine öncü olduğunu, Guerro ve Jones (2005) üniversite

öğrencileri ile yürüttükleri çalışmalarında ebeveynle güvenli bağlanmanın iletişim becerilerini artırdığını, Anders ve Tucker (2000) ise ebeveynle kurulan güvensiz bağın zayıf sosyal ilişkilere yol açtığını bulmuştur.

Kapçı ve Küçüker (2006) üniversite öğrencilerinin uyum süreçlerinin, Moccia ve arkadaşları (2020) ise Covid-19 pandemisinin psikolojik etkilerinin kişilerin bağlanma stilleri ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Rajkumar (2020), makalesinde, sosyal mesafe içinde yaşadığımız Covid-19 sürecinin bağlanma perspektifinden değerlendirilmesinin öneminden bahseder. Bu bağlamda, pandemi sürecinde üniversiteli genç yetişkinler üzerinde bağlanma perspektifinden bir araştırma yapılması, literatüre katkı sağlayacaktır.

Kwong (2008) bağlanma çalışmalarında insan ve evcil hayvan arasındaki bağın da dikkate alınmasının öneminden bahsederken Peacock ve arkadaşları (2012) evcil hayvanların da insanın bağlanma stilini açıklamada göz ardı edilmemesi gereken bir unsur olduğundan bahseder. Güngörmüş (2021) de araştırmasında evcil hayvan sahibi olma ile bağlanma stillerinin ilişkili olduğunu bulmuştur.

Sosyal destek, ruh sağlığı alanının güncel çalışma konularından biridir. Cohen ve Syme (1985), diğer insanların sağladığı desteği sosyal destek olarak tanımlamışlardır. Kişinin güven duyduğu ötekilerden aldığı bu destek, değişkenliğe uyum sağlamayı kolaylaştırmakta (Xavier & Wesley; 2018); stresli yaşam olaylarına karşı koruyucu, iyileştirici, destekleyici bir tampon görevi görmektedir (Berkman, 1995; Terzi, 2008). Boyacı (2019) ile Çetinkaya ve Korkmaz'ın (2019) çalışmasına göre, üniversite öğrencilerinin aldıkları sosyal desteğin depresyon, yalnızlık hissi ve stresle negatif bir ilişkisi bulunmaktadır.

Bu çalışmada, yaşam boyu kurulan iletişim ve etkileşimlerin temelini oluşturan bağlanmanın; üniversiteli gençlerin pandemi izolasyonu içinde sanal sosyal destek arayışlarını nasıl etkilediği üzerinde durulacaktır.

## **1.1 Amaç ve Önem**

Bu tez çalışmasının amacı, genç yetişkinlerin Covid-19 pandemisinde sanal sosyal destek arayışlarını incelemek; sosyal ortamlarından uzaklaşmak zorunda kalan genç yetişkinlerin bu değişim sonucu sosyal destek arayışlarının sanal ortama taşınmasına, bağlanma stilleri ile ebeveyn ve arkadaşlarına bağlılık perspektifinden bakmaktır.

Günümüz insanları hayatlarında ilk defa, hayatı neredeyse durma noktasına getiren bir salgınla karşı karşıyadırlar. Bu salgını, çağımızın SARS benzeri diğer salgınlarından ayıran en önemli özelliklerinden biri, bu çağın insanların ilk defa bu kadar izole olmalarıdır. Biyopsikosozal bir canlı olan insan, varlığını sürdürebilmek için bu üç alanı da koruma ihtiyacı içinde yaşar. Salgına neden olan virüsle baş edebilmek için biyolojik müdahaleler hızla hayata geçirilirken, insanlığın psikolojik ve sosyolojik olarak da nasıl etkilendiğini araştırmak; hem pandemi sürecinde önlemler alabilmek hem de pandemi sonrası hayatı öngörebilmek ve düzenleyebilmek için oldukça önemlidir.

Hayatın ekrana sığıdığı şu günlerde, yalnızca iş ve kariyer değil; konser ve tiyatro gibi sanatsal faaliyetler, eğlence programları, oyunlar ve sosyal toplantılar da sanal ortamlarda gerçekleşmektedir. Literatürde dijital uygulamaların hayatımızdaki yeri, problemleri internet kullanımı, sanal bağımlılıklar, genç yetişkinlerin bağlanma stilleri gibi konular kendilerine sıkça yer bulmuşlardır. Ancak Covid-19 salgının getirileri ve etkileri, literatür için de yeni ve incelenmeye açık bir alandır. Şimdiye değin Covid-19 pandemisi döneminde yapılan sosyal bilimsel araştırmalar daha çok sağlık çalışanları, yaşlılar, maternal bağlanma, uzaktan eğitim uygulamaları, anksiyete problemleri, internet kullanımı gibi konular üzerinde durmuştur. Bu dönemde sanal sosyal destek üzerine yapılmış veya sanal sosyal desteğe bağlanma stilleri perspektifinden bakılmış herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Tüm dünyayı etkileyen bu pandemi döneminde genç yetişkinlerin sanal sosyal destek arayışlarının araştırılması, sanal sosyal desteğin ilişkilerin temelini oluşturan bağlanma temelinden incelenmesi; literatüre bu açıdan katkı sağlamayı hedeflemektedir. Ayrıca bu alanda yapılan bir çalışma, ileride sürdürülebilecek olan dijitalleşmenin insan ilişkilerine nasıl yansıdığı, genç yetişkinlerin yeni dünyayı nasıl şekillendirecekleri, uygulamaların kullanım amacı ve yaygınlığı, sosyal desteğin çağa uygun olarak nasıl bir form aldığı gibi araştırma konularına da destek olabilir.

## **1.2 Hipotezler**

- Sanal sosyal destek ihtiyacı ve üç boyutlu bağlanma stilleri ile cinsiyet, yaş, evcil hayvan sahibi olma, günlük sosyal medya kullanım süresi ve sosyal medyadaki arkadaş/takipçi sayısı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

- Ebeveyne bağlanma ihtiyacı ve arkadaşla bağlanma ihtiyacı ile cinsiyet, eğitim durumu, günlük sosyal medya kullanım süresi ve sosyal medyadaki arkadaş/takipçi sayısı değişkenleri arasında ilişki vardır.
- Sanal sosyal destek alt boyutları (duygusal destek, sosyal destek, bilgi desteği, araçsal destek) ile üç boyutlu bağlanma stilleri (güvenli, kaçınan, kaygılı/korkulu) ve ebeveyne bağlanma ihtiyacı ve arkadaşla bağlanma ihtiyacı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- Üç boyutlu bağlanma stilleri (güvenli, kaçınan, kaygılı/korkulu) ile ebeveyn ve arkadaşla bağlanma; sanal sosyal destek boyutlarını (duygusal destek, sosyal destek, bilgi desteği, araçsal destek) yordamaktadır.



## **2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI:**

### **2.1 Bağlanma**

İnsan gelişimi, anne rahmindeki ilk anından itibaren başlar ve yaşam boyu bir düzen içinde devam eder. Biyopsikososyal ve kültürel bir varlık olan insanın bu gelişimini; içinde bulunduğu biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel dünya da şekillendirir. Bu şekillendirme, ailede, bakım verenlerle birlikte; kurulan iletişim ve etkileşimlerle başlar (Kağıtçıbaşı, 2000). Bebeğin içinde bulunduğu bu iletişim ağından doğan duygusal yakınlık, “bağlanma” olarak tanımlanmıştır (Perry, 2001).

Bağlanma, insanın; çevresindeki bakım veren, aile, arkadaşlar gibi yakınlığı hoşagiden ve sıkıntılı anlarda insanı rahatlatabilen bazı özel kişilere karşı kurduğu özel ve güçlü bir bağıdır (Ainsworth vd., 1978). İnsan, yaşamı boyunca bağ kurma eğilimindedir. Yeni doğan bebek ancak bir bakım verenle hayatta kalabilir. Bu bağ yalnızca fiziksel değil aynı zamanda duygusal ve davranışsal özellikler de taşır ve karşılıklıdır. Bebek güler, bakım veren bu gülüşü yansıtır. Bebek ağladığında onu sakinleştirir, onun ihtiyaçlarını karşılar (Hazan & Shaver, 1994). Bebekle ilgilenme görevi, bakım veren için mutluluk ve keyif verici bir süreçtir. Bu karşılıklılık; korku, kaygı gibi stresli zamanlarda her iki tarafa da destek verir ve kurulan bağı güçlendirir (Tüzün & Sayar, 2006).

İnsanın bebekliğinde anne ya da bakım verenle başlayan bu bağa sıklıkla ergenlikte arkadaşlarla kurulan bağlar ve yetişkinlikte romantik bağlar eşlik eder. Erişkinlik döneminde kurulan bağların yapısı, bebeklik döneminde bakım verenle kurulan o ilk bağı etkisiyle oluşur (Bowlby, 1969).

#### **2.1.1 Bağlanma kuramları**

Bağlanma kavramını anlamak, tanımlamak, örneklendirmek; bu kavramın gelişim evreleri içindeki yeri ve önemini araştırmak amacıyla günümüze dek ortaya atılmış pek çok kuram bulunmaktadır (Thompson, 2006). Bağlanmayı kavramsallaştıran ilk araştırmacı, John Bowlby'dir (Tüzün & Sayar, 2006).

### 2.1.1.1 Tarihçe

Bağlanma kuramının günümüzdeki hâline evrilişi, uzun bir gelişimsel dönemin sonucunda gerçekleşmiştir ve kuramın psikanalitik yaklaşıma dayanan bir temeli olduğu bilinmektedir (Demirdağ, 2017). Sigmund Freud, kurucusu olduğu psikanalitik kuram ile birlikte insan yaşamında bebeklik döneminden itibaren bakım verenle olan bağlanma ilişkisini incelemiş, yaşamın yıllarını psikoseksüel gelişim evreleriyle tarif etmiş ve yetişkinlik döneminin de bu evrelerle şekillendiğini belirtmiştir (Gençtan, 2014). Freud sonrasında da bazı psikanalistler o dönemde bebek ve anne ilişkisini, bebeğin anneden ayrılmak zorunda kaldığı durumları nesne ilişkileri perspektifinden araştırmış fakat bu konuda bir fikir birliğine varılmamıştır. Bir çocuk psikanalisti ve teorisyen olan Bowlby de gözlemlenebilir davranışları yine psikanalitik perspektiften incelemiş ve Darwin, hayvan psikolojisi, etioloji gibi pek çok alandan da yararlanarak, yaşamı kendi tabiriyle beşikten mezara kadar etkileyen bağlanma kuramını ortaya atmıştır (Çıkılı Uytun vd., 2013; Holmes, 1993).

Annelerinden erken yaşta ayrılan erkek çocuklarının ergenlik ve yetişkinlikte yaşadıkları suçluluğa etkisini gözlemleyen “Kırk Dört Çocuk Hırsız: Kişilikleri ve Yaşamları” (Bowlby, 1944) adlı makaleden sonra, 1950 yılında Dünya Sağlık Örgütü’nün Avrupa’da savaştan sonra evsiz kalan çocukların ruh sağlığı üzerine bir araştırma yapması için Bowlby’yi Londra’ya davet etmiştir. Bu davet sonucu yayımlanan bildiri, bağlanma kuramının temel taşlarından biridir. Yayımlanan raporda, yaşamın ilk üç yılında anneden ayrı kalmanın, hem ruhsal hem fiziksel hastalıklar konusunda risk faktörü teşkil edeceğinden bahsedilmiştir (Bowlby, 1969; Holmes, 1993). Bu yoksunluğun böylesi olumsuz sonuçlar yaratmasındaki nedenleri açıklamak konusunda yetersiz kalan rapor, başta Bowlby’nin kendisi olmak üzere pek çok araştırmacıyı ebeveyn ve bebek ilişkisini incelemeye itmiştir (Hazan & Shaver, 1994).

Klasik psikanalitik kuramcılarının ardından, Bowlby’nin de aralarında olduğu neo-analist teorisyenlerin de bağlanma kuramına etkileri mevcuttur. Karen Horney, Heinz Kohut, Margaret Mahler gibi isimlerden oluşan bu teorisyenler, klasik psikanalitik perspektiften farklı olarak benliği (ego) alt benlikten (id) bağımsız, kendi hedefleri ve gereksinimleri olan bir yapı olarak tarif etmişlerdir. Neo-analistlere göre benliğin bu gereksinimleri, insanın sosyal yönüne karşılık gelmektedir ve psikososyal gelişim,

kaynağını bebeğin anne ile kurduğu ilk ilişkisinden almaktadır (Soysal vd., 2005; Tüzün & sayar, 2006).

### **2.1.1.2 Bowlby'nin bağlanma kuramı**

Bowlby, kuramında, insanların çevrelerinde kendileri için önemli bulduğu ötekilerle kurulan güçlü duygusal bağı “bağlanma” olarak tanımlamıştır. Uyum problemi yaşayan ve bakım verenden ayrı kalmış çocukların ortak tepkiler gösterdiğini, bu tepkilerin üç aşamalı bir süreç olarak geliştiğini gözlemlemiştir. İlk aşama olan “protesto”da (protest) bebek bakım verenin ayrılığı ile ağlamakta, onu arama çabasına girmekte ve diğer yatıştırmalara direnmektedir. İkinci aşama olan “umutsuzluk”ta (despair) bebek hareketsizleşmekte, yeme ve uyku sorunları göstermekte; bebekte üzüntü gözlenmektedir. Üçüncü ve son aşama olan “duygusal kopma”da (detachment) ise bebek bakım verenden koparak ayrılık öncesindeki işlevlerini yeniden yerine getirebilir hâle gelmektedir (Bowlby, 2013).

İlk yıllar, özellikle ilk 6 ay; kişiliğin şekillenmesi için önemli bir dönem olarak görülür. Bağlanmanın ilk belirtileri de yine bu süreç içindeki 8-12 haftada gözlemlenir. Bundan önce bebek kişilere yönelme davranışı gösterse de yöneldiği kişileri ayırt etme becerisine henüz tam olarak sahip değildir. Yakınlık arayışı bağlanmanın temel gösterenlerinden biri olarak kabul edilir. 8-12 haftadan itibaren bebek bakım vereni (genellikle annesini) çevresindeki diğer insanlardan ayırabilir ve ona yönelir. Bağlanmanın en net gözlemlendiği dönem olan 6-24 ayda, bebek, bakım vereninin yokluğunda gergin ve huzursuzken bakım vereniyle birlikte olduğunda

keyifli bir tutum sergiler. Bowlby (1977) bu yakınlık arzusunun tamamlayıcı olduğunu ve bebeği tehlikelere karşı koruduğunu söylemiştir (Cesur vd., 1993).

Bowlby bağlanmayı orduların çalışma prensiplerine benzetir. Ortamda bir tehlike sezen bebek, tıpkı ordularda olduğu gibi, hem bir savunma hem de üsle temas arzusu içinde olacaktır. Burada üs, bağlanma figürü olan bakım verendir. Bebekler bakım verenleri ile birlikteliklerini güvenli alan olarak görmektedir ancak onlardan ayrı kaldıklarında bağlanma sistemleri aktive olur. Bu ayrılık yalnızca fiziksel bir uzaklaşma ile sınırlı değildir. Bebek ihtiyaç duyduğu teması sağlayamadığında, bakım veren uzak ve/veya tepkisiz bir tutum sergilediğinde bebekte kaygı duygusu

tetiklenir. Burada bakım verenin tutumu, bebeğin bağlanmaya dair bilişsel kodlamalarını oluşturur (Bowlby, 1973; Prior & Glaser, 2006).

### **2.1.1.3 İçsel çalışan modeller**

Bebek ve bakım veren arasındaki etkileşim; bağlanmanın zihinsel temsillerini, bağlanma davranışının yönünü ve bağlanma örüntüsünü oluşturur. Bu zihinsel temsiller “içsel çalışan modeller” (internal working models) olarak adlandırılır. Bebeğin yaşamının ileri evrelerindeki sosyal ilişkiler için de bir temel oluşturan bu içsel çalışan modelleri benliğe ilişkin olanlar ve başkalarına ilişkin olanlar olmak üzere ikiye ayrılır. Benliğe ilişkin içsel çalışan modeller, bebeğin ve daha sonrasında dönüşeceği yetişkin kişinin kendi sevilebilirliğine, bakım ihtiyacına ve ilgiye dair inanç ve beklentilerini içerir. Başkalarına ilişkin içsel çalışan modellerse bakım verenin kapsayıcı, rahatlatıcı, duyarlı, şefkatli, güvenilir olmasına dair inanç ve beklentileri içerir (Bowlby, 1973; Bretherton & Munholland, 2008). Benliğe ve başkalarına ilişkin olan güvenli içsel çalışan modeller, kişinin kendisini değerli ve sevilebilir olduğu ve başkalarının da onu kabul edip sevecekleri beklentisini oluştururken; benliğe ve başkalarına ilişkin olan güvensiz içsel çalışan modeller; kişinin kendisinin değersiz olduğu inancı yaratıp başkalarının da onu kabul etme ve sevmesi konusunda kuşku ve/veya korku yaratır (Bowlby, 1980).

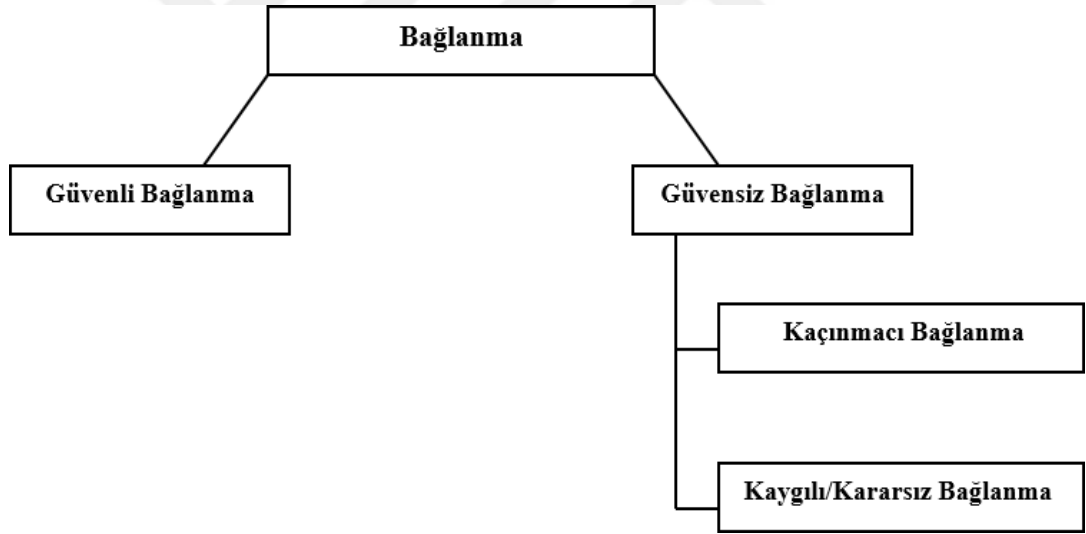
İçsel çalışan modeller değişime dirençli yapılardır. Yaşamın en erken yıllarında bakım verenle ilk ilişki çerçevesinde kurulur ve kişinin tüm ilişkilerindeki beklenti ve davranışlarını etkilerler (Bowlby, 1969; Crowel & Treboux, 1995). Aynı zamanda bu içsel çalışan modeller, stres kavramını değerlendirme ve strese yatkınlığı belirlemede de içsel bir işlev üstlenirler. Araştırmalar, güvenli bağlanma geliştiren kişilerin stresle başa çıkma düzeylerinin, güvensiz bağlanma geliştirenlerden daha yüksek olduğu ve strese karşı daha etkili yöntemler kullanabildikleri sonucunu verir (Belizaire & Fuertes, 2011; Sümer vd., 2009; Tolan, 2017).

### **2.1.1.4 Ainsworth ve üçlü bağlanma stili**

Bowlby'nin ardından farklı isimler de kuramı yeniliklerle geliştirmişlerdir (Ainsworth vd., 1978; Bartholomew & Horowitz, 1991; Hazan & Shaver, 1987, 1994). Mary Ainsworth de kuramın en önemli temsilcilerinden biridir.

Bowlby'nin enstitüdeki araştırma ekibinin bir üyesi olan Ainsworth, bağlanma kuramını deneysel olarak test edip istatistiksel olarak ölçülebilir bir forma getirmiş, davranışsal boyut kattığı kuramı biraz daha ileriye taşımıştır. Ona göre doğuştan gelen bağlanma olgusu bebeğin güven hissini geliştirmekte, bebek bu güvenle birlikte çevreye ilgi göstermeye başlamaktadır (Ainsworth, 1989; Bretherton, 1992).

Ainsworth, sistematik çalışmalarla, bireysel farklılıkların farklı yaşam koşulları ve farklı bakım verenlerle olan ilişkisine bakmıştır. Bowlby'nin meslektaşısı James Robertson ile birlikte çalıştıktan sonra arkadaşları ile Uganda'da uzun yıllar boyunca anne bebek etkileşimi üzerinde gözlem ve araştırmalar yapmıştır (Ainsworth & Bowlby, 1991). "Yabancı ortam" adını verdiği deneysel gözleminde bebeklerin bakım verenin yokluğuna ve yabancı kişilerle olan ilişkilerine yönelik tutumlarını incelemiş; çalışmaları neticesinde üç farklı bağlanma stili belirlemiştir (bkz. Şekil 1). Bunlar güvenli bağlanma, kaçınmacı bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanmadır (Ainsworth vd., 1978; Sosyal vd., 2005).



**Şekil 2.1:** Üçlü Bağlanma Modeli

### **1. Güvenli (Secure) Bağlanma Stili**

Altıncı aya yakın bir dönemde bebekler bağlanma davranışı göstermeye başlarlar. Bunun en açık temsili, bakım veren ortamdan ayrıldığında bebekte oluşan sıkıntıdır. Bakım verenleriyle güvenli bağlanma ilişkisi kuran bebekler, bakım verenlerini güvenli üs olarak kullanarak yabancı bölgeleri keşfetme davranışı gösterirler ve odadaki yabancıyla etkileşim kurabilirler. Bu keşif sırasında zaman zaman dönüp bağlanma figürü olan bakım vereni kontrol ederler. Bakım verenin yokluğunda daha

az kaygı duyar, bakım veren odaya döndüğünde ise bebeğin sevindiği, onunla fiziksel yakınlık beklediği ve bu yakınlıkla rahatladığı gözlenir. Bebeğin ihtiyaçlarına uygun ve tutarlı cevap veren bakım verenlerin güvenli bağlanmayı desteklediği düşünülmektedir (Ainsworth ve Bowlby, 1991; Hazan & Shaver, 1994; Taluy, 2021).

## **2. Kaçınmacı (Avoidant) Bağlanma Stili**

Tüm bebekler güvenli bağlanma ilişkisini gerçekleştirme olanağı bulamayabilirler (Ainsworth, 1989). Bakım verenleriyle kaçınmacı bağlanma ilişkisi kuran bebekler, bağlanma figürü olan bakım verenleri odadayken onlarla ilişki kurmadan keşif davranışı gösterirler. Bakım vereni güvenli üs olarak kullanmazlar ve onun yokluğunda kaygı, korku gibi stres belirtisi göstermeden oyunlarını sürdürürler. Bakım veren odaya döndüğünde ise bebekler onunla temastan kaçınır, onu görmezden gelip oyunlarına devam ederler. Ainsworth ve Bell (1970) kaçınmacı bağlanan bebeklerin kalp atış hızlarını ölçtükleri bir araştırmada kaçınan bağlanmanın problemleri maskeleyen neden olduğunu görmüşlerdir. Bu bebeklerin bakım verenlerinin genellikle bebeği ihmal ettiği, bebeğin ihtiyaçlarını görmezden geldiği düşünülmektedir (Hazan & Shaver, 1994; Taluy, 2021).

## **3. Kaygılı/Kararsız (Anxious/Ambivalent) Bağlanma Stili**

Bakım verenleriyle kaygılı/kararsız bağlanma ilişkisi kuran bebekler, bakım verenleri ile birlikteyken onlarla ilişki kurmak ister fakat onları güvenli üs olarak kullanamaz, keşif davranışı göstermezler. Çevreye karşı temkinlidirler. Bakım veren odadan ayrıldığında bu bebeklerde yoğun stres gözlenir, bebek şiddetle ağlar ve yabancı birileri tarafından sakinleştirilemezler. Bakım veren odaya döndüğünde ise bebekler rahatlamak yerine öfkeli bir tepki gösterirler, fiziksel yakınlıklarına direnirler. Bu bebeklerin bakım verenlerinin bebeğe karşı tutarsız yaklaştığı düşünülmektedir (Hazan & Shaver, 1994; Taluy, 2021).

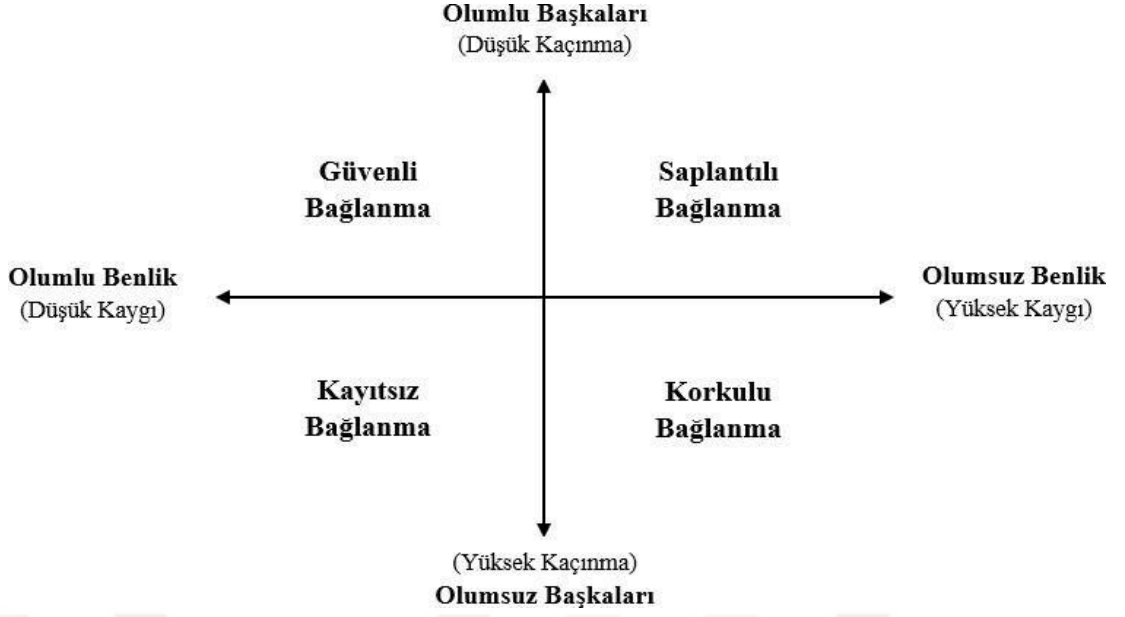
Shaver, Hazan ve Bradshaw (1988), yetişkinlik döneminin romantik ilişkilerindeki bağlanmanın, bebeklik döneminde bakım verenle kurulan bağdan farklılaştığı bazı noktalar olduğunu söylemişlerdir. Bebekte bağlanma figürü bakım veren, genellikle anne veya baba olurken yetişkinde bu figür bir akran, genellikle de romantik ilişkide bulunan kişilerdir (Ainsworth, 1989). Hazan ve Shaver (1978), yetişkinlik dönemindeki bağlanmayı ve romantik ilişkileri Ainsworth'un bu üç bağlanma stili

üzerinden düşünerek kişilerin bireysel bildirimlerine dayanan bir ölçek tasarlamışlardır. Yetişkinler için olan bu ölçekte, “güvenli”, “kaygılı/kaçınan” ve “kaygılı/kararsız” olmak üzere üç bağlanma stili belirlenmiştir. Buna göre, güvenli bağlanan yetişkinlerde kendine güven, girişkenlik, yakın ilişkiye girebilme gözlenirken kaygılı/kaçınan bağlanan yetişkinlerde yakın ilişki kurmadan kaçınma, kendilerini yabancı kişilere açmada zorlanma görülür. Kaygılı/kararsız bağlanan yetişkinlerin ise terk edilme, sevilme, reddedilme kaygısı yaşadıkları gözlenir (Cooper vd., 1998; akt. Erikci, 2020).

### **2.1.1.5 Dört kategori modeli**

Bartholomew ve Horowitz'in (1991) içsel çalışan modelleri temel alarak geliştirdikleri sınıflandırma sistemi de yetişkin bağlanma stilleri üzerine çalışmalar yapan araştırmacıları etkileyen kategorizasyonlardan biridir. Bartholomew ve Horowitz (1991), benliğe ilişkin içsel çalışan modellerin ve başkalarına ilişkin içsel çalışan modellerin olumlu ve olumsuz şeklinde ikiye ayrılmasından yola çıkar. Benliğe ilişkin olumlu içsel çalışan modellerde sevilme ve değer görmeye layık bulunan bir benlik varken olumsuzunda durum tam tersidir. Başkalarına ilişkin olumlu içsel çalışan modelde de yabancılar güvenilir ve kapsayıcı bulunan kişilerken olumsuzunda durum bunun tam tersidir. Bu dörtlü sınıflandırma, ortaya dörtlü bir bağlanma modeli çıkarır. Buna “dört kategori modeli” (four category model) adı verilir. Bu modelde “güvenli (secure)”, “saplantılı (preoccupied)”, “korkulu (fearful)” ve “kayıtsız (dismissing)” olmak üzere dört tip bağlanma stili tanımlanır (Griffin & Bartholomew, 1994).

Dört kategorili bağlanma stilindeki güvenli bağlanma stili Hazan ve Shaver'ın modelindeki gibidir, hem benliğe hem başkalarına ilişkin olumlu içsel çalışan modellerle tanımlanmıştır. Dört kategorili modelin saplantılı bağlanma stili Hazan ve Shaver'ın kaygılı/kararsız bağlanma stiline denk gelir, benliğe ilişkin olumsuz içsel çalışan modeller ve başkalarına ilişkin olumlu içsel çalışan modellerle tanımlanmıştır. Hazan ve Shaver'ın kaçınan bağlanma stili, dörtlü modelde korkulu ve kayıtsız olarak ikiye ayrılır. Kayıtsız bağlanma stili benliğe ilişkin olumlu içsel çalışan modeller ve başkalarına ilişkin olumsuz içsel çalışan modellerle; korkulu bağlanma stili ise ben benliğe hem başkalarına ilişkin olumsuz içsel çalışan modellerle tanımlanmıştır (bkz. Şekil 2) (Griffin & Bartholomew, 1994; Solmuş, 2003).



**Şekil 2.2:** Bartholomew ve Horowitz'in Dörtlü Bağlanma Modeli

**Güvenli Bağlanma:** Güvenli bağlanma stili, benliğe ve başkalarına ilişkin olumlu içsel çalışan modellerden oluşur. Bu bağlanma stiline sahip kişilerin yüksek benlik algısına sahip ve öz güvenli olduğu, kendilerini sevilebilir bulduğu görülmüştür. Bu kişiler diğerlerini güvenilir, kapsayıcı, destekleyici olarak tanımlamışlardır. Rahat ilişki kurabilmekte, yakınlıktan çekinmemekte ve ilişki içinde bağımsızlıklarını koruyabilmektedirler. Geçmişlerinde bebeğin ihtiyaçlarını görüp karşılayabilen, kapsayıcı bakım verenlere sahip kişilerin bu bağlanma stilini geliştirebildikleri gözlenmiştir (Bartholomew & Horowitz, 1991; Griffin & Bartholomew, 1994; Magai vd., 2000).

**Saplantılı Bağlanma:** Saplantılı bağlanma stili, benliğe ilişkin olumsuz, başkalarına ilişkin olumlu içsel çalışan modellerden oluşur. Bu bağlanma stiline sahip kişilerin kendilerini sevilemez ve değersiz, diğerlerini ise güvenilir bulduğu görülmüştür. Terk edilme korkusu ve yakınlık arzusu yan yanadır. Ortaya çıkan yoğun değersizlik hissiyle değerli buldukları diğerleri tarafından kabul görmek ister, kendilerini kanıtlama çabasına girer; bu girişimleriyle zaman zaman diğerlerini kendilerinden uzaklaştırabilirler. Bu bağlanma stiline sahip kişilerin, tutarsız bakım verenlere sahip oldukları gözlenmiştir (Bartholomew & Horowitz, 1991; Griffin & Bartholomew, 1994; Magai vd., 2000).

**Korkulu Bağlanma:** Korkulu bağlanma stili, benliğe ve başkalarına ilişkin olumsuz içsel çalışan modellerden oluşur. Bu bağlanma stiline sahip kişilerin kendilerini değersiz ve sevilemez, diğerlerini reddedici ve güvenilmez algıladıkları görülmüştür.

Bu kişiler, diğerlerinin yakınlığı ve onayına ihtiyaç duyarlar fakat terk edilme ve reddedilme korkusunun yarattığı yoğun kaygı ve kaçınma arzusu sebebiyle diğerleriyle yakınlık kurmada zorlanırlar. Soğuk, bebeğin ihtiyaçlarını gözetip karşılayamayan, reddedici bakım verenlere sahip kişilerin bu bağlanma stilini geliştirdiği gözlenmiştir (Bartholomew & Horowitz, 1991; Griffin & Bartholomew, 1994; Magai vd., 2000).

**Kayıtsız Bağlanma:** Kayıtsız bağlanma stili, benliğe ilişkin olumlu, başkalarına ilişkin olumsuz içsel çalışan modellerden oluşur. Bu bağlanma stiline sahip kişilerin kendilerini sevebilir ve değerli, diğerlerini ise güvenilmez, desteklemeyen, reddedici kişiler olarak değerlendirdikleri görülür. Hayal kırıklığı ve terk edilme korkusu sebebiyle yoğun bir kaygı hissederler. Bağlanma figürlerinden kaçınır, yakın ilişkilerin önemini inkar eder, bağımsızlıklarını koruma ve sürdürme arzusu duyarlar. Bu kişilerin bakım verenlerinin tutarsız, güven vermeyen, bebeği kapsayamayan kişiler olduğu gözlenmiştir (Bartholomew & Horowitz, 1991; Griffin & Bartholomew, 1994; Magai vd., 2000).

Bowlby ve Ainsworth, bakım veren ile bebek arasındaki bağlanma ilişkisinin üçüncü bir kişi tarafından değiştirilemeyeceğini, bu bağın özellikle kurulum aşamasında duygusal süreklilik gerektirdiğini ve kurulan bu yapının sonraki ilişkileri de etkilediğini söylemişlerdir. Bir başka deyişle, yaşamın en erken dönemlerinde başlayan bağlanma ihtiyacı ve örüntüsü, yaşam boyu sürecektir (Bowlby, 1988; West, 2018). Ancak yetişkinlikte kurulan bağlanma ilişkisinin çocuklukta bağlanma ilişkisine göre üç temel farklılığı olduğu gözlenmiştir. İlk fark, yetişkinlik döneminde bağlanma figürün bakım veren yerine genellikle akranlardan oluşmasıdır. Bir diğer fark, çocukların bağlanma figürleri ile ilişkilerinde bir tehlike sezdikleri zaman bundan başka konuya odaklanamadıkları fakat yetişkinlerin bunu başarabildikleri üzerinedir. Üçüncü fark ise yetişkinlerin yakın ilişkiler kurabilecekleri kişileri bağlanma figürü olarak seçmeleridir (Anbar, 2013; Zilcha Mano vd., 2011).

Bağlanma kuramı temelini bebek ve anne ilişkisinden alsa da, Bowlby (1988) bağlanmanın bireyin hayatındaki diğer kişileri ve toplumsal ilişkileri de kapsadığını söyler. Bu perspektifle, yetişkin bağlanması üzerine yürütülen araştırmalarda pek çok bağlanma figürü gözlenmiştir (Kirkpatrick & Koç, 2006). Buna göre ebeveyn, kardeş, arkadaş (Ainsworth, 1989), partner (Hazan & Shaver, 1994), terapist

(Mallinckrodt, 1995) ve evcil hayvanlar (Sable, 1995) bağlanma figürlerine örnek olarak gösterilebilirler. Kwong (2008) bağlanma kuramının tüm canlılar arasında olduğunu vurgularken araştırmalar evcil hayvan sahibi bireylerin evcil hayvanlarına insanlarla kurdukları stile benzer bir örüntü ile bağlandıklarını (Zilcha Mano vd., 2011), yalnız yaşayan bireylerin evcil hayvanları ile güçlü bir bağlanma ilişkisi kurduğunu, korkulu ve kayıtsız bağlanan bireylerin güvenli bağlanan bireylere nazaran daha fazla evcil hayvan sahibi olmayı ve onlarla insanlarla kurulana benzer bir bağ kurmayı tercih ettiklerini (Karamişe, 2014) göstermiştir.

Yetişkinlikte kişinin bağlanma stratejileri, doğrudan bir yakınlık arama davranışı şeklinde gözlenmeyebilir. Düzenli ve süreğen bir ilgi sunan bağlanma figürlerinin zihinsel temsilleri, kişilerde korunma ve güvende olma hissi oluşturmakta ve stresli olaylarla başa çıkmaya yardım etmektedir. Bir başka deyişle sembolik bir koruyuculuk görevi üstlenen bu zihinsel temsiller, destekleyici ve ilgili bulunan ötekilere bir yaklaşma temsili olarak içselleştirilmektedir (Sümer & Güngör, 1999; Torquati & Raffaelli, 2004). Torquati ve Raffaelli (2004), süreğen içsel çalışma modellerine sahip güvenli bağlanan bireylerin yalnız oldukları dönemlerde olumlu duygudurumlarını koruyabildiklerini; güvensiz bağlanan bireylerinse ötekilerle ilişkide kendilerini sevebilir, değerli ve güvenli hissedebilmek için ötekinin fiziksel varlığına daha fazla ihtiyaç duyduğunu söylemiştir.

Yetişkin bağlanma stillerinin çağdaş modellerinin bir kısmı, bağlanma ile ilgili kuramsal farklılıkları, güvensiz bağlanmanın iki ayrı boyutu olarak kaygılı bağlanma ve kaçınmalı bağlanma üzerinden ele almaktadırlar (Brennan vd., 1998; Fraley vd., 2000; Selçuk vd., 2008). Kaygılı bağlanan bireyler, kurdukları ilişkilerde reddedilme ve terk edilme korkusu duyarlar. Tıpkı kendi benlikleri gibi karşı tarafa verdikleri sevgi ve ilginin de değersiz bulunacağına dair kaygıları vardır. Kaçınmalı bağlanan bireylerse diğerlerine dair olumsuz inançlara sahiptirler ve ilişkide bağlanma ve yakınlık kurmada kendilerini rahat hissetmezler. Bağımsızlık arayışındadırlar ve bunu öz güven olarak sunabilirler. Bu açıdan, kaygı boyutunun benliğe ilişkin içsel çalışan modellerle, kaçınma boyutunun da başkalarına ilişkin içsel çalışan modellerle ilişkili olduğu düşünülmektedir (Brennan vd., 1998; Locke, 2008).

Bowlby (1988), yaşamın erken dönemlerindeki ilk ilişkilerden doğan ve içselleştirilen bağlanma biçimlerinin, yaşam boyu insanların stresle başa çıkma şeklini; buradan hareketle de ruh sağlığını etkilediğini söylemiştir. Bowlby'den

sonraki kuramcılar da bağlanma biçimlerinin ilişkiler, duygular ve psikopatoloji ile ilişkili olduğunu söylemişlerdir. Bağlanma sisteminin kişi stresle karşılaştığında aktive olduğu varsayımı üzerinden (Bowlby, 1969) yapılan araştırmalara göre hem benliğe hem başkalarına karşı temel güven duygusunun geliştiği ve korunduğu güvenli bağlanma stiline sahip kişiler, stresli yaşam olayları karşısında psikolojik sorunlara karşı daha dirençlidirler (Pielege vd., 2000). Güvensiz bağlanma stillerine sahip olan kişilerse benliğe ve/veya başkalarına yönelik içsel kaynakları gelişemediğinden stresle baş etme konusunda güvenli bağlananlar kadar başarılı değildirler. Bu durum, psikolojik sorunlarla yatkınlık konusunda risk faktörü oluşturmaktadır (Bartholomew & Horowitz, 1991; akt. BintaşZörer, 2015).

Bireylerin içsel çalışan modellerindeki farklılıkların yaşam boyu karşılımlarına çıkan strese verdikleri tepkileri etkilediği düşüncesine dayanan başka bir yaklaşım da mevcuttur (Simpson & Rholes, 1994). Bu yaklaşıma göre, erken dönemlerde bakım verenle kurulan ilişkiden gelişen içsel çalışan modelleri değersizlik hissi, seilmeye layık olmama inancı, reddedilme ve terk edilme kaygısı içeren bireylerdeki bu güvensiz bağlanma; kişinin dikkatinde yanlılıklara sebep olabilmektedir. Bu da bireylerin yaşadıkları stresi değerlendirme ve bu stresle başa çıkma deneyimlerini öznel değerlendirme aşamasını etkilemektedir. Bu modelde bağlanma, psikopatolojide nedensel bir değişken rolündedir (Lazarus & Folkman, 1984).

Bu iki yaklaşım birlikte incelendiğinde, bağlanma biçimlerinin stresle psikopatoloji arasındaki ilişkide aracı olduğu bulunmuştur. Güvensiz bağlanan bireylerin yaşam olaylarını daha stresli algıladıkları ve psikopatolojiye daha yatkın oldukları görülmektedir (Pielege vd., 2000). Yine son yıllardaki araştırmalarda, genellikle güvensiz bağlanma stiline sahip insanların kaygı ile buna dayalı depresyon gibi içselleştirme odaklı psikolojik problemler ya da kaçınma ile buna dayalı dışsallaştırma odaklı psikolojik problemler yaşadıkları belirtilmektedir (Sümer vd., 2009).

## **2.2 Sosyal Destek**

İnsanlar toplumdaki diğer bireylerle etkileşim kurma ihtiyacı içindedir. Sosyal ilişkiler, her yaştaki bireyin hayatında önemli bir yer tutar. Yeterli sosyal etkileşimin ve ilişkinin kurulamadığı durumlarda kişiler yalnızlık hissi yaşarlar. Bu hissın önüne geçmek, güçlüklerle başa çıkmak için bir destek ağı arayışındadırlar (Yılmaz vd.,

2008). Literatür incelendiğinde, günümüzde yalnızlığın ergenlik ve genç yetişkinlikte, özellikle üniversite döneminde yaygın olarak yaşandığını göstermektedir. Bu dönemde aileden uzaklaşmanın, yakın ilişkiler kurma ve aidiyet duygusunun aranmasının, bir sosyal gruba dahil olma isteğinin artmasının bunda etkili olduğu düşünülmektedir (Cutrona, 1982; İmamoğlu, 2008; Atli vd., 2015; Ümmet & Ekşi, 2016; Bhagchandani, 2017; Er, 2020; Sumbas, 2020; Çetin & Anuk, 2020; Yukay Yüksel vd., 2020). Bunun yanında, sosyal çevre ile olan yüz yüze iletişimin eksikliğinin, kişilerde yalnızca fiziksel değil sosyal ve duygusal bir yalnızlık hissine de yol açtığı görülmüştür (Cheng vd., 2004; Palinkas vd., 2004; Duru, 2008b; Arbuckle, 2018; Cyrus vd., 2020).

Sosyal bağlılık, aidiyet duygusunun gelişiminin son basamağıdır ve ergenlik döneminden yetişkinlik dönemine geçişte oldukça önemli bir yer tutmaktadır (Lee & Robbins, 1998). İnsan nesne ve zaman sürekliliği ile doğmaz. Bu sürekliliği ve bütünlük duygusunu kazanabilmesi için “kendiliknesnesi” adı verilen öteki insanlara gereksinim duyar. Kendilik nesnelere bütünlük duygusunu geliştirme, duygu düzenlemesini sağlama, öz güveni ve öz saygıyı destekleme, stres anlarında yatıştırma gibi etkileri mevcuttur (Çuhadaroğlu, 2001; Kohut, 1977). Aynı zamanda kendiliknesnesi de olan bakım verenle, ebeveynle, akranlarla, partnerle, otorite figürleriyle kurulan bu bağ; bebeklikten yetişkinliğe geçerken adım adım bireyin bütünlüğe bir sosyal bağlılık duygusu geliştirebilmesine yardım eder. Bu sosyal bağlılık, bireyin kendisini sosyal ilişkilerinin anlamlı bir parçası olarak görebilmesini sağlar. Sosyal bağlılık duygusu yüksek olan bireyler, sosyal bağlılık duygusu düşük olan bireylere göre yeni sosyal ortamlara daha rahat dahil olabilmekte, duygu düzenlemesini daha kolay yapabilmekte; depresyon, anksiyete gibi sorunları daha az yaşamaktadırlar (Lee & Robbins, 1998; Lee vd., 2001).

Kişilerarası ilişkiler konusunda sosyal destek, sosyal bağlılıktan daha farklı bir yere denk gelmektedir. Sosyal bağlılık bireyin benliğiyle ilişkili bir kavramken sosyal destek bireyin sosyal çevresi ile ilişkilidir ve hem duygusal hem bilişsel açıdan daha kapsamlı, çok boyutlu bir yapıdır (Baumeister & Leary, 1995; Duru, 2008a).

Sosyal destek, kişinin güven duyduğu ilişkiler yoluyla çevresinden aldığı psikolojik yardımdır. Kaynağı öteki insanlar olan sosyal destek, kişilerin sosyal çevresinden oluşan bir bilgi kaynağı ve değerlendirme unsurudur. Destek ve rahatlık sağlar, yalnızlık hissini giderir, yeni davranışlar kazanmaya ve uyum sağlamaya yardım eder

(Xavier & Wesley; 2018). Sosyal destek, kişinin aidiyet hissini ve öz saygısını besleyerek kişinin stresli yaşam olayları ile arasında bir tampon görevi görür. Böylece bazı psikolojik ve fizyolojik semptomun şiddeti üzerinde hafifletici etki yaratır (Berkman, 1995). Hem günlük hayatta hem sosyal hayatta yoğun kaygıya sebep olan sosyal anksiyete bozukluğunun etkilerini de azaltır (Wonderlich-Tierney & Vander Wal, 2010).

Sosyal destek kaynakları; bakım veren, anne, baba, kardeşler, geniş aile, sevgili, eş, arkadaşlar, öğretmenler, komşular, iş arkadaşları gibi; yaşamda önemli bir role sahip olan bireylerden oluşur (Sorias, 1988). Hegelson ve Cohen (1996) sosyal desteğin araçsal, duygusal ve bilgisel destekten oluşan üç etkisinden bahsetmiştir. Kişinin günlük hayatı sürdürmesinde yardım eden bu etkilerden araçsal destek; ev işlerinde yardım etme, iş bulma, para veya eşya ödünç verme gibi çeşitli eylemleri kapsamaktadır. Duygusal destek yalnızlığı ve diğer stres faktörlerinin etkisini azaltmaya yarayan sevgi, şefkat, koruma, kapsama, empati yapma, ait hissetmesini sağlama, öz saygıyı besleme gibi sözlü ve sözsüz iletişim içeriklerini kapsar. Bilgisel destek ise durumu anlamayı ve onunla baş etmeyi sağlayabilecek bilgi alışverişi, tecrübe paylaşımı, rehberlik, uzmanlık gibi zihinsel konularda yardım sağlar (Hegelson ve Cohen, 1996; Çobaner & Ögüt, 2017). Yıldırım (2005) ise sosyal desteğin yapısal ve işlevsel özelliklerinden bahseder. Yapısal destek bireyin sosyal desteği kimlerden ve kaç kişiden aldığını, bu kişilerle olan yakınlık derecelerini kapsarken işlevsel destek gelen bu yardımın kişiye ne ifade ettiği, kişinin ihtiyacının ne kadarının karşılandığı, desteğin kişi için önemi konularındır (Yıldırım, 2005).

Sosyal desteğin doğrudan mı yoksa dolaylı yoldan mı etki ettiği üzerine iki ayrı yaklaşım mevcuttur. Bunlardan ilki (main effect model veya direkt effect model), sosyal desteğin sağlık üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu savunur. İkincisi (buffering effect model) ise sosyal destek ile sağlık arasında olumsuz yaşam olaylarını azaltmak veya dengelemek aracılığının bulunduğunu söyler (Ardahan, 2006).

Sosyal destek kaynaklarının yardım ettikleri konu ve yardım etme şekilleri kişiden kişiye, durumdan duruma değişmektedir fakat olumsuz yaşam koşulları altında kişiye destek veren, fiziksel sağlık ve ruh sağlığı için koruyucu, stres azaltıcı, destekleyici ve iyileştirici özellikleri ortaktır (Terzi, 2008).

Uyum sağlama becerisi ile doğan insan, yaşamı boyunca pek çok sorunla karşı karşıya kalır. Bu stres faktörlerine verilen tepkiler ise kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir. Psikoloji ve psikiyatri, bireylerin olumsuz yaşam olaylarının üstesinden gelme yeteneklerini psikoloji dayanıklılık (resilience) olarak tanımlar (Terzi, 2008).

Psikolojik dayanıklılık, strese karşı direnç olarak çalışan bir kişilik özelliğidir. Stresin olumsuz etkilerini azaltmayı ve kişinin uyum sağlamayı destekler (Kobasa, 1979; Kosaka, 1996; Masten vd., 1990). Literatürde bu kişisel özelliğin ve gücün genetik faktörlerle doğuştan geldiğine yönelik bulgular mevcut olsa da (akt. Basım & Çetin, 2011) güncel araştırmalarda psikolojik dayanıklılığın yalnızca bireyin etkisiyle oluşmadığını, çevrenin de bu konu üzerinde etkili olduğunu işaret etmektedir. Bu kapsamda, aile ve arkadaşların genç yetişkinler üzerinde psikolojik dayanıklılığı arttıran bir etkisi olduğu gözlenmiştir (Çetin & Anuk, 2020). Tüm bunlarla, sosyal desteğin psikolojik dayanıklılığı arttırdığı düşünülmektedir (Masten vd., 1990; Norman, 2000; akt. Basım & Çetin, 2011; Terzi, 2008, Wonderlich-Tierney & Vander Wal, 2010; Xavier & Wesley; 2018).

Pandemi yalnızca bir tıp olayı değil, aynı zamanda hem bireyleri hem toplumları pek çok düzeyde etkileyen sosyal bir olgu ve uyum sağlanması gereken güncel stres faktörlerinden biridir (Duru, 2008a). Tıpkı savaşlar, doğal afetler, kazalar gibi pandemiler de bedensel bütünlüğü tehdit eden, güven ve kontrol duygusunun kaybedilmesine neden olan travmatik yaşantılardır (Karataş, 2020). Araştırmalarda salgın dönemlerinde psikolojik olarak etkilenenlerin sayısının enfekte olanların sayısından daha fazla olduğu ve salgınların yarattığı bu gibi psikolojik etkilerin, salgının fiziksel etkilerinden daha uzun sürdüğü görülmüştür (Reardon, 2015).

Solunum yolu sıvılarıyla bulaşan Covid-19'un yayılımını engellemek için evde kalmaya yönelik çağrılar yapılmış, okullardaki eğitim öğretim uzaktan eğitim sistemi ile devam etmiş, bazı iş yerleri uzaktan ve/veya yarı zamanlı çalışma yollarını denemişlerdir. Temel bir önlem olan fiziksel izolasyon, fiziksel yan yanalık çerçevesinde kurulan sosyal bağları azaltarak aynı zamanda bir sosyal izolasyona dönüşmüştür.

Yapılan araştırmalar, sosyal izolasyonun sosyal destek doyumunu azalttığını ve depresyon, anksiyete, yalnızlık gibi konular için risk faktörü oluşturduğunu söylemektedir (Ferreira-Alves vd., 2014; Gendron vd., 2017; Palinkas vd., 2004).

Stresli yaşam olayları sırasında sosyal destek ihtiyacı artmakta, fiziksel yakınlık mahrumiyeti ise bu ihtiyacı sanal sosyal destek kaynakları ile karşılamaya itmektedir (Xavier & Wesley, 2018; Bigin & Taş, 2018).

Salgına karşı koruyucu olarak hayatımıza giren izolasyon tedbirinin pandemi sürecinde yarattığı psikolojik sonuçları incelendiğinde; bu süreçte fiziksel yakınlığın azalmasının etkisiyle depresyonun, yalnızlık hissinin ve kaygının arttığı görülmektedir (Reger vd., 2020; Thunström vd., 2020). Covid-19 sürecinde yapılan araştırmalar aynı zamanda, pandemide sosyal destek ihtiyacının arttığı ve bu süreçte alınan sosyal desteğin, bu risk faktörlerini ve psikolojik rahatsızlıkları azalttığı gözlenmiştir (Liv vd., 2021; Labrague vd., 2021; Lisitsa vd., 2020; Saltzman, 2020).

Bu noktada, sosyal destek elde edilen kaynaklar iki kola ayrılabilir. Bunlardan biri, gerçek dünya içinde aile, arkadaşlar, partnerler, evcil hayvanlar gibi fiziksel çevremizle olan yüz yüze etkileşimlerden elde ettiğimiz gerçek sosyal destektir. Diğeri ise internet aracılığıyla elde ettiğimiz sanal sosyal destektir (Durak Batıgün & Kılıç, 2011).

### **2.2.1 Sanal sosyal destek**

Biyopsikososyal olan ve bir sosyal etkileşim ağının içinde doğan, onunla büyüüp gelişen insan için yüz yüze alabileceği sosyal destek, önemini daima koyacaktır. Bunun yanında ilerleyen teknoloji ile birlikte günümüze etkileşimdeki yer ve zaman gibi engelleri aşma konusunda yardımcı olabilecek alternatifler de mevcuttur. Çevrimiçi dünyada kendine yer edinen sanal sosyal ağlar da globalleşmenin, hızlanmanın, büyümenin ve diğer pek çok kolaylığın yanı sıra bireylerin sosyal destek ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri yeni bir yol hâline gelmiştir. Bireyler, özellikle sosyal medya platformları ve onların içerdikleri görüntülü, sesli veya yazılı iletişim ve etkileşim olanakları sayesinde gerçek dünya içindeki sosyalleşme deneyimlerini ve etkileşimlerini sanal ortamlarda da yaşayabilmektedirler. Bireyler, sanal sosyal ağ içinde; beğeni ve yorum almak, paylaşım yapmak ve paylaşımları görmek, kamera ve mikrofon gibi ekipmanlar yardımıyla çeşitli yollarda konuşmalar yapabilmek, içerik ya da dosyaları anında paylaşarak haberdar edebilmek ve olabilmek gibi pek çok yolla sanal dünya içinde de sosyal destek hissedebilmektedirler (Kağıtçıbaşı, 2000; McCloskey vd., 2015).

Günümüz dünyasında gündelik pek çok öge, internet ve akıllı cihazlarla çevrimiçi ortama taşınmıştır. Sosyal destek kaynakları da sosyal medya siteleri gibi araçlar sayesinde çevrimiçi deneyimlenebilir hâldedir ve sosyal anksiyeteye karşı koruyucu etkileri online platformlar içinde deneyimlenebilmektedir (Erwin vd., 2004). Literatürde de algılanan sosyal desteğin, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu; yine algılanan sosyal desteğin yalnızlık, öfke ve problemlerle internet kullanımıyla ise negatif bir ilişkisinin bulunduğu gözlenmiştir (Panova & Xavier, 2008; Ünal, 2019).

Sosyal destek hissetmek amacıyla yüz yüze gerçekleştirilen eylemlerin neredeyse tamamı sanal ortamlarda da gerçekleştirilebilmektedir. Hatta internet dünyasının yaygın olduğu zamanlarda yaşayan günümüz genç yetişkinleri, ilişkide oldukları sosyal ağlarına daha kolay ulaşmalarını sağlayan ve gerçek hayatta ulaşmakta zorlanacakları kişilerle iletişim kurabildikleri sosyal medya platformlarını, sosyal destek için ana kaynak olarak görmekte; sanal sosyal desteğin gerçek dünyada deneyimlenemeyecek etkileşimlere izin verdiğini düşünmektedir (Bilgin & Taş, 2018).

Sosyal medya, sosyal destek kaynaklarına ulaşım için daha engelsiz bir yol çizmektedir. Yapılan araştırmalar (Ataman Yengin, 2016; Cole vd., 2017; Nick vd., 2018; Sanders & Amason, 2011; Lundy & Drouin, 2015; Ünal, 2019) sosyal destek arayışının günümüzde internet ortamında ve özellikle sosyal medya unsurları ile giderilmeye çalışıldığı, ergenlerin ve genç yetişkinlerin sosyal ilişkilerini akıllı cihazlardan kurma ve yürütmeyi tercih ettiğini, yüz yüze iletişimin yerini sanal sosyal desteğin almakta olduğunu, günlük hayattaki kısıtlı iletişim kaynaklarının karşılayamadığını düşündükleri etkileşim arzusunu sosyal medya platformlarından sağladıklarını ortaya koymuştur (Özgün, 2013).

Sosyal medya ile bireylerin ilişki kurma yetenekleri ve sosyal bağlantıları artmaktadır. Bireyler internet ve sosyal medya aracılığıyla edindikleri sanal sosyal destek ile kendilerini özgürce ifade edebilme, paylaşım, tatmin, mutluluk duyguları yaşamaktadırlar (Ataman Yengin, 2016; Lo, 2019). Bununla birlikte sosyal medyanın, yarattığı sosyal destek algısı ile yalnızlık ve depresyon hissini azalttığı görülmüştür (Xavier & Wesley, 2018). Depresif özelliklere sahip olduğunu ifade eden bireylerin sanal sosyal desteği tercih ettikleri (Yeh vd., 2008) sanal sosyal

desteğin insanların stresi algılama düzeylerini azalttığını ve iyi oluş hislerini arttırdığı görülmektedir (Tang vd., 2016; Jo, 2019).

Sanal sosyal destek kaynakları, sosyal destek ihtiyacını destekleyen koruyuculuğunun yanı sıra, bireyleri sosyal medyayı daha fazla kullanmaları yönünde teşvik eden bir faktör de olabilirler. Özellikle akıllı telefonlar, akıllı saatler gibi kolay ulaşılabilir akıllı cihazlar; sanal dünyaya erişimi hızlandırmıştır. Kullanıcılar uykudan uyandıkları andan yeniden uykuya dalacakları ana kadar bu cihazlar üzerinden hem kendilerini yansıtmaya hem de diğer kullanıcıları takip etmeye yönelik etkileşimlerini sürekli olarak sürdürme imkanı bulmuşlardır (Ataman Yenigin, 2016). Bu durumun aynı zamanda kullanıcılarda fiziksel etkileşim sağlanabilecek ortamlarda bile sanal sosyal etkileşimi tercih etmeyi arttırdığına (Ataman Yenigin, 2016), gerçek hayattaki sosyal ortamlardan kaçına davranışına sebep olduğuna ve sosyal aksiyete semptomlarını attırdığına, akademik başarıyı düşürdüğüne yönelik bulgular görülmüştür (Young & Rodgers, 1998; Yang & Tung; 2014; Lundy & Drouin, 2015; Wong & Rapee, 2016).

Sosyal desteğin internet kullanımı ile ilişkili olduğunu, sosyal destek eksikliğinin sanal sosyal destek arayışı ile internet kullanımı ve internet bağımlılığı riskini arttırdığını gösteren (Chou & Hsiao, 2000; Chou vd., 2005; Yeh vd., 2008) ve akıllı cihazlarla birlikte sosyal medyanın yüz yüze iletişimi zayıflattığını, bireyselleşmeyi arttırdığını, bilgi kirliliğini yaydığını söyleyen araştırmalar da mevcuttur (Kaplan Akıllı & Gezgin, 2016; Yıldırım & Kişioğlu, 2018). Bunun getirilerinden biri olarak literatüre cep telefonundan uzak kalma korkusunu ifade eden “nomofobi” kavramı da bulunmaktadır (Kaplan Akıllı & Gezgin, 2016). Bunun yanında sanal sosyal desteğin, yarattığı tatmin ve aidiyet hissi sayesinde, sosyal medyanın sebep olduğu stres kaynaklarını ve yorgunluk hissini azalttığı görüşü de araştırma konusu olmuştur (Lo, 2019; Ünal, 2019).

İnternetin iletişim, etkileşim ve sosyal destek için bir kaynak olması, internet kullanımı ile bireyde özellikler arasındaki ilişkiyi de sorgulatmıştır. Bu alanda özellikle ergenler ve genç yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalarda çoğunlukla kişilik özelliklerine ve internet bağımlılığı konusuna yoğunlaşmıştır (Yang & Tung, 2014; Tang vd., 2016; Bilgin & Taş, 2018; Chou vd., 2005; Yeh vd., 2008; Ünal, 2019). Levin ve Stokes (1986), araştırmalarına kişilik özelliklerinin sosyal etkileşime dair davranışları etkilediğini gözlemiştir.

Kişilik tipleri ve sosyal etkileşim üzerine yapılan bazı çalışmalar sosyal medyadaki anonimliğin içedönük kişilerdeki reddedilme kaygısını azalttığını ve içedönük kişilerin sana sosyal destek amaçlı internet kullanımının dışadönük kişilerden daha fazla olduğunu savunurken (Pennebaker, 1989; McKenna & Bargh, 2000), dışadönük kişilerin sosyal etkileşimi başlatma konusunda içedönük kişilerden daha başarılı oldukları ve interneti de içedönük kişilerden daha fazla kullandıklarını söyleyen çalışmalar da mevcuttur (Kraut vd., 2002). Bir başka çalışmada beş faktörlü kişilik modeli kullanılmış ve bu modelin deneyime açıklık özelliğini gösteren katılımcıların interneti eğlence ve bilgi üretme amacıyla kullandığı bulunmuştur (Tuten & Bosnjak, 2001).

### **2.2.2 İnternet kullanımındaki artış ve sosyal destek**

“Arasında” anlamındaki “inter” sözcüğü ile “ağ” anlamındaki “net” sözcüğünün birleşiminden meydana gelen bir isme sahip olan internet (“Tureng”, 2021); global çerçevede bilgisayarlı tüm sistemleri birbirine bağlayan bir iletişim ağıdır. Teknolojinin yayılması ile birlikte bu ağ gittikçe genişlemekte, dünya üzerindeki milyarlarca kullanıcı bu sanal ağ ile birbirine bağlanmaktadır (Köksalan & Tel, 2009).

Literatürde internet ve bu mecradan sağlanan iletişimin olumlu ve olumsuz etkilerini araştıran pek çok çalışma mevcuttur. Olumlu etiler genel olarak sanal iletişimin geniş bir çerçeveye etki etmesi, hızlı ve güncel oluşu, bilginin çok fazla kaynaktan çok fazla kişiye anlık ulaşımı üzerinedir. İnternet sayesinde kullanıcılar etkileşim, sanal temas ve kendilerini ifade edebilme imkanına sahiptirler. Zaman kısıtlaması olmadan dünyanın herhangi bir yerindeki diğer kullanıcılarla ortak konularda ortak paylaşım yapabilmekte, deneyimlerini ve düşüncelerini kolay ve aracısız olarak paylaşabilmekte, gündelik işlerini internet ortamında daha hızlı gerçekleştirebilmektedirler. Bunun yanında özellikle internetin patolojik bağımlılığa ortam yaratması; ayrıca bireyleri sanal bir etkileşim içine çekip yalnızlaştırma ihtimali, özellikle erken yaştaki kişilerin zihinsel ve psikolojik yeterliğine uygun olmayan içeriklere kolayca ulaşabildikleri bir alan olması ise olumsuz özellikler olarak düşünülmektedir (Gülner & Balcı, 2011; Tahiroğlu vd., 2010; Çalık & Çınar, 2009; Eryiğit Güner, 2015; Yıldırım, 2014).

Tüm olumlu ve olumsuz yönleriyle internet, modern hayatın merkezinde duran, en yaygın yeni dönem iletişim ve sosyalleşme araçlarından biridir. İnternet, sanal sosyal

ağlar ve yeni medya sayesinde; sosyal destek sanal ortamlardan da sağlanabilir olmuş; mesajlar aracısız, yer zaman kısıtlaması olmadan, geniş alanlara, çok kişiye, hızlı ve karşılıklı olarak ulaştırılabilir hâle gelmiştir (Turan & Esenoğlu, 2006).

Araştırmalarda görülen ortak sonuç, pandemi döneminde internet kullanımının pandemi öncesi döneme göre anlamlı derecede arttığı üzerinedir (Islam vd., 2020; Li vd., 2020). Bu artışın yalnızca eğitim, iş hayatı gibi zorunlu sebeplerle yaşanmadığı; kişilerin sosyal destek ihtiyacını karşılamak, aile ve arkadaşlarla temas etmek için de bu dönemde interneti tercih ettiği görülmektedir (Goel & Gupta, 2020; Subudhi & Palai, 2020).

Medya, çağdaş dünyanın vazgeçilmez bir unsurudur (Elden, 2013). Teknolojinin hızlı ilerleyişi ile kitle iletişim araçları da gelişmiş, hayatımıza internetin girişiyle ise dünyayı saran yeni ve sanal bir iletişim ağı oluşmuştur. Bu ağ içinde eski sistemler kadar basit olan fakat daha fazla bilginin daha hızlı hareket edebileceği, daha geniş bir alana daha engelsiz ulaştırılabileceği aygıtlar geliştirilmiştir (Baştan, 2000). Bununla bağlantılı olarak da “yeni medya” kavramı ortaya çıkmıştır (Akıncı Vural & Bat, 2010).

Dijitalleşmenin doğrudan etki ettiği yeni medya ile kişiler, bir çoklu ortam (multimedya) yaratabilmekte, kendilerini zaman veya yer sınırlaması olmadan rahatça ifade edebilmekte, iletişim ve etkileşimi sürekli kılmaktadırlar. Sağlanan interaktif ortamda, kişiler hem diğer kullanıcılardan etkilenebilmekte hem de onları etkileyebilmektedirler. Destek alabilecekleri sanal bir temas ve sosyal ağ kurabilmektedirler. Bu, güncel iletişim araçlarını geleneksel araçlardan ayıran en önemli özelliklerden biridir (Dilmen, 2007; Yeşiltuna Çiftçi & Tükel, 2015). Bunun yanında, etkileşim özelliği ile kullanıcılar birbirleriyle iletişim kurabilirler. Kitlesizleştirme sayesinde geniş kullanıcı grubu içinde mesajları kişiselleştirebilir ve belli kullanıcılara ulaştırabilirler. Eşzamansızlık ile ise bu yeni iletişim araçlarının, senkronizasyonu gerektirmeden kullanıcılarına mesajlarını kendilerine uygun herhangi bir anda gönderebilme ve alma imkanı vermesini vurgular (Geray, 2003; Sucu, 2021; Yolcu, 2014).

Bütün bu özellikleriyle internet ve yeni medya, sanal dünyada kurulan sosyal ağların temelini oluşturmakta ve sanal sosyal iletişimi kolaylaştırmaktadır (Özgün, 2013). Pandemi sürecinde de internetin ve yeni medyanın, sanal sosyal desteğin farklı boyutları konusunda yardımcı olduğunu düşünülmektedir. Örneğin kişilerin internet

ve yeni medya üzerinden pandemi ile ilgili güncel gelişme ve bilgileri yer ve zaman kısıtlaması olmadan takip edebilmesi bilgi desteği, yeni medyanın sosyal medya ayağı sayesinde sosyal çevreleri ile temas kurabilmeleri sosyal ve duygusal destek için yardımcı olacaktır (Goel & Gupta, 2020; Masciantonio vd., 2021).

### **2.2.3 Sosyal ağlar ve sosyal medya**

İnsanlar bir iletişim ağının içinde yaşarlar. Ötekilerle temas etme, ait ve dahil olma arzusu insanların temel ihtiyaçlarındandır. Fiziksel ve bilişsel sağlık üzerinde de etkisi olan bu ihtiyaçlar, kişiler arası iletişimi yaşamın merkezine koyar. Kişiler arası iletişim, birden fazla insanın ortak simgelerle kurduğu iletişim türüdür. Yalnızca iki kişinin arasında olabileceği gibi kalabalık topluluklarla geniş bir alana da yayılabilir. Bebeklerin bakım verenleriyle başlattıkları karşılıklı iletişim, zamanla ve bebek büyüdükçe ailenin diğer üyelerini, akranlarını, komşularını, okul ve iş ortamını paylaştığı kişileri, partnerlerini ve toplum içinde yaşam boyu temas ettiği daha pek çok bireyi kapsar. Direkt veya dolaylı etkileşim içinde bulunulan bu kişilerin oluşturduğu ağa sosyal ağ denir (Baumeister & Leary, 1995; Işık, 2000; Onat & Alikılıç, 2008).

Yaşamın ilk yıllarında kurulan ilk sosyal ağlar fiziksel etkileşime dayanır. İletişim genellikle yüz yüzedir. Küçük bir topluluğu kapsar, mekânsal olarak görece uzak kişilerle ve başka topluluklarla nadiren temas edebilir (Kara, 2013). Teknolojinin gelişmesi, internetin yaygın ve daha kolay ulaşılabilir bir kaynak hâline gelmesi; yalnızca medyanın değil kişisel arası iletişimin ve sosyal ağların da formunu değiştirmiştir. İnsanlar interneti işlerini kolaylaştırmak ve gündemi takip etmenin dışında keyifli vakit geçirmek için de kullanmakta, bu global yapı içinde artık çevrimiçi ortamlarda da birbirleriyle temas edip sanal sosyal ağlar ile yüz yüze gelmeden de sosyalleşebilmektedirler. İnternet aracılı sanal sosyal ağlar ilk ağlara göre çok daha geniş bir alana yayılmış, heterojen, zamana ve mekana dair kısıtlama içermeyen, daha karmaşık bir yapıdadır (Lea, Yu vd., 2006; Stone & Wang, 2018).

Görüldüğü gibi insanlık, yaygınlaşan bu internet ortamı içinde de iletişim çabasını sürdürmüş ve kendine yeni ve sanal bir sosyal ağ kurmuştur. Sanal sosyal ağlarda kullanıcılar, internet tabanlı servis içinde kişisel özelliklerini yansıtabilecekleri profilleri bulundurur, ortak paylaşım içinde oldukları kullanıcılarla temas edebilirler. Bireysel çalışmalar sürdürebilir veya arkadaşlık kurma, çalışma, uzmanlık, bilgi ve

kaynak paylaşma gibi belli bir amaca yönelik sosyal etkileşimler kurabilirler (akt. Akıncı Vural & Bat, 2010; Anagnostopoulos vd., 2008).

Sosyal ağlar günümüzde genç ve yetişkin milyonlarca kullanıcıya sahiptir. Yapılan araştırmalara göre dünya çapında toplamda 4.66 milyar insan internet kullanmaktadır ve bu sayı önceki yıldan bu yıla %7.3 artmıştır. TÜİK verilerine göre Türkiye’de 2020 yılı internet kullanım oranı 16-74 yaş grubundaki bireylerde %79, 2019 yılı kullanım oranı ise %75,3’tür. Dünya nüfusunun mobil cihaz kullanım oranı günümüzde %66’dır ve dünyada 4.20 milyon aktif sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Bu sayı son bir yılda yaklaşık olarak %13’lük büyümeyle 490 milyon artmıştır. Verilere göre dünya nüfusunun yaklaşık %53’ü sosyal medya kullanıcısıdır. Covid-19 pandemisi ile de internet ve sosyal kullanımı artmıştır. Geçen yıldan bu yana sosyal medya kullanıcı sayısının %13 artış gösterdiği düşünülmektedir (akt. “2021 Sosyal Medya ve İnternet İstatistikleri”, 2021).

Sosyal ağlar günlük hayatı kolaylaştıran, basit ve haz veren bir iletişim yoludur. Sosyal ağlarla birlikte kullanıcıların hem profesyonel hem sosyal hayatı paylaşma daha açık, raporlanabilir, araştırılabilir, öğrenilebilir hâle gelmiştir (Eijkman, 2008).

Yeni medya ve büyüyen sanal sosyal ağlarla birlikte, kullanıcıların zaman ve yer sınırı olmadan içerik paylaşımı yapabildikleri internet ve mobil tabanlı yeni uygulamalar gelişmiştir. Bu uygulamalar, yeni birer iletişim ve sosyal destek ortamıdır. Yeni iletişim ortamları teknolojinin de yaygınlaşması ve her kesimle ulaşmasıyla birlikte sosyalleşme kavramına da yeni bir boyut kazandırmıştır (akt. Akıncı Vural & Bat, 2010).

Sosyal medyada sanal sosyal ağ içindeki sosyal gruplar yer alır. Kullanıcılar sosyal medya ile internet ortamında çevrimiçi ve karşılıklı etkileşimler elde edebilirler. Bireysel profiller oluşturabilir, tanıdıkları veya tanımadıkları diğer kullanıcılarla iletişime geçebilirler. Bu noktada profillerin etkileşimi, sanal sosyal ağı oluşturur. Bu ağ içinde birbiriyle doğrudan bağlantı kuran profiller arkadaş olarak kabul edilirken kişilerin yabancı olarak nitelenen profillerle de ortak arkadaşlar ya da konularla etkileşim kurulma potansiyeli mevcuttur (Dilmen& Ögüt, 2010).

Sosyal medya ile kullanıcılar bu etkileşimin yanında duygu ve düşüncelerini yansıtabilir, yeni arkadaşlık ilişkileri veya romantik ilişkiler kurabilir, kendilerini ve bağlı oldukları kurumları profesyonel ve sosyal olarak tanıtabilir; çeşitli uygulamalar

ve siteler içinde birbirleriyle fotoğraf, video, metin, ses gibi dosyaların yanı sıra kişisel bilgi ve tecrübelerini de yazılı, sesli ve görüntülü olarak diledikleri kişilerle paylaşabilirler (Özdemir vd., 2014). Ayrıca sosyal medya önceden tanışılan insanlarla olan iletişimi korumaya ve geliştirmeye de yardım etmekte (Balcı & Koçak, 2017), sosyal medya üzerinden geniş kitlelere ulaştırılabilecek etkinlikler gerçekleştirilebilmektedir (Ryan, 2011).

Sosyal ağlar gün geçtikçe toplumun büyük bir kesimi için önemli bir değer elde etmiş, sosyal medya platformları ortaya çıktıkları günden bu yana ilgi çekmiştir. Akıllı telefonların artması ve yaygınlaşması insanları internete daha da yakınlaştırmıştır (Lusted, 2011). Her yerden, her an ve kolaylıkla ulaşılabilen sosyal medya platformları; iletişim, bilgi aktarımı, iş yapma, öğrenme, sosyalleşme ve daha pek çok alan için giderek daha fazla tercih edilmektedirler (Taluy, 2021).

Özellikle genç yetişkinlerin internet kullanımının büyük bir bölümünü sosyal medya oluşturmaktadır (Çömlekçi & Başol, 2019). Bu durum dikkatleri bu alana çekmekte, gelişip yaygınlaşan teknoloji ile sanal dünya her geçen gün yenilenmektedir. Bu hem sosyal paylaşım ağlarının genişlemesine ve sosyal medya platformlarına her geçen gün yeni uygulama ve siteler eklenmesine sebep olmakta hem de literatür için yeni araştırma alanları ortaya çıkmaktadır.

Araştırmalar, pandemi döneminde sosyal medya kullanımının arttığını göstermektedir. Bu artışın temel sebeplerinden biri, sosyal destek ihtiyacıdır. Fiziksel temasın azaldığı ve bilinmezliğin arttığı bu süreçte kişiler sosyal ağları ile etkileşim içinde olmak, hastalık ile ilgili güncel gelişmeleri takip etmek için aracı olarak sosyal medya platformlarını kullanıyorlarmış gibi görünmektedir (Cinelli vd., 2020; Venegas-Vera vd., 2020).

Sosyal medyanın; kendi içinde temaları, kuralları, özgün sosyal dili bulunan ve farklı amaçlarla kullanılan pek çok paylaşım sitesi mevcuttur. Bu sitelerde genellikle kullanıcılar paylaşmak istedikleri gibi kişisel bilgilerinin bulunduğu bir profile sahiptirler ve sosyal ağ içinde insanlar, sosyal paylaşım sitelerinde paylaşımlarla oluşan profil verileri havuzu üzerinden, ortak noktaları çerçevesinde, birbirleriyle bağlanmış olurlar (Akıncı Vural & Bat, 2010).

Sosyal paylaşım sitelerine genel olarak Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp, MySpace gibi sosyal siteleri; YouTube gibi video paylaşım siteleri; LinkedIn gibi

profesyonel ağ siteleri; Blogger, Wordpress gibi bloglar; Wikipedia gibi wikileri içerir (akt. Akıncı Vural & Bat, 2010).

Bloglar ve mikrobloglar, kullanıcılara aynı konuya ilgi duyan kişilere ulaşma imkanı verir (akt. Gedik, 2019; Yayla, 2018; Yüksel, 2019). Günümüzün en çok kullanılan sosyal paylaşım sitesi olan Facebook (“MedyaAkademi”, 2020), doğrudan öğrencilerinin birbirlerini tanımalarını sağlama yani sanal sosyal etkileşim amacıyla kurulmuştur (Kaya, 2013; Toprak vd., 2009). Twitter; metin, ses ya da görsel içerik paylaşımı yapma ve diğer kullanıcıları takip etme, belirtilen ülkede en çok konuşulan konuları görme, anlık bilgi paylaşımı, kitlelere hızlı duyuru yapabilme gibi sanal sosyal destek unsurlarına sahiptir (akt. Gedik, 2019). WhatsApp, kullanıcılarına sesli, görüntülü ve metinle iletişim kurma fırsatı veren bir platformdur (Uzun & Uluçay, 2017; Kaya, 2019). Instagram, fotoğraf paylaşımının yanında üyelerine canlı yayın açma, mesajlaşma, görüntülü görüşme, ses kaydı gibi sosyal destek imkanları da sunmaktadır (Yayla, 2018).

Sosyal paylaşım siteleri çeşitlilik ve güncelliklerini korumakta, yaygınlıklarını hızla artırmaktadırlar. İlerleyen teknoloji ile yaşamın giderek daha fazla ögesi sosyal ağlara dahil edilmekte, buna paralel olarak bu alana daha fazla yatırım yapılmaktadır. Akademik araştırmalar da bu alana dair bilgi edinmemize yardım etmektedirler. Özellikle genç yetişkinlerde sosyal medya kullanımının artması ile sanal dünyadan sosyal destek sağlayabildikleri, yalnızlık hissinin azaldığı, yaşam doyumu ve mutluluğun arttığı; sosyal medya kullanıcılarının sosyal paylaşım sitelerinde etkileşim içinde oldukları kişiler de arkadaş olarak tanımadıkları bilinmektedir (Ünal, 2019; Pittman & Reich, 2016; Yukay Yüksel vd., 2020).

Covid-19 salgınının da global bir çevrimiçi oluş hâli yaratacağı tahmin edilmektedir. Bu çevrimiçiliğin yalnızca iş değil, sosyalleşme konusunda da yeni bir kapı açacağı düşünülmektedir (akt. Bozkurt vd., 2020). Yaşamın ilk yıllarında edinilen bağlanma örüntülerinin sosyal ilişkilerdeki etkileri göz önünde bulundurulduğunda, sanal ağ içinde kurulan sanal bağlantı ve ilişkiler ile bu etkileşime olanak tanıyan sosyal medyanın kullanımının, bağlanma tarzları ile ilişkili olacağı öngörülebilir (Taluy, 2021).

### 2.3 Genç Yetişkinlerde Bağlanma ve Sosyal Destek

Geçmişten günümüze değin pek çok kuramcı ve araştırmacı, çalışmalarının neticesinde yaşamın erken dönemlerinde bakım verenle kurulan bağlanma örüntülerinin gelecekteki ilişkileri etkilediği sonucuna ulaşmışlardır (Ainsworth, 1989; Akbay, 2015; Armsden & Greenberg, 1987; Bartholomew & Horowitz, 1991; Baytemir, 2014; Bowlby, 1969; Cesur vd.,

1993; Hazan & Shaver, 1994; Karen, 1994; Keskin & Çam, 2008; Main vd., 1985; Nacar & Gökkaya, 2019; Nickerson & Nagle, 2005; Tüzün & Sayar, 2006).

Tolan (2002), Türkiye’de üniversite öğrencilerinin kaygı belirtilerinin ve bağlanma biçimlerinin kişiler arası şemalarla ilişkisini incelediği çalışmasında; olumlu benlik modelleri ile güvenli bağlanma arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bunun yanında Tolan’ın çalışmasına göre olumsuz benlik modelleri, kaygı ve güvensiz bağlanma arasında da anlamlı bir ilişki mevcuttur.

Ergenlerde bağlanma üzerine çalışan Howard (2000), 75 ergenin ebeveyniyle ilişkisine bakmış ve ergenlerin ebeveynlerle ilişkisini incelediğinde ebeveynle kurulan güvenli bağlanma stiline sosyal destek ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çelik (2018) 494 üniversite öğrencisi ile sürdürdüğü çalışmasında bağlanma stillerinin güvenli hissi ve sosyal iyi oluşla bağlantılı olduğunu bulmuştur.

Wilson (2008) ise psikoloji öğrencileri üzerinde sürdürdüğü araştırmasında ebeveynle bağlanma ile baş etme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Ognibene ve Collins (1998) yetişkinlerin bağlanma stillerini inceledikleri çalışmalarında 81 kişiyle çalışmış, çalışmanın neticesinde güvenli bağlanma stiline sahip insanların stresli durumlarla baş etme stratejilerinde ve sosyal destek almada başarılı oldukları, güvensiz bağlanma stiline sahip insanlarınsa daha az sosyal destek arzusunda olup stresle başa çıkmada daha başarısız stratejiler geliştirebildikleri sonucuna varmışlardır.

Parade ve arkadaşları (2010) 172 üniversite öğrencisi ile sürdürdükleri çalışmada ebeveynle bağlanma stiline sosyal anksiyete ile ilişkili olduğunu ve ebeveynine güvenli bağlanan kişilerin daha kolay arkadaş edinebildiklerini; Akhunlar (2010) ise yine üniversite öğrencileri ile sürdürdüğü araştırmasında bağlanma stilleri ile uyum

süreçlerini incelemiş ve güvenli bağlanmanın uyum sağlama ile pozitif yönde ilişkili olduğunu görmüşlerdir.

Kobak ve Sceery (1988) üniversite öğrencilerinde bağlanmayı incelemiş, araştırmasının neticesinde güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin daha fazla sosyal destek alabildikleri sonucunu elde etmişlerdir.

Deniz ve arkadaşları (2005) üniversite öğrencilerinin sosyal beceri ve yalnızlık düzeylerini bağlanma perspektifinden incelemiş, güvenli bağlanan öğrencilerin sosyal becerilerinin güvensiz bağlanana nazaran daha yüksek olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Hayali Emir (2014) üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerini, kendilik algılarını ve stresle başa çıkma biçimlerini incelemiş; araştırmasında bağlanma stillerinin tamamının sosyal destekleme ile anlamlı bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Sanal sosyal ağlar ile ilgili yapılan çeşitli araştırmalarda, günümüz insanların sanal dünyada yeni arkadaşlıklar ve ilişkiler kurduklarını, ailevi bağlarını ve süregelen arkadaşlık ilişkilerini buralardan sürdürdüklerini, partnerleri ile sanal ağlar üzerinden yakınlaşabildikleri gibi bulgular elde edilmiştir (Büyükpapaşcu, 2011; Evans, 2012; Gilbert, 2011; Karaca, 2007).

Demirtas Zorbaz ve arkadaşları (2015) Türk genç yetişkinlerin sanal ilişkilerini inceledikleri bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin %72.9'unun sosyal medya üzerinden tanıştıkları biriyle partner olan bir arkadaşına sahip olduğunu, %30'unun ise arkadaş edinmek için sosyal medyayı tercih ettiğini görmüştür. Kubey ve arkadaşları (2001) da araştırmalarında üniversite öğrencilerinin internet ortamında çoklu gruplarla arkadaş edinmeyi tercih ettiklerini görmüştür.

Pempek ve arkadaşları (2009) bir araştırmalarında üniversite öğrencilerinin Facebook kullanma deneyimlerine bakmış, öğrencilerin %85'inin sanal sosyal ağları arkadaşları ile etkileşim kurmak amacıyla kullandıklarını görmüşlerdir.

Yeh ve arkadaşları (2008) üniversite öğrencilerinde sosyal destek ve internet bağımlılığını incelemiş ve hem sosyal desteğin internet üzerinden de sürdürülebilir olduğunu görmüş hem de sanal ortamda sürdürülen sosyal desteğin internet bağımlılığına yatkınlık yaratabileceği sonucunu elde etmişlerdir. Yang ve Tung (2007) ise, lise öğrencileri ile sürdürdükleri çalışmada interneti sanal sosyal etkileşim aracı olarak kullanmanın internet kullanım süresi ile ilişkili olduğunu görmüşlerdir.

Günüç (2013) ergenlerle sürdürdüğü araştırmasında algılanan sosyal desteğin aile aile alt boyutunu internet bağımlılığının yordayıcısı olarak bulmuştur.

Jung ve arkadaşları (2019) yetişkinlerle yürüttükleri araştırmalarında anksiyete, sosyal destek ve internet kullanım bozukluğunu incelemiş; sanal sosyal destek ve internet bağımlılığının pozitif ilişkili değişkenler olduğunu görmüşlerdir. Han ve arkadaşları (2017) ile Mo ve arkadaşları (2018) da yine sanal de gerçek sosyal destek ile internet bağımlılığını karşılaştırdıkları araştırmalarında benzer bir sonuç elde etmişlerdir.

Çakır (2020) gelişmeleri kaçırma korkusunu bağlanma perspektifinden de incelediği araştırmasını 226 üniversite öğrencisi ile sürdürmüş, çalışmasının sonucunda kaygılı bağlanan bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusunu daha yüksek oranda yaşadıklarını ve sanal desteğe daha fazla ihtiyaç duyduklarını görmüştür.

Caplan (2013) sanal sosyal desteği problemlili internet kullanımı ve psikososyal iyi oluş perspektifinden incelemiş, araştırmasında fiziksel sosyal temas sağlayamayan bireylerin sanal sosyal desteğe yöneldikleri sonucunu elde etmiştir.

D'Arienzo ve arkadaşları (2019) sanal sosyal destek ve internet bağımlılığı üzerine hazırladıkları bir derlemede güvensiz bağlanma yaşayan insanların sanal sosyal desteği yüz yüze iletişime tercih edebileceklerini söylemişlerdir. Weidman ve Levinson (2014) ise araştırmalarında kaygılı bağlanmanın sanal sosyal ortamlarda da kendini gösterebileceğini görmüşlerdir.

Literatürde sanal sosyal desteği bağlanma perspektifinden inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

### **3. YÖNTEM**

#### **3.1 Araştırma Modeli**

Üç boyutlu bağlanma stilleri, ebeveyn ve arkadaşla bağlanma ve sanal sosyal destek arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırma, nicel bir yöntem olan ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır.

#### **3.2 Örneklem**

Çalışmanın örnekleri Covid-19 pandemisinin ülkemizde başladığı Mart 2020'den bu yana üniversitede eğitim alan 19-25 yaş arasındaki 191'i kadın 149'u erkek 340 genç yetişkinden oluşmaktadır. Katılımcılar, Türkiye'nin genelinden devlet ve vakıf üniversitelerinin Fen ve Edebiyat fakülte ve enstitüleri öğrencileri içinden gönüllülük esasına dayalı olarak seçilmiştir.

Salgınlarda psikolojik rahatsızlıklar konusunda en büyük risk gruplarından biri, sağlık personelleridir (Lee vd., 2007). Covid-19 pandemisi sürecinde sağlık çalışanlarının kaygı düzeyinin arttığı; bu kişilerde depresyon, uykusuzluk ve stres belirtilerini popülasyonun kalanından anlamlı ölçüde daha sık görüldüğü bulunmuştur (Chen vd., 2020; Pan vd., 2020; Lai vd., 2020). Bu açıdan, tükenmişlik durumunun karıştırıcı etkisini ortadan kaldırmak için çalışmaya sağlık alanında okuyan öğrenciler ile uygulamalı derslerin hibrit sistemle yürütülmüş olabileceği düşünülerek çalışmaya mimarlık, mühendislik gibi uygulamalı derslerin yoğunlukta olduğu bölümlerde okuyan öğrenciler; bozucu etkiyi önlemek amacıyla alkol ve sigara dışında keyif verici madde kullanan katılımcılar ve salgın öncesinde psikiyatrik tanı almış ve/veya psikiyatrik ilaç kullanan katılımcılar; araştırmaya dahil edilmemiştir.

### **3.3 Veri Toplama Araçları**

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları sırasıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, Sanal Sosyal Destek Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu'dur.

#### **3.3.1 Sosyodemografik bilgi formu**

Sosyodemografik formda kişilerin yaşları, cinsiyetleri, eğitim durumları, sosyal medya kullanım amaçları, sosyal medya kullanım alışkanlıkları gibi konuları öğrenmeye yönelik sorular bulunmaktadır.

#### **3.3.2 Sanal sosyal destek ölçeği**

Sanal Sosyal Destek Ölçeği, Nick, Cole, Cho, Smith, Carter ve Zelkowitz (2018) tarafından; üniversiteli öğrenciler üzerinde yürütülen bir çalışma ile geliştirilmiştir. Ölçek 5'li Likert tarzındadır. 40 maddeden ve 4 alt gruptan oluşur. Bu alt gruplar "duygusal destek" (Esteem/Emotional support), "sosyal arkadaşlık desteği" (Social Companionship), "bilgi desteği" (Informational support) ve "araçsal destek"tir (Instrumental support). Ölçeğin güvenilirliği Cronbach Alfa iç tutarlılık değerleri ile belirlenmiştir. Bu değerler; duygusal destek için .95, sosyal arkadaşlık için .94, bilgilendirme desteği için .95 ve araçsal destek için .95 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması, Özdemir-Bişkin ve Kocaayan (2020) tarafından yapılmıştır. Uyarlanan ölçek, tıpkı orijinalinde olduğu gibi 40 madde ve aynı 4 alt gruptan oluşmaktadır. Uyarlamanın toplam puanının Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik değeri .96 olarak bulunmuştur. Alt gruplarda ise duygusal destek alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlılık puanı .91, sosyal arkadaşlık alt boyutunun puanı .89, bilgi desteği alt boyutunun puanı .93 ve araç desteği alt boyutunun puanı .92'dir.

Ölçek literatürde daha önce de sosyal medya kullanımı ve kişilerarası ilişkiler, internet kullanımının cinsiyet ve yaşa göre değişimi, stres ve internet bağımlılığı, sosyal anksiyete bozukluğu gibi konularla ilgili araştırmalarda (bkz. Baams vd., 2011; Brailovskaia vd., 2019; Chen vd., 2016; Ünal, 2019) kullanılmıştır.

### 3.3.3 Üç Boyutlu bağlanma stilleri ölçeği

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Erzen (2016) tarafından, 12 ile 25 arasındaki öğrenciler üzerinde yürütülen bir çalışma ile geliştirilmiştir. Ölçek 5'li Likert tarzındadır. 18 maddeden ve 3 alt gruptan oluşur. Bu alt gruplar “kaçınan”, “güvenli” ve “kaygılı-kararsız”dır.

Ölçeğin dilsel geçerliği, iki uzman tarafından değerlendirilmiş ve ölçeğin Cohen Kappa uyuma ölçümü değeri .87, içerik geçerliği değeri .72 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği ise Cronbach Alfa iç tutarlılık değeri ile belirlenmiştir. Buna göre kaçınan bağlanma stili alt grubu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı puanı .80, güvenli bağlanma stili alt grubu için .69 ve kaygılı-kararsız bağlanma stili alt grubu için de .71 olduğu görülmüştür. Ölçek literatürde daha önce de ergenlerdeki sosyal medya kullanımı, özerklik ve duygu düzenleme ilişkisi, üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin ruh sağlığı belirleyiciliği, sosyal medya bağımlılığı gibi konularla ilgili araştırmalarda (bkz. Bayraktar, 2020; Bilge, 2019; Demir ve Karabacak, 2017; Türk, 2020) sıkça kullanılmıştır.

### 3.3.4 Ebeveyn ve arkadaşlara bağlanma envanteri kısa formu (EABEKF)

EABEKF ölçeğinin orijinali, Armsden ve Greenberg (1987) tarafından geliştirilmiş; Günaydın ve arkadaşları (2005) tarafından da Türkçeye uyarlanmıştır. Daha sonra Raja ve arkadaşları (1992), ölçeğin bu kısa formunu geliştirmiştir. Ölçek 5'li Likert tarzındadır. Ebeveyn ve akrana bağlanmayı ölçen 2 alt ölçekten oluşur ve her alt ölçekte birbirine benzer 12, ölçekte toplam 24 madde bulunur.

Günaydın ve arkadaşları (2005) ölçeğin iç tutarlık katsayılarının .88 ve .90 olduğu bulunmuştur. Bayraktar ve arkadaşları (2009) ise ölçeğin güvenilirlik katsayılarını Cronbach Alfa değerlerinin akrana formu için .83, anne formu için .83 ve baba formu için .87 olduğunu bulmuştur.

Bu ölçek literatürde daha önce üniversiteye yeni başlayan öğrencilerde uyum, ebeveynle bağlanma ile kişilik özelliklerinin ilişkisi, genç yetişkinlerde benlik saygısı yordayıcıları, akademik öz yeterlilik gibi konularla ilgili araştırmalarda (bkz. Akıftan, Ulusoy ve Tura, 2018; Altan ve Baltacı, 2019; Bulut Serin, Direktör ve Nuri, 2017; Sevinç ve Şener, 2018) kullanılmıştır.

### 3.4 Verilerin Analizi

Veri toplama araçları katılımcılara dijital olarak ulaştırılmış, katılımcılardan katılım öncesinde onam formu doldurmaları beklenmiştir. Google Forms üzerinden dijital ortamda sunulan ve toplanan veriler herhangi bir analizden geçmeden önce uç değerler Mahalanobis Uzaklığı yöntemi ile çalışmadan çıkartılmıştır. Normallik sınaması için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş, katsayı değeri aralığı +2,0 ile -2,0 olarak belirlenmiştir. Betimsel verilerin analizinde yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. İlişkisel veriler Pearson Korelasyon Analizi, Çok Boyutlu Regresyon Analizi, Bağımsız Örneklem t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Tukey testine tabi tutulmuştur. Veriler IBM SPSS Statistics 22 programı ile analiz edilmiştir.

## 4. BULGULAR

### 4.1 Örneklem İlişkin Betimsel Bulgular

Bu kısımda araştırmanın örneklemini daha iyi tanıyabilmek için katılımcıların sosyodemografik özellikleri ile internet ve sosyal medya kullanım alışkanlıklarının sayı ve yüzde dağılımı incelenmiştir.

Çizelge 1’de de görüldüğü gibi katılımcıların % 56,2’si (n=191) kendilerini kadın, %43,8si (n=149) erkek olarak tanımlamıştır. Yaşları 19-25 arasında olan katılımcıların oluşturduğu grubun yaş ortalaması 23,15’tir (S=2,04). Bunların %64,7’si (n=220) bekar, %25,9’u (n=88) partneri (sevgili, nişanlı vb.) olan, %8,8’i (n=30) evli, %0,6’sı (n=2) boşanmış veya eşinden ayrı kişilerdir.

Katılımcıların çoğu, gelir durumu orta (n=235) olarak belirtmiş, %43,5’i (n=148) pandemi sürecinde ekonomik durumunun kötüleştiğini, %6,2’si (n=21) pandemi sürecinde ekonomik durumunun iyileştiğini, %50,3’ü (n=171) ise pandemi sürecinde ekonomik durumlarında herhangi bir değişiklik yaşamadığını söylemiştir.

Katılımcıların %32,1’i (n=109) çalışmakta olduğunu, %3,5’i (n=12) pandemi sürecinde işten çıkarıldığını, %1,2’si (n=4) pandemi sürecinde ücretsiz izinde olduğunu ve %63,2’si (n=215) pandemi öncesinde ve pandemi sürecinde herhangi bir işte çalışmıyor olduğunu belirtmiştir (bkz. Çizelge 4.1).

340 katılımcının %18,65’i (n=63) lise, %72,4’ü (n=246) üniversite ve %9,1’i (n=31) lisansüstü eğitim mezunudur. Katılımcıların %4,4’ü (n=15) açıköğretimde; %4,4’ü (n=15) ön lisans,

%70’i (n=238) lisans, %17,6’sı (n=60) yüksek lisans ve %3,6’sı (n=12) doktora seviyesinde öğrenim görmektedir (bkz. Çizelge 4.1).

**Çizelge 4.1: Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri**

		%	n
Cinsiyet	Kadın	56,2	191
	Erkek	43,8	149
Yaş	19	11,5	39
	20	15,3	52
	21	15,9	54
	22	12,6	43
	23	12,9	44
	24	12,4	42
	25	19,4	66
Medeni durum	Bekar	64,7	220
	Partneri var	25,9	88
	Evli	9,4	32
Gelir durumu	Düşük	24,7	84
	Orta	69,1	235
	Yüksek	6,2	21
Çalışma durumu	Çalışıyor	32,1	109
	Pandemide işten çıkarılmış	3,5	12
	Pandemide ücretsiz izinde	1,2	4
	Çalışmıyor	63,2	215
Pandemi ile birlikte ekonomik durum	Kötüleşti	43,5	148
	İyileşti	6,2	21
	Bir değişiklik olmadı	50,3	171
Eğitim durumu	Lise	18,5	63
	Üniversite	72,4	246
	Lisansüstü	9,1	31
Devam eden okul	Açıköğretim	4,4	15
	Ön lisans	4,4	15
	Lisans	70	238
	Yüksek Lisans	17,6	60
	Doktora	3,6	12

**Çizelge 4.2: Katılımcıların İnternet ve Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları**

İnternet kullanım amacı	Ödev - Araştırma	55,6	189
	Film - Müzik - TV - Video	88,5	301
	Sohbet - Chat	57,4	195
	Oyun	26,2	89
	Sosyal Medya	78,2	266
	E-mail	43,2	147
	Diğer	9,4	32
	Kullanılan sosyal medya araçları	Facebook	34
Twitter		62,1	210
Instagram		89,9	304
WhatsApp		93,8	317
Snapchat		18,3	62
Tumblr			30
Diğer		20,4	69
Sosyal medya günlük ortalama kullanım süresi		1 saatten az	6,5
	1-3 saat	36,8	125
	3-5 saat	38,2	130
	5-7 saat	14,1	48
	7 saatten fazla	4,4	15
	Ortalama arkadaş/takipçi sayısı	100 veya daha az	13,8
100-500		63,2	215
501-1000		17,1	58
1001 veya dahafazla		5,9	20
Arkadaşlar internet kullanımına yöneltiyor mu?		Evet	58,8
	Hayır	41,2	140

İnternet kullanım amaçları incelendiğinde (bkz. Çizelge 4.2); katılımcıların %55,6'sının (n=189) ödev-araştırma, %88,5'inin (n=301) film-müzik-TV-video, %57,4'ünün (n=195) sohbet-chat, %26,2'sinin (n=89) oyun, %78,2'sinin (n=266) sosyal medya, %43,2'sinin (n=147) e-mail takibi, %9,4'ünün (n=32) de diğer sebeplerle internet kullandığı görülmektedir. Buna göre katılımcılar interneti en çok film-müzik-TV-video; daha sonra ise sosyal medya için kullanmaktadır.

Kullanılan sosyal medya platformları incelendiğinde (bkz. Çizelge 4.2), katılımcıların %34'ünün (n=115) Facebook, %62,1'inin (210) Twitter, %89,9'unun (n=304) Instagram, %93,8'inin (n=317) WhatsApp, %18,3'ünün (n=62) Snapchat ve %9'unun (n=30) Tumblr ve %20,4'ünün (n=69) de diğer sosyal medya platformlarını

aktif şekilde kullandığı görülür. Buna göre en çok kullanılan uygulama WhatsApp'tır ve onu sırasıyla Instagram ile Twitter takip etmektedir. Ayrıca katılımcıların %6,5'i (n=22) sosyal medyada günlük vakit geçirme sürelerinin ortalama 1 saatten daha az, %36,8'i (n=125) 1-3 saat arasında, %38,2'sinin (n=130) 3-5 saat arasına, %14,1'inin (n=48) 5-7 saat arasında, %4,4'ününse (n=15) 7 saatten fazla olduğunu belirtmiştir. Ortalama takipçi sayısı katılımcıların %13,8'inde (n=47) 100 veya daha azken bu sayılar %63,2'sinde (n=215) 100 ile 500, %17,1'inde (n=58) 501 ile 1000 arasında; %5,9'unda (n=20) ise arkadaş veya takipçi sayısı 1001 veya daha fazladır. Katılımcıların %58,8'i (n=200), arkadaşlarının kendilerini internet kullanımına yönelttiklerini söylemişlerdir.

#### 4.2 Çalışmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel Bulgular

Bu kısımda çalışmada kullanılan ölçeklerin alt boyutlarından alınan puanların en düşük ve en yüksek değerleri ile ortalamaları betimsel olarak incelenmiştir.

**Çizelge 4.3:** Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Tablosu

Alt Boyutlar	N	En Düşük Değer	En Yüksek Değer	$\bar{X}$	ss	
Duygusal	340	10,00	50,00	32,54	8,81	
Sanal Sosyal Destek Ölçeği	Sosyal	340	10,00	50,00	29,87	10,63
	Bilgi	340	10,00	50,00	29,39	9,84
	Araçsal	340	10,00	50,00	24,57	9,94
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	Güvenli	340	10,00	25,00	19,62	3,08
	Kaçıngan	340	7,00	32,00	14,27	5,23
	Kaygılı/Kararsız	340	6,00	30,00	16,08	5,81
Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu	Ebeveyne	340	34,00	82,00	64,23	12,28
	Arkadaşa	340	37,00	69,00	60,87	6,18

Çizelge 4.3'te de görüldüğü gibi, çalışmada kullanılan Sanal Sosyal Destek Ölçeği'nin duygusal destek alt boyutundan alınan en düşük puan 10 ve en yüksek puan 50, sosyal destek alt boyutundan alınan en düşük puan 10 ve en yüksek puan 50, bilgi desteği alt boyutundan alınan en düşük puan 10 ve en yüksek puan 50, araçsal destek alt boyutundan alınan en düşük puan 10 ve en yüksek puan 50 olmuştur.

Çalışmada kullanılan Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin güvenli bağlanma alt boyutundan alınan en düşük puan 10 ve en yüksek puan 25, kaçınan bağlanma alt boyutundan alınan en düşük puan 7 ve en yüksek puan 32, kaygılı/kararsız bağlanma alt boyutundan alınan en düşük puan 6 ve en yüksek puan 30 olmuştur (bkz. Çizelge 4.3).

Çalışmada kullanılan Ebeveyn ve Arkadaşa Bağlanma Envanteri Kısa Formu'nun ebeveyne bağlanma alt boyutundan alınan en düşük puan 34 ve en yüksek puan 82, arkadaşına bağlanma alt boyutundan alınan en düşük puan 37 ve en yüksek puan 69 olmuştur (bkz. Çizelge 4.3).

### **4.3 Çalışmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Korelasyon Analizleri**

Bu kısımda çalışmada kullanılan ölçeklerin alt boyutlarının birbirileriyle ilişkisi incelenmiştir.

#### **4.3.1 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği (ÜBBSÖ) ile Sanal Sosyal Destek Ölçeği(SSDÖ) Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizleri**

Bağlanma türleri ile SSDÖ alt boyutları arasındaki ilişki incelenmesi için yapılan çoklu korelasyon analizine göre (bkz. Çizelge 4.4); güvenli bağlanma ile SSDÖ alt boyutlarından bilgi desteği ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Güvenli bağlanma ile duygusal destek alt boyutu arasında da yine pozitif yönde anlamlı bir ilişki mevcuttur. Kaçınan bağlanma ile SSDÖ alt boyutlarından araçsal destek arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaygılı/kararsız bağlanma ile duygusal destek arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülür.

Bu çalışmada herhangi bir bağlanma türünün SSDÖ alt boyutlarından sosyal destek ile arasından anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

**Çizelge 4.4: ÜBBSÖ Alt Boyutları ile SSDÖ Alt Boyutlarının Çoklu Korelasyonu**

	(a)	(b)	(c)	(d)	(e)	(f)	(g)
(a) Güvenli bğ.	1						
(b) Kaçınan bğ.	-,272*	1					
(c) Kaygılı/Kararsız bğ.	-,311**	,333**	1				
(d) Duygusal destek	,296**	,025	-,142**	1			
(e) Sosyal destek	,072	,037	-,022	,646**	1		
(f) Bilgi desteği	,111*	,025	-,046	,535**	,783**	1	
(g) Araçsal destek	,027	,112*	,023	,419**	,650**	,743**	1

Not. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

### 4.3.2 Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu

#### (EABEKF) ile Sanal Sosyal Destek Ölçeği (SSDÖ) Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizleri

**Çizelge 4.5: EABEKF Alt Boyutları ile SSDÖ Alt Boyutlarının Çoklu Korelasyonu**

	(a)	(b)	(c)	(d)	(e)	(f)
(a) Ebeveyne bğ.	1					
(b) Arkadaşa bğ.	,375**	1				
(c) Duygusal destek	,170**	,292**	1			
(d) Sosyal destek	,021	,180**	,648**	1		
(e) Bilgi desteği	,030	,173**	,535**	,783**	1	
(f) Araçsal destek	,002	,141**	,419**	,650**	,743**	1

Not. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

EABEKF alt boyutları ile SSDÖ alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan çoklu korelasyon analizine göre (bkz. Çizelge 4.5); ebeveynle bağlanma puanı ile SSDÖ alt boyutlarından duygusal destek arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki mevcuttur. Arkadaşa bağlanma puanının ise SSDÖ alt boyutlarının tamamı ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Yine Çizelge 4.5'te görüldüğü gibi, EABEKF alt boyutlarının kendi aralarındaki korelasyonu incelendiğinde, ebeveyne bağlanma puanları ile arkadaşla bağlanma puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

#### 4.4 Sanal Sosyal Destek Ölçeği'ne (SSDÖ) İlişkin Bulgular

Bu bölümde, Sanal Sosyal Destek Ölçeği (SSDÖ) alt boyutları puanları; katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ve internet kullarımlarına göre incelenmiştir.

##### 4.4.1 SSDÖ Alt boyutlarının cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre karşılaştırılması

**Çizelge 4.6:** SSDÖ Alt Boyutları Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	X	ss	t	df	p
Duygusal	Kadın	191	33,14	8,36	1,40	299,84	,156
	Erkek	149	31,77	9,33			
Sosyal	Kadın	191	30,03	10,43	0,31	338	,757
	Erkek	149	29,67	10,90			
Bilgi	Kadın	191	29,79	9,33	0,82	298,96	,408
	Erkek	149	28,88	10,46			
Araçsal	Kadın	191	25,10	9,72	1,10	338	,273
	Erkek	149	23,90	10,20			

Yapılan t-test sonucunda (bkz. Çizelge 4.6) SSDÖ alt boyutları ile cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Çizelge 4.7:** SSDÖ Alt Boyutları Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması

	Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Duygusal	Gruplararası	725,01	5	120,83	1,74	,109
	Grupiçi	23024,06	334	69,14		
	Toplam	23749,07	339			
Sosyal	Gruplararası	1163,00	5	193,83	1,73	,112
	Grupiçi	37154,55	334	111,57		
	Toplam	38317,56	339			
Bilgi	Gruplararası	1073,45	5	178,90	1,87	,084
	Grupiçi	31751,73	334	95,35		
	Toplam	32825,18	339			
Araçsal	Gruplararası	828,37	5	138,06	1,40	,211
	Grupiçi	32672,47	334	98,11		
	Toplam	33500,85	339			

Yapılan ANOVA testinde (bkz. Çizelge 4.7) SSDÖ alt boyutları puanlarında yaş grupları arasında anlamlı bir fark görülmemektedir ( $p>0,05$ ).

#### 4.4.2 SSDÖ Alt boyutlarının evcil hayvan sahibi olma durumuna göre karşılaştırılması

**Çizelge 4.8:** SSDÖ Alt Boyutları Puanlarının Pandemi Sırasında Evcil Hayvan Edinme Durumuna Göre Karşılaştırılması

	<b>Evcil Hayvan</b>	<b>n</b>	<b>X</b>	<b>ss</b>	<b>t</b>	<b>df</b>	<b>P</b>
Duygusal	Edinmiş	62	33,09	9,45	0,54	338	,588
	Edinmemiş	278	32,42	8,67			
Sosyal	Edinmiş	62	32,72	11,31	2,35	338	<b>,019</b>
	Edinmemiş	278	29,23	10,38			
Bilgi	Edinmiş	62	32,54	10,13	2,82	338	<b>,005</b>
	Edinmemiş	278	28,69	9,65			
Araçsal	Edinmiş	62	27,67	10,82	2,74	338	<b>,006</b>
	Edinmemiş	278	23,88	9,61			

Pandemi sürecinde evcil hayvan edinip edinmeme durumuna göre SSDÖ alt boyutları puanları arasında anlamlı bir fark görülmektedir ( $p < 0.05$ ) (bkz. Çizelge 4.8). Pandemi sürecinde evcil hayvan edinenlerin sosyal destek ( $\bar{X} = 32,72$ ), bilgi desteği ( $\bar{X} = 32,54$ ) ve araçsal destek ( $\bar{X} = 27,67$ ) puanları; edinmeyen katılımcıların sosyal destek ( $\bar{X} = 29,23$ ), bilgi desteği ( $\bar{X} = 28,69$ ) ve araçsal destek ( $\bar{X} = 23,88$ ) puanlarından anlamlı derecede daha yüksektir ( $p < 0,05$ ).

#### 4.4.3 SSDÖ Alt boyutlarının günlük sosyal medya kullanım süresine ve sosyal medyadaki arkadaş veya takipçi sayısına göre karşılaştırılması

**Çizelge 4.9:** SSDÖ Alt Boyutları Puanlarının Sosyal Medyanın Günlük Ortalama Kullanım Süresine Göre Karşılaştırılması

	<b>Kaynak</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Duygusal	Gruplararası	2765,89	4	691,47	9,830	<b>,000</b>
	Grupiçi	23564,35	335	70,34		
	Toplam	26330,24	339			
Sosyal	Gruplararası	1930,26	4	482,56	4,443	<b>,002</b>
	Grupiçi	36387,30	335	108,61		
	Toplam	38317,56	339			
Bilgi	Gruplararası	1530,93	4	382,73	4,097	<b>,003</b>
	Grupiçi	31294,25	335	93,41		
	Toplam	32825,18	339			
Araçsal	Gruplararası	2083,29	4	520,82	5,553	<b>,000</b>
	Grupiçi	31417,56	335	93,78		
	Toplam	33500,85	339			

Yapılan ANOVA testinde (bkz. Çizelge 4.9) SSDÖ puanları ile günlük sosyal medya kullanım süresi ortalamaları arasında da anlamlı farklar mevcuttur ( $p<0,05$ ). Yapılan Tukey analizlerine göre sosyal medyayı günlük ortalama 1 saatten daha az kullananların ( $\bar{X}=25,36$ ) ve 7 saatten fazla kullananların ( $\bar{X}=24,33$ ) duygusal destek puanları, 1-3 saat kullananlar ( $\bar{X}=32,19$ ), 3-5 saat kullananlar ( $\bar{X}=34,25$ ) ve 5-7 saat kullananlara ( $\bar{X}=34,70$ ) göre anlamlı derecede daha düşüktür ( $p<0,05$ ). Sosyal medyayı günlük ortalama 5-7 saat kullananların sosyal destek puanları ( $\bar{X}=33,75$ ); 1 saatten az ( $\bar{X}=26,18$ ) ve 1-3 saat kullananlara ( $\bar{X}=27,76$ ) göre, bilgi desteği puanları ( $\bar{X}=33,41$ ) yine 1 saatten az ( $\bar{X}=25,63$ ) ve 1-3 saat kullananlara ( $\bar{X}=27,68$ ) göre, araçsal destek puanları ( $\bar{X}=30,12$ ) ise 1 saatten az ( $\bar{X}=21,54$ ), 1-3 saat ( $\bar{X}=22,79$ ) ve 3-5 saat kullananlara ( $\bar{X}=24,77$ ) göre anlamlı derecede daha yüksektir ( $p<0,05$ ).

**Çizelge 4.10:** SSDÖ Alt Boyutları Puanlarının Sosyal Medyadaki Arkadaş veya Takipçi Sayısına Göre Karşılaştırılması

	Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Duygusal	Gruplararası	5044,85	3	1681,61	26,545	<b>,000</b>
	Grupiçi	21285,39	336	63,34		
	Toplam	26330,24	339			
Sosyal	Gruplararası	1649,71	3	549,90	5,039	<b>,002</b>
	Grupiçi	36667,85	336	109,13		
	Toplam	38317,56	339			
Bilgi	Gruplararası	821,22	3	273,74	2,874	<b>,036</b>
	Grupiçi	32003,96	336	95,25		
	Toplam	32825,18	339			
Araçsal	Gruplararası	523,91	3	174,63	1,779	,151
	Grupiçi	32976,93	336	98,14		
	Toplam	33500,85	339			

Yapılan ANOVA testinde, sosyal medyadaki arkadaş veya takipçi sayılarına göre SSDÖ alt boyutları puanlarında anlamlı farklılaşmalar olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ) (bkz Çizelge 4.10).

Tukey analizinde, takipçi sayısı artışı ile duygusal destek puanlarının da anlamlı derecede arttığı görülmektedir ancak yalnızca 1001 veya daha fazla takipçisi olanlar ile 501-1000 arasında

takipçisi olanların duygusal destek puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Ayrıca 501-1000 arasında takipçisi olanların sosyal destek ( $\bar{X}=33,89$ ) ve bilgi desteği ( $\bar{X}=31,13$ ) puanları, 100 veya daha az takipçisi olanların

sosyal destek ( $\bar{X} = 26,59$ ) ve bilgi desteği ( $\bar{X} = 27,48$ ) puanları ile 100-500 arasında takipçisi olanların sosyal destek ( $\bar{X} = 29,26$ ) ve bilgi desteği ( $\bar{X} = 28,91$ ) puanlarından anlamlı derecede daha yüksektir ( $p < 0,05$ ).

### 3.5 Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'ne (ÜBBSÖ) İlişkin Bulgular

Bu bölümde, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği (ÜBBSÖ) alt boyutları puanları; katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ve internet kullarımlarına göre incelenmiştir.

#### 4.5.1 ÜBBSÖ Alt boyutlarının cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre karşılaştırılması

**Çizelge 4.11:** ÜBBSÖ Alt Boyutları Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	X	ss	t	df	p
Güvenli	Kadın	191	19,65	2,94	0,16	338	,866
	Erkek	149	19,59	3,26			
Kaçınan	Kadın	191	13,64	5,01	-2,51	338	<b>,012</b>
	Erkek	149	15,07	5,40			
Kaygılı/Kararsız	Kadın	191	15,81	5,93	-0,97	338	,332
	Erkek	149	16,42	5,65			

Yapılan t-test ile (bkz. Çizelge 4.11) bağlanma stilleri konusunda katılımcılarda kaçınan bağlanmanın erkeklerde ( $\bar{X} = 15,07$ ) kadınlardan ( $\bar{X} = 13,64$ ) anlamlı derecede daha fazla olduğu görülmüştür ( $p < 0,05$ ).

**Çizelge 4.12:** ÜBBSÖ Alt Boyutları Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması

	Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Güvenli	Gruplararası	103,26	6	17,21	1,832	,092
	Grupiçi	3128,04	333	9,39		
	Toplam	3231,30	339			
Kaçınan	Gruplararası	683,65	6	113,94	4,417	<b>,000</b>
	Grupiçi	8589,90	333	25,79		
	Toplam	9273,56	339			
Kaygılı/Kararsız	Gruplararası	650,49	6	108,41	3,336	<b>,003</b>
	Grupiçi	10823,19	333	32,50		
	Toplam	11473,69	339			

Bağlanma stillerinin yaşlar arasındaki farklılaşması incelendiğinde (bkz. Çizelge 4.12) kaygılı/kararsız bağlanma ile kaçınan bağlanma konusunda yaşlara göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Yapılan post hoc analize göre 20 yaşındaki katılımcıların kaygılı/kararsız bağlanması ( $\bar{X}=18,50$ ), 24 ( $\bar{X}=14,21$ ) ve 25 ( $\bar{X}=14,63$ ) yaşındakilere göre anlamlı derecede yüksektir ( $p<0,05$ ). Bunun yanında 22 yaşındakilerin kaçınan bağlanması( $\bar{X}$

=16,72); 21 ( $\bar{X}=13,40$ ), 24 ( $\bar{X}=12,14$ ) ve 15 ( $\bar{X}=13,15$ ) yaşındakilere; 23 yaşındakilerin yine kaçınan bağlanması ( $\bar{X}=15,50$ ) 24 yaşındakilere ( $\bar{X}=12,14$ ) göre anlamlı derecede yüksektir ( $p<0,05$ ).

#### 4.5.2 ÜBBSÖ Alt boyutlarının evcil hayvan sahibi olma durumuna göre karşılaştırılması

**Çizelge 4.13:** ÜBBSÖ Alt Boyutları Puanlarının Pandemi Sırasında Evcil Hayvan Edinme Durumuna Göre Karşılaştırılması

	<b>Evcil Hayvan</b>	<b>n</b>	<b>X</b>	<b>ss</b>	<b>t</b>	<b>Df</b>	<b>P</b>
Güvenli	Edinmiş	62	19,56	3,07	-0,18	338	,855
	Edinmemiş	278	19,64	3,09			
Kaçınan	Edinmiş	62	16,22	2,02	2,55	338	<b>,013</b>
	Edinmemiş	278	13,83	2,64			
Kaygılı/Kararsız	Edinmiş	62	18,00	1,46	2,90	338	<b>,004</b>
	Edinmemiş	278	15,65	2,58			

Çizelge 4.13'te de görüldüğü gibi, pandemi sürecinde evcil hayvan edinen katılımcıların kaçınan bağlanma puanları ( $\bar{X}=16,22$ ) ve kaygılı/kararsız bağlanma puanları ( $\bar{X}=18,00$ ), pandemi sürecinde evcil hayvan edinmeyen katılımcıların kaçınan ( $\bar{X}=13,83$ ) ve kaygılı/kararsız bağlanma ( $\bar{X}=15,65$ ) puanlarına göre anlamlı derecede daha yüksektir ( $p<0,05$ ).

#### 4.5.3 ÜBBSÖ Alt boyutlarının günlük sosyal medya kullanım süresine ve sosyalmedyadaki arkadaş veya takipçi sayısına göre karşılaştırılması

**Çizelge 4.14:** ÜBBSÖ Alt Boyutları Puanlarının Sosyal Medyanın Günlük Ortalama Kullanım SüresineGöre Karşılaştırılması

	Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Güvenli	Gruplararası	148,49	4	37,12	4,034	<b>,003</b>
	Grupiçi	3082,80	335	9,20		
	Toplam	3231,30	339			
Kaçınan	Gruplararası	27,00	4	6,75	,245	,913
	Grupiçi	9246,55	335	27,60		
	Toplam	9273,56	339			
Kaygılı/Kararsız	Gruplararası	1100,86	4	275,21	8,888	<b>,000</b>
	Grupiçi	10372,83	335	30,96		
	Toplam	11473,69	339			

Günlük sosyal medya kullanım süresi ortalamalarına bakıldığında (bkz. Çizelge 4.14), 1-3 saatten itibaren kullanım süresi arttıkça güvenli bağlanma puanları düşüyor gibi görünmektedir ancak bu düşüş oranı istatistikî olarak anlamlı çıkmamıştır ( $p>0,05$ ). Sosyal medyayı günlük ortalama 1-3 saat kullananların güvenli bağlanma puanlarının ( $\bar{X} =20,10$ ) 5-7 saat kullananlardan ( $\bar{X} =18,54$ ) anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Ortalama kullanım süresi 1 saatten az olanların kaygılı/kararsız bağlanma puanlarının ( $\bar{X} =19,63$ ) 1-3 saat olanlardan ( $\bar{X} =14,84$ ) ve 3-5 saat olanlardan ( $\bar{X} =15,27$ ); ortalama kullanım süresi 5-7 saat olanların kaygılı/kararsız bağlanma puanlarının ( $\bar{X} =19,33$ ) ise 1-3 saat ( $\bar{X} =14,84$ ) ve 3-5 saat ( $\bar{X} =15,27$ ) olanlardan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ).

**Çizelge 4.15:** ÜBBSÖ Alt Boyutları Puanlarının Sosyal Medyadaki Arkadaş veya Takipçi Sayısına GöreKarşılaştırılması

	Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Güvenli	Gruplararası	312,81	3	104,27	12,005	<b>,000</b>
	Grupiçi	2918,48	336	8,68		
	Toplam	3231,30	339			
Kaçınan	Gruplararası	37,94	3	12,64	,460	,710
	Grupiçi	9235,62	336	27,48		
	Toplam	9273,56	339			
Kaygılı/Kararsız	Gruplararası	814,91	3	271,63	8,563	<b>,000</b>
	Grupiçi	10658,78	336	31,72		
	Toplam	11473,69	339			

Yapılan ANOVA testinde, sosyal medyadaki arkadaş veya takipçi sayılarına göre ÜBBSÖ alt boyutları puanlarında anlamlı farklılaşmalar olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ) (bkz Çizelge 4.15).

Takipçi sayısına göre, 1001 veya daha fazla takipçisi olanların güvenli bağlanma puanlarının ( $\bar{X}=21,70$ ) 100 veya daha az takipçisi olanlara ( $\bar{X}=17,72$ ) ve 501-1000 arasında takipçisi olanlara ( $\bar{X}=19,00$ ) göre anlamlı derecede daha yüksektir ( $p<0,05$ ). Yine 1001 veya daha fazla takipçisi olanların kaygılı/kararsız bağlanma puanlarının ( $\bar{X}=14,00$ ) 100 veya daha az takipçisi olanlar ( $\bar{X}=18,97$ ) ve 501-1000 arasında takipçisi olanlara ( $\bar{X}=17,75$ ) göre anlamlı derecede daha düşüktür ( $p<0,05$ ).

#### 4.6 Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu'na (EABEKF) İlişkin Bulgular

Bu bölümde, Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Kısa Formu (EABEKF) alt boyutları puanları; katılımcıların sosyodemografik özelliklerine ve internet kullanımlarına göre incelenmiştir.

##### 4.6.1 EABEKF Alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

Çizelge 4.16: EABEKF Alt Boyutları Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	X	ss	t	df	P
Ebeveyne	Kadın	191	64,11	1,90	-0,19	338	,843
	Erkek	149	64,38	2,79			
	Kadın	191	61,08	0,80	0,71	338	,474
Arkadaşa	Erkek	149	60,60	0,50			

Yapılan t-test sonucunda (bkz. Çizelge 4.16) EABEKF alt boyutları ile cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

##### 4.6.2 EABEKF Alt boyutlarının eğitim durumuna göre karşılaştırılması

Çizelge 4.17: EABEKF Alt Boyutları Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Ebeveyne Gruplararası	806,55	3	268,85	1,793	,148
	50376,08	336	149,92		
	51182,64	339			
Arkadaşa Gruplararası	625,63	3	208,54	5,678	,001
	12341,17	336	36,73		
	12966,81	339			

Eğitim düzeylerine bakıldığında (bkz. Çizelge 4.17), arkadaşa bağlılık puanlarında anlamlı bir farklılaşma görülür ( $p<0,05$ ). Yapılan Tukey testinde lise mezunu olan katılımcılardan itibaren arkadaşa bağlılık ortalamalarının giderek yükseldiği ve lisansüstü düzeyde mezun olan katılımcıların arkadaşa bağlılık puanlarının ( $\bar{X}=64,41$ );  niversite ( $\bar{X}=60,89$ ) ve lise mezunu ( $\bar{X}=58,88$ ) olan katılımcılardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur.

#### 4.6.3 EABEKF Alt boyutlarının günlük sosyal medya kullanım süresine ve sosyalmedyadaki arkadaş veya takipçi sayısına göre karşılaştırılması

**Çizelge 4.18:** EABEKF Alt Boyutları Puanlarının Sosyal Medyanın Günlük Ortalama Kullanım Süresine Göre Karşılaştırılması

	Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Ebeveyne	Gruplararası	2500,67	4	625,16	4,302	<b>,002</b>
	Grupi	48681,97	335	145,31		
	Toplam	51182,64	339			
Arkadaşa	Gruplararası	544,06	4	136,01	3,668	<b>,006</b>
	Grupi	12422,74	335	37,08		
	Toplam	12966,81	339			

Günlük sosyal medya kullanım süresi ortalamalarına bakıldığında (bkz. Çizelge 4.18), EABEKF alt boyut puanları açısından farklılıklar olduğu görülür ( $p<0,05$ ). Yapılan Tukey testine göre sosyal medyayı günlük ortalama 5-7 saat kullanan katılımcıların ebeveyne bağlılık puanları ( $\bar{X}=60,00$ ) 1-3 saat kullananlar ( $\bar{X}=65,75$ ) ve 3-5 saat kullananlardan ( $\bar{X}=65,81$ ) anlamlı derecede daha düşüktür. Bunun yanında günlük ortalama 1 saatten az sosyal medya kullanımı olan katılımcıların arkadaşa bağlanma puanları ( $\bar{X}=56,72$ ); sosyal medyayı günlük ortalama 1-3 saat kullanan ( $\bar{X}=61,52$ ), 3-5 saat kullanan ( $\bar{X}=61,07$ ) ve 5-7 saat kullanan ( $\bar{X}=61,33$ ) katılımcılara göre anlamlı derecede daha düşüktür.

**Çizelge 4.19:** EABEKF Alt Boyutları Puanlarının Sosyal Medyadaki Arkadaş veya Takipçi Sayısına Göre Karşılaştırılması

	Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Ebeveyne	Gruplararası	2158,65	3	719,55	4,932	<b>,002</b>
	Grupi	49023,98	336	145,90		
	Toplam	51182,64	339			
Arkadaşa	Gruplararası	629,07	3	209,69	5,711	<b>,001</b>
	Grupi	12337,73	336	36,71		
	Toplam	12966,81	339			

Çizelge 4.19’da ortalama arkadaş veya takipçi sayısına göre EABEKF alt boyut puanlarında farklılaşmalar olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ).

Tukey tetinde görülmüştür ki, takipçi sayısına göre, ortalama 100-500 arasında takipçisi olan katılımcıların ebeveyne bağlılık puanları ( $\bar{X} =66,05$ ); 100 veya daha az takipçisi olanlar ( $\bar{X}$

$=59,74$ ) ve 501-1000 arasında takipçisi olanlara ( $\bar{X} =61,31$ ) göre anlamlı derecede daha yüksektir. Arkadaşa bağlılık puanı takipçi sayısı arttıkça artıyor gibi görünmektedir ancak yalnızca 100 veya daha az takipçisi olan katılımcılar ile diğer katılımcılar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre 100 veya daha az takipçisi olan katılımcıların arkadaşına bağlılık puanlarının ( $\bar{X} =57,53$ ); 100-500 arasında takipçisi olanlar ( $\bar{X}$

$=61,30$ ), 501-1000 arasında takipçisi olanlar ( $\bar{X} =61,51$ ) ve 1001 veya daha fazla takipçisi olanlara ( $\bar{X} =62,30$ ) göre anlamlı derecede daha düşük olduğu görülmektedir.

#### 4.7 Sosyal Destek Ölçeği’nin Yordayıcılarını Bulmak İçin Yapılan Regresyon Analizleri

**Çizelge 4.20:** Sanal Sosyal Destek Ölçeği'nin Duygusal Destek Alt Boyutunun Yordayıcılarını Bulmak İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

	<b>B</b>	<b>sh</b>	<b>Beta</b>	<b>t</b>	<b>F</b>	<b>R<sup>2</sup></b>
Sabit <sup>(a)</sup>	5,164	6,289		1,821*	12,472	,157
Güvenli	,813	,180,285		4,528***		
Kaçıngan	-,049	0,48-0,68		-1,005		
Kaygılı/Kararsız	-,069	,091-,045		-,757		
Ebeveyne	,284	,092,168		3,081*		
Arkadaşa	,360	,081,253		4,441***		

Not. <sup>(a)</sup>duygusal destek, \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

Sanal Sosyal Destek Ölçeği'nin duygusal destek alt boyutunun yordayıcılarını bulmak amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır (bkz. Çizelge 4.20). Yapılan analizde bağımlı değişken olarak Sanal Sosyal Destek Ölçeği'nin duygusal alt boyutu ve bağımsız değişken olarak Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ile Ebeveyn ve Arkadaşa Bağlanma Envanteri Kısa Formu'nun alt boyutları atanarak “enter” metodu kullanılmıştır.

Analiz sonucunda, parametreler dahilinde kurulan bu regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $F_{5,334}=12,472$ ,  $p<=0,000$ ) ve duygusal destek alt boyutunun %15'ini açıkladığı bulunmuştur.

Buna göre güvenli bağlanma ( $\beta=0,285$ ;  $p<0,000$ ), ebeveyne bağlılık ( $\beta=0,168$ ;  $p<0,05$ ) ve arkadaşla bağlılık ( $\beta=0,253$ ;  $p<0,000$ ); duygusal sanal sosyal desteği yordamaktadır. Kaçınan bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanma alt boyutları ise duygusal sanal sosyal destek alt boyutu üzerinde yordayıcı parametreler olarak görülmemiştir.

**Çizelge 4.21:** Sanal Sosyal Destek Ölçeği'nin Sosyal Destek Alt Boyutunun Yordayıcılarını Bulmak İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

	B	sh	Beta	t	F	R <sup>2</sup>
Sabit <sup>(a)</sup>	5,113	3,075		2,385	3,173	,045
Güvenli	,249	,231	,072	1,080		
Kaçınan	,184	,118	,091	1,556		
Kaygılı/Kararsız	,037	,117	,020	,313		
Ebeveyne	-,059	,062	-,068	-,949		
Arkadaşa	,368	,104	,214	3,539***		

Not. <sup>(a)</sup> sosyal destek, \* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$ , \*\*\* $p<0,001$

Sanal Sosyal Destek Ölçeği'nin sosyal destek alt boyutunun yordayıcılarını bulmak amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır (bkz. Çizelge 4.21). Yapılan analizde bağımlı değişken olarak Sanal Sosyal Destek Ölçeği'nin sosyal alt boyutu ve bağımsız değişken olarak Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ile Ebeveyn ve Arkadaşa Bağlanma Envanteri Kısa Formu'nun alt boyutları atanarak "enter" metodu kullanılmıştır.

Analiz sonucunda, parametreler dahilinde kurulan bu regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $F_{5,334}=3,173$ ,  $p<=0,05$ ) ve sosyal destek alt boyutunun %4,5'ini açıkladığı bulunmuştur.

Buna göre arkadaşla bağlılık ( $\beta=0,214$ ;  $p<0,000$ ); sosyal destek alt boyutunu yordamaktadır. Bağlanma türlerinin herhangi biri veya ebeveyne bağlanma alt boyutları ise sanal sosyal desteğin sosyal destek alt boyutu üzerinde yordayıcı parametreler olarak görülmemiştir.

**Çizelge 4.22:** Sanal Sosyal Destek Ölçeği'nin Bilgi Desteği Alt Boyutunun Yordayıcılarını Bulmak İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

	B	sh	Beta	t	F	R <sup>2</sup>
Sabit <sup>(a)</sup>	6,069	7,470		1,812*	3,256	216
Güvenli	,403	,213	,126	1,888*		
Kaçıngan	,166	,109	,088	1,514		
Kaygılı/Kararsız	-,016	,108	-,010	-,151		
Ebeveyne	-,077	,057	-,096	-1,338		
Arkadaşa	,300	,096	,188	3,113*		

Not. <sup>(a)</sup>bilgi desteği, \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

Sanal Sosyal Destek Ölçeği'nin bilgi desteği alt boyutunun yordayıcılarını bulmak amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır (bkz. Çizelge 4.22). Yapılan analizde bağımlı değişken olarak Sanal Sosyal Destek Ölçeği'nin bilgi alt boyutu ve bağımsız değişken olarak Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ile Ebeveyn ve Arkadaşa Bağlanma Envanteri Kısa Formu'nun alt boyutları atanarak "enter" metodu kullanılmıştır.

Analiz sonucunda, parametreler dahilinde kurulan bu regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu (F5,334=3,256, p<=0,05) ve bilgi desteği alt boyutunun %4,6'sını açıkladığı bulunmuştur.

Buna göre güvenli bağlanma ( $\beta=0,126$ ;  $p<0,05$ ) ve arkadaşla bağlılık ( $\beta=0,188$ ;  $p<0,05$ ); bilgi desteği alt boyutunu yordamaktadır. Kaçıngan bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanma ile ebeveyne bağlılık alt boyutları ise bilgi desteği alt boyutu üzerinde yordayıcı parametreler olarak görülmemiştir.

**Çizelge 23**

Sanal Sosyal Destek Ölçeği'nin Araçsal Destek Alt Boyutunun Yordayıcılarını Bulmak İçin Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

	B	sh	Beta	t	F	R <sup>2</sup>
Sabit <sup>(a)</sup>	1,856	3,544		1,114*	3,299	0,47
Güvenli	,115	,215	,036	,535		
Kaçıngan	,291	,111	,153	2,630*		
Kaygılı/Kararsız	,075	,109	,044	,687		
Ebeveyne	-,026	,058	-,032	-,449		
Arkadaşa	,320	,097	,199	3,291*		

Not. <sup>(a)</sup>araçsal destek, \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

Sanal Sosyal Destek Ölçeği'nin araçsal destek alt boyutunun yordayıcılarını bulmak amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır (bkz. Çizelge 4.23). Yapılan analizde bağımlı değişken olarak Sanal Sosyal Destek Ölçeği'nin araçsal alt boyutu ve bağımsız değişken olarak Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ile Ebeveyn ve Arkadaşa Bağlanma Envanteri Kısa Formu'nun alt boyutları atanarak "enter" metodu kullanılmıştır.

Analiz sonucunda, parametreler dahilinde kurulan bu regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $F_{5,334}=3,299$ ,  $p \leq 0,05$ ) ve araçsal sanal sosyal destek alt boyutunun %4,7'sini açıkladığı bulunmuştur.

Buna göre kaçınan bağlanma ( $\beta=0,153$ ;  $p < 0,05$ ) ve arkadaşla bağlılık ( $\beta=0,199$ ;  $p < 0,05$ ); araçsal sanal sosyal destek alt boyutunu yordamaktadır. Güvenli bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanma ile ebeveyne bağlılık alt boyutları ise araçsal destek alt boyutu üzerinde yordayıcı parametreler olarak görülmemiştir.

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇLAR

Bu kısımda, Covid-19 pandemisindeki genç yetişkinlerin bağlanma şekillerine göre sanal sosyal destek arayışlarının incelendiği çalışmadan elde edilen sonuçlar literatür ışığında tartışılmıştır.

### 5.1 Üç Boyutlu Bağlanma Stillerine Dair Sonuçlar

Katılımcıların bağlanma stilleri incelendiğinde, güvenli bağlanma puanlarının diğer bağlanma stillerinden daha yüksek oranda görüldüğü gözlenmektedir. Onu sırasıyla kaygılı/kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma izlemiştir. Türkiye’de genç yetişkinlerle bu alanda yapılmış diğer araştırmalarda da bağlanma stilleri konusunda benzer puanlar alındığı görülmektedir (Bayraktar, 2020; Biter, 2021; Karadeniz, 2021). Güvenli bağlanan bireylerin olumlu içsel çalışan modellerle yeniliklere ve araştırmalara diğer bağlanma stiline sahip bireylere nazaran daha açık olmaları; öte yandan kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin olumsuz içsel çalışan modellerle ve yaşadıkları güvensizlik hissi sebebiyle bilimsel araştırmalara daha düşük oranda katılım göstermeleri; bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olmuş olabilir (Bayraktar, 2020; Özdemir-Bişkin & Kocaayan, 2020; Taluy, 2021).

Katılımcılar arasında cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında kaçınan bağlanmanın, erkeklerde kadınlara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Literatürde cinsiyet ve bağlanma türleri arasında net bir sonuç görülmemekle beraber bu sonucu destekleyen çeşitli araştırmalar mevcuttur (Örn. Brennan vd., 1991; Scharfe & Bartholomew, 1994; Schmitt vd., 2003; Keklik, 2011; Bilge, 2019). Çalışmalar, Türk aile yapısı içinde erkek çocuğun kız çocuğuna oranla daha az ebeveyn müdahalesi ile yetiştiğini göstermektedir. Bunun yanında ataerkil ve geleneksel kültürlerde toplumsal cinsiyet rolleri de kadınlarda kaygılı, erkeklerde kaçınan ilişki tutumlarını desteklemektedir. Dolayısıyla katılımcıların aile yapıları ve mevcut sosyokültürel değerler, bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olabilir (Ekşim, 2016, Keklik, 2011; Üretmen, 2003).

Araştırmada pandemi sürecinde evcil hayvan edinen katılımcıların kaçınan ve kaygılı/kararsız bağlanmalarının bu süreçte evcil hayvan edinmeyen katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde evcil hayvan sahibi olmanın bağlanma örüntüleri ile ilgili olduğunu destekleyen (Güngörmüş, 2021; Kwong, 2008; Peacock vd., 2012) ve destekleyemeyen (Baltaş & Baltaş, 2008) farklı çalışmalar mevcuttur. Evcil hayvanların, stresli dönemlerde ruh sağlığı üzerinde koruyucu bir etkisi olduğu bilinmektedir (Amiot & Bastian, 2015; Antonacopoulos & Pychyl, 2010; Berget vd., 2011; Himsworth & Rock, 2013; Morrison, 2007). Covid-19 pandemisi sürecinde yapılan araştırmalar da bunu destekler niteliktedir (McDonald vd., 2021; Morgan vd., 2020; Tan vd., 2021). Bu koruyucu etki, güvensiz bağlanan bireylerin evcil hayvan edinme davranışını etkilemiş olabilir. Daddow (2022) da pandemi döneminde sürdürdüğü çalışmasında güvensiz bağlanan bireylerin güvenli bağlanan bireylerden daha fazla evcil hayvan edindiklerini gözlemlemiştir. Bunun yanında, tutarlı bağlanma nesnelere olan evcil hayvanlar, pandeminin getirdiği güvensizlik ve belirsizlik içinde kaygılı/korkulu bağlanan bireyler için rahatlatıcı bir unsur yaratmış olabilir. Ayrıca evcil hayvan edinme, kaçınan bağlanan kişilerin stresli yaşam olayları ile artan özerklik ihtiyaçlarının karşılanmasına da yardım etmiş olabilir (Bagley & Gonsman, 2005; Büyükcebeci & Yılmaz, 2019; Haskaya Suna, 2019).

1 ila 3 saatlik kullanımdan itibaren günlük sosyal medya kullanım süresi arttıkça güvenli bağlanma oranı düşüyor gibi görünmektedir. Kaygılı/kararsız bağlanmada ise bu durum önce düşen sonra tekrar yükselen bir grafik çizmiştir. Günlük ortalama 3 ile 5 saatlik sosyal medya kullanımı olan bireylerin kaygılı/kararsız bağlanma oranı sosyal medyayı bundan daha az kullanan bireylere göre daha düşükken, günlük ortalama 5 saatten daha fazla kullanımda kaygılı/kararsız bağlanma oranı da artıyor gibi görünmektedir. Güvenli bağlanma ve kaygılı/kararsız bağlanmaya yönelik benzer grafikler, sosyal medyadaki arkadaş ve takipçi sayısında da karşımıza çıkmaktadır. Pandemi sürecinde bağlanma stilleri ile sosyal medya kullanımı üzerinde yapılan araştırmalar oldukça kısıtlıdır. Pandemi öncesi yapılan araştırmalarda, güvenli bağlanan bireylerin stresli yaşam olaylarına karşı daha dayanıklı oldukları ve algılanan sosyal destek düzeyinin güvensiz bağlanan bireylere göre daha yüksek olduğu, sosyal medyayı güvensiz bağlanan bireylerden daha az kullandıkları görülmüştür (Tolan, 2017; Taluy, 2021). Buna göre, fiziksel sosyal destek kaynaklarına ulaşımın kısıtlandığı ve stres ortamı oluşturan pandemi dönemi

içinde, güvenli bağlanan bireyler, sosyal medyaya güvensiz bağlanan bireylerden daha az ihtiyaç duymuş olabilir. Aynı zamanda güvenli bağlanan bireylerin diğerlerin hayatından güvensiz bağlanan bireylere göre daha az olumsuz etkileniyor oluşu ve streste başa çıkma stratejilerindeki başarıları, görmek ve göstermek üzerine kurulu sanal sosyal dünya içinde (Lup vd., 2015) koruyucu bir etki de sağlamış olabilir.

Literatürde kaygılı/karasız bağlanan bireylerin interneti ve sosyal medyayı yoğun kullandığına dair veriler mevcuttur (Odacı & Çıkrıkçı, 2014; Kozan vd., 2016; Savcı & Aysan, 2016; Taluy,

2017). Pandemi sürecinde yapılan araştırmalarda da güvensiz bağlanan bireylerin güvenli bağlanan bireylere nazaran daha fazla akıllı telefon kullandıkları ve sosyal medyada daha fazla zaman geçirdikleri görülmüştür (Mangialavori vd., 2021; Santoro vd., 2021). Bu çalışmada 5 ila 7 saat kullanımdaki kaygılı/korkulu bağlanmanın daha az kullanımlara göre daha yüksek olması ve 1 saatten az kullanımdaki kaygılı/korkulu bağlanma oranının 1 ila 3 ve 1 ila 5 saatlik kullanıma göre yüksek oluşu, literatüre uyumludur. Pandemi döneminde artan stres ve kaygının bireyler üzerindeki etkisi neticesinde, kaygılı/korkulu bağlanan bireyler ya sosyal medyadan neredeyse tamamen uzak duruyor ya da sosyal medyayı çok yoğun şekilde kullanıyor olabilirler.

Sosyal medya, değersiz olduklarına ve öteki tarafından reddedileceklerine dair yoğun kaygı duyan kaygılı/korkulu bağlanmış bireylerin özellikle sosyal aidiyet hissi yaşamak için tercih ettikleri bir alandır (Rom & Alfasi, 2014; Hart vd., 2015; Erikci, 2020). Bu bireyler sosyal medya içinde öteki ile etkileşim kurabilmekte, manipülatif profillerde kendilerini arzu edilebilir gördükleri şekilde yansıtabilmekte, popüler olabilmektedirler (Taluy, 2020). Pandemin getirdiği izolasyon, bireylerin yalnızca sosyal ilişkilerini değil, iş ve okul gibi profesyonel yaşantılarını da sanal dünyaya taşımıştır. Bu yoğun internet kullanımı içinde kaygılı/korkulu bağlanan bireylerin bir kısmı sanal etkileşimlerdeki ve arkadaşlıklardaki bağlanmaya karşı da kaygı hissetmiş olabilir. Gelecek zamanlarda pandemi dönemi içinde sanal ortama kayan sosyalleşmenin kaygılı/korkulu bağlanan bireyler üzerindeki etkisi incelenebilir.

## 5.2 Ebeveyn ve Arkadaşa Bağlanmaya Dair Sonuçlar

Katılımcıların ebeveyne bağlanma puanları ve arkadaşına bağlanma puanları, Türkiye’de bu alanda genç yetişkinlerle yapılan diğer çalışmalarda elde edilen puanlarla benzerlik göstermektedir (Dal, 2021; Demir, 2019; Kara, 2019). Bunun yanında daha küçük yaş grupları ile yapılan çalışmalardaki ebeveyne bağlanma puanları bu çalışmadakinden daha yüksek, arkadaşına bağlanma puanları ise daha düşük bulunmuştur (Akdeniz, 2018; Saylık & Yalçın, 2018; Yavuz vd., 2018). Bu durum, yaşla birlikte bağlanma nesnelерinin değişmesi ile açıklanabilir (Bagwell vd., 2005; Nas, 2017; Ümmet vd., 2019).

Çalışmada liseden itibaren eğitim düzeyi arttıkça arkadaşına bağlanma puanının da arttığı gözlenmektedir. Bebeklikte bakım veren ve ebeveyne başlayan bağlanma, ilerleyen yıllarda farklı ilişkilerin eşlik etmesi ile beraber yaşam boyu devam eder (Bowlby, 1969; Hazan & Shaver, 1994). Arkadaşlık ilişkileri, hayattaki önemli bağlanma türlerinden biridir. Bireyler, özellikle paylaşımlarda bulunabilecekleri ve anlaşabilecekleri, zor zamanlarda destek sağlayabilecekleri, kolay ulaşabilecekleri akranlarıyla arkadaşlık ilişkileri kurarlar (Bagwell vd, 2005). Çocukluk yıllarında oyun arkadaşlığını ilerleyen dönemlerde okul arkadaşlığı, iş arkadaşlığı gibi akran ilişkileri takip eder (Nas, 2017). Günümüzde yirmili yaşlara kadar devam eden eğitim hayatı ile birlikte, genç yetişkinlerin arkadaşlarıyla geçirdikleri zaman ebeveynleriyle geçirdikleri zamandan daha fazladır. Genç yetişkinlerin kimlik gelişimlerini yoğun olarak yaşadıkları, bir meslek edinmeye ve iş hayatına hazırlandıkları, ergenlikten daha farklı yaşam problemleriyle uğraştıkları dönem de akranlarla iç içe geçen bu eğitim sürecine denk gelmektedir (Lefkowitz vd., 2004; Atak, 2011; Santrock; 2015; Ümmet vd., 2019). Bu açıdan çalışmanın sonucu, literatürdeki tüm bu bulgularla uyumludur.

Çalışmada sosyal medya kullanım süresi diğer katılımcılara göre daha az olan kişilerin arkadaşına bağlanma puanlarının da diğer katılımcılara göre daha düşük olduğu ve sosyal medyada daha fazla arkadaş ve/veya takipçisi olan katılımcıların arkadaşına bağlılık puanlarının diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. İletişim teknolojisinin günden güne gelişimi, sosyal ağların çevrim içi ortamlara kaymasına ve burada geçirilen zamanın artmasına olanak tanımaktadır. Yüz yüze iletişimden çok daha hızlı ve kolay yollarla kurulabilen sanal sosyal ağlar ve sosyal

medya; günümüzde özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında iletişim sağlamada, arkadaş edinmede, yeni bağlanma örüntüleri kurmada oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır (Tsai & Liu, 2003; Satıl, 2011). Araştırmalar, yaygınlaşan teknoloji ile genç yetişkinlerin sosyal medyayı çoğunlukla yeni arkadaşlar edinmek, farklı kültürden insanlar tanımak, akranla duygusal ilişki kurmak, mevcut arkadaşlarıyla iletişime geçmek amaçlarıyla kullandığını göstermektedir (Pempek vd., 2009; Akyazı & Tutgun Ünal, 2013; Bilen vd., 2014; Demirtas Zorbas vd., 2015; Demir & Yıldız, 2016). Pandemi sürecinde yapılan araştırmalar, fiziksel etkileşimin kısıtlandığı bu dönemde kişilerin yeni ilişkiler kurmak ve var olan ilişkilerini sürdürmek için sosyal medyayı kullanmaya yöneldiğini; arkadaşları ile çoğunlukla sanal sosyal destek alışverişinde olduklarını göstermektedir (Azuleta, 2021; Baltacı vd., 2020; Gutherie, 2021; King vd., 2020; Liimatta, 2021; Moore vd., 2021; Rashid, 2021). Bu açıdan bulgular, literatürle uyumludur.

Bunun yanında çalışmada, günde ortalama 5-7 saatlik kullanıma kadar, sosyal medyada geçirilen zaman çokluğunun ebeveyne bağlılık puanıyla ters bir ilişkide olduğu görülmektedir. Literatürde içedönük olan kişilerin kendini yalnız hisseden insanların sanal sosyal ağları çok kullanma eğiliminde oldukları, sosyal medyanın kullanıcılarında aile ve arkadaşlar dahil yakın çevre ile ilişkiyi ve yüz yüze iletişimi azalttığı, halihazırda aile içi çatışmalar yaşayan kullanıcıların sorunlarını sanal sosyal destek ile aşmak istediğine yönelik bulgular mevcuttur (Hamburger & Ben-Artzi, 2000; Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Gross vd., 2002; Hazar, 2011; Özgün, 2013; Demir, 2016; Karataş, 2020; Ünal & Gülseren, 2020). Covid-19 pandemisi ile gelen izolasyon ve yaşamın büyük bölümünün sanal ağlar üzerinden sürdürdüğü de göz önüne alındığında; bu sonucun literatürün işaret ettiği bu sebeplerden kaynaklandığı düşünülebilir.

### **5.3 Sanal Sosyal Desteğe Dair Sonuçlar**

Katılımcıların Sanal Sosyal Destek Ölçeği'nden aldıkları yüksek puanlar, sanal sosyal kaynaklardan yüksek oranda destek sağlamış olduklarını temsil etmektedir. Bu çalışmada katılımcıların en çok duygusal sanal sosyal destek sağladıkları görülmektedir. Onu sırasıyla sosyal destek, bilgi desteği ve araçsal destek alt boyutları izlemiştir. Nick'in (2016) üniversite öğrencileri ile sürdürdüğü bir çalışmada da alt boyutlar arasında buna benzer bir sıralama gözlenmiştir. Puan

ortalamaları açısından bakıldığında ise, bu çalışmada, pandemi öncesinde sürdürülen bazı çalışmalara (Dadgar, 2020; Nick, 2016) göre daha yüksek oranda sanal sosyal destek edinildiği gözlenmiştir. Pandemi sürecinde sürdürülen araştırmada elde edilen sanal sosyal destek puanları ise bu çalışmadaki puanlara oldukça yakındır (Liimatta, 2021; Zhao vd., 2021). Bu farklılık, pandemi sürecindeki sanal sosyal destek arayışının pandemi öncesine göre daha yüksek olduğunu göstermektedir ve bu alanda yapılmış diğer araştırmalarla örtüşmektedir(Liimatta, 2021; Walker, 2021).

Bu çalışmada, sanal sosyal destek alt boyutlarının cinsiyete göre değişmediği bulunmuştur. Literatürde bu konuda net bir sonuca varılamamıştır. Bazı araştırmalar kadınların erkeklerden daha fazla sanal sosyal destek arayışında olduğunu söylerken (örn. LaCoursiere, 2001; Malecki & Demeray, 2003) bazı araştırmalar erkeklerin sanal sosyal destek arayışlarının kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır (örn. Sun vd., 2015; Van Droogenbroeck vd., 2018). Cole ve arkadaşları (2017) ise cinsiyetin online sosyal destek konusunda belirleyici olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Literatürde internet kullanımı ve cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki ile ilgili farklılaşma; katılımcıların internet kullanım alışkanlıklarına, sosyodemografik özelliklerine, araştırmaların model ve yöntemlerine bağlanmıştır (Yeh vd., 2008). Bu çalışmada katılımcıların tamamının üniversite öğrencisi olması ve benzer yaşlarda olmaları, cinsiyetler arasında farklılaşma görülmemesine neden olmuş olabilir (Aliusta vd., 2019). Ayrıca erkek katılımcı sayısının kadın katılımcı sayısından daha düşük olması da sonuç üzerinde etkili olmuş olabilir.

Çalışmada, pandemi sürecinde evcil hayvan edinmenin sanal sosyal destek ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Literatürde evcil hayvanların sosyal destek unsuru olduğuna dair pek çok çalışma mevcuttur (Arkar, 2004; Güngörmüş, 2021; Karameşe, 2014). Pandemi öncesi yapılan çalışmalarda evcil hayvan sahibi olmanın yalnızlık duygusunu azalttığı (Andreassen vd., 2013), sınırlı sosyal destek dönemlerinde evcil hayvan sahibi yaşlıların diğer yaşlılardan daha az depresyon ve anksiyete belirtileri gösterdikleri (Garrity vd., 1989) bilinmektedir (akt. Akalın vd., 2020). Friedmann ve Thomas (1998) araştırmalarında sosyal destekten mahrum kalan insanlarda evcil hayvanların işlevselliği ve sosyal etkileşimi kolaylaştırdığını ve artırdığını bulmuşlardır. Pandemi sürecinde ise sosyal destek kaynaklarına ulaşımın sınırlanması ile evcil hayvan sahibi olan bireylerin salgının psikolojik etkilerinden ve karantina sürecinden daha az etkilendikleri gözlenmiştir (Akalın vd.,

2020; Bowen vd., 2020). Aynı zamanda kişilerin pandemi sürecinde sanal ortamlarda evcil hayvanları ile ilgili paylaşımlar yaptıkları, diğer evcil hayvan sahipleriyle iletişim kurdukları ve bunun bir sosyal destek unsuru sağladığı görülmüştür (Oliva & Johnston, 2021; Vincent vd., 2020). Bu açıdan, bu tez çalışmasında gözlenen pandemi döneminde evcil hayvan edinen katılımcıların sanal sosyal destek, bilgi desteği ve araçsal destek alma oranlarının yüksek olması sonucu; literatürdeki bulguları desteklemektedir.

Çalışmada sanal sosyal destek alımı ve sosyal medyadaki arkadaş ya da takipçi sayısı ile günlük internet kullanım süresinin birlikte arttığı görülmektedir. İnternet, hayatımıza girdiği ilk günlerden bugüne dek, yaygınlaşan kullanım alanları ile kişilere işten eğitime, fatura ödemedene medya takibine kadar günlük faaliyetlerin büyük çoğunluğunu sanal ortamlar üzerinden yürütme ve sürdürme olanağı sunmaktadır (Turan & Esenoğlu, 2006; Çalık & Çınar, 2009; Gülnar & Balcı, 2011; Satıl, 2011). Sanal sosyal destek de internetin en yaygın kullanım alanlarından biridir (Bilgin & Taş, 2018; Çömlekçi & Başol, 2019; Ünal, 2019; Taluy, 2021; Yang & Tung, 2014).

Covid-19 pandemisi sürecinde internet ve sosyal medya kullanımını inceleyen araştırmalarda, pandemi ile birlikte dünya genelinde internet kullanımında bir artış yaşandığı (Arpacıoğlu & Özdemir, 2020; Baltacı vd., 2020; King vd., 2020) ve genç yetişkinler başta olmak üzere, kişilerin pandemi sürecinde artan sosyal destek ihtiyaçlarını çoğunlukla sanal platformlardan karşılamayı tercih ettikleri görülmektedir (Lisitsa vd., 2020; Labrague vd., 2021; Moore vd.,

2021). Bunun yanında, Twitter gibi sosyal paylaşım siteleri ve haber sitelerinin içeriklerinde pek çok dilde kullanıcıların kornavirüs ile ilgili paylaşımlarda buldukları; pandeminin getirdiği bilinmezlik ve kaygı ortamında kişilerin hastalık ile ilgili bilgiler, güncel gelişmeler, vaka sayısı takibi gibi konularda internet üzerinden bilgilenmeyi tercih ettikleri görülmüştür (akt. Kırık & Özkoçak, 2020). Çalışmanın katılımcılarının sanal sosyal destek boyutlarından bilgi desteği alımı ile internet kullanım süresinin birlikte artması, bu verileri doğrular niteliktedir. Aynı zamanda Covid-19 pandemisi sürecinde Facebook ve Twitter gibi mecralardaki anlık bilgi akışı, hastalıkla mücadelede DSÖ ve Sağlık Bakanlığı gibi resmi kaynakların öneri ve uyarılarına bu platformlardan ulaşılma gibi imkanlar da bu sonucun ortaya çıkışında etkili olmuş olabilir (Çerçi vd., 2020).

Sosyal medya, yüz yüze iletişimin benzerinin sanal mecralarda kurulmasına yardım etmektedir (Akıncı Vural & Bat, 2010; Dilmen & Öğüt, 2010). Sosyal medya içinde birbirinin profil içeriklerine ulaşma izni olan kullanıcılar, sosyal ağ içinde birbirilerinin “arkadaş” veya “takipçi”si olarak kabul edilmektedir. Bu kişiler sosyal medya üzerinden iletişim kurabilmekte, bilgi alışverişi yapabilmektedirler (Dilmen & Öğüt, 2010; Pittman & Reich, 2016). Son yıllardaki araştırmalar, sosyal medyadaki arkadaş sayısının sanal sosyal destek ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Liu vd, 2018; Özdemir Bişkin & Kocaayan, 2020).

Pandemi döneminde hastalığın yayılmasına karşı alınan önemlerin başına gelen karantina ile yüz yüze iletişim ve etkileşim kısıtlandığında, bireylerin yalnızlık hissi artmıştır (örn. Cyrus vd., 2020; Haider vd., 2020; Karataş, 2020; Li vd., 2020; Wu, 2020; Yukay Yüksel vd., 2020). Araştırmalar, yalnızlık hissini, uzaktan eğitim sürecinde okulları ve akran yaşantıları ile aralarına mesafe giren genç yetişkinlerde daha yüksek olduğunu göstermiştir (örn. Çetin & Anuk, 2020; Gunnel vd., 2020; Pierce vd., 2020; Sumbas, 2020; Qui vd., 2020; Ergül-Topçu vd., 2021; Kara, 2021).

Literatür incelendiğinde sosyal destek arayışının pandemi öncesi süreçte de sanal ağlara yöneldiği; özellikle genç yetişkinlerin yeni ilişkiler kurmak, arkadaş edinmek, var olan arkadaşlarıyla sanal ağlar ve sosyal medya üzerinden etkileşim kurmayı tercih ettikleri görülmektedir (Ataman Yengin, 2016; Bilgin & Taş, 2018; Cole vd., 2017; Lu & Hampton, 2017; Lundy & Drouin, 2015; Nick vd., 2018; Nimrod, 2016; Sanders & Amason, 2011; Ünal, 2019; Yang & Tung, 2014). İçinde yaşadığımız Covid-19 pandemisi kapsamında alınan izolasyon tedbirleri sonucunda genç yetişkinlerin yüz yüze iletişimden mahrum kalmış oldukları da hesaba katıldığında, internet ve sosyal medya kullanımı ile sanal sosyal ağlardaki arkadaşlıklar; gerçek dünyadan gelen sosyal desteğin eksikliğini telafi etme konusunda önemli bir rol üstlenmiş olabilir (Labrague vd., 2021; Lizzo & Liechty, 2020; Yukay Yüksel vd., 2020).

Arkadaş sayısı ve günlük internet kullanım süresinin bu çalışmadaki üst sınırları olan, ortalama 1001 ve daha fazla arkadaş ile günlük 7 saat ve üzeri internet kullanımındaki sanal sosyal destek oranlarında, bu sınıra kadar giderek yükselen değerlerin aksine bir düşüş gözlenmektedir. Bu durumun pek çok sebebi olabilir. İnternet ve sosyal medya

kullanım süresi ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacıların bir kısmı sosyal medya ile birlikte bireylerin etkileşim kurma sıklığının arttığı, kurulan yeni ilişkilerle sosyal destek kaynaklarının zenginleştiği; bu sebeple internet ve sosyal medyada geçirilen sürenin sosyal etkileşimle birlikte sosyal desteği de artırdığı görüşündedir (McKenna & Bargh, 2000; Shaw & Gant, 2002; Valkenburg & Peter, 2007) ancak bunun tersini savunan bir görüş de mevcuttur. Kiesler ve Kraut (1999) ile Kraut ve arkadaşları (2002) yaptıkları araştırmalarda internet kullanımının sosyal destek hissi ile negatif bir ilişkisi olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Yaygınlaşan akıllı cihaz kullanımı ile sürekli ulaşılabilir olmak, gündelik işlerden sosyalleşmeye kadar birçok alanın çevrimiçi ortamlara taşınması; kişilerin yoğun çevrimiçi mesaj yağmuruna maruz kalmasına sebep olmaktadır. Bu yüklenmenin kişilerde tükenmişlik hissi, yorgunluk ve duyarsızlaşma yarattığı düşünülmektedir (Akıncı Vural & Bat, 2010; Dilber, 2014; Ünal, 2019). Bunun yanı sıra bazı araştırmalarda sanal sosyal desteği tercih eden bireylerin zamanla gerçek hayattaki sosyal destek kaynaklarından koptuğuna, depresif belirtiler göstermeye başladığına ve yalnızlık hissini artırdığına dair sonuçlara da rastlanmıştır (Wright vd., 2012; Kross vd., 2013; Çayırılı, 2017). Pandemi sürecinde yapılan araştırmalar da internet ve sosyal medya kullanımının arttığı bu dönemde, uzun süreli çevrim içi oluş ile birlikte sosyal medya yorgunluğu, tükenmişlik gibi belirtilerin arttığını göstermektedir (Alpyıldız & Aslan, 2020; Dikmen, 2021; Kiraz, 2021; Koç vd., 2021).

İnternet kullanım süresi belli bir eşiği geçtikten sonra sanal sosyal desteğin düşüyor olmasının bir başka sebebi de internet bağımlılığı olabilir (Beranuy vd., 2009; Demir vd., 2015; Şentürk, 2017; Sever, 2021). Araştırmalar, Covid-19 süreci ile internet bağımlılığının arttığını, bunun bireylerin sosyal destek ihtiyacını etkilemiş olabileceğini göstermektedir (Baltacı vd., 2021; Jiang vd., 2022). Bu çalışmada katılımcıların internet bağımlılığına dair herhangi bir ölçüm uygulanmamıştır. Gelecek araştırmalarda bu faktör de göz önünde bulundurulabilir.

Tüm bu veriler ışığında, çalışmada sanal sosyal destek düzeyi günlük internet kullanım süresi ve sosyal medya arkadaşı sayısı arttıkça yükselmesinin, bununla birlikte günlük yedi saatten fazla internet kullananlar ve/veya sosyal medyada 1001

ve üzerinde arkadaşına sahip olanların sanal sosyal destek düzeylerinin düşmesinin literatürle uyumlu olduğu söylenebilir.

#### **5.4 Bağlanma ile Sanal Sosyal Destek Arasındaki İlişkiye Dair Sonuçlar**

Sosyal bir varlık olan insan, yaşam boyunca farklı bağlanma nesnelileriyle çeşitli ilişkiler kurar (Hazan & Shaver, 1994). Bağlanma kuramı, erken dönemdeki bağlanma örüntülerinin yaşam boyu kurulan ilişkileri şekillendirdiğini söyler. Kurama göre bebeğin ilk yıllarında bakım vereni ile kurduğu bağlanma stili, ileride kuracağı bağların temelini oluşturmaktadır ve yetişkin ilişkilerindeki pek çok duygusal ve davranışsal dinamiğin kaynağı bu ilk bağlanma stilleridir (Bowlby, 1969; Hazan & Shaver, 1987; Fraley & Shaver, 2000; Büyükşahin, 2001; Akdağ, 2017). Çalışmada genç yetişkin katılımcıların ebeveyne bağlanma puanları ile arkadaşına bağlanma puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bulgu, literatürle uyumludur.

Katılımcıların ebeveyne bağlılıkları ile duygusal sanal sosyal destek puanları arasında da pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca ebeveyne bağlılık, duygusal sanal sosyal desteğin bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bu durum, ilk bağlanma ilişkisinin yalnızca akranla ve partnerle yüz yüze kurulan ilişkilerin değil sanal sosyal ağlar içindeki ilişkilerin de temelini oluşturduğunu gösteriyor olabilir. Sosyal medya kullanımı ile sanal sosyal destek ilişkisi de göz önünde bulundurulduğunda; stresli yaşam olayı içinde bireyler, ilk duygusal destek kaynağı olan ebeveynle ilişkinin benzerini mevcut arkadaşlarıyla veya yeni kişilerle sanal mecralarda sürdürerek duygusal sanal sosyal destek sağlıyor gibi görünmektedirler (Nabi vd., 2013; Cole vd., 2017; Xavier & Wesley, 2018; Lo, 2019; Lisitsa vd., 2020; Yukay Yüksel vd., 2020). Bu durum, pandeminin yarattığı stres ortamında da benzer şekilde seyretmiş olabilir.

Çalışmaya göre, arkadaşına bağlanma puanı ile sanal sosyal destek puanları arasında pozitif yönlü ilişki bulunmaktadır ve arkadaşına bağlanma sanal sosyal desteği yordamaktadır. Bir yakın ilişki türü olan arkadaşlık, özellikle kimlik gelişiminin hız kazandığı genç yetişkinlik sürecinde merkezi bir konumdadır ve sosyal destek için önemli kaynaklardır (Eker vd., 2001; Eker & Akar, 1995; Kaner, 2004; Lee & Robbins, 1995; Taylor vd., 2000). Bebeklik döneminde bağlanma figürü bakım

verenken özellikle ergenlikte ebeveynin güvenlik üssü rolü sürse de akranlar gibi yeni bağlanma figürleri bireyin hayatında önemli bir yer tutmaya başlar (Trinke & Bartholomew, 1997). Raja ve arkadaşları (1992) ergenlik döneminde bağlanmanın üç aşamada gerçekleştiğini söyler. İlk aşamada ergen özerklik kazanma sürecindedir ve bağlanma ebeveyninden arkadaşlara doğru kayar. İkinci aşamada arkadaşlar ve ebeveyn birbirinden farklı iki dünya gibidir. Üçüncü aşamada, ergen biraz daha büyüdüğünde; ebeveyne bağlanma ile arkadaşlara bağlanma birbirilerini olumlu şekilde destekler (Morsünbül & Çok, 2011). İlk yetişkinlikte ise temel bağlanma figürü genellikle arkadaşlardır (Shaver vd., 1988; Akdağ, 2017). Günümüzde hem ilerleyen iletişim teknolojisi hem de Covid-19 pandemisinde hayatı sanal ortama taşıma zorunluluğu ile birlikte, bireyler ilişkilerini sanal sosyal mecralarda kurup sürdürüldüğü de düşünüldüğünde (Çerçi vd., 2020; Karataş, 2020), temel bağlanma figürlerinden biri olan arkadaşlardan alınan desteğin pandemi sürecinde sanal sosyal mecralardan karşılanıyor oluşu literatürle uyumlu görünmektedir.

Bağlanma kuramı, bakım verenle erken dönemde kurulan bağlanma stillerinin aynı zamanda gelecekte oluşabilecek psikopatolojiler için de koruyucu veya risk faktörü olabileceğini söyler (Bowlby, 1973). Araştırmalara göre, hem kendine hem ötekine yönelik güven duygusunun gelişimini temsil eden güvenli bağlanma; stresli yaşam olayları ve kaygı, depresyon gibi psikopatolojiler karşısında dayanıklılık sağlar (Pielage vd., 2000; Brown & Wright, 2003; Tüzün & Sayar, 2006; Terzi, 2008; Sümer vd., 2009; Kararımak & Güloğlu, 2014). Hayata karşı daha umutlu, değişikliklere karşı daha uyumludurlar ve arkadaşları tarafından daha çok tercih edilen bireylerdirler (Kobak & Sceery, 1988; Collins & Feeney, 2004; Yıldız, 2017). Çalışmada güvenli bağlanma ile bilgisayarlı sanal sosyal destek ve duygusal sanal sosyal destek arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Geçmiş araştırmaların sonuçları ile birlikte bakıldığında, gelişen içsel kaynaklar ile etraflarındaki sosyal destek kaynaklarına güven duyan ve stresli olaylarla başa çıkma konusunda sağlıklı yollar bulabilen güvenli bağlanan bireyler, Covid-19 pandemisi sürecinde de oluşan kaygı ve belirsizlik karşısında yine bu dönemin koşullarına uygun stratejiler geliştirmiş gibi görünmektedirler. Bilgi desteği ise tavsiye alma, değerlendirme, yeni kaynaklar ve bakış açıları edinmeyi kapsamaktadır (Özdemir-Bişkin & Kocaayan, 2020). Güvenli ilişkide oldukları kişilerle fiziksel izolasyon koşullarında teknolojinin sosyalleşme kaynağı sağlayan koluyu duygusal ihtiyaçlarını sanal sosyal destek kaynaklarından

sağlamış olabilirler. Bu güven kişilerarası ilişkinin yanında sanal sürdürülen ilişkilere de yansımış olması olasılığı, süreçle ilgili bilgilerin sanal mecralardan aktığı pandemi günlerinde bilgiye dayalı sanal sosyal destek arayışını da açıklıyor olabilir (Çerçi vd., 2020).

Güvensiz bağlanma ise stresli yaşanan olayları ile mücadele için gereken içsel kaynaklarının gelişimini engellediği için, kaygı bozuklukları başta olmak üzere çeşitli psikopatolojiler için risk faktörü hâline gelmektedir (Bartholomew & Horowitz, 1991; Bifulco vd., 2006; Sümer vd., 2009; Öztürk & Mutlu, 2010). Araştırmada güvensiz bağlanmanın bir alt türü olan kaçınan bağlanma ile araçsal sanal sosyal destek arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna göre kişilerin kaçınan bağlanma oranı, araçsal sanal sosyal desteği artırmaktadır. Literatüre bakıldığında kaçınan bağlanan bireylerin stresli durumlarda duygularını baskıladıkları ve anksiyete düzeylerinin düşük olduğu (Şencan, 2015; Özgül vd., 2019) ve diğer bireylere göre daha az sosyal destek ve yardım aradıkları (Collins & Feeney, 2004; Mikulincer & Shaver, 2005; Li & Chan, 2012) görülür. Bu açıdan çalışmanın bulgusu literatüre ters düşer ancak araçsal desteğin maddi yardım, araç gereç sağlama, sorumluluk üstlenme gibi konuları kapsadığı da göz önünde bulundurulmalıdır (Özdemir-Bişkin & Kocaayan, 2020). Yine literatüre göre, kaçınan bağlanan kişiler stresli anlarda başkalarının onlara yardımcı olamayacağına inanma ve kendine yetmeye çalışma eğilimindedirler (Richman vd., 2015; Yıldızhan, 2017; Kural & Özyurt, 2018). Araçsal sanal sosyal desteğe de pandemi sürecini dışarıdan destek almadan, kendi başlarına geçirmek amacıyla başvurmuş olabilirler.

Yakın ilişkilerde değer görmediğini hissetme, aşırı duyarlılık ve terk edileceğine dair inançlar; kaygı ile ilgilidir (Mikulincer & Shaver, 2005). Kaygılı/kararsız bağlanma; benliğe ilişkin olumsuz, başkalarına ilişkin olumlu içsel çalışan modellerle tanımlanmıştır ve kaygılı bağlanan bireyler, ilişkide oldukları insanla yüksek bağ kurma arzusundadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Griffin & Bartholomew, 1994). Bebekliklerinde bakım veren onları odada yalnız bıraktıktan sonra döndüğünde ve yetişkinliklerinde gerginlik yaşadıkları zamanlarda stres faktörü ortadan kalktığında veya sosyal destek geldiğinde; rahatlamakta zorluk çeker, öfke tepkisi göster; ilişki doyumlari düşüktür (Hazan & Shaver, 1994; Pistole, 1995; Taluy, 2021). Bu sebeple kaygılı/kararsız bağlanan bireylerin pandemi sürecinde internet ve sosyal medya kullanımları yoğun olsa da bağlanma figürü ile ilişki

konusunda kaygı arttıkça edinilen duygusal sanal sosyal destek azaldığından bu sonuç karşımıza çıkmış olabilir (Bayraktar, 2020).



## 6. SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

Bu çalışma, Türkiye’de yaşayan ve üniversite eğitimini sürdüren 19-25 yaş arasındaki 340 genç yetişkin ile sınırlıdır. Daha kapsamlı bir değerlendirme için gelecek araştırmalarda yaş aralığının değişmesi, örneklemin genişletilmesi yararlı olabilir. Aynı zamanda çalışmadaki kadın katılımcı ve erkek katılımcı sayısı eşit değildir. Gelir durumunu orta olarak tanımlayan katılımcıların sayısı da diğer ekonomik durumlara göre belirgin şekilde yüksektir. Daha dengeli bir demografik dağılımla farklı bir araştırma yürütülmesi mümkündür.

Çalışma Covid-19 pandemisi sürecinde tasarlanmış, sürdürülmüş ve analiz edilmiştir. Covid-19 pandemisinin yarattığı olağanüstü hâl, sosyal izolasyon koşulları ve bu dönemde artan zorunlu internet kullanımı da düşünüldüğünde; bu bir ön çalışma olarak alınıp sonraki araştırmalarda, örneğin pandemi izolasyonu bittikten sonra, genç yetişkinlerin sanal sosyal destek arayışlarına bağlanma perspektifinden yeni bir bakış, konuya daha bütüncül bir açıklama getirebilir.

Çalışma verileri internet üzerinden toplanmıştır ve sosyodemografik forma verilen yanıtlar doğru kabul edilmiştir. Bunlar çalışmanın varsayım ve sınırlılıklarındandır.

Çalışmanın kapsamı yalnızca Sosyodemografik Bilgi Formu, Sanal Sosyal Destek Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Ebeveyn ve Arkadaşa Bağlanma Envanteri Kısa Formu’ndan ibarettir.

Elde edilen sonuçlar, sanal sosyal desteğin bağlanma stilleri ile ilişkili olduğunu işaret etmektedir. Buna dayanarak, sanal sosyal destek kaynakları üzerine araştırmalar yapılabilir. Kullanılan sosyal medya platformlarının, uygulamaların sanal sosyal destek üzerindeki etkisi araştırılabilir. İnterneti kullanma amacı ile bağlanma ilişkisi farklı yaş gruplarında gözlenebilir. Bunun yanında, akran ilişkisini yeni kurmaya başlayan çocukların, ilk kez okula başlayan öğrencilerin sanal sosyal destek arayışları yine bağlanma perspektifinden incelenebilir.

Çalışma, katılımcıların hastalık ile ilgili bilgiler, güncel gelişmeler, vaka sayısı takibi gibi konularda internet üzerinden bilgilenmeyi tercih ettiğini işaret etmektedir. Bu alanlarda resmi kurumlardan gelen bilgi desteği artırılabilir. Aynı zamanda bu çalışma, literatürdeki diğer araştırmalarla da uyumlu olarak, sanal sosyal desteğin de etkili bir sosyal destek türü olduğunu işaret etmektedir. Sosyal iletişimin sanal ortama taşındığı bu süreçte; artan stres, kaygı ve depresyon için uzmanlar tarafından sanal ortamdan sağlanabilecek psikoeğitimler, destek hatları, online terapiler yaygınlaştırılabilir. Bu çalışmada da evcil hayvanların bağlanma stilleri ile ilgili olduğu sonucu bir kere daha doğrulanmış, evcil hayvan sahibi olmanın sanal sosyal destek ile de ilgili olduğu gözlenmiştir. Yeni çalışmalarda karantina sürecinde evcil hayvanların ve bitkilerin pandemi sürecinde iyi oluş üzerindeki etkileri, karantina sürecinde evcil hayvan edinen katılımcıların pandemi sürecini nasıl geçirdikleri ve kısıtlamalar ile yeni dünyaya adapte olma becerileri de incelenebilir.

## KAYNAKLAR:

- Acar, K., Mor, A., Baynaz, K., & Arslanoğlu, E. (2020).** An investigation on anxiety states of students in Faculty of Sport Sciences during Covid-19. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 3(1), 66-73. <https://doi.org/10.33438/ijds.736875>
- Ainsworth, M. S. (1989).** Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709- 716. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709>
- Ainsworth, M. S., & Bowlby, J. (1991).** An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333-341. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- Ainsworth, M. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978).** *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Ainsworth, S. D. M., & Bell, M. S., (1970).** Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one year olds in a strange situation. *Child Development*, 41(1), 49-67. <https://doi.org/10.2307/1127388>
- Akalın, S., Özgüner, İ., & Şakiroğlu, M. (2020).** Covid-19 salgınının ve karantinanın psikolojik etkileri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 885-903. <http://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44885>
- Akbay, S. E. (2015).** *Ana-babaya bağlanma ile romantik yakınlık ve otantik benlik arasındaki ilişkilerde bağlanma stillerinin aracı rolünün incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi, Mersin Üniversitesi).
- Akdağ, C. (2017).** *Genç yetişkin bireylerin anne-babalarıyla kurdukları ilişki örüntüsünün romantik ilişkilerindeki kaygı ve kaçınma düzeylerini yordama gücü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi).
- Akdeniz, B. (2018).** *14–16 yaş aralığındaki ergenlerin bağlanma stilleri, gözlerden zihin okuma becerileri ve ruhsal sorunları ile internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: İstanbul ili örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi).
- Akhunlar, M. N. (2010).** *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile uyum süreçleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi).
- Akıncı Vural, B. Z. & Bat, M. (2010)** Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Journal of Yasar University*, 20(5), 3348-3382.

- Aksu, M. (2019).** *Yetişkinliğe geçişte anne-babaya bağlanma ile problemleri internet kullanımı ilişkisinde bilişsel tamamlanma ihtiyacının aracılık etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi).
- Akyazı, E., & Tutgun Ünal, A. (2013).** İletişim fakültesi öğrencilerinin amaç, benimseme, yalnızlık düzeyi ilişkisi bağlamında sosyal ağları kullanımı. *Global Media Journal TR*, 3(6), 1-24.
- Akyol, S. U. (2013).** Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerin yalnızlık, yaşam doyumu, sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi. <http://hdl.handle.net/11499/359>
- Aliusta, Z., Akmanlar, Z., & Gökaya, F. (2019).** Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1),10-13.
- Alpyıldız, G., & Aslan, D. (2020).** Yeni koronavirüs hastalığı (Covid-19) ile ilgili yanlış bilgilerle mücadele yöntemleri. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(3), 457-464. <https://doi.org/10.26559/mersinsbd.763836>
- Alzueta, E., Perrin, P., Baker, F. C., Caffarra, S., Ramos- Usuga, D., Yuksel, D., & Arango- Lasprilla, J. C. (2021).** How the COVID- 19 pandemic has changed our lives: A study of psychological correlates across 59 countries. *Journal of clinical psychology*, 77(3), 556-570. <https://doi.org/10.1002/jclp.23082>
- Amiot, C. E., & Bastian, B. (2015).** Toward a psychology of human-animal relations. *Psychological Bulletin*, 141(1), 1-43. <https://doi.org/10.1037/a0038147>
- Anagnostopoulos, A., Kumar, R. & Mahdian, M. (2008, Ağustos 24-27).** *Influence and correlation in social networks*. Proceedings of the 14th ACM SIGKDD International Conference on Knowledge Discovery and Data Mining (s. 7-15), New York, USA. <https://doi.org/10.1145/1401890.1401897>
- Anbar, H. (2013).** *Bağlanma stilleri ve bağlanma stillerinin çeşitli değişkenlerle arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış lisans tezi, Ankara Üniversitesi).
- Anders, S. L., & Tucker, J. S. (2000).** Adult attachment style, interpersonal communication competence, and social support. *Personal Relationships*, 7(4), 379-389. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00023.x>
- Andreassen, G., Stenvold, L. C., & Rudmin, F. W. (2013).** My dog is my best friend: Health benefits of emotional attachment to a pet dog. *Psychology & Society*, 5(2), 6-23.
- Antonacopoulos, D., & Pychyl, T. A. (2010).** Examining the role of pet ownership, human social support, pet attachment in psychological health of individuals living alone. *Anthrozoös*, 23(1), 37-54. <http://doi.org/10.2752/175303710X12627079939143>
- Arbuckle, FR. G. A. (2018).** Loneliness: A global pandemic. *Health Progress*. July-August,15-19. <https://www.chausa.org/docs/default-source/health-progress/loneliness-a-global-pandemic.pdf?sfvrsn=0>

- Ardahan, M. (2006).** Sosyal destek ve hemşirelik. *Journal of Anatolia Nursing and HealthSciences*, 9(2).
- Arkar, H. (2004).** *Cloninger'in psikobiyolojik kişilik kuramının Türk örnekleminde sınanması* (Yayımlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi).
- Armsden, G. G. & Greenberg, M. T. (1987).** The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological wellbeing in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427-454. <https://doi.org/10.1007/BF02202939>
- Arpacıoğlu S., & Özdemir, D. (2020).** Sosyal medya kullanımı, sağlık algısı ve sağlık arama davranışının koronavirüs korkusu üzerine etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 1-15. <https://doi.org/10.18863/pgy.803145>
- Atak, H. (2011).** Kimlik gelişimi ve kimlik biçimlenmesi: Kuramsal bir değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 163-213.
- Ataman Yengin, D. (2016).** Sosyal Medya ve Akıllı Mobil Teknoloji: Akıllı Sosyal Yaşamlar. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication (TOJDAC)*, 6(2), 105-113. <http://hdl.handle.net/11413/1420>
- Atli, A., Keldal, G., Sonar, O. (2015).** Üniversite öğrencilerinin yabancılaşma ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29), 149-160. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mkusbed/issue/19575/208760>
- Bagley, D. K., & Gonsman, V. L. (2005).** Pet attachment and personality type. *Anthrozoös*, 18(1), 28-42. <https://doi.org/10.2752/089279305785594333>
- J. G. (2005).** Friendship quality and perceived relationship changes predict psychosocial adjustment in early adulthood. *J Soc Pers Relat*, 22(2), 235-254. <https://doi.org/10.1177/0265407505050945>
- Balcı, Ş., & Koçak, M. C. (2017, Mayıs 4-5).** *The relations between social media usage and life satisfaction: a survey on university students*. The First International Conference on New Trends in Communication (s. 34-45), İstanbul, Türkiye.
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F., & Yılmaz, E. (2021).** Problemlerli internet kullanımında güncel bir risk faktörü: Covid-19 pandemisi. *Humanistic Perspective*, 3(1), 97-121. <https://doi.org/10.47793/hp.872503>
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F., & Zafer, R. (2020).** COVID-19 pandemisinde problemlerli internet kullanımı: Bir nitel araştırma. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 126-140. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1910852>
- Baltaş, Z. & Baltas, A. (2008).** *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Bartholomew K., Horowitz L.M. (1991).** Attachment styles among young adults: a test of four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bartholomew, K. (1990).** Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178. <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>

- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011).** Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Baştan, S. (2000).** *Yeni iletişim teknolojilerine örgüt yapısı içinde uyum sorunu* (Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi).
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995).** The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bayraktar, M. (2020).** *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, sosyal medya bağımlılığı ve koşullu öz-değer arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi).
- Baytemir, K. (2014).** *Ergenlikte ebeveyn ve akrana bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kişilerarası yeterliğin aracılığı* (Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi).
- Bekaroğlu, E., & Yılmaz, T. (2020).** Covid-19 ve psikolojik etkileri: Klinik psikoloji perspektifinden bir derleme. *Nesne*, 8(18), 573-584. <https://doi.org/10.7816/nesne-08-18-14>
- Belizaire, L. S., & Fuertes, J. N. (2011).** Attachment, coping, acculturative stress, and quality of life among haitian immigrants. *Journal of Counseling & Development*, 89(1), 89-97. doi:10.1002/j.1556-6678.2011.tb00064.x
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009).** Problematic internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 25(5), 1182-1187. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.03.001>
- Berget, B., Ekeberg, Ø., Pedersen, I., & Braastad, B. O. (2011).** Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: Effects on anxiety and depression, a randomized controlled trial. *Occupational Therapy in Mental Health*, 27(1), 50-64. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2011.543641>
- Berkman, L. F. (1995).** The role of social relations in health promotion. *Psychosomatic Medicine*, 57(3), 245-254. <https://doi.org/10.1097/00006842-199505000-00006>
- Bhagchandani, R. K. (2017).** Effect of loneliness on the psychological well-being of college students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 7(1), 60-64. <https://doi.org/10.18178/ijssh.2017.V7.796>
- Bifulco, A., Kwon, J., Jacobs, C., Moran, P. M., Bunn, A., Beer, N. (2006).** Adult attachment style as mediator between childhood neglect/abuse and adult depression and anxiety. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(10), 796-805. <https://doi.org/10.1007/s00127-006-0101-z>
- Bilen, K., Orhan, E., & Gülmez, T. (2014).** Sosyal ağların kullanım amacı ve benimsenme süreci; Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi örneği. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 115- 123.
- Bilge, Y. & Bilge, Y. (2020).** Koronavirüs salgını ve sosyal izolasyonun psikolojik semptomlar üzerindeki etkilerinin psikolojik sağlamlık ve stresle baş etme

tarzları açısından incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(1), 38-51.  
<https://doi.org/10.5505/kpd.2020.66934>

- Bilge, Y. (2019).** Üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı belirleyicisi olarak bağlanma stillerinin incelenmesi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 1-18.<https://doi.org/10.33692/avrasyad.543621>
- Bilgin, O., & Taş, İ. (2018).** Effects of perceived social support and psychological resilience on social media addiction among university students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(4), 751-758.  
<https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060418>
- Bintaş Zörer, P. (2015).** *Bağlanma kuramı perspektifinden sosyal kaygı: erken dönem uyumsuz şemalar ve reddedilme duyarlılığının rolü* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi).  
<http://hdl.handle.net/11452/1789>
- Biter, E. (2021).** *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin aile aidiyet düzeyinin bağlanma stilleri ve benlik saygısı bağlamında incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi).
- Blumberg, H. H. & Hare, A. P. (1999).** Sociometry applied to organizational analysis. *International Journal of Action Methods*, 52(1), 15-38.
- Bonetti, L., Campbell, M. A., Gilmore, L. (2010).** The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents' online communication. *Cyberpsychology, Behavior, and Social networking*, 13(3), 279-85. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0215>
- Bowen, J., García, E., Darder, P., Argüelles, J., & Fatjó, J. (2020).** The effects of the Spanish COVID-19 lockdown on people, their pets, and the human-animal bond. *Journal of Veterinary Behavior*, 40, 75-91.  
<https://doi.org/10.1016/j.jveb.2020.05.013>
- Bowlby, J. (1944).** Forty-four juvenile thieves: Their characters and home life. *International Journal of Psycho-Analysis*, 25, 19-53.  
<https://doi.org/10.4324/9780203779958-9>
- Bowlby, J. (1969).** *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973).** *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1977).** The making and breaking of affectional bonds: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *British Journal of Psychiatry*, 130(3), 201- 210. <https://doi.org/10.1192/bjp.130.3.201>
- Bowlby, J. (1980).** *Attachment and loss: Vol. 3. Loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982).** Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664-678.  
<https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Bowlby, J. (1988).** *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2013).** *Bağlanma* (2. ed.). (T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

- Boyacı, M. (2019).** Üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeylerinin perma modeline göre yordanması: Sosyal destek ve pozitifliğin rolü. *Medeniyet Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 109-116. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/920208>
- Bozdemir, F., & Gündüz B. (2016).** Bağlanma stilleri, anne baba tutumları ve çocukluk çağı örselenme yaşantılarının duygusal zekâ ile ilişkileri. *International Journal Of Human Sciences*, 13(1), 1797-1814.
- Bozkurt, Y., Zeybek, Z., & Aşkın, R. (2020).** Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318. <http://hdl.handle.net/11467/4265>
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998).** Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. J. A. Simpson & W. S. Rholes (Ed.), *Attachment theory and close relationships* (s. 46-76). New York: The Guilford Press.
- Brennan, K. A., Shaver, P. R., & Tobey, A. E. (1991).** Attachment styles, gender and parental problem drinking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(4), 451- 466. <https://doi.org/10.1177/026540759184001>
- Bretherton, I. (1992).** The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008).** Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. J. Cassidy & P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* içinde (s. 102-127). New York: The Guilford Press.
- Brown, L. S., & Wright, J. (2003).** The relationship between attachment strategies and psychopathology in adolescence. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76(4), 351-367. <https://doi.org/10.1348/147608303770584728>
- Budak, F. & Korkmaz, Ş. (2020).** COVID-19 pandemi sürecine yönelik genel bir değerlendirme: Türkiye örneği. *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi*, (1), 62-79. <https://doi.org/10.35375/sayod.738657>
- Büyükcebeci, A., & Yılmaz, H. (2019).** Evcil hayvan beslemeye karşı yaklaşımın bazı kişilik özellikleri açısından incelenmesi. K. Ulusoy (Ed.). *ICOESS 2019*, 59-74.
- Büyükçolpan, H. (2019).** *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi).
- Büyükpapaşcu, H. (2011).** *Ergenlikte romantik ilişkiler: İnternetin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi).
- Büyükşahin, A. (2001).** *Yakın ilişki kuran ve kurmayan üniversite öğrencilerinin çeşitli sosyal psikolojik etkenler yönünden karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi).
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J., (2020).** The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in

China, *Psychiatry Research*, 287, 112934.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>

- Caplan, S. E. (2003).** Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625- 648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Cesur, S., Hortaçsu, N. ve Oral, A. (1993).** Relationships between depression and attachment styles in parent-and institution-reared Turkish children. *The Journal of Genetic Psychology*, 154(3), 329-337.
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., He, L., Sheng, C., Cai, Y., Li, X., Wang, J., & Zhang, Z. (2020).** "Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak": Correction. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), e27.[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30164-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30164-4)
- Cheng, S. K., Wong, C. W., Tsang, J., & Wong, K. C. (2004).** Psychological distress and negative appraisals in survivors of severe acute respiratory syndrome (SARS). *Psychological Medicine*, 34(7), 1187-1195. <https://doi.org/10.1017/s0033291704002272>
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000).** Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35, 65-80. [http://dx.doi.org/10.1016/S0360-1315\(00\)00019-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0360-1315(00)00019-1)
- Chou, C., Condron, L., & Belland, J. C. (2005).** A review of the research on internetaddiction. *Educational Psychology Review*, 17, 363-388. <http://dx.doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1>
- Cinelli, M., Quattrocioni, W., Galeazzi, A., Valensise, C. M., Brugnoli, E., Schmidt, A. L., ... & Scala, A. (2020).** The COVID-19 social media infodemic. *Scientific reports*, 10(1), 1-10.
- Cohen, S. & Syme, S.L. (1985).** Issues in the Study and Application of Social Support Cohen, S. ve Syme, S.L. (Ed.), *Social Support and Health* içinde. (s. 3-22). San Francisco: AcademicPress.
- Cole, D. A., Nick, E. A., Zerkowicz, R. L., Roeder, K. M., & Spinelli, T. (2017).** Online social support for young people: Does it recapitulate in-person social support; Can it help?. *Computers in Human Behavior*, 68, 456-464. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.058>
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004).** Working Models of Attachment Shape Perceptions of Social Support: Evidence From Experimental and Observational Studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363-383. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.363>
- Cooper, M. L., Shaver, P. R. and Collins, N. L. (1998).** Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5),1380-1397.
- Crowell, J. A., & Treboux, D. (1995).** A review of adult attachment measures: Implications for theory and research. *Social Development*, 4(3), 294-327. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.1995.tb00067.x>

- Cutrona, C. E. (1982).** Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment.
- L. A. Peplau, & D. Pearlman (Ed.),** *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and practice* içinde (s. 291-309). New York: Wiley Interscience.
- Cyrus, S. H. H., Cornelia Y. I. C., & Roger C. M. H. (2020).** Mental health strategies to combat the psychological impact of Covid-19 beyond paranoia and panic, *Academy of Medicine*, 49(3), 155-160.
- Çakır, Z. (2020).** *Gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyotropik ve otonomik kişilik boyutlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi).
- Çalık D. & Çınar, Ö. P. (2009).** Geçmişten günümüze bilgi yaklaşımları bilgi toplumu ve internet. XIV. *Türkiye'de İnternet Konferansı*, 12(13),77-88. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.030>
- Çalışır, M. (2009).** Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 240- 255.
- Çayırılı, E. (2017).** *Sosyal medya kullanım özelliklerinin kişilik yapılanmaları, yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi).
- Çelebi, G. Y. (2020).** Covid-19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 471-483. <https://doi.org/10.21733/ibad.737406>
- Çelik, B., Ç. (2018).** Bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende hissetme: Aralarındaki ilişki ne?. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40.
- Çerçi, Ü. Ö., Canöz, N., & Canöz, K. (2020).** Covid-19 krizi döneminde bilgilendirme aracı olarak sosyal medya kullanımı. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 44, 184-198.
- Çetin, C., Anuk, Ö. (2020).** Covid-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: Bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*,7(5), 170-189.
- Çetinkaya, F. F., & Korkmaz, F. (2019).** Algılanan sosyal destek ile stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1),91-103. <http://esjournal.cumhuriyet.edu.tr/en/download/article-file/729563>
- Çıkkılı Uytun, M., Öztop, D. B. & Eşel, E. (2013).** Ergenlik ve erişkinlikte bağlanma davranışının değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Dergisi*, 26, 177-189. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2013260208>
- Çiçek, İ., Tanhan, A., & Tanrıverdi, S. (2020).** Covid-19 ve eğitim. *Milli Eğitim İnceleme Makalesi*, 49(1), 1091-1104. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.787736>
- Çobaner, A. A., & Öğüt, P. (2017).** Sosyal medyada kansere destek aramak: Facebook'ta meme kanseri grupları. Akgül, M., Çağlayan, U., Derman, E.,

Aydın, C. H., & Gümüş, S. (Ed.). XVII. Akademik Bilişim Konferansı (s. 778-784) içinde. Eskişehir.

- Çömlekçi, M. F. & Başol, O. (2019).** Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 173-188. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652>
- Çuhadaroğlu, F. Ç. (2001).** Kendilik patolojisi belirtisi olarak kimlik kargaşası. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 309- 314.
- Daddow, K. A. (2022).** *Pets Impact on Perceived Social Support: an Attachment Perspective* (Yayımlanmamış doktora tezi, Alliant International University).
- Dadgar, K. (2020).** *Exploring the influence of offline and online social support on lesbian, gay, and bisexual youths' subjective well-being* (Yayımlanmamış doktora tezi, University of BritishColumbia).
- Dal, N. (2021).** *Genç yetişkinlerde deri yolma davranışlarıyla ebeveynlerine bağlanma arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi).
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019).** Addiction to social media and attachment styles: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1094-1118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5>
- Demir, A. & Tarhan, N. (2001).** Loneliness and social dissatisfaction in Turkish adolescents. *The Journal of Psychology*, 135(1), 113-123. <https://doi.org/10.1080/00223980109603684>
- Demir, F. M., & Yıldız, A. (2016).** Üniversite öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanım amaçlarının belirlenmesine yönelik bir araştırma: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği. *Sosyal Ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 17(37), 18-36.
- Demir, İ., Peker Özköklü, D. & Aygün Turğut, B. (2015).** Ergenlerin problemleri internet kullanımının yordanmasında denetim odağı ve yaşam doyumunun rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 720-731. <https://doi.org/10.17860/efd.02132>.
- Demir, M. (2016).** *Kanser hastası olan kişilerin bağlanma stillerine göre psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi).
- Demir, N. (2019).** *Kendine zarar verme davranışı olan ergenlerde bağlanma stilleri, kimlik karmaşası ve benlik saygısının incelenmesi* (Yayımlanmamış uzmanlık tezi, Kocaeli Üniversitesi).
- Demir, Ü. (2016).** Sosyal medya kullanımı ve aile iletişimi: çanakkale'de lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 9(2), 27-50. <https://doi.org/10.18094/si.99029>
- Demirbaş, S. (2017).** *Cinsel istismar mağduru ergenlerde bağlanma stili, depresyon, anksiyete, stres, stresle başa çıkma tarzları ve aleksitimi ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi).

- Demirdağ, M. F. (2017).** Bağlanma Teorisi'nin kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 76-90.
- Demirtas Zorbaz, S., Genctanırım, D. & Kurt, A. (2015).** An overview of young adults' opinions into cyber relation: Turkey sample. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 186, 91-94. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.034>
- Demirtas-Zorbaz, S., Genctanırım, D., & Kurt, A. (2015).** An overview of young adults' opinions into cyber relation: Turkey sample. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 186, 91-94. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.034>
- Deniz, M. E., Hamarta, E., & Arı, R. (2005).** An investigation of social skills and loneliness level of university students with respect to their attachment style: The sample of Turkish student. *Social Behaviour and Personality*, 33(1), 19-32. <https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.1.19>
- Dikmen, M. (2021).** Covid-19 pandemisinde üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki rolünün incelenmesi: Bir yapısal eşitlik modeli. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 20-30. <https://doi.org/10.51982/bagimli.790750>
- Dilber, F. (2014).** Kitle iletişim araçları ve suç olgusu. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16(Özel Sayı I), 60-66.
- Dilmen, N. E. & Ögüt, S. (2010).** Sosyalleşmenin yeni yüzü: sosyal paylaşım ağları. *Yeni İletişim Ortamları ve Etkileşim Uluslararası Konferansı Bildiriler Kitabı* (s. 237-242). İstanbul:Marmara Üniversitesi.
- Dilmen, N. E. (2007).** Yeni medya kavramı çerçevesinde internet günlükleri - bloglar ve gazeteciliğe yansımaları. *Marmara İletişim Dergisi*, 12(12), 113-122. <http://hdl.handle.net/11424/3058>
- DiTommase E., Brannen-McNulty C., Ross L. & Burgess, M. (2003).** Attachments styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 303- 312. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00190-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00190-3)
- Doğan, T., Karaman, N. G., Çoban, A. E. & Çok, F. (2012).** Ergenlerde arkadaşlık ilişkilerinin yordayıcısı olarak cinsiyet ve aileye ilişkin değişkenler. *İlköğretim Online*, 11(4), 1010-1020. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/90542>
- Durak Batıgün, A., & Kılıç, N. (2011).** İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Duru, E. (2005).** Amerika'da lisans üstü öğrenim gören Türk öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin Türkiye örneklemini ile karşılaştırılması ve yalnızlık düzeyinin bazı psikososyal değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 30(137), 16-26. <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5062>
- Duru, E. (2008a).** Sosyal bağlılık ve sosyal desteğin yalnızlık üzerine doğrudan ve dolaylı rollerinin üniversiteye uyum süreci çerçevesinde incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 29, 13-24.

- Duru, E. (2008b).** Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61),15-24. <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443320080000m000134.pdf>
- Duy, B., (2003).** *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi).
- Eijkman, H. (2008).** Web 2.0 as a non- foundational network- centric learning space. *Campus- Wide Information Systems*, 25(2), 93-104. <https://doi.org/10.1108/10650740810866567>
- Eker, D, Arkar, H., & Yıldız, H. (2001).** Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Eker, D., & Arkar, H. (1995).** Çok boyutlu sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34, 45-55.
- Ekşim, S. (2016).** *Bağlanma stilleri ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi).
- Elden, M. (2013).** *Reklam ve Reklamcılık*. İstanbul: Say Yayınları.
- Er, M. (2020).** *Genç yetişkinlerde yalnızlığın sosyal kaygı, sosyal beceri ve öz-duyarlılığı açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi. <https://hdl.handle.net/11352/3094>
- Ergül-Topçu, A., Yasak Y., Kalafat T., & Altınoğlu-Dikmeer İ. (2021).** COVID-19 sürecinde demografik, sosyal, akademik ve hastalıkla ilgili faktörlerin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile ilişkisi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 17(1), 67-83. <https://doi.org/10.17244/eku.926595>
- Erikci, O. (2020).** *Bağlanma stillerine göre varoluşçu temaların keşfi: Genç yetişkinlerin ilişkisel dünyasının fenomenolojik olarak incelenmesi* (Yayımlanmamış master tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi). <https://hdl.handle.net/20.500.11782/2069>
- Erwin, B. A., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., & Hantula, D. A. (2004).** The internet: home to a severe population of individuals with social anxiety disorder? *Anxiety Disorders*, 18(5), 629-646. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2003.08.002>
- Eryiğit Günler, O. (2015).** Bilgi toplumunda internetin önemi ve sağlık üzerindeki etkileri. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 17(29), 33-40.
- Evans, S. (2012).** Virtual selves, real relationships: an exploration of the context and role for social interactions in the emergence of self in virtual environments. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 46(4), 515-528. <https://doi.org/10.1007/s12124-012-9215-x>
- Ferreira-Alves, J., Magalhães, P., Viola, L., & Simoes, R. (2014).** Loneliness in middle and old age: Demographics, perceived health, and social satisfaction as predictors. *Archives of gerontology and geriatrics*, 59(3), 613-623. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2014.06.010>

- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000).** Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Friedmann, E., & Thomas, S. A. (1998).** Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the cardiac arrhythmia suppression trial (CAST). In C. C. Wilson & D. C. Turner (Eds.), *Companion animals in human health* (s. 187-201). Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Garrity T. F., Stallones L., Marx M. B. & Johnson T. P. (1989).** Pet ownership and attachment as supportive factors in the health of the elderly. *Anthrozoös*, 3(1), 35-44. <https://dx.doi.org/10.2752/089279390787057829>
- Garrity T. F., Stallones L., Marx M. B., & Johnson T. P. (1989).** Pet ownership and attachment as supportive factors in the health of the elderly. *Anthrozoös*, 3(1), 35-44. <https://doi.org/10.2752/089279390787057829>
- Geçtan, E. (2014).** *Psikanaliz ve Sonrası* (16. basım). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Gedik, A. (2019).** *Yeni medyanın gençlerin üniversite öğrencilerinin hazcı tüketimine etkisi: Sakarya Üniversitesi öğrencileri üzerine bir araştırma* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=e-MxPeu2hoSzw6qFLjHSBA&no=zZMi4sgWjoJLsuqM7qCHtg>
- Gendron, T. L., Gough, M., Suen, I. S. (2017).** Social Isolation and the built environment: A Call for research and advocacy. *Public Policy & Aging Report*, 27(4), 131-135. <https://doi.org/10.1093/ppar/prx032>
- Geray, H. (2003).** *İletişim ve teknoloji uluslararası birikim düzeninde yeni medya politikaları*. Ankara: Ütopya.
- Gezer, Z. Ü. (2001).** *Ergenlerin bağlanma stilleri ve aile yapıları arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi).
- Gilbert, R. (2011).** Realism, idealization, and potential negative impact of 3D virtual relationships. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 2039-2046. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.05.011>
- Goel, A., & Gupta, L. (2020).** Social media in the times of COVID-19. *Journal of Clinical Rheumatology: Practical Reports on Rheumatic & Musculoskeletal Diseases*, 26(6), 220-223. <https://doi.org/10.1097/RHU.0000000000001508>
- Göncü, S. (2018).** Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı çerçevesinde y kuşağının whatsapp kullanımını üzerine bir inceleme. *TRT Akademi*, 3(6), 590-613.
- Griffin, D. W. & Bartholomew, K. (1994).** Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.430>

- Gross, E. F., Juvonen, J., & Gable, S. L. (2002).** Internet use and well-being in adolescence. *Journal of Social Issues*, 58(1), 75-90. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00249>
- Guerrero, L. K. & Jones, S. M. (2005).** Differences in conversational skills as a function of attachment style:A follow-up study. *Communication Quarterly*, 53(3),305-321. <https://doi.org/10.1080/01463370500101014>
- Gunnell, D. , Appleby, L., Arensman, E., Hawton, K., John, A., Kapur, N., Khan, M., O'Connor, R., Pirkis, J., & COVID-19 Suicide Prevention Research Collaboration (2020).** Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 468- 471. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30171-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30171-1)
- Guthrie, C., Fosso-Wamba, S., & Arnaud, J. B. (2021).** Online consumer resilience during a pandemic: An exploratory study of e-commerce behavior before, during and after a COVID-19 lockdown. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 61, 102570. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2021.102570>
- Gül, M. (2021).** *Pandemi döneminde bireylerin yaşadığı covid-19 fobisi, psikolojik iyi oluşları ve psikolojik sıkıntılarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi).
- Gülнар, B. & Balcı, Ş. (2011).** *Yeni medya ve kültürleşen toplum*. Konya: LiteraTürk.
- Güngörmüş, D. (2021).** *Evcil hayvan sahibi olan ve olmayan bireylerin bağlanma stilleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi).
- Günüç, S. (2013).** İnternet bağımlılığını yordayan bazı değişkenlerin cart ve chaid analizleri ileincelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 28(71), 88.
- Haider, I. I., Tiwana, F., Tahir, S. M. (2020).** Impact of the COVID-19 pandemic on adult mental health. *Pak J Med Sci*, 36(COVID19-S4), 90-94. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2756>
- Hamburger, Y. A., & Ben-Artzi, E. (2000).** The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 16(4), 441- 449. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00017-0](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00017-0)
- Han, X., Jie, S. Y., Hua, Z. S., & Jin. (2017).** Influence of social support on internet addiction for Chinese college students and the mediating mechanism. *World Applied Sciences Journal*, 35(2), 288–294. <https://doi.org/10.5829/idosi.wasj.2017.288.294>
- Hart, J., Nailling, E., Bizer, G., & Collins, C. (2015).** Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Personality and Individual Differences*, 77, 33-40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.016>
- Haskaya Suna, A. (2019).** Türkiye’de yaşayan evcil hayvan sahiplerinin bütüncül psikoterapiperspektifinden analizi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(3), 131-153. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/616048>

- Hayali Emir, S. (2014).** *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma biçimleri, kendilik alguları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi).
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987).** Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994).** Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1)
- Hazar, M. (2011).** Sosyal medya bağımlılığı-Bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32(1), 151-176.
- Helgeson, V. S., & Cohen, S. (1996).** Social support and adjustment to cancer: Reconciling descriptive, correlational, and intervention research. *Health Psychology*, 15(2), 135-148. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.15.2.135>
- Himsworth, C. G., & Rock, M. (2013).** Pet ownership, other domestic relationships, and satisfaction with life among seniors: Results from a Canadian national survey. *Anthrozoos*, 26(2), 295-305. <https://doi.org/10.2752/175303713X13636846944448>
- Holmes, J. (1993).** *John Bowlby and Attachment Theory*. London: Routledge.
- Howard, M. S. (2000).** *Adolescents' attachment and coping with stress* (Yayımlanmamış doktora tezi, University of South Carolina).
- Hüseyinlioğlu, T. (2018).** *Spor taraftarlarının Twitter kullanım alışkanlıklarının incelenmesi: Fırat Üniversitesi örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi).
- Islam, M. S., Sujan, M. S. H., Tasnim, R., Ferdous, M. Z., Masud, J. H. B., Kundu, S., ... & Griffiths, M. D. (2020).** Problematic internet use among young and adult population in Bangladesh: Correlates with lifestyle and online activities during the COVID-19 pandemic. *Addictive behaviors reports*, 12, 100311. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100311>
- Işık, M. (2000).** *İletişimden kitle iletişimine*. Konya: Mikro Yayınları.
- İmamoğlu, S. (2008).** *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi). <http://hdl.handle.net/11424/19530>
- İşman, A., & Albayrak, E. (2014).** Sosyal ağlardan Facebook'un eğitime yönelik etkililiği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 129-138.
- Jakovljevic, M. Bjedov, S. Jaksic, N. & Jakovljevic, İ. (2020).** COVID-19 pandemia and public and global mental health from the perspective of global health security. *Psychiatria Danubina*, 32(1), 6-14 <https://doi.org/10.24869/psyd.2020.6>
- Jiang, M., Zhao, Y., Wang, J., Hua, L., Chen, Y., Yao, Y., & Jin, Y. (2022).** Serial Multiple Mediation of the Correlation Between Internet Addiction and Depression by Social Support and Sleep Quality of College Students

During the COVID-19 Epidemic. *Psychiatry Investigation*, 19(1), 9.  
<https://doi.org/10.30773/pi.2021.0147>

- Johnson, M. D., Benjamin, R. K., Rogge, R., & Bradbury, T. N. (2004).** Evlilikteki davranışların, yüklemeler ve evliliğin niteliği arasındaki boylamsal ilişkideki rolü (Çev. S. Üretmen). *Türk Psikoloji Bülteni*, 32, 137-141.
- Jung, S., Sindermann, C., Li, M., Wernicke, J., Quan, L., Ko, H. C., & Montag, C. (2019).** Anxiety-related coping styles, social support, and internet use disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 10(Sep.), 1–13.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00640>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000).** *Kültürel psikoloji: Kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kaner, S. (2004).** *Engelli çocukları olan ana babaların algıladıkları stres, sosyal destek ve yaşam doyumları* (Yayımlanmamış araştırma raporu, Ankara Üniversitesi).
- Kapçı, E. G., & Küçüker, S., (2006).** Ana Babaya Bağlanma Ölçeği: Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(4), 286-295.  
<https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/ana-babaya-baglanma-olcegi-toad.pdf>
- Kaplan Akıllı, G., & Gezin, D. M. (2016).** Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 51-69.
- Kara, A. Ç. (2019).** *Üniversite öğrencilerinde anne-baba bağlanması ile öz duyarlılık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi).
- Kara, B. (2021).** Üniversite öğrencilerinde Covid-19 pandemisinin psikolojik etkisi: Güncel kanıtların gözden geçirilmesi. *Sağlık ve Toplum*, 31(2), 32-37.  
<https://ssyv.org.tr/wp-content/uploads/2021/08/4-Universite-Ogrencilerinde-COVID-19-Pandemisinin-Psikolojik-Etkisi-Guncel-Kanitlarin-Gozden-Gecirilmesi-1.pdf>
- Kara, T. (2013).** *Sosyal medya endüstrisi: İnsan, toplum, ekonomi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.  
[https://www.researchgate.net/publication/330675997\\_SOSYAL\\_MEDYA\\_ENDUSTRISI\\_In\\_san\\_Toplum\\_Ekonomi](https://www.researchgate.net/publication/330675997_SOSYAL_MEDYA_ENDUSTRISI_In_san_Toplum_Ekonomi)
- Karaca, M. (2007).** İnternet gençliği: Yeni bir gençlik tiplmesi denemesi. *E-Journal of NewWorld Sciences Academy*, 2(4), 419-438.
- Karadeniz, Ü. (2021).** *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi).
- Karahasanoğlu, G. (2016).** *Üniversite öğrencilerinde aşka ilişkin tutumlar, kişilik özellikleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin cinsiyet ve mevcut ilişki durumu bağlamında incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi).

- Kararırmak, Ö., & Güloğlu, B. (2014).** Deprem deneyimi yaşamış yetişkinlerde bağlanma modeline göre psikolojik sağlamlığın açıklanması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 1-18. <https://doi.org/10.14812/cufej.2014.010>
- Karameşe, H. (2014).** *Lexington Evcil Hayvanlara Bağlanma Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, Türkçe formun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisansyezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi).
- Karataş, Z. (2020).** COVID-19 pandemisinin toplumsal etkileri, değişim ve güçlenme. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi COVID-19 Özel Sayısı*, 4(1), 3-17. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tushad/issue/54680/722406>
- Karen, R. (1994).** *Becoming attached: First relationships and how they shape our capacity to love*. New York: Oxford University Press.
- Kaya, A. (2013).** Sosyal paylaşım ağlarının kişilerarası iletişim sürecine etkisi bağlamında Facebook. A. Büyükaslan & A.M. Kırık (Ed.). *Sosyal Medya Araştırmaları 1* içinde (s. 155- 206). Konya: Çizgi Kitapevi.
- Kaya, B. (2020).** Pandeminin ruh sağlığına etkileri. *Klinik Psikiyatri*, 23(2), 123-124. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.64325>
- Kaya, K. (2019).** WhatsApp nedir? Nasıl kullanılır? *Gezgin Dünyası*. <https://gezgindunyasi.com/whatsapp-nedir-nasil-kullanilir/>
- Keklik, İ. (2011).** Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin cinsiyet, kişisel anlamlılık, depresyona yatkınlık ve sürekli kaygı düzeyleriyle ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159).
- Keskin, G., & Çam, O. (2008).** Ergenlerin ruhsal durumları ve anne baba tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(3), 139-147.
- Kırık, A. M., & Özkoçak, V. (2020).** Yeni dünya düzeni bağlamında sosyal medya ve yeni koronavirüs (Covid-19) pandemisi. *SOBİDER - The Journal of Social Sciences*, 7(45), 133-154. <https://doi.org/10.29228/sobider.43146>
- Kiesler, S., & Kraut, R. (1999).** Internet use and ties that bind. *American Psychologist*, 54(9), 783-784. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.9.783>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., Potenza, M. N. (2020).** Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *J Behav Addict*, 9(2), 184-186. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00016>.
- Kiraz, E. (2021).** Yeni medya ve aşırı bilişsel yüklenme. *Abant Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 6(11), 159-173.
- Kirkpatrick, L. A. & Koç, Ç. M. (2006).** Din psikolojisinde bağlanma teorisi. (Mustafa Koç, Çev.). *Bilimname Dergisi*, 10(1), 133-172.
- Kobak, R., & Sceery, A. (1988).** Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59(1), 135-146. <https://doi.org/10.2307/1130395>

- Kobasa, S. C. (1979).** Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1- 11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Koç, A., Tok, H. H., Uzun, L. N., & Ensari, H. (2021).** Covid-19 sebebiyle bir kurumda karantina altında bulunanlarda depresyon, anksiyete, durumsal suçluluk düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Arch Neuropsychiatry*, 58, 146-153. <https://doi.org/10.29399/npa.27329>
- Kohut, H. (1977).** *The analysis of the self*. New York: International Universities Press.
- Konyaloğlu, A. P. (2002).** *Üniversite öğrencilerinin duygusal ilişki bağlanma tarzları ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi).
- Kosaka, M. (1996).** Relations between hardiness and psychological stress response. *Journal of Performance Studies*, 3, 35-40.
- Kozan, H., Kesici, S., Büyükbayraktar, C., & Yalçın, S. (2016).** Prediction of problematic internet use by attachment in university students. *Journal of Education and Training Studies*, 5(1), 79-83. <https://doi.org/10.11114/jets.v5i1.2070>
- Köksalan, B. & Tel, M. (2009).** Günümüzde Yeni Bir Boş Zaman Aktivitesi Olarak İnternet: Öğretim Üyeleri Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(28), 262-272.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. ve Scherlis, W. (2002).** Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49-74. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.53.9.1017>
- Kraut, S., Kiesler, B. ve Boneva, J., Cummings, J., Helgeson, V., Crawford, A. (2002).** Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58, 49-74. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00248>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013).** Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS ONE*, 8(8), Article e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001).** Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of Communication*, 51(2), 366- 382. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2001.tb02885.x>
- Kural, A. I., & Özyurt, B. E. (2018).** The associations between university adjustment, adult attachment styles, personality traits, and perceived stress. *American International Journal of Social Science*, 7(2), 43-54. <https://doi.org/10.30845/aijss.v7n2p6>
- Kwong, M. J. (2008).** *“Not just a dog”*: An attachment perspective on relationships with assistance dogs (Yayımlanmamış doktora tezi, Simon Fraser University).
- Labrague, L. J., De los Santos, J. A. A., & Falguera, C. (2021).** Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19

pandemic: The predictive role of coping behaviours, social support, and personal resilience. *Perspect Psychiatr Care*, 57(4), 1578-1584. <https://doi.org/10.1111/ppc.12721>

- LaCoursiere, S. P. (2001).** A theory of online social support. *ANS Adv Nurs Sci*, 24(1), 60-77. <https://doi.org/10.1097/00012272-200109000-00008>
- Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N., ve Tan, H., (2020).** Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *Journal of The American Medical Association*, 3(3), e203976. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984).** *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lea, B., Yu, W., Maguluru, N. & Nichols, M. (2006).** Enhancing business networks using social network based virtual communities. *Industrial Management & Data Systems*, 106(1), 121-138. <https://doi.org/10.1108/02635570610641022>
- S. E. (2007).** Stress and psychological distress among SARS survivors 1 year after the outbreak. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 52(4), 233-240. <https://doi.org/10.1177/070674370705200405>
- Lee, K. T., Noh, M. J., & Koo, D. M. (2013).** Lonely people are no longer lonely on social networking sites: The mediating role of self-disclosure and social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(6), 413-418. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0553>
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998).** The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 338- 345. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.338>
- Lee, R. M., Draper, M., & Lee, S. (2001).** Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 310-318. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.48.3.310>
- Lefkowitz, E. S., Boone, T. L., & Shearer, C. L. (2004).** Communication with best friends about sex-related topics during emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(4), 339-351. <https://doi.org/10.1023/B:JOYO.0000032642.27242.c1>
- Levin, I., & Stokes, J. P. (1986).** An examination of the relation of individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality*, 54(4), 717-733. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1986.tb00422.x>
- Li, F., Li, Y., Luo, S., Mu, W., ..., & Zheng, X. (2021).** Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 21(16). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1>
- Li, S., Feng, B., Liao, W., & Pan, W. (2020).** Internet use, risk awareness, and demographic characteristics associated with engagement in preventive behaviors and testing: Cross-sectional survey on Covid-19 in the United States. *J Med Internet Res*, 22(6), 1-12. <https://doi.org/10.2196/19782>

- Li, T., & Chan, D. K. S. (2012).** How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406-419. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1842>
- Li, W., Yang, Y., Liu, Z-H., Zhao, Y-J., Zhang, Q., Zhang, L. Cheung, T., Xiang, Y-T. (2020).** Progression of mental health services during the Covid-19 outbreak in China. *Int J Biol Sci*, 16(10), 1732-1738. <https://doi.org/10.7150/ijbs.45120>
- Liimatta, P. O. (2021).** *The Relationship between Living Situation, In Person and Online Social Support and Academic Procrastination During the COVID-19 Pandemic* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, University of Twente).
- Lisitsa, E., Benjamin, K. S., Chun, S. K., Skalisky, J., Hammond, L. E., & Mezulis, A. H. (2020).** Loneliness among young adults during Covid-19 pandemic: The mediational roles of social media use and social support seeking. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(8), 708-726. <https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.8.708>
- Lisitsa, E., Benjamin, K. S., Chun, S. K., Skalisky, J., Hammond, L. E., & Mezulis, A. H. (2020).** Loneliness among young adults during COVID-19 pandemic: The mediational roles of social media use and social support seeking. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(8),708-726.
- Liu, D., Wright, K. B., & Hu, B. (2018).** A meta-analysis of social network site use and socialsupport. *Computers & Education*, 127(1), 201-213. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.08.024>
- Lizzo, R., & Liechty, T. (2020).** The Hogwarts Running Club and sense of community: A ethnography of a virtual community. *Leisure Sciences*. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1755751>.
- Lo, J. (2019).** Exploring the buffer effect of receiving social support on lonely and emotionally unstable social networking users. *Computers in Human Behavior*, 90, 103-116. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.052>
- Locke, K. D. (2008).** Attachment styles and interpersonal approach and avoidance goals in everyday couple interactions. *Personal Relationships*, 15(3), 359- 374. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2008.00203.x>
- Lu, W., & Hampton, K. N. (2017).** Beyond the power of networks: Differentiating network structure from social media affordances for perceived social support. *New Media & Society*, 19(6), 861-879. <https://doi.org/10.1177/1461444815621514>
- Lundy, B. L., & Drouin, M. (2015).** From social anxiety to interpersonal connectedness: Relationship building within face-to-face, phone and instant messaging mediums. *Computers in Human Behavior*, 54, 271-277. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.004>
- Luo, M., & Hancock, J. T. (2020).** Self-disclosure and social media: motivations, mechanisms and psychological well-being. *Current Opinion in Psychology*, 31, 110-115. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.019>

- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015).** Instagram #instasad?: Exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247-252. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0560>
- Lusted, A. M. (2011).** *Social networking: myspace, facebook and twitter*. USA: ABDO Publishing Company. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.366.1558&rep=rep1&type=pdf>
- Magai, C., Hunziker, J., Mesias, V. & Culver, L. C. (2000).** Adult attachment styles and emotional biases. *International Journal of Behavioral Development*, 24(3), 301-309. <https://doi.org/10.1080/01650250050118286>
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985).** Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50 (1&2, 209), 66–104.
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2003).** What type of support do they need? Investigating student adjustment as related to emotional, informational, appraisal, and instrumental support. *School Psychology Quarterly*, 18(3), 231-252. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.3.231.22576>
- Mallinckrodt, B., Gantt, D. L., & Coble, H. M. (1995).** Attachment patterns in the psychotherapy relationship: Development of the Client Attachment to Therapist Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 42(3), 307-317. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.3.307>
- Mangialavori, S., Russo, C., Jimeno, M. V., Ricarte, J. J., D’Urso, G., Barni, D., & Cacioppo, M. (2021).** Insecure Attachment Styles and Unbalanced Family Functioning as Risk Factors of Problematic Smartphone Use in Spanish Young Adults: A Relative Weight Analysis. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(3), 1011-1021. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11030075>
- Masciantonio A, Bourguignon D, Bouchat P, Balty M, & Rimé B. (2021).** Don’t put all social network sites in one basket: Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, and their relations with well-being during the COVID-19 pandemic. *PLoS ONE* 16(3), e0248384. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248384>
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990).** Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- McCloskey, W., Iwanicki, S., Lauterbach, D., Giammittorio, D. M. & Maxwell, K. (2015).** Are Facebook “friends” helpful? Development of a facebook based measure of social support and examination of relationships among depression, quality of life, and social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(9), 499- 505. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0538>

- McDonald, S. E., O’connor, K. E., Matijczak, A., Tomlinson, C. A., Applebaum, J. W., Murphy, J. L., & Zsembik, B. A. (2021).** Attachment to pets moderates transitions in latent patterns of mental health following the onset of the COVID-19 pandemic: Results of a survey of US adults. *Animals, 11*(3), 895.
- McKenna, K. ve Bargh, J. (2000).** Plan 9 from cyberspace: The implications of the internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review, 4*(1), 57-75. [https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401\\_6](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_6)
- McKenna, K. Y. A., & Bargh, J. A. (2000).** Plan 9 from cyberspace: The implications of the Internet for personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review, 4*(1), 57-75. [https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401\\_6](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0401_6)
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005).** Attachment security, compassion, and altruism. *Current Directions in Psychological Science, 14*(1), 34- 38. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00330.x>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005).** *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change.* The Guilford Press.
- Mo, P. K. H., Chan, V. W. Y., Chan, S. W., & Lau, J. T. F. (2018).** The role of social support on emotion dysregulation and Internet addiction among Chinese adolescents: A structural equation model. *Addictive Behaviors, 82*, 86-93. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.01.027>
- M. (2020).** Affective temperament, attachment style, and the psychological impact of the COVID-19 outbreak: An early report on the Italian general population. *Brain, Behavior, and Immunity, 87*, 75-79. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.048>
- Moore, S. E., Wierenga, K. L., Prince, D. M., Gillani, B., & Mintz, L. J. (2021).** Disproportionate impact of the COVID-19 pandemic on perceived social support, mental health and somatic symptoms in sexual and gender minority populations. *Journal of Homosexuality, 68*(4), 577-591. <https://doi.org/10.1080/00918369.2020.1868184>
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000).** Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior, 16*(1), 13- 29. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)
- Moreno, J. L. (1934).** *Who shall survive?: A new approach to the problem of human interrelations.* Nervous and Mental Disease Publishing Co. <https://doi.org/10.1037/10648-000>
- Morgan, L., Protopopova, A., Birkler, R. I. D., Itin-Shwartz, B., Sutton, G. A., Gamliel, A., & Raz, T. (2020).** Human-dog relationships during the COVID-19 pandemic: Booming dog adoption during social isolation. *Humanities and Social Sciences Communications, 7*(1), 1- 11. <https://doi.org/10.1057/s41599-020-00649-x>

- Morrison, M. L. (2007).** Health benefits of animal-assisted interventions. *Complementary Health Practice Review*, 12(1), 51-62. <https://doi.org/10.1177/1533210107302397>
- Morsünbül, Ü., Çok, F. (2011).** Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Nabi, R. L., Prestin, A., So, J. (2013).** Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 16(10), 721-727. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0521>
- Nacar, H. E. & Gökkaya, F. (2019).** Bağlanma ve maternal bağlanma konusunda bir derleme. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 1(1), 49-55. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.06>
- Nakash-Eisikovits O, Dutra L, Westen D. (2002).** Relationship between attachment patterns and personality pathology in adolescents. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 41(9), 1111- 1123. <https://doi.org/10.1097/00004583-200209000-00012>
- Nas, F. (2017).** Üniversite öğrencilerinin arkadaşlık seçiminde cinsiyet, inanç ve etnisite değişkenlerinin önemi (Bartın Üniversitesi örneği). *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 7(3),489-497.
- Nick, E. A. (2016).** *The online social support scale: exploratory factor analysis, validation, and effects on psychosocial outcomes* (Yayımlanmamış doktora tezi, Vanderbilt University).
- Nick, E. A., Cole, D. A., Cho, S.-J., Smith, D. K., Carter, T. G., & Zelkowitz, R. L. (2018).** The Online Social Support Scale: Measure development and validation. *Psychological Assessment*, 30(9), 1127-1143. <https://doi.org/10.1037/pas0000558>
- Nickerson, A. B., & Nagle, R. J. (2005).** Parent and peer attachment in late childhood and early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 25(2), 223- 249. <https://doi.org/10.1177/0272431604274174>
- Nimrod, G. (2016).** Online self-management of well-being in later life. *Interdisciplinary Studies on the Family*, 28, 247-262.
- Norman, E. (Ed.). (2000).** Introduction: The strengths perspective and resiliency enhancement- A natural partnership. *Resiliency Enhancement: Putting The Strength Perspective Into Social Work Practice* içinde (s. 1-16). New York: Columbia University Press.
- Odacı, H., & Çıkrıkçı, Ö. (2014).** Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, 32, 61- 66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.11.019>
- Ognibene, T. C., & Collins, N. L. (1998).** Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 323- 345. <https://doi.org/10.1177/0265407598153002>
- Oliva, J. L., & Johnston, K. L. (2021).** Puppy love in the time of Corona: Dog ownership protects against loneliness for those living alone during the

COVID-19 lockdown. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(3), 232-242. <https://doi.org/10.1177/0020764020944195>

- Onat, F. & Alikılıç, Ö. (2008).** Sosyal ağ sitelerinin reklam ve halkla ilişkiler ortamları. *Journal of Yasar University*, 3 (9), 1111-1143. [https://www.researchgate.net/publication/322100922\\_SOSYAL\\_AG\\_SITELERININ\\_REKLAM\\_VE\\_HALKLA\\_ILISKILER\\_ORTAMLARI\\_OLARAK\\_DEGERLENDIRILMESI](https://www.researchgate.net/publication/322100922_SOSYAL_AG_SITELERININ_REKLAM_VE_HALKLA_ILISKILER_ORTAMLARI_OLARAK_DEGERLENDIRILMESI)
- Özdemir, S.S., Özdemir, M., Polat, E. & Aksoy, R. (2014).** Sosyal medya kavramı ve sosyal ağ sitelerinde yer alan online reklam uygulamalarının incelenmesi. *Ejovoc: Electronic Journal of Vocational Colleges*, 4(4), 58-64. <https://doi.org/10.17339/ejovoc.96993>
- Özdemir-Bişkin, S., & Kocaayan, F. (2020).** Sanal Sosyal Destek Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(75), 1517-1533.
- Özen, Ü. & Korukçu Sarıcı, B. M. (2010).** Yalnızlık olgusu ve sanal sohbetin yalnızlığın paylaşımına etkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(1), 149-159.
- Özgül, S. S., Demir, V., & Ünübol, H. (2019).** Kaygılı ve kaçınan bağlanma örüntülerinin cinsiyet değişkenine göre duygusal şemalarla olan ilişkisinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 173-179. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.22>
- Özgün, Ö. (2013).** *İnternet kullanımıyla ilgili değişkenlerin cinsiyet, kişilik özellikleri, yaşam doyumu ve bağlanma stilleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi). <http://hdl.handle.net/20.500.12575/31227>
- Öztürk, A., Mutlu, T. (2010).** The relationship between attachment style, subjective well-being, happiness and social anxiety among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 9, 1772- 1776. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.398>
- Palinkas, J. A, Johnson, J. C., & Boster, J. S. (2004).** Social support and depressed mood in isolated and confined environments. *Acta Astronautica*, 54(9), 639-647. [https://doi.org/10.1016/s0094-5765\(03\)00236-4](https://doi.org/10.1016/s0094-5765(03)00236-4)
- Pan, R., Zhang, L., & Pan, J., (2020).** The anxiety status of chinese medical workers during the epidemic of COVID-19: A meta-analysis. *Psychiatry Investigation*, 17(5), 475-480. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0127>
- Panova, T., & Xavier, C. (2018).** Is smartphone addiction really an addiction?. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252-259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>
- Parade, S. H., Leerkes, E. M. ve Blankson, A.N. (2010).** Attachment to parents, social anxiety and close relationship of female students over transition to college. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(2), 127-137. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9396-x>

- Peacock, J., Chur-Hansen, A., & Winefield, H. (2012).** Mental health implications of human attachment to companion animals. *Journal Of Clinical Psychology, 68*(3), 292-303. <https://doi.org/10.1002/jclp.20866>
- Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., & Calvert, S. L., (2009).** College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Development Psychology, 30*, 227- 238. <http://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.010>
- Pennebaker, J.W. (1989).** Confession, inhibition, and disease. L. Berkowitz, (Ed.), *Advances in experimental social psychology* içinde (s. 221-244). New York: Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60309-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60309-3)
- Perry, B. D. (2001).** Bonding and attachment in maltreated children. *The Child Trauma Center, 3*, 1-17.
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020).** Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine, 383*(6), 510-512. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>
- Pielage, S., Gerlsma, C., & Schaap, C. (2000).** Insecure attachment as a risk factor for psychopathology: The role of stressful events. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice, 7*(4), 296-302. [https://doi.org/10.1002/1099-0879\(200010\)7:4<296::AID-CPP262>3.0.CO;2-8](https://doi.org/10.1002/1099-0879(200010)7:4<296::AID-CPP262>3.0.CO;2-8)
- Pierce, M., Hope, H., Ford, T., Hatch, S., Hotopf, M., John, A., ... Abel, K. M. (2020).** Mental health before and during the COVID-19 pandemic: A longitudinal probability sample survey of the UK population. *The Lancet Psychiatry, 7*(10), 883-892. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30308-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30308-4)
- Pistole, M. C. (1995).** College students' ended love relationships: Attachment style and emotion. *Journal of College Student Development, 36*(1), 53-60.
- Pittman, M., & Reich, B. (2016).** Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior, 62*, 155- 167. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.084>
- Prior, V., & Glaser, D. (2006).** *Understanding attachment and attachment disorders: Theory, evidence, and practice*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Qiu J, Shen B, Zhao M, Wang, Z, Xie, B, & Xu, Y., (2020).** A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the covid-19 epidemic: Implications and policy recommendations, *General Psychiatry, 33*(2), e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Raja, S. N., McGee, R., & Stanton, W. R. (1992).** Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 21*(4), 471- 485. <https://doi.org/10.1007/BF01537898>
- Rajkumar, R. P. (2020).** Attachment theory and psychological responses to the COVID-19 pandemic: A narrative review. *Psychiatria Danubina, 32*(2), 256-261. <https://doi.org/10.24869/psyd.2020.256>

- Rashid, S., Fayez, O., Ismail, H., & Khan, R. F. (2021).** Digital social support for undergraduate students during COVID-19: Pivotal support for the digital transformation. *Journal of Public Health Research, 10*(4), 2148. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2148>
- Reardon, S. (2015).** Ebola's mental-health wounds linger in Africa: health-care workers struggle to help people who have been traumatized by the epidemic. *Nature, 519*(7541), 13-15. <https://doi.org/10.1038/519013a>
- Reger, M. A., Stanley, I. H., & Joiner, T. E. (2020).** Suicide mortality and coronavirus disease 2019 - A perfect storm? *JAMA Psychiatry, 77*(11), 1093-1094. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.1060>
- Richman, S. B., DeWall, C. N., & Wolff, M. N. (2015).** Avoiding affection, avoiding altruism: Why is avoidant attachment related to less helping?. *Personality and Individual Differences, 76*, 193-197. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.018>
- Rom, E., & Alfasi, Y. (2014).** The role of adult attachment style in online social network affect, cognition, and behavior. *Journal of Psychology and Psychotherapy Research, 1*, 24-34.
- Sable, P. (1995).** Pets, attachment, and well-being across the life cycle. *Health and Social Work, 40*(30), 334-341.
- Saltzman, L. Y., Hansel, T. C., & Bordnick, P. S. (2020).** Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 12*(S1), S55-S57. <https://doi.org/10.1037/tra0000703>
- Sanders, W.S., & Amason, P. (2011).** Communication competence and apprehension during CMC in online and face-to-face relationships. Wright, K.B Webb, L.M. (Ed.), *computer mediated communication in personal relationships* içinde (s. 3-20). New York: Peter Lang Inc. <https://doi.org/10.3726/b12772>
- Santoro, G., Midolo, L. R., Costanzo, A., Cassarà, M. S., Russo, S., Musetti, A., & Schimmenti, A. (2021).** From Parental Bonding to Problematic Gaming: The Mediating Role of Adult Attachment Styles. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology, 9*(3). <https://doi.org/10.13129/2282-1619/mjcp-3212>
- Santrock, J. W. (2015).** *Yaşam Boyu Gelişim: Gelişim Psikolojisi* (G. Yüksel, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Satıl, E. (2011).** *Yeni medya ve sosyalleşme* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi).
- Savcı, M., & Aysan, F. (2016).** The role of attachment styles, peer relations, and affections in predicting Internet addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 3*, 416-432. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0028>
- Saylık, F. Z., & Yalçın, M. G. (2018).** Otoriter veya demokratik ebeveyn tutumunun ve ebeveyne bağlanma biçiminin suçluluk ve utanç duygularına etkisinin yarı-deneysel yöntemle incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları, 38*(2), 95-127.

- Scharfe, E., & Bartholomew, K. (1994).** Reliability and stability of adult attachment patterns. *Personal Relationships*, *1*(1), 23-43. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00053.x>
- Scharfe, E., & Bartholomew, K. (1994).** Reliability and stability of adult attachment patterns. *Personal Relationships*, *1*(1), 23-43. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00053.x>
- Schmitt, D. P., Alcalay, L., Allensworth, M., . . . Zupanèè, A. (2003).** Are men universally more dismissing than women? Gender differences in romantic attachment across 62 cultural regions. *Personal Relationships*, *10*(3), 307-331. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00052>
- Schmitt, D. P., Alcalay, L., Allensworth, M., Allik, J., Ault, L., Austers, I., Bennett, K. L., Bianchi, G., Boholst, F., Borg Cunen, M. A., Braeckman, J., . . . Zupanèè, A. (2003).** Are men universally more dismissing than women? Gender differences in romantic attachment across 62 cultural regions. *Personal Relationships*, *10*(3), 307-331. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00052>
- Selçuk, E., Zayas, V. & Hazan, C. (2008).** Beyond satisfaction: The role of attachment in marital functioning. *Journal of Family Theory & Review*, *41*(2), 259- 279. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00061.x>
- Seo, M., Kim, J., & Yang, H. (2016).** Frequent interaction and fast feedback predict perceived social support: Using crawled and self-reported data of Facebook users. *Journal of Computer- Mediated Communication*, *21*(4), 282-297. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12160>
- Sever, G. (2021).** Ergenlerin temel psikolojik ihtiyaçları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Sosyal Bilimler Dergisi*, *5*(1), 40-52. <https://doi.org/10.48066/kusob.730157>
- Shaver, P., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988).** Love as attachment. R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Ed.), *The psychology of love* içinde (s. 68-99). Yale University Press.
- Shaw, L. H., & Gant, L. M. (2002).** In defense of the Internet: The relationship between Internet communication and depression, loneliness, self-esteem, and perceived social support. *CyberPsychology & Behavior*, *5*(2), 157-171. <https://doi.org/10.1089/109493102753770552>
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020).** Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019- nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, *74*(4), 281–282. <https://doi.org/10.1111/pcn.12988>
- Shultz, J. M., Cooper, J. L., Baingana, F., Oquendo, M. A., Espinel, Z., Althouse, B. M., Marcelin, L. H., Towers, S., Espinola, M., McCoy, C. B., & Mazurik, L. (2016).** The role of fear-related behaviors in the 2013–2016 West Africa Ebola virus disease outbreak. *Current Psychiatry Reports*, *18*(11), 104. <https://doi.org/10.1007/s11920-016-0741-y>

- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (1994).** Stress and secure base relationships in adulthood. K. Bartholomew & D. Perlman (Ed.), *Attachment processes in adulthood* (s. 181-204). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Solmuş, T. (2003).** Romantik bağlanma II: İlişkisel değişkenler ve ilişki süreci. *Türk Psikoloji Bülteni*, 9(28-29), 99-108.
- Sorias, O. (1988).** Sosyal destek kavramı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27(1), 353- 357.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. & Şenol, S. (2005).** Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 22(3), 88-99.
- Stone, C. B. & Wang, Q. (2018).** From conversations to digital communication: The mnemonic consequences of consuming and producing information via social media. *Topics in Cognitive Science*, 11(4), 774-793. <https://doi.org/10.1111/tops.12369>
- Subaşı, N. G. & Kazan, H. (2020).** Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkin iletişimindeki etkisi. The Turkish Online Journal of Design Art and Communication. 10(2), 147-162. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1031500>
- Subudhi, R. N., & Palai, D. (2020).** Impact of internet use during Covid lockdown. *Horizon J. Hum. & Soc. Sci.* 2(S), 59-66. <https://ssrn.com/abstract=3711177>
- Sucu, İ. (2021).** Habercilikte haber erişiminde geleneksel medyadan yeni medya platformlarına dönüşüm. *Kadim Akademi SBD*, 5(1), 52-68. <https://dergipark.org.tr/en/pub/kadimsbd/issue/63268/913219>
- Sumbas, E. (2020).** *Ergenlerin, genç yetişkinlerin ve orta yetişkinlerin kardeş ilişkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi, İnönü Üniversitesi).
- Sun, X. J., Zhao, J., Zhou, Z. K., Xie, T. X., & Tong, Y. N. (2015).** The relationship between online social support and online interpersonal trust of college students: A moderated mediation model. *Psychological Development and Education*, 31(2), 129-136. <https://doi.org/10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2015.02.01>
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999).** Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Sümer, N., Ünal, S., Selçuk, E., Kaya, B., Polat, R., & Çekem, B. (2009).** Bağlanma ve psikopatoloji: Bağlanma boyutlarının depresyon, panik bozukluk ve obsesif-kompulsif bozuklukla ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 38-45.
- Şencan, B. (2015).** *Bağlanma örüntüleri ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkilerde duygusal şemalar, duygusal zorlanmayatolerans ve kişilerarası beklentilerin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi).
- Şentürk, E. (2017).** *Sosyal medya bağımlılığının, depresyon, anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastalıkları ile kontrol grubu*

arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleriyle ilişkisinin araştırılması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi).

- Tahiroğlu, A. Y., Çelik, G. G., Bahalı, K. & Avcı, A. (2010).** Medyanın çocuk ve gençler üzerine olumsuz etkileri; Şiddet eğilimi ve internet bağımlılığı. *New Symposium Journal*, 48(1), 19-30.
- Taluy, N. (2021).** Sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma tarzları ilişkisi üzerine bir derleme. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 31(2), 989-1002. Association between pet ownership and physical activity and mental health during the COVID-19 “circuit breaker” in Singapore. *OneHealth*, 13, 100343. <https://doi.org/10.1016/j.onehlt.2021.100343>
- Tang, J. H., Chen, M. C., Yang, C. Y., Chung, T. Y., & Lee, Y. A. (2016).** Personality traits, interpersonal relationships, online social support, and Facebook addiction. *Telematics and Informatics*, 33(1), 102-108. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2015.06.003>
- Tanhan, Ahmet. (2020).** COVID-19 sürecinde online seslifoto (OSF) yöntemiyle biyopsikososyal manevi ve ekonomik meseleleri ve genel iyi oluş düzeyini ele almak: OSF'nin Türkçeye uyarlanması. *Turkish Studies*, 15(4), 1030-1086. <http://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44451>
- J. A. (2000).** Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107(3), 411-429. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.107.3.411>
- Terzi, Ş. (2008).** Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Thompson, R. A. (2006).** Erken dönemde bağlanma ve sonraki gelişim üzerindeki etkileri. (M. Sayıl & G. Ö. Demir, Çev.). *Türk Psikoloji Bülteni*, 38, 113-120.
- Thunström, L., Newbold, S., Finnoff, D., Ashworth, M., & Shogren, J. (2020).** The benefits and costs of using social distancing to flatten the curve for Covid-19. *Journal of Benefit-Cost Analysis*, 11(2), 179-195. <https://doi.org/10.1017/bca.2020.12>
- Tolan, Ö. (2002).** Üniversite öğrencilerinde kaygı belirtileri ve bağlanma biçimleri ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiler (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi).
- Tolan, Ö. (2017).** Üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimleri, stresle başa çıkma ve bazı psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 221-242.
- Toprak, A., Binark, M., Yıldırım, A., Aygül, E., Börekçi, S. & Çomu, T. (2009).** *Toplumsal paylaşım ağı Facebook: “görülüyorum öyleyse varım!”*. İstanbul: Kalkedon Yayınları.
- Torquati, J. C., & Raffaelli, M. (2004).** Daily experiences of emotions and social contexts of securely and insecurely attached young adults. *Journal of Adolescent Research*, 19(6), 740-758. <https://doi.org/10.1177/0743558403260023>

- Trinke, S. J., & Bartholomew, K. (1997).** Hierarchies of attachment relationships in young adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(5), 603- 625. <https://doi.org/10.1177/0265407597145002>
- Tsai, C. C., & Liu, S. S. (2003).** Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 649-652. <https://doi.org/10.1089/109493103322725432>
- Turan, S. & Esenoğlu, C. (2007).** Bir meşrulaştırma aracı olarak bilişim ve kitle iletişim teknolojileri: eleştirel bir bakış. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 1(2), 71-86. <https://avesis.uludag.edu.tr/yayin/3d94ced4-dd30-4b20-8811-d9c9b0ccde6b/bir-mesrulasirma-araci-olarak-bilisim-ve-kitle-iletisim-teknolojileri-elestirel- bir-bakis>
- Tuten, T. L., & Bosnjak, M. (2001).** Understanding differences in web usage: The role of need for cognition and the five factor model of personality. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 29(4), 391-398. <https://doi.org/10.2224/sbp.2001.29.4.391>
- Tüzün, O. & Sayar, K. (2006).** Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39.
- Uzun, K. & Uluçay, D. M. (2017).** İş ortamında WhatsApp kullanımı ve kesintiye uğrama. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 10(1), 216-231. <https://doi.org/10.18094/josc.306677>
- Ümmet, D., Ekşi, F. (2016).** Türkiye'deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: Yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 3(1), 29-53. <https://doi.org/110.15805/addicta.2016.3.0008>
- Ümmet, D., Tekiner, B., & Eriştiren, İ. (2019).** Üniversite öğrencilerinde arkadaşlık kalitesi ve yetersizlik duygularının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. IX. Uluslararası Yükseköğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Kongresi, Bildiriler Kitabı, 96-111.
- Ünal, B., & Gülseren, L. (2020).** Covid-19 pandemisinin görünmeyen yüzü: Aile içi kadına yönelik şiddet. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23(Ek-1), 89-94. <https://doi.org/10.5505/kpd.2020.37973>
- Ünal, Ç. (2019).** Çevrimiçi sosyal destek ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyi arasındaki ilişkinin açıklanmasında sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya yorgunluğunun aracı rolü (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi). <http://hdl.handle.net/11727/4160>
- Üretmen, S. (2003).** Yetişkin bağlanma biçimleri, mekana bağlanma eğilimi ve keşfetme yönelimi arasındaki ilişkiler (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi).
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007).** Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology*, 43(2), 267- 277. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.2.267>
- Van Droogenbroeck, F., Spruyt, B. & Keppens, G. (2018).** Gender differences in mental health problems among adolescents and the role of social support:

Results from the Belgian health interview surveys 2008 and 2013. *BMC Psychiatry* 18(6), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1591-4>

- Venegas-Vera, A. V., Colbert, G. B., & Lerma, E. V. (2020).** Positive and negative impact of social media in the COVID-19 era. *Reviews in cardiovascular medicine*, 21(4), 561-564. <https://doi.org/10.31083/j.rcm.2020.04.195>
- Vincent, A., Mamzer, H., Ng, Z., & Farkas, K. J. (2020).** People and their pets in the times of the COVID-19 pandemic. *Society Register*, 4(3), 111-128. <https://doi.org/10.14746/sr.2020.4.3.06>
- Walker, S. K. (2021).** *Personal and university online social support helping students during the COVID-19 pandemic: a moderation analysis* (Yayımlanmamış doktora tezi, Memorial University of Newfoundland).
- Wang, C., Horby, P.W., Hayden, F.G., & Gao, G.F. (2020).** A novel coronavirus outbreak of global health concern. *Lancet* 395(10223), 470-473. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30185-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30185-9)
- Wang, Y., Wang, Y., Chen, Y., & Qin, Q. (2020).** Unique epidemiological and clinical features of the emerging 2019 novel coronavirus pneumonia (COVID-19) implicate special control measures. *Journal of medical virology*, 92(6), 568-576. <https://doi.org/10.1002/jmv.25748>
- Weidman, A. C., & Levinson, C. A. (2014).** I'm still socially anxious online: Offline relationship impairment characterizing social anxiety manifests and is accurately perceived in online social networking profiles. *Computers in Human Behavior*, 49, 12-19.
- West, E. A. (2018).** *Yetişkin bağlanma stillerinin savunma mekanizmaları ve yaşam doyumuyla ilişkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi).
- Wilson, L. C. (2008).** *An examination of the relationship between perceived parental attachment and coping styles* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, East Tennessee State University).
- Wonderlich-Tierney, A. L., & Vander Wal, J. S. (2010).** The effects of social support and coping on the relationship between social anxiety and eating disorders. *Eating Behaviors*, 11(2), 85-91. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2009.10.002>
- Wong, Q. J. J., & Rapee, R. M. (2016).** The aetiology and maintenance of social anxiety disorder: A synthesis of complimentary theoretical models and formulation of a new integrated model. *Journal of Affective Disorders*, 203, 84-100. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.069>
- Wright, K. B., Rosenberg, J., Egbert, N., Ploeger, N. A., Bernard, D. R., & King, S. (2012).** Communication competence, social support, and depression among college students: A model of Facebook and face-to-face support network influence. *Journal of Health Communication*, 18(1), 41-57. <https://doi.org/10.1080/10810730.2012.688250>
- Wu, B. (2020).** Social isolation and loneliness among older adults in the context of Covid-19: A global challenge, *Global Health Research and Policy*, 5(27). <https://doi.org/10.1186/s41256-020-00154-3>

- Wu, P., Fang, Y., Guan, Z., Fan, B., Kong, J., Yao, Z., & Hoven, C. W. (2009).** The psychological impact of the SARS epidemic on hospital employees in China: Exposure, risk perception, and altruistic acceptance of risk. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 302-311. <https://doi.org/10.1177/070674370905400504>
- Xavier, N., & Wesley J, R. (2018).** Mediating effect of online social support on the relationship with stress and mental well-being. *Mental Health and Social Inclusion*, 22(4), 178-186. <https://doi.org/10.1108/MHSI-07-2018-0022>
- Xiao, C. (2020).** A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)- related psychological and mental problems: Structured letter therapy. *Psychiatry Investigation*, 17(2), 175-176. <https://doi.org/10.30773/pi.2020.0047>
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., ve Yang, N. (2020).** Social capital and sleep quality in individuals who self-isolated for 14 days during the coronavirus disease 2019 (Covid-19) outbreak in January 2020 in China. *Medical Science Monitor: International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 26, e923921. <https://doi.org/10.12659/MSM.923921>
- Yang, S. C., & Tung, C. (2014).** Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79-96. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>
- Yavuz, M., Yüksel, N., & Yavuz, B. G. (2018).** Ebeveyne ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri Gözden Geçirilmiş Formunun psikometrik açıdan değerlendirilmesi ve ergenlik depresyonu ile ilişkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(2), 72-79.
- Yayla, H. M. (2018).** Kullanımlar ve doyumlar bağlamında Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanımı: Instagram örneği. *Selçuk İletişim*, 11(1), 40-65. <https://doi.org/10.18094/josc.346756>
- Yeh, Y.C., Ko, H.C., Wu, J.Y.W., & Cheng, C.P. (2008).** Gender differences in relationships of actual and virtual social support to internet addiction mediated through depressive symptoms among college students in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 11(4), 485-487. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0134>
- Yeşiltuna Çiftçi, D. & Tükel, İ. (2015).** Yeni medyanın yeni dünya düzeni. Çiftçi Yeşiltuna (Der.). *İletişim ve Medya*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Yıldırım, A. (2014).** İnternetin görünen yüzü. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16(Özel Sayı I), 51-59. <https://hdl.handle.net/11492/486>
- Yıldırım, İ. (2005).** Algılanan sosyal destek ölçeğinin revizyonu. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 17(5), 221-236.
- Yıldırım, S., & Kişioğlu, A. N. (2018).** Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, netlessfobi, FoMO. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25, 473-480.
- Yıldız, B. (2017).** *Güvenli bağlanma stili kazandırma yönelimli psikoeğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi.

- Yıldızhan, E. (2017).** Bağlanma teorisi ve bağlanma bozukluklarına genel bir bakış. *Anadolu Klin*, 22(1), 66-77. <https://doi.org/10.21673/anadoluklin.237462>
- Yılmaz, E., Yılmaz Coşkun, E., & Karaca, F. (2008).** Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79.
- Yolcu, Ö. (2014).** *Yeni medya*. İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi (AUZEF) Medya ve İletişim Programı “Yeni Medya” dersi için hazırlanan Ders Kitabı. İstanbul. [http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/medyaveiletisim\\_ue/yenimedya.pdf](http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/medyaveiletisim_ue/yenimedya.pdf) Erişim tarihi: 20.07.2021
- Young, K., & Rodgers, R. C. (1998).** Internet addiction: Personality traits associated with its development. *The 69th Annual Meeting of the Eastern Psychological Association* içinde (s. 40-50). Boston.
- Yukay Yüksel, M., Çini, A., & Yasak, B. (2020).** Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 66-85. <https://doi.org/10.33418/ataunikkefd.676402>
- Zhao, C., Xu, H., Lai, X., Yang, X., Tu, X., Ding, N., ... & Zhang, G. (2021).** Effects of online social support and perceived social support on the relationship between perceived stress and problematic smartphone usage among Chinese undergraduates. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 529-539.
- Zilcha Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011).** An attachment perspective on human–pet relationships: Conceptualization and assessment of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, 45(4), 345-357. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.04.001>

## İnternet Siteleri

- MedyaAkademi.** Erişim tarihi: 22.07.2021. <https://medyaakademi.com.tr/2020/02/03/2020-sosyal-medya-kullanici-sayilari/#:~:text=Rapora%20g%C3%B6re%20k%C3%BCresel%20anlamda%20Facebook,milyar%20kullan%C4%B1c%C4%B1%20ile%20Instagram%20izliyor>
- Survivor.** Erişim tarihi: 20.07.2021. <https://survivor.com.tr/2021-sosyal-medya-ve-internet-istatistikleri/>
- Tureng.** Erişim tarihi: 20.07.2021. <https://tureng.com/en/turkish-english>
- Türk Dil Kurumu.** (2021). “yalnızlık”. Erişim Tarihi: 01.08.2021. <https://sozluk.gov.tr/>
- Yüksel, O. (2019).** Blog nedir? Video blog nedir? *MedyaAkademi*. <https://medyaakademi.com.tr/2019/08/31/blog-nedir-video-blog-nedir/>

## **EKLER**

### **Ek 1: Gönüllü Onam Formu**

Sizi, “Genç Yetişkinlerin Covid-19 Pandemisinde Sanal Sosyal Destek Arayışlarının Bağlanma Modellerine Göre İncelenmesi” konulu araştırmaya katılmaya davet ediyoruz.

Bu araştırma, Gedik Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans kapsamında, Prof. Dr. F. Sibel Mercan danışmanlığında, Çağnur Denişik tarafından, **gönüllü katılımcılarla** yürütülmektedir.

Soruların herhangi bir yanlış veya doğru cevabı yoktur. Her ölçeğin başında verilen yönergeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi şekilde yansıtan cevapları vermeye çalışınız. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından, araştırma için değerlendirilecektir.

Bu formu onaylamanız, **araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** anlamına gelecektir. Bu araştırmaya katılmama hakkınız bulunmaktadır. Aynı zamanda katılım sırasında herhangi bir nedenden dolayı rahatsızlık duyarsanız çalışmadan ayrılabilirsiniz.

Şartları okudum ve kabul ediyorum: ( )

Araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

## Ek 2: Sosyodemografik Bilgi Formu

### Sosyodemografik Bilgi Formu

Lütfen her maddeyi kendinize uygun olarak doldurunuz.

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz:

Kadın  Erkek  Diğer

3. Eğitim durumunuz:

İlk/Ortaokul Mezunu  Lise Mezunu  Üniversite ve Üstü Mezunu

4. Öğrenciyseniz, hangi düzeyde eğitim almakasınız?

Ön lisans  Lisans  Yüksek Lisans

Doktora  Açıköğretim

5. Üniversite öğrencisiyseniz, eğitim almakta olduğunuz fakülte/enstitü:

6. Çalışma durumunuz:

Çalışıyorum  Pandemi sürecinde işten çıkarıldım

Pandemi sürecinde ücretsiz izindeyim

Çalışmıyorum, pandemi öncesinde de çalışmıyordum

7. Gelir durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

Düşük  Orta  Yüksek

8. Pandemi ile birlikte ekonomik durumunuzda bir değişiklik oldu mu?

Evet, ekonomik durumum kötüleşti.

Evet, ekonomik durumum iyileşti.

Hayır, pandemi ile birlikte ekonomik durumumda herhangi bir değişiklik olmadı.

9. Medeni durumunuz:

Bekarım  Partnerim -sevgili, nişanlı vb.- var

Evliyim  Boşandım / Eşimden ayrım

10. Çocuğunuz var mı?

Evet

Hayır

11. Pandemi öncesinde yaşadığınız yer:

Yurt

Çekirdek aile ile birlikte ev

Geniş aile ile birlikte ev  Arkadaş grubu ve/veya partner ile birlikte ev

Yalnız yaşanan ev

12. Pandemi sürecinde yaşadığınız yer:

Yurt

Çekirdek aile ile birlikte ev

Geniş aile ile birlikte ev  Arkadaş grubu ve/veya partner ile birlikte ev

Yalnız yaşanan ev

13. ğrenciyseniz, okulunuzun olduğu yer:

Büyükşehir

Őehir

Diğer (belirtiniz):

14. ğrenciyseniz, uzaktan eğitim süresince yaşadığınız yer:

Büyükşehir

Őehir

Diğer (belirtiniz):

15. Alkol kullanımınız:

Hiç

Ayda 1 kez ya da daha az

Ayda 2 ila 4 kez

Haftada 2 ila 4 kez

Haftada 5 kez ya da daha sık

16. Sigara kullanımınız:

Hiç

Günde birkaç tane ya da daha az

Günde yaklaşık yarım paket  Günde yaklaşık 1 paket

Günde 1 paketten daha sık

17. Alkol ve sigara dışında keyif verici herhangi bir madde (esrar, kokain vb.) kullanıyor musunuz?

Evet

Hayır

18. Pandemi öncesinde, birlikte yaşadığınız evcil hayvanınız (kedi, köpek, kuş, balık...) var mıydı?  Evet  Hayır

19. Pandemi sürecinde evcil hayvan (kedi, köpek, kuş, balık...) edindiniz mi?

Evet

Hayır

20. Pandemi sürecinde Covid-19 tanısı aldınız mı?  Evet  Hayır

21. Pandemi sürecinde bir yakınınız Covid-19 tanısı aldı mı?  
( ) Evet ( ) Hayır
22. Pandemi sebebiyle ailenizden ve/veya yakınlarınızdan vefat eden biri oldu mu?  
( ) Evet ( ) Hayır
23. Lütfen aşağıdaki sosyal medya araçlarından hangilerini kullandığınızı belirtiniz.  
(Birden fazla işaretleyebilirsiniz)
- ( ) Facebook ( ) Twitter ( ) Instagram ( ) WhatsApp  
( ) Snapchat ( ) Tumblr ( ) Diğer (Belirtiniz):
24. Lütfen günde ortalama kaç saatinizi sosyal medyada geçirdiğinizi belirtiniz.  
( ) 1 saatten az ( ) 1-3 saat ( ) 3-5 saat ( ) 5-7 saat ( ) 7 saatten fazla
25. Kullandığınız sosyal medya hesaplarında ortalama kaç tane arkadaşınızın veya takipçinizin var?  
( ) 100 veya daha az ( ) 100-500  
( ) 501-1000 ( ) 1001 veya daha fazla
26. İnterneti en çok hangi amaçlar için kullanıyorsunuz?  
( ) Ödev-Araştırma ( ) Film- Müzik-TV-Video ( )  
Sohbet- Chat ( ) Oyun ( ) Sosyal Medya ( ) E-mail ( ) Diğer
27. Arkadaşlarınız sizi internet kullanımına yönlendiriyor mu?  
( ) Evet ( ) Hayır
28. Kronik bir rahatsızlığınız var mı?  
( ) Evet ( ) Hayır
29. Ailenizde kronik rahatsızlığı olan biri var mı?  
( ) Evet ( ) Hayır
30. Herhangi bir tanı almış psikiyatrik rahatsızlığınız var mı?  
( ) Evet ( ) Hayır
31. Düzenli kullandığınız herhangi bir ilaç var mı?  
( ) Evet ( ) Hayır

### Ek 3. Sanal Sosyal Destek Ölçeği

#### SSDÖ

Aşağıdaki ifadeleri okuyarak **son iki ay** boyunca çevrimiçi ortamda başkalarıyla etkileşime girerken (insanlarla konuşmak, gönderi eklemek veya paylaşmak, yorum yapmak, beğenmek, mesaj göndermek, başkalarıyla oyun oynamak vb.), bu ifadelerin sizde **ne sıklıkla** gerçekleştiğini derecelendiriniz.

Maddeler	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara sıra	Oldukça sık	Her zaman
1. Sanal ortamda insanlar beni önemsediklerini gösterirler.	0	1	2	3	4
2. Sanal ortamda insanlar bana benimle ilgili kendimi iyihissettiren şeyler söyler veya yaparlar.	0	1	2	3	4
3. Sanal ortamda insanlar beni cesaretlendirirler.	0	1	2	3	4
4. Sanal ortamda insanlar beni önemserler.	0	1	2	3	4
5. Sanal ortamda paylaşımlarım beğeni, favori, destek oyu,görüntülenme vb. alır.	0	1	2	3	4
6. Sanal ortamda olumlu yorumlar alırım.	0	1	2	3	4
7. Sanal ortamda insanlar söylediğim veya yaptığım şeyleri beğendiklerini söylerler.	0	1	2	3	4
8. Sanal ortamda insanlar benimle bir birey olarak ilgilenirler.	0	1	2	3	4
9. Sanal ortamda insanlar beni desteklerler.	0	1	2	3	4
10. Sanal ortamda insanlar kendim hakkında iyi hissetmemi sağlarlar.	0	1	2	3	4
11. Sanal ortamda diğer insanlarla konuşurum veya bir şeyler yaparım.	0	1	2	3	4
12. İnsanlar benimle sanal ortamda zaman geçirirler.	0	1	2	3	4

13. İnsanlar sanal ortamda benimle takılır ve eğlenceli şeyler yaparlar.	0	1	2	3	4
14. Sanal ortamda benzer ilgi alanlarına sahip gruplara üyeyim.	0	1	2	3	4
15. İnsanlarla sanal ortamda ortak noktalarımız hakkında konuşuruz.	0	1	2	3	4
16. Sanal ortamda, benimle aynı şeyleri seven insanlarla bağlantı kurarım.	0	1	2	3	4
17. Sanal ortamdaki grupların bir parçasıyım.	0	1	2	3	4
18. Sanal ortamda insanlar benimle şakalaşıp eğlenirler.	0	1	2	3	4
19. İnsanlar sanal ortamda söylediğim veya yaptığım şeyler aracılığıyla benimle ilişki kurarlar.	0	1	2	3	4
20. Sanal ortamda insanlar bana ait olduğumu hissettirirler.	0	1	2	3	4
21. Sanal ortamda insanlar bana faydalı tavsiyeler verirler.	0	1	2	3	4
22. Sanal ortamda, insanlar bana yararlı bilgiler sağlarlar.	0	1	2	3	4
23. Bir sorunum olursa insanlar eğer kendileri aynı durumda olsalardı nasıl bir yol izleyeceklerini benimle sanal ortamda paylaşarak bana yardım ederler.	0	1	2	3	4
24. İnsanlar ihtiyaç duyarsam nereden yardım bulacağımı sanal ortamda bana söylerler.	0	1	2	3	4
25. Sanal ortamda olduğum zaman, insanlar yeni şeyler öğrenmem yardımcı olurlar.	0	1	2	3	4
26. İnsanlar bana sanal ortamda önerilerde bulunurlar.	0	1	2	3	4
27. Sanal ortamda insanlar bana bilmek istediğim şeyleri anlatırlar.	0	1	2	3	4
28. Sanal ortamda insanlar içinde bulunduğum durumu daha iyi anlamama sağlarlar.	0	1	2	3	4
29. Bir problem yaşarsam, insanlar bakış açılarını benimle sanal ortamda paylaşırlar.	0	1	2	3	4

<b>30. Sanal ortamda insanlar bana olaylara yeni bakış açılarıyla bakmam konusunda yardımcı olurlar.</b>	0	1	2	3	4
<b>31. İhtiyacım olduğunda, insanlar sanal ortamda maddi manevi yardımcı olurlar.</b>	0	1	2	3	4
<b>32. Sanal ortamda insanlar bana okul veya işle ilgili yardımcı olurlar.</b>	0	1	2	3	4
<b>33. Sanal ortamda insanlar işlerin yapılması konusunda bana yardımcı olurlar.</b>	0	1	2	3	4
<b>34. Bir şey yaparken yardıma ihtiyaç duyarsam bana yardım edecek insanları bulmak için sanal ortama girerim.</b>	0	1	2	3	4
<b>35. Sanal ortamda insanlar benim için bir şeyler yapmayı teklif ederler.</b>	0	1	2	3	4
<b>36. Sanal ortamda insanlar önemli olduğumu düşündüğüm sorunlarda veya olaylarda bana yardım ederler.</b>	0	1	2	3	4
<b>37. Sanal ortamda insanlar bana ihtiyaç duyduğum şeyleri teklif etmişlerdir.</b>	0	1	2	3	4
<b>38. Bir şeye ihtiyacım olduğunda, bana ödünç verebilecek birini bulmak için sanal ortama girerim.</b>	0	1	2	3	4
<b>39. Okul ya da işle ilgili bir yardıma ihtiyacım olduğunda, sanal ortamı girerek başkalarından yardım alırım.</b>	0	1	2	3	4
<b>40. Önemli olduğumu düşündüğüm şeyler için yardım almak veya paratoplamak için insanlarla sanal ortamda iletişime geçerim.</b>	0	1	2	3	4

#### Ek 4. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

##### ÜBBSÖ

Aşağıdaki ifadeleri okuyarak, bu ifadelerin sizde **ne kadar uyduğunu** derecelendiriniz.

	Kesinlikle	Katılmıy	Kisimen	Katılıyor	Kesinlikle
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 bakımı 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 birbaşkası) genelde kırıcı sözler söylemem.					
17. İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.					
18. Başkaları çok da umurumda değildir.					



## Ek 5. Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri

### EABE

- a. Ebeveyninizle (anne ve babanızla) ilişkileriniz hakkında bilgi sahibi olmak istiyoruz. Lütfen her maddenin size ne derece uyduğunu belirtiniz.

	1-Hiçdoğru değil	2-Bazen Doğru	3-Her Zaman Doğru
1. Annem ve babam duygularıma saygı gösterir.			
2. Annem ve babam iyi ebeveynlerdir.			
3. Farklı anne ve babaya sahip olmak isterdim.			
4. Annem ve babam beni olduğum gibi kabul eder.			
5. Bir sorunu çözmemde bana yardımcı olmaları konusunda annem ve babama güvenemem.			
6. Endişe ettiğim konularda, annem ve babamın görüşünü almak hoşuma gider.			
7. Üzgün olduğum zaman duygularımı göstermek yardımcı olmaz.			
8. Bir konuda üzgün olduğum zaman annem ve babam bunu anlayabilirler.			
9. Annem ve babamla sorunlarım hakkında konuştuğum zaman kendimi gülünç ya da utanmış hissedirim.			
10. Annem ve babam benden çok fazla şey bekliyor.			
11. Evde kolayca mutsuz olurum.			
12. Annem ve babamın bildiğinden daha fazla üzgün olurum.			
13. Annem ve babamla bazı konular hakkında konuştuğum zaman, benim düşündüğüm şeylere kulak verirler.			
14. Annem ve babam benim duygularıma kulak verir.			
15. Annem ve babamın kendi sorunları var, bu yüzden onları kendi sorunlarımla rahatsız etmem.			

16. Annem ve babam kendimi daha iyi anlamamda bana yardımcı olurlar.			
17. Annem ve babama sorunlarım ve sıkıntılarımı anlatırım.			
18. Annem ve babamın yanında kendimi öfkeli hissediyorum.			
19. Evde pek ilgi görmüyorum.			
20. Annem ve babam endişelerim hakkında konuşmamı desteklerler.			
21. Annem ve babam beni anlarlar.			
22. Kime güvenebileceğimi bilmiyorum.			
23. Bir şey hakkında öfkeliysem, annem ve babam anlamaya çalışırlar.			
24. Annem ve babama güvenirim.			
25. Annem ve babam benim sorunlarımı anlamıyor.			
26. Bir sorun hakkında konuşma ihtiyacı hissedersen, annem ve babama güvenebilirim.			
27. Kimse beni anlamıyor.			
28. Ebeveynlerim benim bir konuda üzgün olduğumu bilirlerse, bana bu konuyu sorarlar.			

- b. Arkadaşlarınızla ilişkileriniz hakkında bilgi sahibi olmak istiyoruz. Lütfen her maddeninsize ne derece uyduğunu belirtiniz.

	1-Hiçdoğrudēgil	2-BazenDoğru	3-Her Zaman
1. Endişe ettiğim konularda arkadaşlarımla görüşünü almak hoşuma gider.			
2. Arkadaşlarımla ben bir konuda üzgün olduğum zaman bu durumu anlayabilirler.			
3. Konuştuğumuz zaman, fikirlerimi dinlerler. Arkadaşlarımla benim			
4. Arkadaşlarımla sorunlarımla hakkında konuştuğum zaman kendimi gülünç ya da utanmış hissedirim.			
5. Farklı arkadaşlara sahip olmak isterdim.			
6. Arkadaşlarımla beni anlarlar.			
7. Arkadaşlarımla endişelerim hakkında konuşmamı desteklerler.			
8. Arkadaşlarımla beni olduğum gibi kabul eder.			
9. Arkadaşlarımla etrafında daha sık olma ihtiyacı hissediyorum.			
10. Arkadaşlarımla benim sorunlarımla anlamazlar.			
11. Arkadaşlarımla beraberken, ortama aitmiş gibi hissetmem.			
12. Arkadaşlarımla söylemem gereken şeyleri dinlerler.			
13. Benim arkadaşlarımla iyi arkadaşlardır.			
14. Arkadaşlarımla epey konuşulabilir kişilerdir.			
15. Bir şey hakkında anlamaya çalışırlar. öfkeliysem, arkadaşlarımla			
16. Arkadaşlarımla kendimi daha iyi anlamamda bana yardımcı olurlar.			
17. Arkadaşlarımla nasıl hissettiğimi önemserler.			
18. Arkadaşlarımla hissediyorum. Yanında kendimi öfkeli			

19. Bir şey beni rahatsız ederse, beni dinlemeleri için arkadaşlarıma güvenebilirim.			
20. Arkadaşlarıma güvenirim.			
21. Arkadaşlarım duygularıma saygı gösterir.			
22. Arkadaşlarımın bildiğinden olurum. Daha fazla üzgün			
23. Arkadaşlarım benden nedensiz yere rahatsız olurlar.			
24. Arkadaşlarıma anlatırım. Sorunlarımı ve sıkıntılarımı			
25. Arkadaşlarım benim bir konuda üzgün olduğumu bilirlerse, bana bu konuyu sorarlar.			



## **ÖZ GEÇMİŞ**

### **Öğrenim Durumu:**

Lisans: 2018, İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji

