

T.C.
IŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

YAREN BEYZA TÜRKMEN

GEÇ ERGENLİKTE BAĞLANMA STİLLERİNİN SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİNDE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK VE GELİŞMELERİ KAÇIRMA
KORKUSU: ARACI VE DÜZENLEYİCİ ETKİLER

DANIŞMAN
Doç. Dr. Berna AKÇINAR

İSTANBUL, Haziran 2025

**T.C.
IŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**Yaren Beyza TÜRKMEN
(23PSKO5056)**

**GEÇ ERGENLİKTE BAĞLANMA STİLLERİNİN SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK VE GELİŞMELERİ KAÇIRMA
KORKUSU: ARACI VE DÜZENLEYİCİ ETKİLER**

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Berna AKÇINAR**

İSTANBUL, Haziran 2025

**T.C.
IŞIK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**Yaren Beyza TÜRKMEN
(23PSKO5056)**

**GEÇ ERGENLİKTE BAĞLANMA STİLLERİNİN SOSYAL
MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK VE GELİŞMELERİ KAÇIRMA
KORKUSU: ARACI VE DÜZENLEYİCİ ETKİLER**

Tezin Savunulduğu Tarih: 16.06.2025

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Berna AKÇINAR YAYLA / Işık Üniversitesi

Diğer Jüri Üyeleri: Dr. Öğr. Üyesi Buket ÜNVER / Işık Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Efe SOYMAN / Koç Üniversitesi

İSTANBUL, Haziran 2025

ÖZET

GEÇ ERGENLİKTE BAĞLANMA STİLLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİSİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU: ARACI VE DÜZENLEYİCİ ETKİLER

Bu araştırmada, geç ergenlik dönemindeki bireylerde bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı, psikolojik dayanıklılığın düzenleyici etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma, 18-25 yaş aralığındaki 131 geç ergenlik dönemindeki katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Veriler Sosyodemografik Bilgi Formu, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılarak çevrimiçi yöntemle elde edilmiştir.

Bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde gelişmeleri kaçırma korkusu ve psikolojik dayanıklılığın aracı düzenleyici etkileri SPSS PROCESS uzantısı, Model 14 aracılığıyla analiz edilmiştir. Buna ek olarak, SPSS PROCESS Model 4 kullanılarak gelişmeleri kaçırma korkusunun bağlanma stilleri ile sosyal medya ilişkisindeki aracı rolü test edilmiştir.

Elde edilen bulgular, gelişmeleri kaçırma korkusu ve psikolojik dayanıklılığın etkileşimi bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde anlamlı bir etki ortaya koymadığını göstermektedir ($B=-.0001$, %95 BCA $[-.0046, .0075]$). Güven aralığında “0” değerinin olması nedeniyle etkileşim etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır. Bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun güvenli bağlanma ($B=-.0264$, %95 BCA $[-.3190, .1720]$) ve kaçınan bağlanma ($B=.0003$, %95 BCA $[-.1732, .1640]$) için anlamlı değildir. Kaygılı-kararsız bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde ise gelişmeleri kaçırma

korkusunun aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (B=.2089, %95 BCA [.0505, .4245]).

Araştırmanın bulguları aracılığıyla bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı ve düzenleyici etkiler değerlendirilmiş olup sosyal medya bağımlılığı ile ilgili çalışmalarda koruyucu faktörlerin belirlenmesi, olumsuz etkileri önlemeye veya azaltmaya yönelik müdahaleler için katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Geç Ergenlik Dönemi, Sosyal Medya Bağımlılığı, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Bağlanma Stilleri, Psikolojik Dayanıklılık

ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND FEAR OF MISSING OUT IN THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND SOCIAL MEDIA ADDICTION IN LATE ADOLESCENCE: MEDIATORY AND MODERATORY EFFECTS

The purpose of this study is to examine the mediating role of fear of missing out and the moderating role of psychological resilience in the relationship between attachment styles and social media addiction in individuals in late adolescence.

The study was conducted with 131 late adolescence participants aged 18-25. Data were obtained online using the Sociodemographic Information Form, Three-Dimensional Attachment Styles Scale, Missing Out in Social Environments Scale, Social Media Addiction Scale- Adult Form and Psychological Resilience Scale for Adults.

The mediating effects of fear of missing out and psychological resilience in the relationship between attachment styles and social media addiction were analyzed using the SPSS PROCESS Macro Model 14. In addition, the mediating role of fear of missing out in the relationship between attachment styles and social media was tested using SPSS PROCESS Macro Model 4.

According to the findings, the interaction of fear of missing out and psychological resilience did not have a significant effect on the relationship between attachment styles and social media addiction ($B = -.0001$, 95% BCA $[-.0046, .0075]$). Since the confidence interval was “0”, it was concluded that the interaction effect was not significant. In the relationship between attachment styles and social media addiction, fear of missing out was not significant for secure attachment ($B = -.0264$, 95% BCA $[-.3190, .1720]$) and avoidant

attachment ($B=.0003$, 95% BCA $[-.1732, .1640]$). In the relationship between anxious-ambivalent attachment style and social media addiction, the mediating effect of fear of missing out was found to be statistically significant ($B=.2089$, 95% BCA $[.0505, .4245]$). Through the findings of the study, the mediating and moderating effects in the relationship between attachment styles and social media addiction were evaluated, and it is thought that determining protective factors in studies on social media addiction will contribute to interventions aimed at preventing or reducing negative effects.

Keywords: Late Adolescence, Social Media Addiction, Fear of Missing Out, Attachment Styles, Psychological Resilience

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans sürecimin ve tezimin tamamlanmasına az kala teşekkürlerimi sunmak istediğim isimler var. Öncelikle tez danışmanım değerli hocam Doç. Dr. Berna Akçınar'a bütün sabrı, özverisi ve desteği için teşekkür ederim. Zaman zaman zorlu geçen bu süreçte akademik desteğinin yanı sıra manevi desteğini de hiçbir zaman esirgememiştir.

Tez jürimde geri bildirimleriyle gelişimime katkı sağlayan Dr. Buket Ünver hocama ve lisans sürecimde yollarımızın kesiştiği, akademinin de keyifli bir yol olabileceğine dair bana ışık olan Dr. Efe Soyman hocama teşekkür ederim.

Bu keyifli ve bir o kadar da zorlu yolu beraber yürüdüğüm, her düştüğümde sabırla ellerini uzatan, her zaman yanımda olan canım arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Bir diğer teşekkürüm ise Nuppu aileme. Uzm. Psk. Aslı Baykal Öztrak başta olmak üzere tüm iş arkadaşlarıma bana bu süreçteki destekleri için çok teşekkürlerimi sunarım. Onlarla oynayarak büyümek çok keyifli ve kıymetli.

Son olarak, en büyük teşekkürüm canım aileme. Her kararında arkamda duran ve bana hep inanan annem Ayşe Türkmen'e; potansiyelimi bana hatırlatmaktan hiç vazgeçmeyen ve karşıma çıkan tüm fırsatları değerlendirmemde maddi manevi her şeyini ortaya koyan babam İsa Türkmen'e; bu süreçteki karışık tüm duygu durumlarımı göğsünde yumuşatan kardeşim Berk Deha Türkmen'e sonsuz teşekkürler!

Yaren Beyza TÜRKMEN

İÇİNDEKİLER

	<u>SAYFA NO</u>
ONAY SAYFASI	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
TABLOLAR LİSTESİ	xii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
BÖLÜM 1	1
1.GİRİŞ	1
1.1.ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	1
1.2.ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	4
1.3.TANIMLAMALAR	4
BÖLÜM 2	6
2.LİTERATÜR	6
2.1.ERGENLİK DÖNEMİ	6
2.1.1.Ergenlik Dönemi Aşamaları	7
2.1.2.Ergenlik Döneminde Gelişimler	8
2.1.2.1.Fiziksel ve Cinsel Gelişim	8
2.1.2.2.Bilişsel Gelişim.....	9
2.1.2.3.Sosyal ve Duygusal Gelişim.....	10
2.2.SOSYAL MEDYA	12

2.2.1.Sosyal Medya Bağımlılığı.....	14
2.3.GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU.....	16
2.3.1.Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Nedenleri	18
2.3.2.Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Belirtileri	19
2.3.3.Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlişkili Faktörler	20
2.4.PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK	22
2.4.1.Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları.....	23
2.4.2.Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	23
2.4.2.1Risk Faktörleri	24
2.4.2.2Koruyucu Faktörler.....	25
2.4.2.3Olumlu Sonuçlar	26
2.5.BAĞLANMA	27
2.5.1.Bağlanma Kuramı	27
2.5.1.1John Bowlby'nin Bağlanma Kuramı	27
2.5.1.2Mary Ainsworth'ün Bağlanma Kuramı	29
2.6. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ ..	31
2.6.1.Sosyal Medya Bağımlılığı ile Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Arasındaki İlişki	31
2.6.2.Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Stilleri İlişkisi.....	32
2.6.3.Sosyal Medya Bağımlılığı ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki	34
2.6.4.Bağlanma Stilleri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki	35
2.6.5.Bağlanma Stilleri ile Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Arasındaki İlişki	37
2.6.6.Psikolojik Dayanıklılık ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Arasındaki İlişki	38
BÖLÜM 3.....	40
3.GEREÇ VE YÖNTEM	40
3.1.ÖRNEKLEM	40
3.1.1.Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri	40
3.2.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	42

3.2.1.Bilgilendirilmiş Onam Formu	42
3.2.2.Sosyodemografik Bilgi Formu	42
3.2.3.Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	43
3.2.4.Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği.....	43
3.2.5.Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu Ölçeği	44
3.2.6.Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	44
3.3.İŞLEM	45
3.4.VERİ ANALİZİ	45
3.5.ARAŞTIRMA DESENİ.....	46
BÖLÜM 4.....	47
4.BULGULAR.....	47
4.1.VERİ TOPLAMA ARAÇLARININ GÜVENİRLİK ANALİZLERİ.....	47
4.2.VERİ TOPLAMA ARAÇLARININ NORMALLİK DAĞILIMLARI.....	47
4.3.DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ KORELASYON ANALİZLERİ.....	48
4.4.ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNİN SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ.....	50
4.4.1.Cinsiyet ile Ana Değişkenler Arasındaki T-Test Sonuçları	50
4.4.2.Psikoterapi Süreci ile Ana Değişkenler Arasındaki T-Test Sonuçları.....	51
4.5.ARACI VE DÜZENLEYİCİ ETKİYE DAİR BULGULAR.....	53
4.5.1.Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	53
4.5.2.Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Aracı Rolüne Dair Bulgular	56
4.5.3.Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Aracı Etkisi Üzerinde Psikolojik Dayanıklılığın Düzenleyici Rolüne Dair Bulgular	60
BÖLÜM 5.....	64
5.TARTIŞMA.....	64

5.1.TEMEL DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR TARTIŞMA.....	64
5.2.TEMEL DEĞİŞKENLER İLE SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR TARTIŞMA	69
5.3.ARACI VE DÜZENLEYİCİ ETKİLERE DAİR TARTIŞMA	74
5.4.ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI	78
SONUÇ VE ÖNERİLER	79
KAYNAKLAR.....	82
EKLER.....	106
ÖZGEÇMİŞ.....	114

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3. 1 Araştırma Deseni	46
Şekil 4. 1 Aracı Etki Analizine Dair Bulgular	57
Şekil 4. 2 Kaygılı Karasız Bağlanma için Aracı Düzenleyici İlişkiye Dair Katsayılar	61
Şekil 4. 3 Kaçınan Bağlanma için Aracı Düzenleyici İlişkiye Dair Katsayılar	62
Şekil 4. 4 Güvenli Bağlanma için Aracı Düzenleyici İlişkiye Dair Katsayılar.	63

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3. 1 Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri	41
Tablo 3. 1 (Devamı) Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Tablo 4. 1 Veri Toplama Araçlarının Güvenirlik Analiz Değerleri.....	47
Tablo 4. 2 Veri Toplama Araçlarının Normallik Dağılım Değerleri.....	48
Tablo 4. 3 Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri.....	49
Tablo 4. 4 Cinsiyet ve Ana Değişkenler Arasındaki T-Test Sonuçları.....	51
Tablo 4. 5 Psikoterapi Süreci ve Ana Değişkenler Arasındaki T-Test Sonuçları	52
Tablo 4. 5 (Devam) Psikoterapi Süreci ve Ana Değişkenler Arasındaki T-Test Sonuçları	53
Tablo 4. 6 Hiyerarşik Regresyon Analiz Değerleri.....	54
Tablo 4. 6 (Devam) Hiyerarşik Regresyon Analiz Değerleri	55
Tablo 4. 7 Hiyerarşik Regresyon Analiz Değerleri (Kaygılı-Kararsız Kontrol).....	56
Tablo 4. 8 Aracı Etki Modelleri.....	56
Tablo 4. 9 Aracı Etki Modelleri Bağlanma Stilleri (Kaygılı-Kararsız) ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide GKK'nin Aracı Rolüne Dair Bulgular	58
Tablo 4. 10 Bağlanma Stilleri (Kaçman) ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide GKK'nin Aracı Rolüne Dair Bulgular.....	58
Tablo 4. 11 Bağlanma Stilleri (Güvenli) ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide GKK'nin Aracı Rolüne Dair Bulgular.....	59

KISALTMALAR LİSTESİ

DSM: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (The Diagnostics and Statisticals Manual of Mental Disorders)

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

FOMO: Fear of Missing Out

GKK: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu

GKKÖ: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

PD: Psikolojik Dayanıklılık

SH: Standart Hata

SMB: Sosyal Medya Bağımlılığı

SMBÖ-YF: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu

SPSS: Sosyal Bilimler için İstatistik Programı (Statistical Package for the Social Sciences)

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

ÜBBSÖ: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

YPDÖ: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

BÖLÜM 1

1.GİRİŞ

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Günümüzde teknolojinin gelişimi ile sosyal medya toplumun birçok alanında yaygın kullanır bir hal almış ve sosyal medya platformlarının büyümesi toplumun iletişim şekillerinde önemli bir değişime neden olmuştur. Bireyler, kendi profillerini oluşturarak paylaşımlarda bulunurken diğerlerinin de paylaşımlarını takip edebilecekleri alanlar bulmuşlardır. Bilgi paylaşımı, kişiler arası etkileşim, toplumsal örgütlenme gibi birçok konuda kolaylık sağlayan sosyal medya platformları dünya çapında her yaştan insanın kullandığı bir araç haline gelmiştir (Nicole ve Boyd Danah, 2013; O'day ve Heimberg, 2021). Sosyal medyayı en fazla kullanan yaş grubunun ise genç yetişkinler (18-29 yaş) olduğu belirtilmiştir (Simith ve Anderson, 2015). 2025 verilerine göre, dünya genelinde 18 yaş ve üzeri bireylerin %87,3'nün farklı sosyal medya profillerine sahip olduğu dikkat çekmektedir (We Are Social, 2025). Özellikle gençler, birden fazla sosyal medya platformunda gün için birkaç kez aktif olmaktadır (O'day ve Heimberg, 2021). Çömlekçi ve Başol (2019) gençlerin sosyal medya platformlarında günde 4 saatten fazla süre zaman harcadıklarını belirtmiştir.

Sosyal medyanın gençler üzerinde kolay iletişim, bilgi alışverişi, iş fırsatları gibi birçok açıdan olumlu etkisi olsa da aşırı kullanıma bağlı olumsuz sonuçlar da literatürde tartışılmaktadır (Uslu, 2022). Sosyal medyanın aşırı kullanımı, sosyal ağlara erişim sağlanamadığında olumsuz duygular yaşama ve aşırı kullanıma bağlı olarak bireyin sorumlulukları ihmal etmesi durumu sosyal medya bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Savcı ve Aysan, 2017). Sosyal medya bağımlılığı DSM 5 'te (The Diagnostics and Statisticals Manual of Mental Disorders) bozukluk olarak yer almamaktadır. Resmi olarak tanı

kriterleri bulunmamasına rağmen literatürde davranışsal bağımlılık türü olarak ele alınmaktadır (Acar, 2024; Savcı ve Aysan, 2021; Uslu, 2022).

Sosyal medya kullanımının yaygınlığı arttıkça ruh sağlığındaki olumsuz etkileri alan yazında sıklıkla araştırılmıştır. Sosyal medya kullanımının artmasıyla gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) kavramı ortaya çıkmıştır (Pellegrino vd., 2022). GKK kavramı kişilerin dahil olmadıkları sosyal veya ödüllendirici deneyimlere dair endişe duymaları olarak tanımlanmaktadır. Bireyler hissettikleri olumsuz duyguları rahatlatmak için diğerleri ile hep iletişimde kalmak istemektedirler (Przybylski vd., 2013). Dahil olunamayan herhangi bir aktivitede ortaya çıkan duygusal yoksunluk ifade dilmektedir (Argan vd., 2018). Huzursuz hisseden ve diğerleriyle sürekli bağlantıda kalmak isteyen bireylerin sosyal medya kullanımına dair motivasyonlarını arttırmaktadır (Tanhan vd., 2022).

Gelişmeleri kaçırma korkusuna ek olarak bağlanma stillerinin de sosyal medya bağımlılığı kavramını ele almada önemli bir etkisi olduğu vurgulanmıştır (Taluy, 2021). Yenidoğanın korunmasını ve dünyayı keşfetmesini sağlayan bağlanma kavramı, birincil bakım veren ile kurulan ilişkiyi ifade etmektedir. Bu ilişki, yenidoğanın hayatta kalmasından ilerleyen dönemlerdeki sosyal ilişkilerini nasıl düzenlediğine kadar etki göstermektedir (Bowlby, 1969; Morsünbül ve Çok, 2011). Bağımlılık öz düzenlemede güçlük yaşama ve bireyin kendini rahatlatma eğilimi tanıtılmakta ve bir bağlanma problemi olarak değerlendirilmektedir (Flores, 2004). Bakım verenlerle kurulan güven bağı bireylerin internet kullanım motivasyonunu etkileyeceği ifade edilmiştir. Güvenli bağlanan bireylerin ihtiyaçları olan yakınlık ve sevgi karşılandığı için kaçış yolu olarak sosyal medya kullanımına başvurmamaktadırlar. Bu kişiler sağlıklı ilişkiler kurabilme ve kendini ifade edebilme gücüne sahip oldukları için olumlu sosyal medya kullanımları dikkat çekmektedir (D'Arienzo vd., 2019). Tam tersi olarak, güvensiz bağlanan kişiler ise dışardan aldıkları desteğe güvenmediklerinde diğerleriyle etkileşimden kaçınarak çevrimiçi iletişime yönelmektedirler. Bu kişiler dışlanma ve terkedilme endişe içinde oldukları için

sosyal medya platformlarına her zaman erişebilmek onları rahatlatmaktadır. (Estévez, 2017; Taluy, 2021).

Sosyal medya bağımlılığı için ifade edilen öz düzenleme becerileri psikolojik dayanıklılık kavramının da temelini oluşturmaktadır. Psikolojik dayanıklılık olumsuz yaşam deneyimlerinin üstesinde gelebilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Fergus ve Zimmerman, 2005). Olumsuz maruziyetlerini aşabilen kişilerin sosyal medya kullanımlarında ortaya çıkabilecek geride kalmaya dair endişelerle baş edebilmeleri kolaylaşmaktadır (Gong vd., 2022). Sonuç olarak, psikolojik dayanıklılık düzeyleri yüksek bireylerin düşük olanlara göre düşük düzeyde gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı yaşaması beklenmektedir (Yılmaz vd., 2024).

Bu çalışmada, bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisini ele almak amaçlanmıştır. Söz konusu ilişki incelenirken sosyal medya bağımlılığını yordayan bazı değişkenlerin etkileri araştırılmak istenmiştir. Geç ergenlik dönemindeki kişilerin bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı rolü incelenmiştir. Ayrıca; psikolojik dayanıklılığın, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisindeki düzenleyici rolünün analiz edilmiştir. Bunlara ek olarak, geç ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri, gelişmeleri kaçırma korkusu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinde etki yaratabilecek sosyodemografik değişkenler incelenerek literatüre katkı sağlanması amaçlanmıştır.

Literatürde belirtilen değişkenlerin veya farklı kombinasyonlarda incelendiği çalışmalar mevcut olsa da bir arada ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Sosyal medya bağımlılığı – bağlanma stilleri ilişkisi (D'Arienzo vd., 2019; Demircioğlu ve Göncü Köse, 2020; Eichenberg vd., 2024; Monacis vd., 2017; Yousaf vd., 2021), gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı etkisine (Boustead ve Flack, 2021; Liu ve Ma, 2019) dair çalışmaların aksine psikolojik dayanıklılığın düzenleyici etkisi alan yazında bulunmamaktadır. Bu çalışma ile psikolojik dayanıklılığın aracı rolü incelenerek sosyal medya bağımlılığını etkileyebilecek koruyucu bir faktör olabileceğine dikkat çekilmek

istenmiştir. Özellikle sosyal medya bağımlılığı ile mücadelede psikolojik destek çalışmalarında yol gösterici olabileceğine inanılmaktadır. Tüm bunların sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili oluşturulabilecek koruma programlarına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.2. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

H₁: Bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı rolü vardır.

H₂: Bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı etkisinde psikolojik dayanıklılığın düzenleyici rolü vardır.

H₃: Kadınlar erkeklerden daha fazla sosyal medya bağımlılığı göstermektedirler.

H₄: Psikoterapi süreci deneyimi olan danışanların olmayanlarla kıyaslandığında daha düşük düzeyde sosyal medya bağımlılığı göstermeleri beklenmektedir.

H₅: Algılanan sosyoekonomik düzeyi alt seviyede olan bireyler diğer sosyoekonomik düzeylerdeki bireylere göre daha yüksek sosyal medya bağımlılığı göstermektedir.

1.3.TANIMLAMALAR

Geç Ergenlik Dönemi: 18 – 25 yaş aralığını kapsayan geç ergenlik dönemi, ergenlik ile yetişkinlik arasında yer alan bireyin kişisel farkındalıklara odaklandığı geçiş dönemidir (Arnett, 2000).

Başlanma: Yenidoğanların dünyayı güvenli bir şekilde keşfetmeleri için gerekli olan, bakım verenleri ile bağ kurmaları olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1973; Buist vd., 2004).

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK): Kişinin dahil olmadığı deneyimlere karşı endişe duyarak sürekli diğerleriyle bağlantıda kalma arzusudur (Przybylski vd., 2013).

Sosyal Medya Bağımlılığı: Kişinin sosyal medya uygulamalarını kullanmak için sorumluluklarına, insanlarla etkileşimine ve / veya psikolojik sağlığına zarar verecek kadar motivasyona sahip olma durumudur (Andreassen ve Pallesen, 2014).

Psikolojik Dayanıklılık: Kişilerin olumsuz durumlar karşısında baş etmesini, uyumlanmasını ve riski azaltacak şekilde yeniden yorumlamasını sağlayan pozitif psikolojik kapasiteleridir (Stewart vd., 1997).

BÖLÜM 2

2.LİTERATÜR

2.1. ERGENLİK DÖNEMİ

İnsanın gelişim evrelerinden biri olan ergenlik, çocukluk dönemi ile erişkin dönem arasındaki geçiş sürecini ifade etmektedir. Bireyin fiziksel olarak büyüdüğü, cinsel ve psiko-sosyal olarak geliştiği bu dönem adolesan dönem olarak da adlandırılmaktadır (Parlaz vd., 2012). Ergenlik boyunca birey yaşama dair yeni yetenekler kazanırken erişkin olmaya dair ilk adımlarını atmaktadır. Bu dönemde yetişkin rolleri de üstlenmeye başlayan bireyin bağımsızlığı ve bireysel sorumlulukları artmaktadır. Aynı zamanda çocukluk dönemine kıyasla sosyal olarak daha katılımcı olması beklenmektedir. Zihinsel olgunlaşma, cinsel kimliğin oluşması, bireyin toplumdaki yerini keşfetmesi gibi önemli gelişimler gerilime yol açabilmektedir (Cloutier ve Onur, 1994). Bireyin yaşamında köprü olarak nitelendirilen ergenlik döneminde ergenin yaşanan duygusal, sosyal ve biyolojik tüm değişimlere adaptasyon sağlayabilmesi açısından karmaşık bir dönem olabileceği vurgulanmıştır (Steinberg, 2007).

Çocukluktan başlayan yaşlılıkla son bulan yaşam evrelerinde birey farklı gelişim dönemlerinden geçmektedir. Bu gelişim dönemlerinin başını ve sonunu net bir şekilde ayırmanın pek mümkün değildir (Koç, 2004). Tarihin etkisi altında ergenlik yaşının aynı sınırlarla belirlenemeyeceği, her on yılda olgunlaşma yaşı ve büyüme normları farklılaşmaktadır (Cloutier ve Onur, 1994). Kırsal kültürlerde ekonomik ve toplumsal sebeplerden ötürü bireylere erişkinlik rolleri erken yaşlarda verilmiştir. Bunun aksine, gelişen teknoloji ve sanayileşmeyle beraber genç bireylerin iş gücüne daha az ihtiyaç duyulmuş, erişkinlik rollerini daha geç yaşlarda almışlardır (Koç, 2004).

Ergenlik dönemi UNESCO tarafından bireyin eğitim hayatı, ekonomik bağımsızlığı ve medeni durumu üzerinden 15–25 yaş aralığını kapsayacak

şekilde tanımlanmaktadır. Birleşmiş Milletler 12–25 yaş aralığını, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ise 10 -19 yaş aralığını kapsayan dönemi ergenlik dönemi olarak ifade etmektedir. Aynı zamanda, DSÖ 15-25 yaş aralığını gençlik olarak adlandırırken 10-24 yaş aralığındaki bireyleri genç yetişkin başlığında sunmaktadır (aktaran Koç, 2004). Ergenlik psikolojisinde önemli bir yeri olan G. Stanley Hall'a göre ergenlik, 12 yaş itibariyle başlayarak fiziksel gelişimin sonuna kadar sürmektedir, Hall fiziksel olgunluğun 22-25 yaşlar arasında tamamlanabileceğini ifade etmiştir (Garrison ve Öner, 2019).

2.1.1.Ergenlik Dönemi Aşamaları

Ergenlik, kendi içinde farklı aşamalara ayrılan bir süreçtir. Bu aşamalar boyunca, bireylerin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimleri farklılık göstermektedir. Literatürde ergenlik aşamaları ön, orta ve geç ergenlik olmak üzere 3 aşamada ele alınmaktadır (Dinçel, 2006).

Ön Ergenlik Aşaması: 12-14 yaş aralığını bu aşamada bireylerdeki en büyük değişimler fizikseldir. Bu dönemde kızlar erkeklerden daha hızlı gelişmektedir. Bu dönemde fiziksel değişimin yoğunluğu ön ergenlik aşamasındaki bireylerin bedenlerine odaklanmalarına neden olmaktadır. Bireylerin yaşadığı en önemli fiziksel gelişim ise ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişimidir. Ön ergenlik döneminde bedensel değişimle beraber toplumda cinsiyet rollerini kazanmaktadırlar. Bu dönemde arkadaş gruplarına dahil olmaya ve anne – babadan bağımsızlaşmaya başlamaktadır (Derman, 2008).

Orta Ergenlik Aşaması: Bu dönem yaş sınırlarıyla ilgili fikir birliği yoktur; kızlarda 14-16, erkeklerde 15-17 yaş aralığı olarak ele alınmıştır (Koç, 2004). Cinsiyete göre ayırmadan 15-17 yaş aralığını orta ergenlik olarak ele alan çalışmalar mevcuttur (Parlaz vd., 2012). Başka bir çalışmada orta ergenlik 15-18 yaş aralığını kapsadığı ifade edilmiştir (Derman, 2008). Berk (2014) ise fiziksel değişimlerin neredeyse tamamladığını ifade ettiği orta ergenlik dönemini 14-16 yaş aralığı olarak ele almıştır. Bu dönem ergenlerin, ebeveynlerden ayrıştığı, duygusal olarak arkadaş gruplarına daha yakın olduğu bir dönem olarak dikkat çekmektedir. Ergenler bu dönemde özellikle karşı cinsle arkadaşlık

kurma eğilimindedir. Bireyselleşmenin yoğun yaşandığı orta ergenlik döneminde, kendilerini daha güçlü görmeleri ve risk değerlendirmelerinin güvenilir olmaması sebebiyle ebeveynleri ile çatışmalar yaşamaktadırlar (Derman, 2008).

Geç Ergenlik Aşaması: Ergenlik ile yetişkinlik arasındaki bu dönemin 25 yaşa kadar uzadığı ifade edilmektedir, bazı çalışmalarda bu dönemdeki bireyler genç yetişkin olarak tanımlanmaktadır (Derman, 2008). Birey fiziksel gelişimi tamamlamış yetişkin görünümüne oldukça yaklaşmıştır. Artık yetişkin rolleri yerleşmiştir (Berk, 2014). Bu çalışmanın örneklemini oluşturan 18 – 25 yaş arasını kapsayan geç ergenlik dönemi, Erikson'un psikososyal gelişim kuramına göre 'yakınlık ve yalıtılmışlık' evresine dahildir. Bireyler bu dönemde kendi kimliklerini tanımlarken diğerleri ile anlamlı bağlar geliştirirler (Bishop ve Keth, 2013). Bu dönemde bağımsızlıklarını kazanan ergenlerin ebeveyn çatışmaları sona erer, aile bağları tekrar kurulur. Geç ergenler grup aidiyetinden ziyade kişisel ilişkilere odaklanmaya başlamaktadırlar. Tüm ergenlik boyunca elde edilen kazanımlarla beraber geç ergenlerin cinsel, toplumsal, mesleki kimliklerini tamamlamaları beklenmektedir. Soyut düşüncenin gelişimini tamamlaması ile rasyonel düşünce sisteminin ve karar verebilme yetisinin gelişimi beklenmektedir (Derman, 2008). Bu dönemde kimlik gelişimini tamamlayan ergenler, sosyal olarak da çeşitli aktiviteler deneyimleyebilmektedirler. Öte yandan ise yeni yetişkin rollerinin altından kalkabilmek için güçlü ve zayıf yanlarını keşfederek onlarla başa çıkmak yaşadıkları ana zorluklardır (Gootman ve Eccles, 2002).

2.1.2.Ergenlik Döneminde Gelişimler

2.1.2.1. Fiziksel ve Cinsel Gelişim

Boy ve ağırlık artışının en hızlı yaşandığı dönem olan ergenlik döneminde yağ ve kas dağılımlarında değişimler meydana gelmektedir. 11-16 yaş aralığından gerçekleşen hızlı büyüme 'büyüme atağı' olarak adlandırılmıştır, bu dönemde ergen, erişkin boyunun %25'ini kazanmaktadır (Parlaz vd., 2012). Boy

artışının kızlarda yılda 9 cm erkeklerde ise 10.3 cm'dir. Uzamanın ilk hızlandığı kısım bacak kasları olarak belirtilmiştir, gövdede uzama daha geç beklenmektedir. Bu nedenle ergenlerde dengede zorlanmalar yaşanabilmektedir. Aynı şekilde ergenlerde hızlı ağırlık artışı görülmektedir, ergen büyüme atağı boyunca erişkin ağırlığının yarısını kazanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2019). Bu dönemde beyin gelişimi de sürmektedir, beynin sağ ve sol lobu arasındaki bağlantının gelişmesiyle bilginin işlenmesi gelişmektedir (Giedd, 2008)

Bu dönemde cinsiyet hormonlarının etkisiyle kızlarda meme dokusu gelişim göstermekte, kalça kemikleri genişlemektedir. İlk regl kızlar için ergenlik dönemimin son fiziksel belirtisidir. Yaygın olan ilk bulgu ise meme dokusundaki gelişimdir. Ortalama 4 yıl süren bu gelişimin 8-13 yaş aralığında gerçekleşmesi beklenmektedir. Ancak, ergenlik belirtileri zaman zaman pubik kıllanma ile de başlayabilir (Koç, 2004). Erkeklerde yüzde kıllanma, penis ve testislerde büyüme ve ses değişimi ile başlamaktadır (Şirin, 2020). Ciltte yağlanma, koltuk altı ve kasık bölgelerinde kıllanma ortak olarak görülmektedir. Fiziksel çok fazla değişime maruz kalan ergenler bedenlerine odaklanmaktadır (Derman, 2008).

2.1.2.2. Bilişsel Gelişim

Ergenlik döneminde fiziksel ve cinsel gelişimin yanı sıra, bilişsel gelişim de yoğun bir şekilde ilerlemektedir. Bilişsel olarak gelişim gösteren ergen, bedenine odaklanmanın yanı sıra toplumsal kimlik, ahlak, din, geleceğe yönelik planlamalarla da yoğun olarak ilgilenmeye başlamaktadır (Derman, 2008). Bu dönemde en dikkat çeken gelişim basamağı ise somut düşünceden soyut düşünceye geçiştir. Çocukluk dönemindeki basit düşünme biçimi var olana dayalı bir sistem iken soyut düşünme biçimi var olmayana dayalıdır. Soyut düşünme yetisi kazanan ergen, simgesel ve varsayımsal hipotezler üretebilmektedirler. Soyut düşünce ile akıl yürütme ve problem çözme yetisi artmaktadır. Ergenler bu dönemde sistematik plan yapabilme, probleme dair hipotezler üretme ve hipotezlerini test etme kapasitesine ulaşmaktadırlar (Steinberg, 2005). Yürütücü işlev kabiliyetlerinin artması beynin frontal

bölgelerindeki sinaptik budamalara dayanmaktadır (Giedd vd., 1999; Sowel vd., 2002). Her ne kadar frontal korteksteki gelişime dikkat çekilse de ergenlik döneminde tüm beyinde hızla artan bağlantılara vurgu yapılmaktadır (Çelik vd., 2008; Donald., 2001; Luna vd., 2001).

Gelişen soyut düşünme becerisiyle ergenler daha fazla kendi düşünceleriyle ilgilenmeye başlamışlardır. Bu dönemde başkalarının düşünceleri ile kendi düşüncelerini ayırt etmekte zorlanan ergenler farklı inançlar üretmektedirler, bu durum ergen ben merkezliliği kavramını ortaya çıkarmıştır. Bu inançlar hayali seyirci ve kişisel efsane olarak kendini göstermektedir. Hayali seyirci ile bahsedilen, diğerlerinin tüm dikkatinin ergende olduğuna dair geliştirdikleri inançtır. Kişisel efsane ise ergenin kendi duygu ve düşüncelerinin çok özel olduğuna inanmasıdır (Ahioğlu ve Lindberg, 2011).

Ergenlik döneminde bilişsel gelişim; fiziksel büyüme ve olgunlaşma ile birlikte, kişinin yaşadığı deneyimlerden edindiği kazanımların da rol oynadığı bir bütündür. Piaget'nin dengeleme olarak vurgu yaptığı bilişsel gelişim sürecini ergenin dış dünyadan aldıklarını içsel yapılarıyla uyumlandırma mücadelesi olarak ifade etmektedir (Piaget, 1999).

2.1.2.3. Sosyal ve Duygusal Gelişim

Ergenlik döneminde kişilerin duygu yoğunluklarının artması dikkat çekmektedir. Artan duygu yoğunluğu ile bu duyguları dışa vurumları da yoğunlaşmaktadır. Olumlu olmayan duygular yüksek sesle kendini ifade etme, el kol hareketleri, mimikler gözlemlenmektedir. Olumlu duygular ise coşkulu bir şekilde ifade edilmektedir, ergenlik döneminde bireyler özellikle yazarak duygularını dışa vurmayı tercih etmektedirler. Duyguların yoğunlaşmasının yanı sıra düzensizlik göstermesi de ergenler için yaygın bir durumdur. Ergen, kısa zaman aralıklarıyla zıt duyguları yoğun olarak yaşayabilmektedirler. Ergenler için tanıdık olmayan bir durum heyecan ve/veya korkuya neden olabilmektedir. Duyguların kontrolünü zamanla öğrenecek olan ergenler için duygusal tepkilerinin dengesi de deneyimlerle artacaktır. Hızlı gelişimlerine uyum

sağlamaya çalışan ergenler olumsuz uyaranlara karşı huzursuz hissedebilirler, zaman zaman yalnız kalma talepleri olabilmektedir (Kulaksızoğlu, 2019).

Ergenlik döneminde dikkat çeken duygusal değişimlerden biri de karşı cinse karşı olan duygulardır. Beğenme ve beğenilme isteğinin heyecanını sıklıkla yaşarlar. Ergenlik döneminin başlarıyla grup içinde dikkat çeken karşı cins ile etkileşim geç ergenliğe doğru bireysel etkileşime yerini bırakmaktadır. Bu dönemde yaşanan karşı cinsle olan etkileşim, yaşadığı toplumun ve ailenin dinamikleriyle beraber gelecekte kurulacak ilişkilerin nitelikleri belirlenmektedir (Şirin, 2020)

Fiziksel gelişimin yoğun yaşandığı ergenlik döneminde, mahcup olma ve utanma duyguları kendini göstermektedir. Bu dönemde ergenlerin vücut gelişimi orantılı olarak ilerlemediği için vücutlarını saklama motivasyonu yüksektir, çıplak görünümünden çekinme sıklıkla görülen bir duygu durumudur. Ayrıca, gelişim hızı nedeniyle bireylerin bu dönemde çalışma isteklerinin düşük olduğu, harekete karşı isteksiz oldukları zamanlar olmaktadır (Hurlock, 1973). Buna karşın, ergenler hayal dünyalarında çok aktiftirler. Bireyler ergenlik döneminde sıklıkla kurduğu hayallerde gelecek planlarına, karşı cinse olan düşüncelerine, gerçekleşmemiş dileklerine yer vermektedir. Bu dönemde ergen bireyler için hayal kurma çok yoğun olduğun için gündüz rüyası olarak ifade edilmiştir. Bir ergeni yürürken, ders dinlerken veya herhangi bir günlük aktivitesinde hayal kurarken görmek mümkündür (Kulaksızoğlu, 2019).

Ergenlik sosyal gelişim açısından ele alındığında çocukluktan farklı olarak arkadaş – akran etkileşiminin ön plana çıktığı vurgulanmıştır. Ergenin dahil olduğu arkadaş grupları; sosyal becerilerinin gelişmesine, kimlik gelişimine ve grup aidiyetini tatmasında destek sağlamaktadır (Santrock, 2012). Ergenlerin arkadaşlarıyla kuracağı ilişki ebeveyn ilişkilerine göre farklılık göstermektedir. Ebeveyn ilişkisinde bir otorite söz konusu iken akran ilişki eşitlikçi bir sosyal temas gerektirmektedir. Bu eşitlikçi sosyal ilişki ergenlik döneminde sosyal gelişim için ihtiyaçtır (Kulaksızoğlu, 2019).

Erikson (1984)'a göre, bireyin yaşam serüveninde kimlik gelişimi açısından ergenlik dönemi kritik bir rol oynamaktadır. Kimlik karışıklığı olan

ifade ettiği değişim kavramını ergenlik sürecinin en önemli değişimi olarak ifade etmiştir. Bireyin kendisine bakış açısı ile başkalarının kendisine bakış açısı uyumsuzluk göstermesi kimlik krizine neden olabilmektedir. Birey çocukluktan getirdiği kazanımları, genetik mirası, bulunduğu sosyal çevrenin etkilerini birleştirerek bir kimlik oluşturmak için çabalamaktadır. Çocukluk döneminde olumlu ebeveyn özdeşimlerine sahip olan bireylerin devam eden gelişim süreçlerinde kimlik gelişimleri sağlıklı süreçtir (Kulaksızoğlu, 2019).

Birey ergenlik döneminde biyolojik ve bilişsel gelişim yanı sıra sosyal ve duygusal olarak da gelişmektedir. Duygusal ve sosyal gelişim birbirini besleyen iki kavramdır. Bireyin kazanmış olduğu duygu düzenleme becerileri, sosyal ilişkilerini etkilemektedir. Sosyal becerilerinin gelişmiş olması da duygu durumunu olumlu etkilemektedir. Bu sebeple, duygusal ve sosyal ihtiyaçların beraber incelenmesinin ergenlik dönemi gelişimi için önemi vurgulanmıştır (Santrock, 1987).

2.2. SOSYAL MEDYA

İnternete erişim ve internet kullanımı her geçen gün hızla artmaktadır. TÜİK (2024) verilerine göre Türkiye’de internete erişim oranı %88 olarak belirtilmiştir. İnternet, günümüz dünyasının en önemli iletişim ortamlarındandır (Vural ve Bat, 2010). Web 2.0 kişiler arası etkileşim sağlayarak internet kullanımını çeşitlendirmiştir (Büyüksener, 2009). Kabul görmüş, net bir tanımı olmayan sosyal medya, bireylerin çeşitli amaçlarla kullandıkları bir iletişim kanalıdır. Kişiler arası etkileşim, ücretsiz bilgi edinimi, içerik sunabilmek gibi farklı kullanım amaçları bulunmaktadır (Liliana vd., 2010). Bunlara ek olarak, eğlence, gündem takibi ve boş zaman değerlendirme aracı olarak kullanılmaktadır. Toplumsal konularda içerik üretimi, bilgi paylaşımı ile kamuoyu oluşturmak gibi bir olumlu amaca hizmet eden sosyal medyanın etkileri kişilerin kullanımına bağlı farklılık göstermektedir (Çömlekçi ve Başol, 2019). Kullanım amaçları ve kullanılan platformlar kullanıcıların yaş gruplarına göre de değişiklik göstermektedir (Tutkun Ünal ve Deniz, 2020).

İnternet kullanıcıları 1990'lı yılların sonuna doğru ilk kez SixDegrees ile profil oluşturup arkadaş olabildikleri bir sosyal medya platformu ile tanışmışlardır (Boyd ve Ellison, 2007). 21.yy'da ise Friendster (2002) ve LinkedIn (2003)'in kurulmasıyla hız kazanan sosyal medya gelişimi 2004 yılında Facebook'un kurulmasıyla kırılma noktasını yaşamıştır. 2005 yılında YouTube ve 2006 yılında Twitter internet kullanıcılarının hayatına dahil olmuştur (Bashar vd., 2012). Video paylaşımına olanak sağlayan YouTube, Türkiye'deki internet kullanıcılarının %69'u tarafından kullanılmaktadır (Bashar vd., 2012). Bilgi aktarımına destek sağlayan Twitter, habere ve gerçek bilgiye erişim için tercih edilen bir sosyal medya platformudur (Kwak vd., 2010).

Günümüzde Türkiye'sinde en çok kullanılan mesajlaşma uygulaması olarak dikkat çeken WhatsApp internet kullanıcılarının %84,2'si tarafından tercih edilmektedir (TÜİK, 2024). 2019 yılında Facebook'a satılan uygulama, kullanıcılarına bireysel ve grup mesajlaşması, sesli ve görüntülü konuşma, fotoğraf ve video paylaşımı imkanları sunmaktadır. Genç sosyal medya kullanıcıları tarafından sıklıkla tercih edilen sosyal medya uygulamalarından biri olan Instagram, 2010 yılında kurulmuştur. Nüfusun %59'unun kullandığı Instagram'da görsel içerikler ve video paylaşımları yer bulmaktadır (We are Social, 2024).

Sosyal medya internet aracılığıyla kişilerarası etkileşime olanak sağlayan platformları kapsamaktadır. Bu platformlar kullanıcılara profillerini oluştururken istedikleri şekilde kişiselleştirme alanı tanımaktadır (Hazar, 2011). Gürsakal (2009), sosyal medyanın özelliklerini farklı başlıklar altında ele almaktadır;

Katılım: Sosyal medya dinamik bir iletişim kanalı olduğundan kullanıcıların geri dönüşlerine alan tanır.

Açıklık: Sosyal medya platformları kullanıcıların karşılaşma ihtimali olan problemleri en aza indirgeyerek içeriklere açık ve kolay erişim sağlamaktadır.

Karşılıklı konuşma: Sosyal medya platformları kolaylıkla karşılıklı iletişim sağlamaktadır.

Topluluk: Herhangi bir konuda kitlelere erişim sağlayarak kamuoyu oluşumuna imkân tanımaktadır.

Bağlantısallık: Kolaylığı gözeterek linkler aracılığıyla siteler arası geçişe izin vermektedir.

2.2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı

Babacan (2016), pozitif yönleriyle daha çok yer bulan sosyal medyanın psikolojik tatmin boyutu ile bağımlılığa dönüşebileceğinden bahsetmiştir. Eğlence, yalnızlığın giderilmesi ve romantik ilişkiler kurma gibi konularda vazgeçilmez bir olgu haline gelebilmektedir. Kişilerin sosyal medyada oluşturdukları kimliklerinin gerçek hayatla eşleşmemesi sosyal medya kullanımının bağımlılığa dönüşmesini beslemektedir. Küresel ölçekte yaklaşık 5 milyar kişinin sosyal medya kullandığı ve nüfusun %62'sini kapsadığı belirtilmiştir (TİSK, 2024). Cropink (2025) verilerine göre 210 milyon kişinin bağımlı olarak tanımlandığı ve aktif kullanıcıların %4'üne karşılık geldiği ifade edilmiştir.

Literatürde davranışsal bağımlılıklardan biri olarak kabul gören sosyal medya bağımlılığı; kişinin rutinlerini, sorumluluklarını aksatmasına, sosyal hayatına engel olmasına neden olabilecek şekilde zaman ve enerji harcaması olarak değerlendirilmektedir. Sosyal medya kullanımına yönelik aşırı endişe ve motivasyonları vardır (Andreassen ve Pallesen, 2014; Griffiths, 2000). Ayrıca, bu kişiler sosyal medyada çok fazla zaman harcarken bu konudaki farkındalıkları oldukça düşüktür (Uslu, 2024). Aşırı kullanım ile bireylerin işlevselliklerinin bozulmasının yanı sıra stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuzluklarla da ilişkilendirilmektedir (Shannon vd., 2022). Ayrıca, sanal ağlarda fazla vakit geçirmenin siber zorbalık için risk yarattığı belirtilmiştir (Arı Ünal ve Küçük, 2022).

Davranışsal bağımlılıklar için aşırı kullanım ve bağımlılık ayrımı soru işareti oluşturmaktadır. Bu noktada Griffiths (2005) ortaya çıkan davranışın aşırı kullanımdan ayrılıp bağımlılık olarak ele alınabilmesi için altı bileşenden

bahsetmiştir. Bu bileşenlerin aşırı sosyal medya kullanımında beraber kendini göstermesi durumunda sosyal medya bağımlılığında bahsedilmektedir:

Belirleyicilik: Sosyal medyanın kişinin hayatına hâkim olması durumunda sosyal medya hesaplarında aktif olmanın kişinin en önemli aktivitelerinden biri haline gelmesiyle dikkat çekmektedir.

Ruh hali değişimi: Sosyal medyada fazla zaman geçirilmesi sonucunda kişinin kendi yaşantısını değerlendirme şekilleri farklılaştırmaktadır. Kişiler aniden değersizlik hissi yaşayabilir veya fazla iyi hissedebilirler.

Tolerans: Sosyal medya kullanırken ortaya çıkan olumlu ruh halini tekrar yaşayabilmek adına aktif olarak geçirilen süre arttırılmaktadır.

Yoksunluk: Kişiler herhangi bir sebepten sosyal medya hesaplarında aktif olmadıkları zamanlarda duygu durumlarında ani değişimler, olumsuz davranışlar ortaya çıkabilmektedir.

Çatışma: Kişiler sosyal medya kullanım sürelerinden ötürü çevreleriyle ve/veya kendisiyle yaşayabilmektedir.

Döngü: Aşırı sosyal medya kullanımının ardından bahsedilen belirtilerin tekrarlanmasını ifade etmektedir. Bu belirtiler belirli sürelerce kontrol altına alınsa da sonrasında yoğunlaşarak ortaya çıkabilmektedir.

Hazar (2011), sosyal medya bağımlılığı tipolojisini; bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak ele almaktadır. Bilişsel bağımlılıkta kişiler bilgi edinmek üzere sosyal medyayı kullanmaktadır. Bu amaçla sosyal medyada geçirdikleri vakit, sosyal medya hesaplarını kontrol etmeleri ve sosyal medyadan bilgi alamadıkları durumlarda huzursuz hissetmeleri durumunda bağımlılıktan söz edilebileceğine dikkat çekmiştir.

Duygusal bağımlılık tipolojisi iki şekilde ayırt edicilik sağlamaktadır. Bunlardan birincisi kişilerin sosyalleşme amaçlı olarak sosyal medya hesaplarında aktif olmaları ve diğerleriyle sosyal medya üzerinden iletişim kurmalarınıdır. Kişilerin sosyal medyanın rahat erişilebilirliği sayesinde kolaylıkla ilişkiler kurabildiği dikkat çekmektedir. Bir diğer nokta ise sosyal medyada bireylerin kendilerini tanımadıkları insanlara karşı istedikleri şekilde tanıtılabilmesidir, bu sayede kişiler olmak istedikleri şekilde profiller oluşturarak

daha rahat iletişim kurmaktadırlar. Sosyal medyanın, saklamak istedikleri özelliklerini saklayabilmeleri, olmak istedikleri şekilde davranabilmelerini sağlaması nedeniyle sosyal medya üzerinden iletişim kurmayı tercih ederler. Kişilerin sosyal medyada yarattıkları etkiyi gerçek hayatta sağlayamayacağına olan inançları onları yüz yüze iletişimden uzaklaştırmaktadır (Hazar, 2011).

Araçsal ve eylemsel olarak ele alınan davranışsal bağımlılık içerik bakımından farklılık göstermektedir. Bireyin sosyal medya kullanırken belirli bir amacının olması sosyal medya hesaplarından aktif olmasına neden olmaktadır. Araçsal olarak ifade edilen bu davranışsal bağımlılık yaşayan bireylerin yüz yüze iletişim kurdukları kişilerle sosyal medya platformları aracılığıyla tekrar iletişim kurma motivasyonları yüksektir. Eylemsellikte ise direkt olarak tüketilen içeriğe dikkat çekilmiştir. Bu motivasyona sahip kişiler için önemli olan içeriklerim nasıl anlamlandırıldığıdır, sosyal medya üzerinden kolaylıkla kamuoyu oluşturabilirler. Arap Baharı, Gezi Parkı gibi toplumsal olaylarda sosyal medyanın eylemsellik gücü önemli rol oynamıştır (Hazar, 2011).

2.3. GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU

Gelişen teknoloji ve internetin kolay erişilebilirliği ile bireylerin iletişim kurma biçimleri de her geçen gün farklılaşmaktadır. Akıllı telefonların yaygınlaşması ile internet erişiminde kolaylıklar sağlanmıştır. Bireyler akıllı telefonlar sayesinde her an her yerde internete erişebilir, sosyal medyada aktif olabilir. Bu durumda bireyler sosyal medya üzerinden günün her saatinde iletişim kurma fırsatı yakalamaktadırlar. İnternet erişilebilirliği ve sosyal medya uygulamalarının çeşitlenmesi sayesinde bireyler arasında sosyal medya üzerinden iletişim yaygınlaşmış olup günlük hayatın bir parçası haline gelmiştir. Kişiler arası etkileşimin sanal ortam üzerinden devam etmesi bazı olumsuzları da beraberinde getirmektedir (Tanhan vd., 2022).

Türkçe’de gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) olarak yer bulan fear of missing out (fomo) kavramı kişilerin dahil olmadıkları deneyimlere dair endişe

duymaları olarak tanımlanmaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan kişiler sürekli olarak diğerleri ile iletişim halinde kalma isteği içindedirler (Przybylski vd., 2013). Argan ve diğerleri (2018) tarafından kaçırılan bir aktivite durumunda kendini gösteren duygusal yoksunluk, rahatsızlık olarak ifade edilmektedir. Hayran ve diğerlerinin (2016) yaptıkları saha laboratuvar çalışmasında bireylerin, çevrelerinde ilgilerini çekebilecek ve olumlu sonuçlar doğurabilecek fırsatların oluşması durumunda hissettikleri rahatsız edici ve olumsuz duygu durumu olarak tanımlanmaktadır.

Riordan ve diğerleri (2021) ise diğerlerinin dahil olabileceği ilginç aktivitelerden mahrum kalma endişesi olarak tanımlarken problemlili sosyal medya kullanımı ile ilişkisine dikkat çekmiştir. Benzer şekilde, Przybylski ve diğerleri (2013), sosyal medya kullanımında gelişmeleri kaçırma korkusunun itici güç olduğunu öne sürmektedirler.

Gelişmeleri kaçırma korkusunun teorik çerçevesine dikkat çekilirken Self Determination Theory (öz belirleme) fayda sağlamıştır. Teoriye göre psikolojik sağlık; yeterlilik, özerklik ve diğerleriyle bağlantıda kalma ihtiyaçlarına dayanmaktadır. Yeterlilik ihtiyacı; kişinin yaşamda etkin bir şekilde varlığını gösterebilme kapasitesi, özerklik ise bireysel karar verme yetisi ve diğerleriyle bağlantıda kalma da yakın ilişkiler kurabilmek şeklinde ifade edilmiştir (Deci ve Ryan, 1985). Bireyler psikolojik ihtiyaçların tatminini öz-düzenleme becerileriyle beraber davranışları aracılığıyla sağlamaktadırlar. Gelişmeleri kaçırma korkusu, bu ihtiyaçların karşılanamaması durumunda ortaya çıkan öz-düzenleme açığı olarak ifade edilmiştir (Przybylski vd., 2013)

Sosyal Karşılaştırma Teorisi (Festinger, 1954) de GKK'ye teorik bir altyapı oluşturmaktadır. Bu teori, kişilerin kendi özelliklerini ve kapasitelerini anlamlı bir hale getirebilmek için farklı insanlarla sosyal açıdan karşılaştırmalar yaptığını belirtmektedir. İstemli olarak yaşanmayan bu süreç deneyimleri, sosyal ortamları, aktiviteleri kıyaslamasına zemin hazırlamaktadır. GKK yaşayan kişilerin kıyaslamalarla beraber dahil olmadıkları olumlu deneyimlerle ilgili endişe duyması beklenmektedir (Argan vd., 2018).

Sosyal karşılaştırma teorisine göre yapılan kıyaslamalar, daha iyi durumda olanlarla yapılanlar ve daha kötü durumda olanlarla yapılanlar şeklinde çift yönlüdür. Ancak, GKK yaşayan bireyler için bu kıyaslamalar genellikle daha iyi durumda olanlarla ve olumsuz bir bakış açısıyla gerçekleşmektedir. Dahil olunmayan herhangi bir aktivite olduğunda yoğunlaşan bu kıyaslamalar, kişinin daha az sosyal olduğunu veya diğerlerinin daha keyifli vakit geçirdiğini düşünmesine yol açmaktadır (Argan vd., 2018).

GKK bilişsel olarak ele alındığında, başkalarının deneyimleriyle yapılan karşılaştırmaların yanı sıra kendi yaşamlarının daha iyi versiyonları üzerine düşündüklerini ortaya koyulmuştur. GKK hem sosyal karşılaştırma hem de olgusal düşünme ile bağlantılıdır. (Neumann, 2020). Karşı olgusal düşünce ile GKK yaşayan birey kendi yaşamına alternatifler üreterek ürettiği alternatifler arasında karşılaştırmalar yapmaktadır. Arkadaşlarıyla buluşmak yerine evde kalmayı tercih eden birey 'gitseydim çok eğlenirdim' düşüncesiyle, tercih etmediği aktivitenin daha tatmin edici olduğu yönündeki düşüncelerini beslemektedir. (Neumann, 2020).

2.3.1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Nedenleri

Gelişen teknoloji ile bireylerin bağlantıda kalabilmesi ve çevrelerindeki insanların neler yaşadığına dair meraklarını ortadan kaldırebilmeleri kolaylaşmıştır. Akıllı telefonlar aracılığıyla her an haber alınabilir hale gelmiştir (Przybylski vd., 2013; Tanhan vd., 2022).

Bireyin yaşadığı toplumda ait hissetme ihtiyacı bulunmaktadır. Dışlanmış hisseden bireyin beynimizde bulunan limbik sistemi bu dışlanma durumunu tehdit olarak algılamaktadır. Bu tehdit fark edildiğinde ve gelişmeleri yakalayamama durumunda limbik sistem tarafından bir tepki ortaya konulmaktadır. Toplumda veya kendi sosyal çevresinde ait hissedemeyen birey olumsuz duygularla baş etmek için aşırı kontrol çabası göstermektedir. Bu durum bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu yaşamalarına neden olmaktadır (Luna, 2014).

Rekabet duygusu da bireylerin GKK yaşamalarının nedenlerinden biridir. GKK yaşayan bireylerin sosyal çevrelerindeki bireylerden eksik kalmama, en iyiyi seçme motivasyonları yüksektir (Tanhan vd., 2022). Sosyal medya aracılığıyla kişilere çok fazla seçenek sunulması ve paylaşımlar yapılması rekabet duygusu yüksek bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu yaşama ihtimalini arttırmaktadır (Milavskaya vd., 2018).

Barker (2016), olumsuz duygular yaşayan bireylerin kendi olumsuz duygularını diğerlerinin olumlu ve heyecan verici deneyimlerini takip ederek gidermek istediklerini belirtmiştir. Mutluluk ve algılanan sosyal destek düzeyi düşük bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu yaşadıkları vurgulanmıştır (Barker, 2016; Dou vd., 2021).

2.3.2. Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Belirtileri

Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireyler sürekli olarak sosyal medya takip etme isteği duymaktadırlar. Dahil olunamayan sosyal etkinlikler için birey, olumsuz duygulara ve diğerlerine yetişemediğine dair düşüncelerine kapılmaktadır (McGinnis, 2017). Bu bireyler telefonlarına erişimleri olmadığı veya şarjları bittiğinde huzursuzluk hissetmektedirler (Ertürk, 2012; Russel, 2020;) sonrasında tekrar sosyal medya platformlarına erişim sağlayabildiklerinde olumsuz duygular yerini rahatlamaya bırakmaktadır (Tekayak ve Akpınar, 2017). Ayrıca, GKK yaşama eğilimi yüksek bireylerin sosyal ağlarda harcadıkları zaman giderek artmaktadır, gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan kişiler sosyal medya hesaplarında çokça zaman harcamış olmalarına rağmen harcanan süre yeterli gelmemeye başlamaktadır (Ertürk, 2012; Akt; Tanhan vd., 2022). GKK'li bireyler şarj aletlerini yakınlarında tutma, uyumadan önce ve uyanır uyanma sosyal ağlara girme eğilimindedirler. Ayrıca, bu kişiler farklı sosyal medya platformlarını aktif olarak kullanmaktadırlar (Hoşgör vd., 2019).

Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan kişiler, yüz yüze sosyalleşiyorken dahi sürekli olarak sosyal medya hesaplarını kontrol etmektedirler. Kendi sosyal ortamlarında bulunmayan kişiler hakkında konuşma motivasyonları yüksektir,

hep merak içindedirler (Metz, 2019; Modzelewski, 2020). Hatta buldukları ortamda bulunmayan arkadaşları ile sosyal ağlar üzerinden iletişim kurmaya devam etmektedirler (Russel, 2020). GKK yaşayan bireyler daha önemli sorumlulukları olsa dahi dışarıdan gelen sosyal aktivite tekliflerini geri çevirmekte zorlanmaktadırlar ve hatta çoğu zaman kabul etmek zorunda hissetmektedirler (Metz, 2019). Bu kişiler arkadaşlarının veya sosyal medya platformlarından takip ettikleri kişilerin paylaşımlarına göre bütçelerinin üzerinde harcamalar yapabilmektedirler (Modzelewski, 2020).

2.3.3. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ile İlişkili Faktörler

Sosyal medya kullanımı hızlı bilgi akışı sunduğu ve diğerleriyle sürekli bağlantıda kalma imkânı tanıdığı için gelişmeleri kaçırma korkusu ile sıklıkla ilişkilendirilmiştir (Fioravanti vd, 2021). Gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireyler ‘anında tüm gelişmelerden haberdar olmalıyım’ motivasyonu ile sosyal medya hesaplarını sürekli olarak kontrol etme davranışı sergilemektedirler (Tanhan vd., 2022). GKK’si yüksek kişilerin problemlili internet ve sosyal medya kullanımı dikkat çekmektedir (Elhai vd., 2020). Bu kişilerin yanlarında şarj aleti taşıma davranışları daha yüksek iken telefonlarından ayrı kalma süreleri ise düşüktür (Hoşgör vd., 2019).

GKK’nin ele alındığı öncü çalışmada gençlerin yüksek düzeyde gelişmeleri kaçırma korkusu yaşadıkları bilinmektedir. (Przybylski vd., 2013) Buna ek olarak, ergenlerin ve genç yetişkinlerin GKK düzeylerinin kendi aralarında farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır (Rozgonjuk vd., 2021).

Literatürden bildiğimiz üzere erkekler kadınlara kıyasla daha yüksek gelişmeleri korkusu yaşamaktadır (Przybylski vd., 2013). Bunun aksine, kadın ve erkeklerin GKK düzeylerinde anlamlı farklılıklar olmadığı sonucuna varan araştırmalar mevcuttur (Rozgonjuk vd., 2021).

GKK kişilerin iş, okul ve sosyal yaşamdaki verimlilikleriyle de ilişkilendirilmiştir. Gelişmeleri kaçırma korkusu yüksek öğrenciler ders esnasında sosyal medyalarını kontrol etme ihtiyacı duyarlar. Aynı şekilde iş verimliliği üzerinde de yüksek GKK’nin olumsuz etkisi gözlemlenmiştir

(Przybylski vd., 2013; Rozgonjuk vd., 2020;). GKK kişilerin konsantrasyonlarını azaltmaktadır, yüksek GKK düzeyine sahip bireyler gelen uyaranlara hızlıca yanıt verme eğiliminde olurlar (Duke ve Montag, 2017). Gelişmeleri kaçırma korkusu kişilerin yüz yüze gerçekleşen günlük yaşamlarındaki iletişimi de olumsuz etkilemektedir. Gelişmeleri kaçırma korkusu arttıkça kişilerin gerçek yaşamla olan ilişkisi azalmaktadır (Tanhan vd., 2022).

Literatürde GKK'nin depresyon ve anksiyete ile ilişkisini inceleyen çalışmalar mevcuttur. Kartol ve Peker (2021)'in çalışmasında yüksek GKK gösteren kişilerin yüksek depresyon ve anksiyete seviyelerine sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuçların aksine mutluluk ile gelişmeleri kaçırma korkusunun ilişkilendirilememesi dikkat çekmiştir. Genel ruh hali ve yaşam memnuniyeti verileri incelendiğinde GKK ile yaşam memnuniyeti ve genel ruh hali arasında negatif ilişki belirtilmiştir (Przybylski vd., 2013). Roberts ve David (2020), literatürün aksine GKK seviyesi yüksek kişilerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin de yüksek olduğunu belirtmiştir. Beyens ve diğerleri (2016) ise çalışmasında GKK ile stres arasındaki pozitif ilişki dikkat çekmektedir. Akbari ve diğerleri (2021), GKK'nin anksiyete, depresyon ve stres semptomlarıyla ilişkilendirilemeyeceğini öne sürmüştür.

Algılanan ebeveynlik kalitesi ve GKK ile ilişkili çalışmalar değişkenler arasında negatif bir ilişki ortaya koymuştur. Kişilerin aldıkları (algıladıkları) yüksek ebeveyn desteği düşük düzeyde GKK ilişkilendirilmiştir (Bloemen ve Coninck, 2020). Ebeveynleriyle ilişkisinde baskı hisseden ergenlerde sosyal medya kullanımı olumsuzluklardan uzaklaşmanın bir yolu olarak görülebilmektedir. Bu noktada yüksek GKK düzeyleri dikkat çekmektedir (Andreassan, 2015). Bu sonuç, Gilbert ve diğerleri (2023) 'ün sosyal medya kullanımı ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkinin çift yönlü gerçekleştiği ifadesini desteklemektedir. İnternet kullanımı ve sosyal içeriğe erişim motivasyonu yüksek bireylerde yüksek GKK düzeyleri gözlenmektedir. Literatürden bildiğimiz üzere, güvensiz bağlanan kişiler ilişkilerinde güçlük yaşamaktadırlar ve onlar için ilişkileri sürdürmek oldukça

önemlidir. GKK eğilimleri yüksek bireylerin diğer yaşamlara olan merakı, ilişkilerini sürdürmek motivasyonu ile daha fazla sosyal medya kullanımını ortaya çıkarmaktadır (Przybylski vd., 2013). Özellikle kaygılı bağlanmanın GKK'yı arttırdığı ve bunun sonucunda sosyal medya kullanımının işlevselliği bozucu hale geldiği ortaya konulmuştur (Boustead ve Flack, 2021).

2.4. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Psikolojik dayanıklılık, Latince 'resiliere' kelime kökünden ortaya çıkan ve esnekliğe dikkat çeken bir kavramdır. Kelime normal duruma dönüş yeteneği olarak ifade edilmektedir. (Masten, 1994). Kelimenin Türkçe karşılığı olarak farklı kavramlar kullanılmıştır. Literatürde sağlamlık (Gizir ve Aydın, 2006), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006), yılmazlık (Öğülmüş, 2001), dirençlilik gibi farklı şekillerde kullanıldığı görülmüştür.

Basım ve Çetin (2001), ruh sağlığı alanında 23 akademisyenin katıldığı çalışmada "psikolojik dayanıklılık" kavramının en yüksek puanı aldığı sonucuna varmıştır. Bu çalışmanın ardından İngilizce "resilience" olan kavram psikolojik dayanıklılık olarak kullanılmıştır. Psikolojik dayanıklılık kavramının farklı kullanımları olduğu gibi ortak bir temaya sahip farklı tanımları mevcuttur (Stewart, Reid ve Mangham, 1997).

Fraser vd., (1999) psikolojik dayanıklılığı uyum sağlama yeteneği olarak ele alırken riskli durumlarda olumlu sonuçlar elde etmeye vurgu yapmıştır (Gizir, 2007). Garmezy (1991), Zor deneyimlerin ardından toparlanma kabiliyeti olarak ifade etmektedir. Hunter (2001), uyum sağlama süreci olarak tanımlarken genel bir kavram oluşuna dikkat çekmiştir.

Masten, Best ve Garmezy (1990): Akt; Masten (1994), psikolojik dayanıklılığın üç farklı şekilde tanımlandığına dikkat çekmiştir.

- 1) Beklenenin aksine pozitif sonuçlar elde eden, maruz kaldıkları zorlukları aşabilen kişileri tanımlamak,
- 2) Bireyin olumsuz deneyimlere karşı uyum sağlayabilme yeteneğini tanımlamak,

3) Bireylerin travmatik etkilerden kurtulmalarını sağlayan kişisel özellik ve farklılıkları tanımlamaktadır.

Kobasa (1979), kişilerin stres düzeyleri ve hastalık durumlarını karşılaştırdığı araştırmasında stres seviyesi yüksek ancak hastalık seviyesi düşük kişiler üzerinden psikolojik dayanıklılık kavramını incelemiştir. Psikolojik dayanıklılık kavramı bu araştırmanın sonucunda bağlanma, denetim ve meydan okuma boyutlarıyla ele alınmıştır.

2.4.1. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları

Bağlanma: Bağlanma (commitment) olarak ele alınan kavram, kişilerin amaç bir amaç doğrultusunda aktif yaşam olaylarına dahil olma motivasyonunu ifade etmektedir. Kişiyi pasif kalmaktan uzak tutan bu boyut; aile, okul, iş gibi farklı etkileşimler kurmaya teşvik etmektedir. Kurulan bu bağlar sayesinde bireyler yaşamlarını ve kendilerini anlamlandırabilmektedir. Bu noktada olumsuz yaşam deneyimleri ile mücadele etmek kolaylaşmaktadır (Kobasa, 1979).

Kontrol (denetim): Kişinin karşı karşıya olduğu herhangi bir olumsuz deneyimin değişiminde etkin bir rolü olabileceğine dair inancını ifade etmektedir. Kontrol; kişilerin karar verme yetilerini, tercihlerini, bireysel disiplinlerini kapsamaktadır (Kamya, 2000).

Meydan Okuma: Pozitif değişime ve gelişime olan inanç olarak belirtilen meydan okuma, olumsuz durumlar karşısında ihtiyaç duyulan değişimin gelişim için bir araç olduğuna dikkat çekmektedir. Meydan okuma kişilerin esnekliğini arttırarak sorunların çözümünde etkin rol almaktadır (Terzi, 2005).

Psikolojik olarak dayanıklı bireyler bu boyutların dikkat çektiği gibi değişim konusunda esnekler, amaçlarına odaklanabilirler ve kontrol gücüne sahip olduklarına inanırlar (Kobasa, 1979).

2.4.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Gelişimsel ve psikososyal bir süreç olan psikolojik dayanıklılık, farklı disiplinlerde farklı odak noktalarıyla ele alınmıştır. Gelişimsel psikoloji,

çocukların olumsuz durumlara karşı verdikleri tepkileri değerlendirirken pozitif psikoloji, kişilerin gelişimine ve pozitif duyguları ve ilişkileri değerlendirmektedir. Hümanistik psikoloji ise insanın yaşamın anlamına odaklanırken, travmatoloji yetişkin travmaları ile baş etme mekanizmalarına odaklanmaktadır. Kişilerin yaşadıkları olumsuz deneyimlere olumlu psikolojik uyum sağlamaları kişinin ve çevrenin değişim kapasitesine bağlı olduğu vurgulanmıştır. Değişim mekanizmaları kişilerin kültürleri, sosyal çevreleri, nörobiyolojileri gibi birçok faktörden etkilenmektedir ve faktörlerin hiçbiri tek başına ele alınamamaktadır (Graber vd., 2015). Bu faktörleri risk ve koruyucu faktörler olarak ikiye ayırmak mümkündür.

2.4.2.1 Risk Faktörleri

Bireyin maruz kaldığı olumsuz koşulları ifade eden risk faktörü, süreçlerin olumsuz sonuçlanma ihtimalini ön gören bir değişkendir (Tümlü ve Receptoğlu, 2013). İstatiksel bir kavram olarak risk, psikolojik dayanıklılıkla ilgili çalışmalarda yüksek riske maruz kalan kişileri veya yüksek olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabilecek koşulları tanımlanmaktadır. Risk faktörleri bireysel özelliklere, ailesel etkilere, çevresel (sosyal) koşullara bağlı olarak olumsuzlukların sebebi veya sonucu olabilmektedirler (Gizir, 2007).

Risk faktörleri bireyin anne karnından başlayarak çocukluk ve ergenlik dönemlerinde karşılaştığı tüm olumsuz deneyimleri içermektedir. Prematüre doğum, kronik rahatsızlıklar bireyin maruz kaldığı olumsuz yaşam koşulları, kişinin mizacı, zekâ düzeyi, düşük kendine güven gibi faktörler bireysel risk faktörleri olarak ele alınmaktadır (Bradley vd., 1994; Gizir, 2007; Masten vd., 1999; McCubbin vd., 2002). Bireysel risk faktörleri, bireyin gelişim süreçlerini ve psikolojik sağlamlığını etkilemektedir. Ailesel risk faktörleri ele alınırken ise ebeveynlerin herhangi bir hastalığa sahip olması, boşanmış ebeveyne sahip olma, tek ebeveynle büyüme, aile içi şiddet, aile içinde ihmal ve/veya istismara maruz kalma, zayıf ebeveyn-çocuk iletişimi gibi faktörler incelenmektedir (Chen ve George, 2005; Gizir, 2007; Werner, 1982). Sosyal (çevresel) risk faktörleri ise sosyoekonomik düzeyin düşük olması, akran zorbalığı, göç,

yoksulluk, toplumsal travmalar, madde kullanımı, toplumsal şiddet gibi çevrenin birey üzerinde etkisi olan faktörleri kapsamaktadır (Criss vd., 2002; Gizir, 2007 Goodman, 2004).

Birey, aile ve toplum arasındaki etkileşimde ortaya çıkan problemler, psikolojik ve sosyal çevre kaynaklı farklı risk faktörlerinin desteğiyle daha da derinleşebilmektedir. Bu faktörler, kişinin potansiyelini fark ederek kullanmasını engelleyerek özsaygısını zedeleyebilmektedir ve kişinin kendisiyle ilgili yeterlilik algısında olumsuz etkiler bırakmaktadır. Sonuç olarak, risk faktörlerinin etkisiyle, karşı karşıya kalınan stresli durumlarla başa çıkma kapasitesi düşer, olumsuz deneyimler karşısında hızlı baş etme ve problem çözme mekanizmaları devreye girememektedir (Garmezy, 1993).

2.4.2.2 Koruyucu Faktörler

Rutter (1987), psikolojik dayanıklılığı anlamada koruyucu faktörlerin önemini vurgularken kişilerin uyum sağlamasında aracı olduklarını belirtmiştir. Koruyucu faktörler risk etkilerini düşürmekte ve üst üste gelen olumsuz tepkileri azaltmaktadır. Risk altındaki kişilerin öz yeterliliğini oluşturarak veya sürdürerek uyum devamlılığını sağlamaktadır. Psikolojik sağlamlığı etkileyen koruyucu faktörler de bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere 3 kategoride incelenmektedir.

Bireysel faktörler zekâ, yüksek entelektüel kapasite, akademik başarı, yüksek özsaygı, kolay mizaç, sosyal yeterlilik, özerklik, problem çözme becerileri gibi birey kaynaklı etkileri olan faktörleri kapsamaktadır. İyimserlik, umut ve iç kontrol odağı yaygın olarak incelenen bireysel koruyucu faktörlerdendir. Ailesel koruyucu faktörler ise; samimi aile ilişkileri, düzenli ev ortamı, yüksek sosyo-ekonomik düzey, güvenilir ve iyi eğitilmiş ebeveynler gibi aile niteliklerine vurgu yapan faktörleri kapsamaktadır. Çevresel (sosyal) koruyucu faktörler, bireyin yaşadığı toplumdaki destekleyici etmenleri ifade etmektedir. Bunlar; güvenli bir toplumda yaşama, iyi eğitim alma, akran desteği, sosyal açıdan aktif olma, aile dışından bir yetişkinle olumlu bir ilişkinin olması,

yeterli toplumsal kaynaklar gibi faktörleri kapsamaktadır (Masten ve Coasworth, 1998).

2.4.2.3 Olumlu Sonuçlar

Psikolojik dayanıklılık ele alınırken yalnızca risk faktörleri ve koruyucu faktörlerden bahsetmek yetersiz kaldığı vurgulanmıştır. Birey, koruyucu faktörlerin de desteğiyle maruz kaldığı risk faktörleri ile baş ederek yeni yeterlikler kazanmaktadır. Yeterlik (competence), bireyin yaşadığı şartlara uyum sağlayarak gelişimini devam ettirebilmesi olarak ifade edilmektedir (Masten ve Coasworth, 1998). Psikolojik dayanıklılık kavramı araştırılırken sağlıklı uyum ve yeterlik kavramları oldukça dikkat çekmektedir. Bu kavramlar belirli şekillerde değerlendirilmektedir: bireyin gelişim dönemine göre toplumun beklediği şekilde davranması, akademik başarı, yaşam doyumu, sosyal başarı, bireyin hayatındaki gelişmelere uyumlanabilmesi, ahlaki açıdan olumsuz davranışlar sergilememesi şeklinde belirtilmektedir (Masten ve Reed, 2002; Gizir, 2007).

Gizir (2007), sıklıkla ele alınan olumlu sonuçları; akademik başarı, tatmin edici ve olumlu sosyal ilişkiler, psikolojik ve sosyal açıdan uyumlanabilme, bireyde duygusal sorunların ve semptomların az görülmesi, bireyin psikopatolojiye sahip olmaması ve davranış problemlerinin az ortaya çıkması şeklinde ifade etmektedir.

Literatürde dikkat çeken olumlu sonuçları; akademik başarı (okul hayatında devamlılık, sınav puanlarının yüksek olması, mezuniyet), bireyin yaşadığı toplumun kurallarına uygun davranışlar sergilemesi ve/veya anti-sosyal davranışlarda bulunmaması, yaşlılarından onay alma ve arkadaşlarıyla iletişimin sağlıklı olması, psikolojik açıdan sağlıklı olma, bireyin yaşına uygun aktiviteye dahil olması olarak belirtilmiştir (Masten ve Reed; 2002).

2.5. BAĞLANMA

Dünyayı keşfetmek fiziksel dünya ile diğer kişilerle olan ilişkileri ve bireysel deneyimleri de içermektedir. Bowlby tarafından ileri sürülen bağlanma kavramı, yenidoğanın birincil bakım vereniyle kurduğu bağ olarak ifade edilmektedir. Bağlanma davranışı ise bağ kurulan ile ilişkiyi korumayı ve sürdürmeyi amaçlayan davranışlar bütünü olarak belirtilmiştir (Bowlby, 1969; 1973).

Korunmaya ve dünyayı keşfetmeye aracılık eden bağlanma sistemi, yenidoğan memelilerde ortaktır. Kişilerin yaşamda kalmalarını sağlayan ve sosyal ilişkilerini düzenleyen bağlanma sistemi, hayat boyu tüm sosyal ilişkilerinin yapısını ve dinamiğini bağlanma stilleri üzerinden etkilemektedir (Morsünbül ve Çok, 2011).

2.5.1. Bağlanma Kuramı

2.5.1.1 John Bowlby'nin Bağlanma Kuramı

Psikodinamik yaklaşıma dayanan Bowlby'nin bağlanma kuramına göre, bakım veren ile bebeğin ilişkisi ve yakınlığı bebeğin tehlike anındaki güvenli üssüdür. Bowlby'e göre, çocukların birincil bakım vereniyle kurduğu yakınlık ilişkisi, bir "davranışsal sistem" çerçevesinde gelişmektedir. Davranışsal sistem, çocuğun yaşamda kalma olasılığını arttırmak için herhangi bir tehlike anında çocuğun bakım verenine yakınlaşmasını sağlamaktadır. Bu sayede güven ihtiyacı oluştuğunda bakım verenine (bağlanma figürüne) ulaşmaktadır. Bahsedilen durumlarda bağlanma figürüne yönelme şekli gelişim dönemlerine göre farklı göstermektedir, bebekler ağlayarak, uzanarak; daha büyük çocuklar koşarak, seslenerek bağlanma figürlerine ulaşmayı denemektedirler. Birincil bakım verene ulaştıklarında güvende hissederler ve davranışsal sistem aktif olmaktan çıkar (Bowlby, 1969).

Bowlby, bağlanma teorisinin temelinde bahsettiğimiz davranış sisteminin diğer davranış sistemleriyle uyumlu çalışarak hayatta kalmayı sağladığını

savunmaktadır. Bu sistemler keşfetme, bağlantı kurma gibi farklı ihtiyaçlara hizmet eden sistemler olabilmektedir. Örneğin; bir çocuk korktuğu noktada ağlayarak bakım verenine ulaşmaya çalışacaktır, eğer çocuk bakım vereninden bu bağlanma davranışına geri dönüş alamazsa yaşadığı korkuya ek olarak güvenlik üssüne erişememe kaygı ile de karşı karşıya kalacaktır.

Korunma ve bakım ihtiyacı ebeveynin bakım verme sistemine dahildir, bu sistem aktif olduğunda ebeveyn çocuğun ihtiyacını karşılamaktadır. Böylelikle çocuk güvenli bir yaşam alanına sahip olur, dünyayı keşfetmesi kolaylaşır, akranlarıyla rahatlıkla bağlantıda kalabilir. Bakım verme sistemi ihtiyaç duyulduğunda aktif değilse, bağlanma sistemi devreye girecektir. Örneğin, çocuğun ebeveynini bulunduğu ortamda görememesi durumunda yalnız bırakılmaya dair umutsuzluk gibi bir bağlanma davranışına rastlanabilmektedir. Bowlby (1969), güvenli bağlanmayı ebeveynin bakım verme sistemi ile çocuğun davranış sisteminin uyumuna dayandırmaktadır.

Bowlby, psikanalizden uzaklaşarak "içsel çalışan model" ile bilinçdışına yönelmiştir. Yaş aldıkça çocukların fiziksel ihtiyaçları azalmaktadır. Bu noktada ise bağlanma ilişkileri içsel çalışan model üzerinden sağlanacaktır. 1 yaş itibariyle gelişmeye başlayan içsel çalışan modellerin gelişim hızları gittikçe artmaktadır. Bakım verenle tecrübe edilen günlük rutinler çocuğun, "kimin bağlanma figürü olduğuna, nasıl tepkiler beklemesi gerektiğine, erişilebilir olup olmadığına" dair çalışan bir model sunmaktadır. Bakım verenler tarafından kabul görüp görmeme kişinin benliğine dair bir içsel çalışan model oluşturmaktadır. Bakım verenler, duygusal olarak ulaşılabilir, koruyucu, destekleyici bir içsel çalışan model oluşturduklarında bireyin kabul edildiği, değer gördüğü, yetkin olduğu bir benlik modeli ortaya çıkmaktadır. Kabul edici / kapsayıcı olmayan tepkisiz kalan birincil bakım verenlerle etkileşim olan çocukların, benliklerine dair yetersiz, kabul edilemez içsel çalışan model oluşturmaları beklenmektedir (Bowlby, 1973).

Bağlanma ilişkisi her zaman çocuğun ve bakım verenin içsel modeli olmak üzere iki farklı içsel modeli barındırmaktadır. Güvenli bağlanma için modellerin değişen hayat koşullarına, yaşam deneyimlerine göre güncellenmesi

gerekmektedir. Bakım verenlerin ihtiyaçları zaman zaman çocuklarınkine göre farklılık gösterebilmektedir. Bu noktada ilişkisel çatışmalar yaşanmaktadır. Bu noktada, bakım verenlerin motivasyonlarını anlamak; çocukların ebeveynlerin zaman zaman yaşadıkları hastalık, stres veya herhangi bir sebeple yanlarında olamadığında süreçlerde konforlu bir şekilde yaşamlarına devam etmelerine yardımcı olmaktadır. Böylece, çocuklar bakım verenlerinin onları bilinçli olarak reddetmediği düşüncesinde olabilirler ve zorlukların üstesinden gelmede esnek olabilmektedirler (Bretherton & Munholland, 2008).

2.5.1.2 Mary Ainsworth'ün Bağlanma Kuramı

Anne-çocuk ilişkisinde erken ayrılığın sonuçlarına üzerine araştırma yapan Ainsworth, Amerikan orta sınıf anne-çocuk ikilileri ile çalışarak bağlanma davranışlarını ve yanıt türlerini belirlemiştir. Kontrollü bir laboratuvar ortamında 1-2 yaş aralığındaki çocukları "garip durum" adını verdiği deney kapsamında incelemiştir. Bu deney ile çocukların yabancı ortamda, bakım verenlerin yokluğunda ortaya çıkan kaygıyı nasıl yönettikleri ve bakım verenlerine ne kadar güvendikleri araştırılmıştır. Deney çocuğun annesinden ayrılma ve tekrar buluşma tepkileri üzerine tasarlanmıştır. Bu çalışmada; 8 dakika boyunca annesinden uzak kalması sağlanan bebeğin, ayrılma ve buluşma tepkileri kaydedilmiş olup belirli kodla analiz edilmiştir. Ainsworth ve arkadaşları, bu çalışmanın analizi sonucunda çocukların tepkilerini farklı şekillerde kategorize etmiş olup güvenli ve güvensiz bağlanma olarak ifade etmişlerdir. Güvensiz bağlanma stilini de kendi içinde kaygılı – kararsız ve kaçınan olarak 2'ye ayırmışlardır (Ainsworth, 1978).

Güvenli bağlanmada kategorisindeki çocuklar bakım verenlerinin varlığında ortamı keşfetmeye çalışırlar, yokluğunda ise annelerini özlerler ancak yüksek kaygı tepkileri göstermezler. Bakım verenini tekrar ortamda gördüğünde onlara yönelirler, onları rahatsız eden bir durum varsa sıkıntılarını ifade ederler, anneleri tarafından rahatsızlıkları giderildiğinde yakın ilişki içinde keşfetmeye devam ederler.

Güvensiz bağlanan çocukların iç modelleri annelerinin her zaman erişilebilir ve duyarlı olmadıklarına dair geliştirilmiştir. Kaçınan bağlanma kategorisindeki çocuklar bakım verenlerinin duyarlı olmayan tutumlarına karşılık düşük seviyede bağlanma davranışı sergilemektedirler. Kaçınan bağlanma stiline sahip çocuklar, deney boyunca kaygı tepkisi gösterirler ancak bakım verenleriyle yakın iletişimde kalmazlar. Bakım verenler tekrar ortama döndüğünde onlardan uzaklaşarak ortamı keşfetmeye devam ederler.

Kaygılı-kararsız bağlanan çocukların bağlanma davranışları çok yüksektir. Annelerine fiziksel olarak yakın durarak rahatlamak isterler, ancak bu talepleri çok az karşılanmaktadır (Ainsworth, 1978). Bu kategoride bağlanan çocukların ortamı keşfetme eğilimleri düşüktür. "Garip durum" deneyinde ortamdan rahatsızlık duyarlar, bakım verenin ortamdan uzaklaşmasına yüksek seste tepki gösterirler. Bakım verenlerinde varlığında ise yakın ilişkide kalmak, onların kucağına gitmek isterler ancak bu yakın iletişimde rahatlayamadıkları için yüksek öfke tepkileri dikkat çekmektedir. Ortamı keşfetmeye geri dönmekte oldukça zorlanırlar (Bretherton, 1992; Cassidy ve Berlin, 1994).

Main ve Hesse (1990), bu kategorizasyona ek olarak düzensiz bağlanma kavramını ileri sürmüştür. Bakım verenleri tarafından korkutulan çocuklar bu kategoride ele alınmaktadır. Güvenli ve güvensiz bağlanma davranışı gösteren bu çocuklarda korku, donukluk, kararsız tepkiler dikkat çekmektedir. İstismar mağduru çocuklarda da bu tür davranışlar sıklıkla gözlenmektedir (Main ve Solomon, 1986). "Garip durum" deneyinde, düzensiz bağlanan çocukların bağlanma davranışları tutarlılık göstermemektedir. Zaman zaman anneye korku ifadesi ile yaklaşabilirler veya kafaları karışmış bir şekilde hareket edebilirler (Main ve Hesse, 1990).

Güvenli, kaygılı – kararsız ve kaçınan bağlanma stilleri bakım verenin özelliklerine bağlı olarak bakım verenle ilişkiyi yüksek düzeyde tutmaya yönelik adaptif stratejiler olarak ifade edilmiştir. Düzensiz bağlanmada çocuk bakım verenin kendi korkularına veya çocuğu korkutmaya yönelik davranışlarına maruz kalmaktadırlar. Düzensiz bağlanan çocuklar klinik açıdan dikkat çekmektedir, bu çocukların stres, davranış problemleri, duygusal problemler,

agresyon gibi belirtiler gösterme olasılıkları yüksek bulunmuştur (Van IJzendoorn, Schuengel ve Bakermans-Kranenburg, 1999).

Araştırmalar sonucunda güvenli bağlanan çocukların stresli yaşam olaylarıyla daha iyi mücadele ettikleri ve olumsuzluklara karşı daha esnek oldukları (Pianta, Egeland ve Sroufe, 1990). Güvensiz bağlananlar (kaçınan, kaygılı-kararsız veya düzensiz), kişisel ve toplumun diğer bireyleriyle daha fazla problem yaşama riski taşımaktadır (Main, Kaplan ve Cassidy, 1985).

2.6. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

2.6.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Arasındaki İlişki

Uyar ve Özen (2023) yapmış oldukları meta analiz çalışmasında gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisini ele alan 25 farklı çalışmayı değerlendirmiş olup GKK'nin sosyal medya bağımlılığını arttırdığını ve bu etkinin orta düzeyde olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Kovan ve Ormancı (2021) ise Covid-19 döneminde ele aldıkları çalışmalarında gelişmeleri kaçırma korkusunun artmasının sosyal medya bağımlılığını arttırdığı sonucuna varmıştır. Günlük sosyal medya kullanım süresi üzerinden incelenen başka bir çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusu yaşama eğilimi yüksek kişilerin olumsuz duygulardan uzaklaşmak için daha fazla sosyal medyada zaman geçirdiğini ve bu nedenle sosyal medya bağımlılığını arttırdığını vurgulamıştır (Çağlayan ve Arslantaş, 2023).

Aidiyet ihtiyaçları karşılanamayan bireyler, sanal ortamlarında görünür olamadıklarını hissettiklerinde ortaya çıkan stresle beraber GKK düzeyleri artmaktadır. Bu stresten kurtulmak için birey daha fazla sosyal medyada vakit geçirmektedirler. İşlevsel olmayan bu rahatlama yolu sosyal medya bağımlılığını neden olabilmektedir (Fabris vd., 2020). Aynı şekilde aidiyet ihtiyacı yüksek bireylerin sosyal medya bağımlılığı ile GKK ilişkisinde kıskançlığın etkiyi güçlendirdiği sonucuna varılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı yüksek olanların

duygu düzenleme becerileri güçlü olduğunda daha az kıskançlık yaşayarak daha az gelişmeleri kaçırma korkusuna maruz kalacağını belirtmiştir (Yin vd., 2021).

Zhu ve Xiong (2022), çalışmalarında sosyal medya bağımlılığında platformların kullanımındaki bireysel davranışlara dikkat çekmiştir. Bireyin kendini sunma motivasyonu ile sosyal medya bağımlılığı arasında olumlu bir ilişki gözlemlenmiştir. Benzer olarak; görünür olma, geri bildirim alma sosyal medya bağımlılığı düzeylerinde artışa neden olmaktadır. Ayrıca, gelişmeleri kaçırma korkusunun bu ilişkideki etkisine de vurgu yapılmıştır. Yüksek GKK yaşayan bireylerin daha iyi sosyal ilişkiler hedeflediği görülmüştür. Bu sebeple artan kendini sunma davranışının kaygıyı da arttıracak ifade edilmiştir. Yüksek GKK yaşayan bireylerin diğerleri ile iletişimde kalmak amacıyla kendilerini sosyal platformlarda sergilemeye dair motivasyonları gelişmeleri kaçırma korkularını beslemektedir. Bu durum ise sürekli olarak sosyal medya hesaplarını kontrol etmelerine, uygulamalarda geçirdikleri zamanın artmasına neden olmaktadır.

Literatürden bildiğimiz üzere, gelişmeleri kaçırma korkusunun yoğun ve problemlili sosyal medya kullanıma neden olmaktadır (Przyblyski vd., 2013; Tunç Aksan ve Akbay, 2019; Fioravanti vd., 2021). Ancak, bireylerin sosyal medya bağımlılığı arttıkça GKK düzeyleri de artmaktadır. Bağımlılığın gelişmeleri kaçırma korkusunu beslemesi, sosyal medya platformlarındaki ödüllendirici deneyimlerle beraber bireyin kaygılı ve eksik hissetmesine neden olmaktadır. Diğerlerini takip etme motivasyonu bulan bireyler sosyal medya sosyal medyada daha sık vakit geçireceklerdir (Hamutoğlu vd., 2020). Koçak ve Traş (2021), sosyal medya bağımlılığı ile gelişmeleri kaçırma korkusu ilişkisinin çift yönlü olarak ele alınması gerektiğini vurgulamıştır.

2.6.2. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Stilleri İlişkisi

Bireylerin sosyal medya kullanım şekillerinde belirli ihtiyaç ve motivasyonlar vardır. Bu ihtiyaç ve motivasyonlarla bireyin bağlanma stilleri doğrudan ilişkilendirilmektedir (Stöven ve Herzberg, 2020). Bowlby (1979)'nin bağlanma kuramından bildiğimiz üzere, bireyler içsel çalışan modellerine göre

bağlanma stillerinin etkilerini yaşamları boyunca görmektedir. Güvenli bağlanan bireyler kaygılı ve kaçınan bağlananlara daha olumlu yaşam algılarına sahiptir. Güvensiz bağlanan bireyler değersiz hissi yaşayarak yüz yüze iletişimden uzaklaşmayı tercih ederken güvenli bağlananlar kişiler arası iletişim, zaman kontrolü, dışardan gelen uyaranları yönetme, kişisel disiplin gibi konularda daha iyidir (Bowlby, 1979; Dilsiz ve Kandemir, 2020).

Güvensiz bağlananlar duygusal ihtiyaçlarını bastırma ve diğerleri ile iletişimden uzak durma eğilimindedir. Bu nedenle, sanal ağlar üzerinden iletişimi tercih ederek sosyalleşme ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar (D'Arienzo vd., 2019).

Dilsiz ve Kandemir (2020)'in lise öğrencileri ile yürüttüğü çalışmalarında kaçınan ve kaygılı bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı ile olumlu bir ilişki saptamışlardır. Kaygılı - kararsız ve kaçınan bağlanma stilineki bireylerin sosyal medya bağımlılık seviyeleri daha yüksektir. Ancak, güvenli bağlanma ise sosyal medya bağımlılığı ilişkisi kurulamamıştır. Benzer şekilde, kaygılı bağlanan bireylerin onay arama ve duygusal ihtiyaçlarını rahatlatmak için sosyal medya platformlarına yönelmeleri dikkat çekerken kaçınan bağlananlar bireylerde yüz yüze gerçek bir iletişim onları huzursuz edeceği için sosyal medyayı kullanmaktadırlar (Stöven ve Herzberg, 2020). Bir başka araştırmada ise kaçınan bağlanan bireyler duygusal yakınlıktan hoşlanmayacağı ve kendilerini ifade etmekte güçlük yaşayacağı için sosyal medya platformlarında aktif olmazlar, bu bireylerde sosyal medya bağımlılığına rastlanmaz (Liu ve Ma, 2019). Kaçınan bireylerin bağ kurmada isteksizliği, dikkat çekme gereksinimi yüksektir. Bu bireylerin sanal iletişimi tercih etmesinin bir nedeni de hoşlarına gitmeyen bir durumla karşılaştıklarında hemen iletişimi sonlandırabilirler, kontrol onların elinde bulunmaktadır. Görsel içeriklerinin paylaşıldığı sosyal medya uygulamalarını daha çok tercih ederler ve bu sayede görünür olma ihtiyaçlarını gidermektedirler. Ancak, bu durum onların diğerleriyle karşılaştırmalar yapmasına alan açarak psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Daha iyi görünme ve kabul alma motivasyonu ile sosyal medyada geçirdikleri süre yükselmektedir (Eichenberg vd., 2024).

Liu ve Ma (2019)'a göre, duygu düzenleme becerileri yeterince gelişmemiş kaygılı bağlanan bireylerin yaşadığı olumsuz duygular sosyal medya bağımlılıklarını pekiştirmektedir. Bu bireyler aidiyet, sosyal destek, onay ihtiyacı gibi eksiklikleri giderme motivasyonları ile sosyal medyada daha fazla vakit geçirmektedirler. Benlik değerini diğerleri üzerinden oluşturan bireyler sosyal çevreleri tarafından onaylanma ihtiyacını yoğun yaşarlar. Sosyal medyada bir paylaşımda bulunarak aldıkları etkileşim (beğeni, yorum) ile onaylandıklarını ve görünür olduklarını hissederler. Kaygılı – kararsız bağlanan bireyler için sosyal medya bu duyguları rahatlatma fırsatı sunmaktadır (Bayraktar ve Çelik, 2023). Kılıç ve Koç (2024) da yaptıkları çalışmada duygu düzenleme becerilerinin bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisindeki düzenleyici rolüne dikkat çekmiştir. Güvenli bağlanan bireylerin sosyal medya kullanımlarında bu becerinin düzenleyici etkisine vurgu yapmışlardır.

Güvensiz bağlanan bireyler sosyal gruplarından alınamayan sevgi ve ilgiyi sosyal medya üzerinden almaya yatkındırlar. Paylaşımlarda bulunarak diğerlerinden gelecek tepkileri takip etmektedirler. Sürekli sosyal medya hesaplarını kontrol etmeleri sosyal medya bağımlılığına neden olmaktadır. Güvenli bağlanan bireyler duygusal gereksinimlerini farkındadırlar ancak güvensiz bağlananlar bu gereksinimleri bastırmaktadırlar. Dışardan alabilecekleri kolaylıkla güvenemedikleri için internet üzerinden ilişkiler kurarak sosyalleşme gereksinimlerini gidermektedirler (D' Arienzo vd., 2019).

2.6.3. Sosyal Medya Bağımlılığı ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki

Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle ve iletişim kanallarının dijitale kayması ile sosyal medya platformları bireylerin günlük yaşamlarında önemli bir yer kaplamaktadır. Sosyal medya platformlarının problemlili kullanımı bireylerin günlük rutinlerinde aksamalara neden olurken depresyon, yüksek stres gibi ruh sağlığı problemleri ile ilişkilendirilmiştir (Kuss ve Griffiths, 2017; Andreassen ve Pallesen, 2024). Bireyin maruz kaldığı stresli yaşam olayları karşısındaki baş etme ve uyum beceriler psikolojik dayanıklılık kavramı ile ele

alınırken sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık ilişkisine dikkat çekilmiştir (Hou vd., 2017; Masten, 2014).

Genç yetişkinlerin ele alındığı araştırmada, psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya bağımlılığının negatif ilişkilendiği sonucuna varılmıştır. Psikolojik dayanıklılık puanları yüksek öğrencilerin düşük düzeyde sosyal medya bağımlılığı yaşadığı ifade edilmiştir (Hou vd., 2017). Benzer şekilde; Kocabıyık ve Bacıoğlu (2022), psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin sahip olduğu kişisel kaynaklar ve olumsuz deneyimlerle baş etme becerileri nedeniyle düşük sosyal medya bağımlılık seviyelerine sahip olduklarını belirtmiştir. Maruz kalınan olumsuz yaşam koşulları karşısında hızla toparlanabilme becerisi sosyal medya bağımlılığı ile olumsuz yönde ilişkilendirilmiştir (Nie vd., 2020).

Hussain ve Wegmann (2021), yaptıkları çalışmalarında literatürü destekler biçimde psikolojik dayanıklılık ve problemlili sosyal medya kullanımı arasındaki ters yönlü ilişkiyi ortaya koymuştur. Ayrıca, psikolojik dayanıklılığın koruyucu etkisine dikkat çekmiş olup psikopatolojik risk faktörleri ile problemlili sosyal medya ilişkisini zayıflattığı sonucuna varmıştır. Psikolojik dayanıklılığın düzenleyici etkisine vurgu yapan Shen (2020), problemlilerden kaçış ve sosyal etkileşim gibi sosyal medya kullanım motivasyonlarını ele almıştır. Bulgular, değişkenler arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın düzenleyici rolünü kanıtlarken aşırı kullanımları önlemedeki etkisine vurgu yapmıştır. Kişisel yetkinliği ve kaynakları olan bireyler yüksek psikolojik dayanıklılıkları sayesinde stres ve duygusal zorlanmalara karşısında daha kolay uyumlanabilmektedirler (Yen vd., 2019). Bu sayede dijital ortamlarda aşırı zaman geçirmek gibi uzun vadede sosyal medya bağımlılığına neden olabilecek işlevsiz baş etme yollarından uzak durmaktadırlar (Kocabıyık ve Bacıoğlu, 2022).

2.6.4. Bağlanma Stilleri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki

Psikolojik dayanıklılık; olumsuz yaşam deneyimlerine karşı bireyin uyumlanma becerisi olarak ifade edilen bir kavramdır (Terzi, 2013). Literatürden bildiğimiz üzere bu kavram herhangi bir zorluğa maruziyet ve

zorluğa karşı olumlu adaptasyon becerisi üzerinden ele alınmaktadır (Darling Rasmussen vd., 2019). Bireyin uyum becerilerinin gelişmesi için tercih ettikleri baş etme yollarına vurgulayan Terzi (2013), bağlanma stillerinin etkisine dikkat çekmiştir. Üniversite öğrencilerini ele alındığı çalışmada güvenli bağlanan bireylerin olumsuz deneyimlere karşı başa çıkma stratejileri geliştirebilmesi, planlama yapabilmesi gibi becerileri sayesinde psikolojik dayanıklılık düzeylerinin güvensiz bağlananlara göre daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Terzi, 2005). Benzer şekilde; psikolojik dayanıklılık ile bağlanma stilleri ilişkisini inceleyen bir meta-analiz çalışmasında, değişkenlerin olumlu ilişkilendikleri sunulmuştur. Darling Rasmussen ve diğerlerinin (2019) yaptığı bu çalışma ile bağlanma stillerinin psikolojik dayanıklılığın gelişmesinde kritik rol oynadığı ortaya konulmuştur.

Bender ve Ingram (2018), bağlanma stilleri etkisini öz-bakım ve kendilerine güven üzerinden incelemiş olup psikolojik dayanıklılık skorlarını değerlendirmiştir. Güvenli bağlanan bireylerin yüksek öz güven ve öz-bakım rutinleri sayesinde karşı karşıya kalınan olumsuz deneyimlerin üstesinden gelmede güvensiz bağlanan bireylere göre daha iyi oldukları sonucuna varmıştır, dolayısıyla güvenli bağlanan bireylerin psikolojik dayanıklılıkları daha yüksektir. Yaşam doyumu üzerinden stresle baş etme ve psikolojik dayanıklılığın ele alındığı çalışmada güvenli bağlanma stiline öznel iyi oluşu beslediği ifade edilmiştir. Dolayısıyla, güvenli bağlanan bireylerin maruz kalınan stresle baş etme becerileri güvensiz bağlanan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur (Tepeli Temiz ve Tarı Cömert, 2018).

Bireylerin duygu düzenleme becerileri, sahip oldukları bağlanma stiline beyin yapılarında değişiklik oluşturduğu için farklılık göstermektedir. Beyni stresle ilgili kontrollerini sağlayan hipokampüste bağlanma stillerine göre yapısal değişiklikler oluşmaktadır. Kaygılı ve kaçınan bağlanmış bireyler hipokampus gri madde yoğunluğunun güvenli bağlanmış bireylere göre daha az olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, kaygılı ve kaçınan bağlanmış bireylerin maruz kalınan stresli durumlara karşı olumlu uyum geliştirmesi zorlaşmaktadır. Bu bireyler empati kurmakta, duygusal anıların anımsanmasında güçlük

çekmektedir. Gri madde hacmi ile duygu düzenleme beceri arasındaki olumsuz ilişki sebebiyle güvensiz bağlanan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının daha düşük olduğu belirtilmiştir (Quirin vd., 2010; Troyer ve Greitemeyer, 2018; Zhang vd., 2018).

Literatürde, psikolojik dayanıklılık kavramı bireyin kişisel kaynakları ve çevresel etkilerin bir bütünü olarak değerlendirilirken bağlanma stillerinin bu kavramı etkileyen temel unsurlardan biri olarak ele alınmıştır (Darling Rasmussen vd., 2019).

2.6.5. Bağlanma Stilleri ile Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Arasındaki İlişki

Bireyler, bağlanma kuramına göre erken dönemdeki bakım verenleriyle kurdukları ilişkilerle yaşam boyu etkilerini hissedecekleri örüntüleri yapıtaşlarını oluşturmaktadırlar (Bowlby, 1969). Bu bağlanma stilleri, güvenli ve güvensiz olarak kategorize edilmiş olup güvensiz bağlanma stilleri; kaygılı kararsız ve kaçınan olarak sınıflandırılmaktadır. Erken çocuklukta bakım verenleri tarafından duygusal ve/veya fiziksel ihtiyaçları karşılanmamış bireylerin güvensiz bağlanma örüntüleri dikkat çekmektedir (Ainsworth, 1978).

Gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) ise öz-düzenlemede ortaya çıkan problemler sonucunda bireylerin yaşadıkları endişeyi ifade etmektedir (Przybylski vd., 2013). Özerklik, yeterlik ve ilişkide kalma ihtiyaçlarının karşılanamaması durumunda bireylerin öz-düzenleme becerileri yetersiz kalır ve diğerlerinin yaşadığı olumlu deneyimlerden mahrum kalma konusunda aşırı endişe duymaktadırlar (Deci ve Ryan, 1985). Bu çerçevede, bakım verenleri tarafından ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanamaması bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu yaşamalarını etkilemektedir (Zhang vd., 2023).

Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin zihinleri sevmeye değer olmama ve reddedilme korkusu ile meşguldür. Kaçınan bağlanma stilindeki bireyler ise kişilerle duygusal yakınlık kurmakta zorlanmaktadırlar. Bu nedenle güvensiz bağlanan bireylerin sosyal olarak dışlanma korkusu dahil olmadıkları ödüllendirici deneyimlere karşı aşırı endişe duymaları ile ilişkilendirilmektedir (Blackwell vd., 2017; Bartholomew ve Horowitz, 1991; Przybylski vd., 2013;).

Kaygılı bağlanan bireylerin kurdukları ilişkilerinde güvensizlik yaşamaları ve dışlanmaktan korkmaları gelişmeleri kaçırma korkusu için risk oluşturmaktadır. Bu bireylerin sosyal medya platformları aracılığıyla diğerlerinin yaşamlarını kontrol ederek kendilerini rahatlatma motivasyonları yüksektir (Zhang vd., 2023).

Gori ve diğerleri (2023), kaygılı bağlanan bireylerin diğer bağlanma stillerine göre daha yüksek GKK gösterme eğiliminde olduğunu ifade etmiştir. Benzer şekilde; belirsizliğe karşı tolerans üzerinden bağlanma ve GKK ilişkisini inceleyen Alfasi (2021), kaygılı bağlanan bireylerin belirsizliğe karşı toleransları düşük olduğu için GKK eğilimlerinin yüksek olduğuna vurgu yapmıştır. Liu ve Ma (2019), kaygılı bağlanma ve GKK arasındaki olumlu ilişkiye dikkat çekerken Blackwell ve diğerleri (2017), aynı şekilde kaçınan bağlanmanın da GKK ile anlamlı ve olumlu bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Bireyin ilişkide kalma ihtiyacı üzerinden bağlanma ve gelişmeleri kaçırma korkusunu inceleyen çalışmada, sosyal bağlara dair kaygının ilişkide kalma ihtiyacı arttıkça arttığı belirtilmiştir. Bağlanma kaygısı yüksek bireyler, kabul görmediklerine, onaylanmadıklarına, değersiz olduklarına dair düşüncelere sahiptirler ve sosyal imkanları kaçırdıkları endişesini yoğun olarak yaşamaktadırlar. Bu nedenle, bahsedilen temel ihtiyaçlar gelişmeleri kaçırma korkusu yaşama eğilimlerini arttırmaktadır (Holte vd., 2024).

2.6.6. Psikolojik Dayanıklılık ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Arasındaki İlişki

Psikolojik dayanıklılık, bireyin stres, olumsuz yaşam şartlarıyla karşı karşıya geldiğinde uyumlanabilme, işlevselliğini sürdürebilme becerisi olarak tanımlanan bir kavramdır. Bu beceriye sahip bireyler esneklik göstererek maruz kaldıkları olumsuz durumlara karşı direnç oluşturabilirler (Masten, 2001). Öte yandan, gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK), bireyin sosyal ortamlardan veya önemli deneyimlerden mahrum kalma düşüncesiyle hissettiği kaygı olarak ifade edilmektedir. Bu kaygı sosyal medya platformları üzerinden başkalarının aktivitelerine sürekli takip etme sonucunda, bireyde dışlanma endişesi ve sürekli

çevrim içi olma ihtiyacını ortaya çıkarmaktadır (Przybylski vd., 2013). Özellikle ergenlerde, GKK ve öz düzenleme becerileri olumsuz ilişkilendirilmiştir (Oberst vd., 2017). Öz düzenleme, olumsuz duygularla baş etme becerileri aynı zamanda psikolojik dayanıklılığın temelini oluşturmaktadır. Psikolojik olarak daha az dayanıklı bireylerin yüksek düzeyde GKK gösterdikleri ifade edilmiştir (Yılmaz vd., 2024).

Chen ve diğerleri (2023), Çin'deki tıp öğrencileri arasında yaptıkları çalışmada psikolojik dayanıklılığın tampon etkisine dikkat çekmişlerdir. Araştırma bulgularına göre, psikolojik dayanıklılık GKK ile olumsuz duygular arasındaki düzenleyici rol aldığı ve psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin GKK yaşama seviyeleri düştüğü için olumsuz duygular yaşama ihtimallerinin de azaldığı belirtilmiştir. Psikolojik dayanıklılığın GKK'nin etkisini hafiflettiği destekleyen başka bir çalışmada ise gelişmeleri kaçırma korkusu yüksek olan bireylerin yüksek psikolojik düzeyine sahip olmaları durumunda düşük psikolojik dayanıklılık düzeyine sahip bireylere göre problemlerli davranışlar sergileme ihtimallerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Gong vd., 2022). Benzer şekilde; Li ve diğerleri (2024), psikolojik dayanıklılığı koruyucu bir faktör olarak ele almış olup GKK'nin gücünü azalttığını ifade etmiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler deneyimledikleri riskli yaşam olaylarının üstesinden gelebilme gücüne sahiptirler (Fergus ve Zimmerman, 2005). Bu sayede, gelişmeleri kaçırma korkusunun neden olduğu sosyal karşılaştırmalarla ve geride kalma duyguları ile baş etmek kolaylaşmaktadır (Gong vd., 2022).

BÖLÜM 3

3.GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. ÖRNEKLEM

Araştırma örneklemini 18-25 yaş aralığını kapsayan 131 katılımcıdan oluşmaktadır. Kesitsel araştırma desenine sahip çalışmada G-Power istatistiksel analiz programı yardımıyla minimum katılımcı sayısı belirlenmiştir. Hedeflenen çoklu regresyon analizi seçilerek 0.15 etki büyüklüğü, 0.05 hata payı, 0.95 istatistiksel güç için 119 minimum katılımcı olarak hesaplanmıştır (Faul vd., 2009). Çevrimiçi örnekleme yöntemi kullanılarak toplanan veriler için katılımcılar, uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Ağustos 2024- Aralık 2024 tarihleri aralığında toplanan veriler için katılımcılara sosyal medya platformları aracılığıyla ulaşılmıştır. Katılımcılar Google Forms üzerinden anketleri doldurarak araştırmaya dahil olmuşlardır. Araştırmanın işleme kriterleri; 18 – 25 yaş aralığında, ön lisans veya lisans öğrencisi olmak ve sosyal medya kullanıyor olmaktır. Çalışmanın dışlama kriteri nörolojik herhangi bir tanıya sahip olmasıdır. Veri toplama süreci boyunca 150 katılımcıdan veri toplanmıştır ancak işleme ve dışlama kriterlerine göre değerlendirildiklerinde 13 katılımcı yüksek lisans, 2 katılımcı lise düzeyinde olduğu için işleme kriterlerinin dışında kalmıştır. 4 katılımcı ise nörolojik bir tanıya sahip oldukları için analize dahil edilmemiştir. 19 katılımcının veri setinden ayrıştırılmasıyla örneklem sayısı 131 olmuştur.

3.1.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Araştırma 81 kadın (%62), 50 erkek (%38) katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 21,73 ve standart sapması 2,05'tir. Araştırma örneklemini 114 lisans (%87) ve 17 ön lisans (%13) öğrencisini kapsamaktadır.

Katılımcıların %8,6'sı alt gelir (n=11), %80,5'i orta gelir (n=103) ve %10,9'u ise üst gelir (n=14) seviyesinde olduklarını düşünmektedir.

Katılımcılardan 129 kişi Instagram (%98,5), 91 kişi X (%68,4), 54 kişi TikTok, 35 kişi Discord (%26,3), 119 kişi YouTube (%90,8), 22 kişi Twitch (%16,5), 18 kişi ise Facebook (%13,5) kullanmaktadır. Araştırmanın işleme kriterlerinden olan sosyal medya kullanımı süre bakımından farklılaşmaktadır. Katılımcıların günlük sosyal medya kullanım süresi en az 2, en fazla 10 saat olarak belirtilmiştir. Günlük sosyal medya kullanım süresi ortalaması 4,50, standart sapması 2,17'dir.

Katılımcıların %87'si psikiyatrik tanıya (n=14) sahip değilken %13'ü ise psikiyatrik tanıya (n=117) sahiptir. %22,9 katılımcının devam eden veya sonlanmış psikoterapi süreci (n=30) bulunmaktadır. %77,1'i ise herhangi bir psikoterapi sürecinden geçmemiştir (n=101).

Tablo 3. 1 Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Değişkenler	n	%	
Cinsiyet	Kadın	81	62
	Erkek	50	38
Eğitim Düzeyi	Ön Lisans	17	13
	Lisans	114	87
Algılanan Gelir Düzeyi	Üst	14	10,9
	Orta	103	80,5
	Alt	11	8,6
Psikiyatrik Tanı	Var	17	13
	Yok	114	87
Psikoterapi Süreci	Evet	30	22,9
	Hayır	101	77,1

Tablo 3. 2 (Devam) Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Değişkenler	n	%
Kullanılan Sosyal Medya Uygulaması		
Instagram	129	98,5
X	91	68,4
TikTok	54	41,2
Discord	35	26,3
Youtube	119	90,8
Twitch	22	16,5
Facebook	18	13,5

3.2.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışmada veriler; Sosyodemografik Bilgi Formu, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği (Erzen, 2016), Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Ölçeği (Gökler vd., 2016), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu (Şahin ve Yağcı, 2017), Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Basım ve Çetin, 2011) kullanılarak toplanmıştır.

3.2.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Katılımcılar, bilgilendirilmiş onam formu aracılığıyla gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul ettiklerini belirtmektedirler. Bilgilendirilmiş onam formunda; çalışmanın amacı, araştırmacının katılımcılardan beklentileri, dışlama kriterleri, gizlilik politikası ve gönüllülük beyanı, araştırmacının iletişim bilgileri sunulmaktadır.

3.2.2. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan form; katılımcıların yaşına, cinsiyetine, öğrenim durumuna, algılanan ekonomik durumuna sosyal medya kullanım durumu ve süresine, hangi sosyal medya uygulamalarını kullandığına,

psikiyatrik tanı alma ve ilaç kullanma durumlarına, nörolojik tanı sahip olma, geçmişte veya devam eden psikolojik destek alma durumlarına ilişkin sorulardan oluşmaktadır.

3.2.3. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Erzen (2016) tarafından geliştirilen Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinin Türk popülasyonunda kullanılan bağlanma stilleri ölçeklerine alternatif olması hedeflenmiştir. Bu çalışmada, 12-25 yaş aralığında bulunan 460 öğrenci değerlendirilmiştir. 18 maddeden oluşan ölçek, üç alt boyuta sahiptir ve ters maddesi bulunmamaktadır. Bu alt boyutlar; güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız olarak ayrılmıştır. 7 ölçek maddesi kaçınan, 6 ölçek maddesi kaygılı-kararsız, 5 ölçek maddesi ise güvenli bağlanma alt boyutuna aittir. Güvenli bağlanma stili alt ölçeği; 4, 7, 10, 13 ve 16 numaralı maddelerden oluşurken kaçınan bağlanma stili alt ölçeği; 1, 3, 5,9, 12, 15 ve 18 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Kaygılı-kararsız bağlanma stili alt ölçeği ise 2, 6, 8, 11, 14 ve 17 numaraları maddelerden oluşmaktadır. Modelin uyumunu ortaya koyan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları elde edilmiştir (GFI = 0.93, CFI = 0.90, AGFI = 0.90, RMSEA = 0.05), χ^2/df değeri 2.48. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık kat sayıları .69 ile .80 arasındadır. Cronbach alpha değerlerinin; güvenli bağlanma stili için .69, kaygılı – kararsız bağlanma stili için .71, kaçınan bağlanma stili için .80 olduğu sonucuna varılmıştır (Erzen, 2016). Mevcut araştırmada Cronbach alpha katsayıları güvenli bağlanma için .78, kaçınan bağlanma için .79 ve kaygılı kararsız bağlanma için .83 olarak hesaplanmıştır.

3.2.4. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Gökler ve diğerleri (2016) tarafından Türkçe adaptasyon çalışması yapılan Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (GKKÖ), Przybylski tarafından geliştirilmiştir. 10 maddeden oluşan ölçek için alınabilecek en yüksek 50 iken en düşük puan ise 10'dur. 5'li likert tipte olan GKKÖ'da alınan puanın artması gelişmeleri kaçırma korkusunun da artması anlamına gelmektedir. Tek boyutlu faktör yapısına sahip olan ölçeğin faktör yükleri 0,36 – 0,77 arasında yer

almaktadır. GKKÖ'nün kapsam geçerliliği indeksi (KGI) 0,62 olarak tespit edilmiştir. Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0,81 olan Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin test – tekrar test güvenilirlik katsayısının 0,81 olduğu sonucuna varılmıştır (Gökler vd., 2016). Mevcut çalışmada GKKÖ'nün Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0,83 olarak hesaplanmıştır.

3.2.5. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu Ölçeği

Şahin ve Yağcı (2017) tarafından sosyal medya bağımlılığının tespiti için geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu (SMBÖ-YF), 20 maddeden oluşmaktadır. 5. ve 11.maddelerin ters kodlandığı ölçek, beşli likert tiptedir (1 – Bana Hiç Uygun Değil, 5- Bana Çok Uygun). SMBÖ-YF sanal tolerans ve sanal iletişim olmak üzere iki alt boyuta sahiptir, faktör yükleri ise .61 ve .87 değerleri aralığındadır. Sanal iletişim alt boyutunun Cronbach alpha iç tutarlılık kat sayısı .91 iken sanal tolerans alt boyutunun iç tutarlılık katsayısı .92'dir. SMBÖ-YF'nin geneli iç tutarlılık katsayısının .94 olduğu sonucuna varılmıştır. Test – tekrar test güvenilirlik katsayılarının; sanal iletişim alt boyutunda .90, sanal tolerans alt boyutunda .91 ve ölçek genelinde .93 olduğu bulunmuştur. Mevcut çalışmada SMBÖ-YF'nin iç tutarlık katsayısı Cronbach alpha değeri .86 olarak hesaplanmıştır.

3.2.6. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe adaptasyonu yapılan ölçek, Friborg ve diğerleri (2005) tarafından ortaya konulmuştur. 33 maddeden oluşan ölçek 6 farklı boyuta sahiptir. Katılımcılar ölçeğin sonucunda en az 33, en fazla 165 puan alabilirler. Bu ölçekte 1-3-4-8-11-12-13-14-15-16-23-24-25-27-31-33 numaralı maddeler ters kodlu maddelerdir. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinde alınan puanlar arttıkça psikolojik dayanıklılık artmaktadır. Faktör analizi sonucuna göre; kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar boyutlarına sahip 6 faktörlü yapının yeterli uyumu sağladığı görülmüştür ($\chi^2=1104$, $df=480$, $\chi^2/ df=2,3$; RMSEA=0,055; TLI=0,90; CFI=0,91). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık

Ölçeğinin alt boyutlarının Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları 0.66- 0.81 aralığında değerler almaktadır. Test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise 0,68- 0,81 değerleri arasında olduğu tespit edilmiştir. Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha içi tutarlılık katsayısı 0,76 olarak hesaplanmıştır.

3.3. İŞLEM

Araştırmanın yürütülebilmesi için FMV Işık Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'ndan ve kullanılması planlanan ölçekleri için araştırmacılardan gereken onaylar alınmıştır. Katılımcılara öncelikle araştırmanın amacı, gizlilik ilkeleri ve gönüllülük onaylarının bulunduğu bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur. Katılımcıların gönüllü olarak araştırmaya katılmaya kabul etmesinin ardından Sosyodemografik Bilgi Formu sunulmuştur. Bu aşamadan sonra sırasıyla; Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği sunulmuştur. Katılımcıların form ve ölçekleri yanıtlaması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

3.4. VERİ ANALİZİ

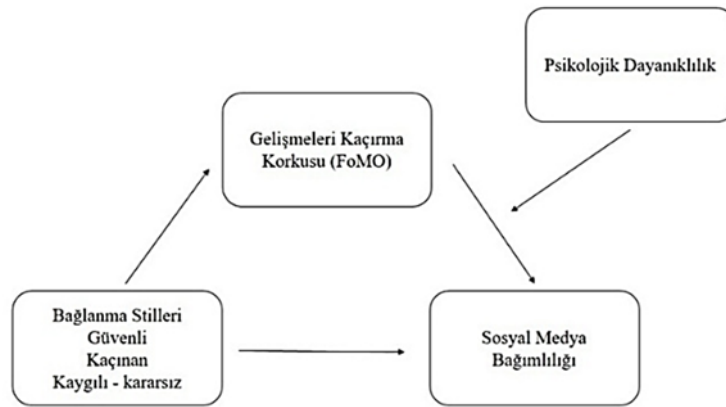
Araştırma verilerinin analizi IBM SPSS Statistic v.27 kullanılarak yapılmıştır. Regresyon analizleri için Hayes Process (Hayes, 2022) eklentisi dahil edilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni sosyal medya bağımlılığı, bağımsız değişkeni ise 3 faktörle ele alınan bağlanma stilleridir. Araştırmanın aracı değişkeni gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) olarak ele alınmıştır. Sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma stilleri ilişkisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı etkisinde düzenleyici değişken ise psikolojik dayanıklılıktır.

İlk adım olarak içleme – dışlama kriterlerine uygunluk sağlamayan 19 katılımcı veri setinden çıkarılmış ve ölçeklerin toplam puanları alınmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğini test etmek amacıyla güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını kontrol etmek üzere çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Bu değerler – 1.5 ve + 1.5

aralığında (Tabachnick ve Fidell, 2013) bulunduğu için normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerleri normal dağılım gösterdiği için parametrik testler kullanılarak analiz yapılmıştır. 131 katılımcıya ait sosyodemografik ve ölçek verilerinin betimsel analizleri (frekans dağılımı, ortalama, standart sapma) yapılmıştır. Ardından araştırmanın değişkenleri olan sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri, gelişmeleri kaçırma korkusu ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi test etmek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Sosyal medya bağımlılığının demografik değişkenlerle ilişkisi ise bağımsız gruplar t-testi kullanılarak incelenmiştir. Diğer değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisi ise hiyerarşik regresyon analizi aracılığıyla incelenmiştir. Son adım olarak aracı ve düzenleyici etkiyi değerlendirmek amacıyla Process uzantısı kullanılarak analiz tamamlanmıştır. Aracı etki için Model 4, düzenleyici rolü belirlemek için ise düzenleyici aracı modeller, Model 14 kullanılmıştır. Yapılan bütün analizlerde p değerinin .005 ve altında olduğu değerler istatistiksel olarak anlamlı olarak ele alınmıştır.

3.5. ARAŞTIRMA DESENİ

Bu çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel (korelasyonel) yöntemle kesitsel olarak hazırlanmıştır.



Şekil 3. 1 Araştırma Deseni

BÖLÜM 4

4.BULGULAR

4.1. VERİ TOPLAMA ARAÇLARININ GÜVENİRLİK ANALİZLERİ

Araştırmada kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının güvenilirlikleri Cronbach Alpha değerleri üzerinden incelenmiştir. Değerlerin 0,76 ile 0,86 arasında yer aldığı gözlemlenmiştir. SMBÖ -YF, GKKÖ, YPDÖ, ÜBBSÖ-güvenli, ÜBBSÖ- kaçınan ve ÜBBSÖ-kaygılı kararsız ölçeklerinin güvenilirlik analizi değerlerine Tablo 4.1’de yer verilmiştir.

Tablo 4. 1 Veri Toplama Araçlarının Güvenirlik Analiz Değerleri

	N	Ort.	SS	Cronbach Alpha
SMBÖ – YF	131	53,37	11,66	0,86
GKKÖ	131	24,80	7,67	0,83
YPDÖ	131	85,10	12,46	0,76
ÜBBSÖ-Güvenli	131	19,16	3,99	0,78
ÜBBSÖ-Kaçınan	131	14,46	4,55	0,79
ÜBBSÖ-Kaygılı Kararsız	131	14,50	5,37	0,83

Not: SMBÖ – YF: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği; GKKÖ: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği; YPDÖ: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği; ÜBBSÖ: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

4.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARININ NORMALLİK DAĞILIMLARI

Araştırma değişkenlerinin normallik dağılımları çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri üzerinden incelenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri -0,50 ile 0,80 aralığında değişkenlik göstermektedir. Elde edilen değerlerin -1,5 ile +1,5 aralığında yer alması normal

dağılım kriterlerine uygun olduğunu göstermektedir (Tabachnick vd., 2013). Ölçeklerin normallik analizine dair değerlere Tablo 4.2’de yer verilmiştir.

Tablo 4. 2 Veri Toplama Araçlarının Normallik Dağılım Değerleri

	N	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
SMBÖ – YF	131	0,66	0,57
GKKÖ	131	0,29	-0,50
YPDÖ	131	0,12	-0,15
ÜBBSÖ-Güvenli	131	0,80	0,52
ÜBBSÖ-Kaçınan	131	0,56	0,62
ÜBBSÖ-Kaygılı Kararsız	131	0,45	-0,12

Not: SMBÖ – YF: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği; GKKÖ: Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği; YPDÖ: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği; ÜBBSÖ: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

4.3.DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ KORELASYON ANALİZLERİ

Çalışmadaki sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri, gelişmeleri kaçırma korkusu ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Cohen (1988)’e göre 0,10-0,29 arası değerler düşük, 0,30-0,49 arası değerler orta ve 0,50-1,00 arası değerler yüksek düzey korelasyon ilişkisini belirtmektedir.

Çalışmanın bağımlı değişkeni olan sosyal medya bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki mevcuttur ($r=,358$, $p<.001$). Bu sonuçlara göre sosyal medya bağımlılığı arttıkça gelişmeleri kaçırma korkusu da artmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde negatif anlamlı bir ilişki mevcuttur ($r=-,316$, $p<.001$). Sosyal medya bağımlılığı arttıkça psikolojik dayanıklılık azalmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ile güvenli bağlanma arasında düşük düzeyde negatif anlamlı bir ilişki mevcuttur ($r=-,209$, $p<.05$). Güvenli bağlanma

seviyesi arttıkça sosyal medya bağımlılığı azalmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ile kaygılı-kararsız bağlanma stili arasında düşük düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=,197$, $p<.05$). Kaygılı- kararsız bağlanma düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığı da artmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında düşük düzeyde negatif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-,241$, $p<.001$). Psikolojik dayanıklılık arttıkça gelişmeleri kaçırma korkusu azalmaktadır. Güvenli bağlanma ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmaktadır ($r=,450$, $p<.001$). Güvenli bağlanma arttıkça psikolojik dayanıklılık da artmaktadır.

Gelişmeleri kaçırma korkusu ile kaygılı-kararsız bağlanma stili arasında orta düzeyde, pozitif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=,328$, $p<.001$). Kaygılı-Kararsız bağlanma düzeyi arttıkça gelişmeleri kaçırma korkusu da artmaktadır.

Kaçınan bağlanma stili ile kaygılı-kararsız bağlanma stili arasında orta düzeyde, pozitif anlamlı bir ilişki mevcuttur ($r=,309$, $p<.001$). Mevcut çalışmada değişkenler arasındaki ilişkileri Pearson Korelasyon katsayıları ve anlamlılık düzeyleri Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4. 3 Değişkenler Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1.SMB	1					
2.GKK	,358**	1				
3.ÜBBSÖ-Güvenli	-,209*	,036	1			
4.ÜBBSÖ-Kaçınan	-,090	-,019	,018	1		
5.ÜBBSÖ-Kaygılı Kararsız	,197*	,328**	-,048	,309**	1	
6.PD	-,316**	-,241**	,450**	-,017	-,356	1

Not: GKK=Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, SMB=Sosyal Medya Bağımlılığı, PD=Psikolojik Dayanıklılık, Pearson Korelasyon, * $p<0.05$, ** $p<0.01$.

4.4. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNİN SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ

Çalışmanın değişkenleri ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki bağımsız gruplar t testi aracılığıyla incelenmiştir. Katılımcı sayısının yetersiz olması nedeniyle sosyodemografik değişkenlerden sadece cinsiyet ve psikoterapi süreci ile ilişki değerlendirilebilmiştir.

4.4.1. Cinsiyet ile Ana Değişkenler Arasındaki T-Test Sonuçları

Cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı, bağlanma alt ölçekleri (kaçınan, kaygılı-kararsız ve güvenli), gelişmeleri kaçırma korkusu ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerini nasıl etkilediği incelenmiştir. Cinsiyet ve ana değişkenler arasındaki bağımsız gruplar t test değerlerine Tablo 4.4'te yer verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre kadınların (Ort.=51,52 SS=11,28) sosyal medya bağımlılığı erkeklerin (Ort.=47,42 SS=9,10) sosyal medya bağımlılığından anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur ($t(129) = 2.11, p = .037$).

Gelişmeleri kaçırma korkusu ile cinsiyet ilişkisine bakıldığında ise, kadın (Ort.=25,54 SS=7,83) ve erkekler (Ort.=23,60 SS=7,32) arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($t(129) = 1,41 p > .05$).

Kaçınan bağlanma ve cinsiyet ilişkisi, kadın (Ort.=13,89 SS=4,31) ve erkekler (Ort.=15,38 SS=4,82) arasında anlamlı olarak farklılık göstermemektedir ($t(129) = -1,84 p > .05$).

Kadınların (Ort.=15,58 SS=5,62) kaygılı – kararsız bağlanma düzeyi erkeklerin (Ort.=12,76 SS=4,45) kaygılı kararsız bağlanma düzeyinden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($t(129) = 3,01 p = .003$).

Güvenli bağlanma ve cinsiyet ilişkisinde kadınlar (Ort.=19,69 SS=3,21) ve erkekler (Ort.=18,55 SS=4,28) arasında anlamlı bir fark göstermemiştir ($t(129) = 1,74 p > .05$).

Psikolojik dayanıklılık ve cinsiyet ilişkisi ele alındığında kadınlar (Ort.=120,78 SS=16,60) ve erkekler (Ort.=120,28 SS=16,80) arasında anlamlı bir fark dikkat çekmemiştir ($t(129)=0,17$ $p>.05$).

Tablo 4. 4 Cinsiyet ve Ana Değişkenler Arasındaki T-Test Sonuçları

		N	Ort.	SS	t	df	p
Cinsiyet – SMB	Kadın	81	51,52	11,28	2,11	129	0,04
	Erkek	50	47,42	9,10			
Cinsiyet – GKK	Kadın	81	25,54	7,83	1,41	129	0,16
	Erkek	50	23,60	7,32			
Cinsiyet – Kaçınan	Kadın	81	13,89	4,31	-1,84	129	0,07
	Erkek	50	15,38	4,82			
Cinsiyet – Kaygılı Kararsız	Kadın	81	15,58	5,62	3,01	129	0,003
	Erkek	50	12,76	4,45			
Cinsiyet – Güvenli	Kadın	81	19,69	3,21	1,74	129	0,09
	Erkek	50	18,55	4,28			
Cinsiyet- PD	Kadın	81	120,78	16,60	0,17	129	0,87
	Erkek	50	120,28	16,80			

Not: GKK=Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, SMB=Sosyal Medya Bağımlılığı, PD=Psikolojik Dayanıklılık

4.4.2. Psikoterapi Süreci ile Ana Değişkenler Arasındaki T-Test Sonuçları

Psikoterapi sürecinin sosyal medya bağımlılığı, bağlanma alt ölçekleri (kaçınan, kaygılı-kararsız ve güvenli), gelişmeleri kaçırma korkusu ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerini nasıl etkilediği incelenmiştir. Psikoterapi süreci ve ana değişkenler arasındaki bağımsız gruplar t test değerleri Tablo 4.5'te sunulmuştur.

Psikoterapi süreci deneyimlemiş (Ort.=53,70 SS=9,96) katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyleri psikoterapi süreci deneyimlememiş

(Ort.=48,84 SS=11,03) katılımcılara göre anlamlı bir fark ile daha yüksek bulunmuştur ($t(129)=2,16$ $p=.032$).

Psikoterapi süreci deneyimlemiş (Ort.=24,83 SS=7,87) ve deneyimlememiş (Ort.=24,79 SS=7,65) katılımcıların gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($t(129)=0,26$ $p>.05$).

Kaçınan bağlanan katılımcıların psikoterapi süreci deneyimlemiş olmaları (Ort.=14,43 SS=4,52) ile psikoterapi süreci deneyimlememiş (Ort.=14,47 SS=4,58) olmaları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır ($t(129)=0,26$ $p>.05$).

Kaygılı – kararsız bağlanma stiline sahip katılımcıların psikoterapi süreci deneyimlemiş (Ort.=15,67 SS=5,59) olmaları ile psikoterapi süreci deneyimlememiş (Ort.=14,16 SS=5,28) olmaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(129)=1,36$ $p>.05$).

Güvenli bağlanan katılımcıların psikoterapi süreci deneyimlemiş (Ort.=19,43 SS=3,68) olmaları ile psikoterapi süreci deneyimlememiş (Ort.=19,21 SS=3,70) olmaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t(129)=0,30$ $p>.05$).

Psikoterapi deneyimi olan (Ort.=119,93 SS=13,33) katılımcılar ile psikoterapi deneyimi olmayan katılımcıların (Ort.=120,79 SS=17,53) psikolojik dayanıklılık düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ($t(129)=-0,25$ $p>.05$).

Tablo 4. 5 Psikoterapi Süreci ve Ana Değişkenler Arasındaki T-Test Sonuçları

		N	Ort.	SS	t	df	p
Psikoterapi Süreci – SMB	Evet	30	53,70	9,96	2,16	129	0,03
	Hayır	101	48,84	11,03			
Psikoterapi Süreci- GKK	Evet	30	24,83	7,87	0,03	129	0,98
	Hayır	101	24,79	7,65			
Psikoterapi Süreci- Kaçınan	Evet	30	14,43	4,52	-0,03	129	0,97
	Hayır	101	14,47	4,58			

Tablo 4. 6 (Devam) Psikoterapi Süreci ve Ana Değişkenler Arasındaki T-Test Sonuçları

		N	Ort.	SS	t	df	p
Psikoterapi Süreci – Kaygılı Kararsız	Evet	30	15,67	5,59	1,36	129	0,18
	Hayır	101	14,16	5,28			
Psikoterapi Süreci- Güvenli	Evet	30	19,43	3,68	0,30	129	0,77
	Hayır	101	19,21	3,70			
Psikoterapi Süreci- PD	Evet	30	119,93	13,33	-0,25	129	0,81
	Hayır	101	120,79	17,63			

Not: GKK=Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, SMB=Sosyal Medya Bağımlılığı, PD=Psikolojik Dayanıklılık

4.5. ARACI VE DÜZENLEYİCİ ETKİYE DAİR BULGULAR

Araştırmanın hipotezlerini test etmek için hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı rolünü ve psikolojik dayanıklılık değişkeninin düzenleyici rolünü test etmek için SPSS PROCESS uzantısı (Hayes, 2022) kullanılmıştır.

4.5.1. Hiyerarşik Regresyon Analizi

Araştırmanın bu aşamasında doğrusal hiyerarşik regresyon uygulanmış olup ilk adımda cinsiyetin etkisi ele alınmıştır. Analiz sonuçlarına göre cinsiyetin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki toplam varyansın %2,6'sını açıkladığı gözlemlenmiştir ($R^2=0,026$; $p=0,037$). Bağlanma alt ölçekleri (kaçınan, kaygılı-kararsız, güvenli) modele dahil edildiğinde varyansın %10,1'ini anlamlı bir şekilde açıkladığı bulunmuştur ($R^{2change}=0,095$, $p=0,004$). Üçüncü adımda ise gelişmeleri kaçırma korkusu dahil edilmiştir, sosyal medya bağımlılığının %18,5'ini anlamlı biçimde açıkladığı hesaplanmıştır ($R^{2change}=0,088$, $p<0,001$). Dördüncü adımda psikolojik dayanıklılık modele dahil edilmiştir ve toplam varyansın %19,8'ni yordadığı sonucuna varılmıştır ancak

anlamli bir etki gözlemlenmemiştir ($R^{2change}=0,019$, $p=0,084$). Son adımda ise gelişmeleri kaçırma korkusu ile psikolojik dayanıklılığın birlikte etkisi modele dahil edilmiştir, bu etkileşim sosyal medya bağımlılığını %20,7 yordamaktadır ancak anlamlı bir etki bulunamamıştır ($R^{2change}=0,014$, $p>0,05$). Hiyerarşik regresyon analizine dair değerler Tablo 4.6'da sunulmuştur.

Tablo 4. 7 Hiyerarşik Regresyon Analiz Değerleri

Model		Standardize Edilmemiş		Standardize Edilmiş	
		B	SH	β	p
1	Sabit	55,617	2,85		<,001
	Cinsiyet	-4,099	1,94	-,183	,037
2	Sabit	67,635	7,20		<,001
	Cinsiyet	-3,474	2,04	-,155	,091
	Kaçman	-,297	,22	-,123	,176
	Kaygılı-Kararsız	,353	,19	,173	,067
	Güvenli	-,712	,25	-,239	,006
3	Sabit	58,818	7,24		<,001
	Cinsiyet	-3,46	1,94	-,153	,078
	Kaçman	-,196	,21	-,081	,352
	Kaygılı- Kararsız	,113	,19	,056	,557
	Güvenli	-,734	,24	-,247	,003
	GKK	,452	,12	,317	<,001
4	Sabit	70,350	9,77		<,001
	Cinsiyet	-3,697	1,93	-,165	,058
	Kaçman	-,156	,21	-,065	,456
	Kaygılı-Kararsız	,004	,20	,002	,983
	Güvenli	-,527	,27	-,177	,051
	GKK	,419	,12	,294	<,001
	PD	-,111	,06	-,168	,084

Tablo 4. 8 (Devam) Hiyerarşik Regresyon Analiz Değerleri

Model	Standardize Edilmemiş		Standardize Edilmiş	
	B	SH	β	<i>p</i>
5	Sabit	71,289	9,74	<,001
	Cinsiyet	-3,542	1,92	-,158 ,068
	Kaçman	,158	,21	-,066 ,449
	Kaygılı-Kararsız	-,030	,20	-,015 ,882
	Güvenli	-,549	,27	-,185 ,041
	GKK	,392	,12	,275 ,002
	PD	-,109	,06	-,166 ,086
	GKK x PD	-1,164	,76	-,124 ,128

Not: GKK=Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, PD=Psikolojik Dayanıklılık, SH= Standard Hata.

Araştırmanın bu aşamasında doğrusal hiyerarşik regresyon uygulanmış olup ilk adımda kaygılı-kararsız bağlanmanın etkisi ele alınmıştır. Analiz sonuçlarına göre kaygılı-kararsız bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki toplam varyansın %3,9'unu açıkladığı gözlemlenmiştir ($R^2=0,039$; $p=0,024$). Cinsiyet modele dahil edildiğinde varyansın %4,3'ünü açıkladığı gözlemlenmiş ancak bu fark anlamlı bulunmamıştır ($R^{2change}=0,019$, $p>0,05$). Bulgulara göre, kaygılı-kararsız bağlanma kontrol edildiğinde sosyal medya bağımlılığı üzerinde cinsiyetin anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 4. 9 Hiyerarşik Regresyon Analiz Değerleri (Kaygılı-Kararsız Kontrol)

Model		Standardize	Standardize		
		Edilmemiş	Edilmiş	β	p
1	Sabit	44,130	2,72		<,001
	Kaygılı-Kararsız	,402	,197	-,183	,024
2	Sabit	43,239	2,76		<,001
	Kaygılı-Kararsız	,328	,181	,161	,073
	Cinsiyet	3,175	1,99	,141	,114

Not: GKK=Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, PD=Psikolojik Dayanıklılık, SH= Standard Hata.

4.5.2. Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Aracı Rolüne Dair Bulgular

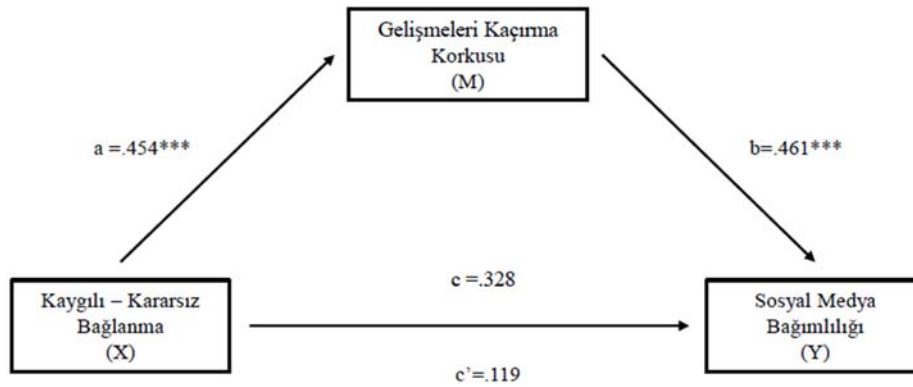
Bağlanma stillerin (kaygılı-kararsız, kaçınan ve güvenli) ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı etkisi olup olmadığı Hayes (2022)'in Process uzantısı Model 4 kullanılarak test edilmiştir. Bu yöntem ile 5.000 bootstrap örneklem seçeneği kullanılmıştır.

Tablo 4. 10 Aracı Etki Modelleri

Modeller	Bağımsız Değişken	Aracı Değişken	Bağımlı Değişken
Model 1	Bağlanma Stilleri- Kaygılı-Kararsız (X1)	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (M)	Sosyal Medya Bağımlılığı (Y)
Model 2	Bağlanma Stilleri- Kaçınan (X2)	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (M)	Sosyal Medya Bağımlılığı (Y)
Model 3	Bağlanma Stilleri- Güvenli (X3)	Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (M)	Sosyal Medya Bağımlılığı (Y)

Tablo 4.7’deki Model 1’e göre kaygılı-kararsız bağlanma ve sosyal medya ilişkisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun aracılık etkisine bakıldığında; kaygılı-kararsız bağlanmanın gelişmeleri kaçırma korkusunu (a yolu) anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir ($b=.454$, %95 CA [0.2093, 0.6976], $t=3,674$, $p <.001$). Kaygılı-kararsız bağlanma gelişmeleri kaçırma korkusunun %10,9’unu ($R^2=.10.9$) açıklamaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal medya bağımlılığını (b yolu) anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir ($b=.460$, %95 CA [0.2158, 0.7054], $t=3,723$, $p<.001$). Gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal medya bağımlılığının %15’ini ($R^2=.150$) açıklamaktadır. Kaygılı-kararsız bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerinde (c yolu) anlamlı etkisi görülmemiştir ($b=.1188$, %95 CA [-.0328, 0.6861], $t=.1808$ $p>.05$). Direkt etki (c' yolu) sonuçlarına bakıldığında anlamlı etkinin olmadığı görülmektedir ($b=.1188$, %95 CA [-.2405, 0.4781], $t=.6541$ $p>.05$).

Gelişmeleri kaçırma korkusu ve kaygılı-kararsız bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir ($b=.2089$, %95 BCA [.0505, .4245]). Analizin doğrulanması amacıyla bulgulara bakıldığında bootstrop güven aralıkları “0” içermemektedir. Modeldeki aracılık rolü doğrulanmıştır.



Şekil 4. 1 Aracı Etki Analizine Dair Bulgular

Tablo 4. 11 Aracı Etki Modelleri Bağlanma Stilleri (Kaygılı-Kararsız) ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide GKK'nin Aracı Rolüne Dair Bulgular

Model	B	BootSE	BootLLCI	BootULCI
Dolaylı Etki	.2089	.0959	.0505	.4245

Tablo 4.7'deki Model 2'ye göre kaçınan bağlanma ve sosyal medya ilişkisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun aracılık etkisine bakıldığında; kaçınan bağlanmanın gelişmeleri kaçırma korkusunu (a yolu) anlamlı olarak etkilemediği görülmektedir ($b=.0006$, %95 CA [-.2958, .2969], $t=.0038$, $p>.05$). Kaçınan bağlanma gelişmeleri kaçırma korkusunun %1,5'ini ($R^2=.0153$) açıklamaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal medya bağımlılığını (b yolu) anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir ($b=.4856$, %95 CA [0.2530, 0.7183], $t=4,1301$, $p<.001$). Gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal medya bağımlılığının %15'ini ($R^2=.15,11$) açıklamaktadır. Kaçınan bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerinde (c yolu) anlamlı etkisi görülmemiştir ($b=-.1491$ %95 CA [-.5674, .2691], $t=-.7056$ $p>.05$). Direkt etki (c' yolu) sonuçlarına bakıldığında anlamlı etkinin olmadığı görülmektedir ($b=.1188$, %95 CA [-.5437, .2449], $t=-.7499$ $p>.05$).

Gelişmeleri kaçırma korkusu ve kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık etmemektedir ($b=.0003$, %95 BCA [-.1732, .1640]. Analizin doğrulanması amacıyla bulgulara bakıldığında bootstroop güven aralıkları "0" içerdiği gözlemlenmiş, aracılık etkisinin olmadığı doğrulanmıştır.

Tablo 4. 12 Bağlanma Stilleri (Kaçınan) ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide GKK'nin Aracı Rolüne Dair Bulgular

Model	B	BootSE	BootLLCI	BootULCI
Dolaylı Etki	.0003	.0339	-.1732	.1640

Tablo 4.7'deki Model 3'e göre güvenli bağlanma ve sosyal medya ilişkisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun aracılık etkisine bakıldığında; güvenli bağlanmanın gelişmeleri kaçırma korkusunu (a yolu) anlamlı olarak etkilemediği görülmektedir ($b=-.0554$, %95 CA $[-.4210, .3102]$, $t= .2998$, $p>.05$). Güvenli bağlanma gelişmeleri kaçırma korkusunun %1,6'sını ($R^2=.0159$) açıklamaktadır. Gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal medya bağımlılığını (b yolu) anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmektedir ($b=.4760$, %95 CA $[.2516, .7005]$, $t=4,1963$, $p<.001$). Gelişmeleri kaçırma korkusu sosyal medya bağımlılığının %21'ini ($R^2=.2104$) açıklamaktadır. Güvenli bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerinde (c yolu) negatif yönde anlamlı etkisi görülmüştür ($b=-.7821$ %95 CA $[-1.2808,-.2834]$, $t=-3.1029$, $p<.05$). Direkt etki (c' yolu) sonuçlarına bakıldığında negatif yönde anlamlı bir etkinin olduğu görülmektedir ($b=-.7557$, %95 CA $[-1.2252,-.2863]$, $t=-3.1858$ $p<.05$).

Gelişmeleri kaçırma korkusu güvenli bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık etmemektedir ($b=-.0264$, %95 BCA $[-.3190, .1720]$). Analizin doğrulanması amacıyla bulgulara bakıldığında bootstroop güven aralıkları "0" içerdiği gözlemlenmiş, aracılık etkisinin olmadığı doğrulanmıştır.

Tablo 4. 13 Bağlanma Stilleri (Güvenli) ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide GKK'nin Aracı Rolüne Dair Bulgular

Model	B	BootSE	BootLLCI	BootULCI
Dolaylı Etki	-.0264	.0403	-.3190	.1720

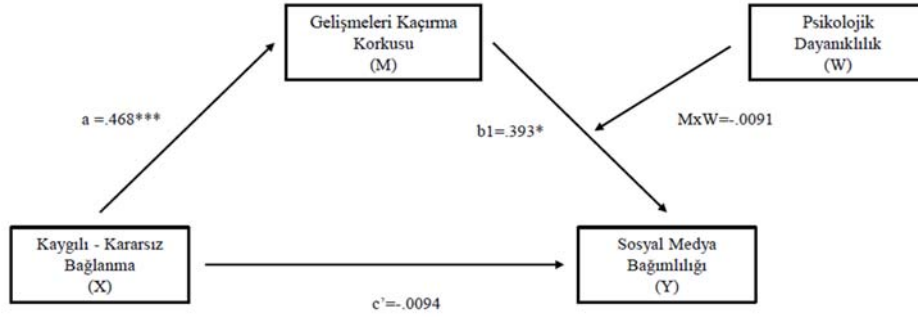
4.5.3. Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkisinde Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun Aracı Etkisi Üzerinde Psikolojik Dayanıklılığın Düzenleyici Rolüne Dair Bulgular

Kaygılı-kararsız, kaçınan ve güvenli bağlanmanın (X) sosyal medya bağımlılığı (Y) ile ilişkisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı etkisi (M) üzerinde psikolojik dayanıklılığın (W) düzenleyici rolü olup olmadığı Hayes (2022)'in Process uzantısı düzenleyici aracı model (Model 14) kullanılarak test edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre kaygılı-kararsız bağlanmanın gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki etkisi (a yolu) pozitif yönde anlamlıdır (B = .4689, SH= .1189, $p < .001$). Kaygılı-kararsız bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki doğrudan etkisi (c' yolu) anlamlı değildir (B=-.0094, SH= .1826, $p > .05$).

Gelişmeleri kaçırma korkusunun psikolojik dayanıklılığın etkisi sıfır kabul edildiğinde sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin (b1 yolu) pozitif yönde anlamlıdır (B=.3929, SH=.123, $p < .05$). Gelişmeleri kaçırma korkusunun etkisi sıfır kabul edildiğinde psikolojik dayanıklılığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi (b2 yolu) negatif yönde anlamlıdır (B=-.1597, SH=.0568, $p < .05$).

(M x W) sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin (b3 yolu) anlamlı olmadığı görülmüştür (B=-.0091, SH=.0061 $p > .05$). Gelişmeleri korkusu ve psikolojik dayanıklılığın etkileşim etkisinin anlamlılığı durumsal aracılık indeksi (index of moderated mediation) üzerinden kontrol edilmiştir, güven aralığında "0" değerinin olması nedeniyle etkileşim etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır (B=-.0043, %95 BCA [-.1732, .1640]). Tüm model toplam varyansın %20'sini açıklamaktadır anlamlı olmadığı görülmüştür (F(1,126)= 2.26, $p > .05$, $R^2 = .198$).

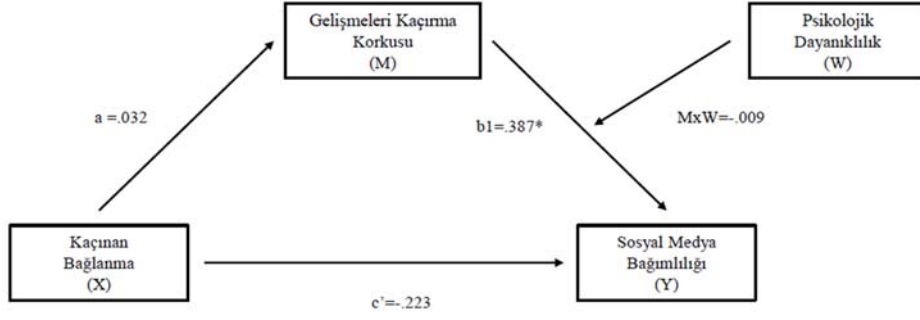


Şekil 4. 2 Kaygılı Kararsız Bağlanma için Aracı Düzenleyici İlişkiye Dair Katsayılar

Analiz sonuçlarına göre kaçınan bağlanmanın gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki etkisi (a yolu) anlamlı değildir ($B = -.0327$, $SH = .1484$, $p > .05$). Kaçınan bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki doğrudan etkisi (c' yolu) anlamlı değildir ($B = -.2236$, $SH = .1911$, $p > .05$).

Gelişmeleri kaçırma korkusunun psikolojik dayanıklılığın etkisi sıfır kabul edildiğinde sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin (b1 yolu) pozitif yönde anlamlıdır ($B = .3870$, $SH = .119$, $p < .05$). Gelişmeleri kaçırma korkusunun etkisi sıfır kabul edildiğinde psikolojik dayanıklılığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi (b2 yolu) negatif yönde anlamlıdır ($B = -.1602$, $SH = .0539$, $p < .05$).

(M x W) sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin (b3 yolu) anlamlı olmadığı görülmüştür ($B = -.0093$, $SH = .0060$, $p > .05$). Gelişmeleri korkusu ve psikolojik dayanıklılığın etkileşim etkisinin anlamlılığı durumsal aracılık indeksi (index of moderated mediation) üzerinden kontrol edilmiştir, güven aralığında "0" değerinin olması nedeniyle etkileşim etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır ($B = -.0003$, %95 BCA $[-.0034, .0042]$). Tüm model toplam varyansın %21'ini açıklamaktadır ($F(1,126) = 2.44$, $p > .05$, $R^2 = .207$).

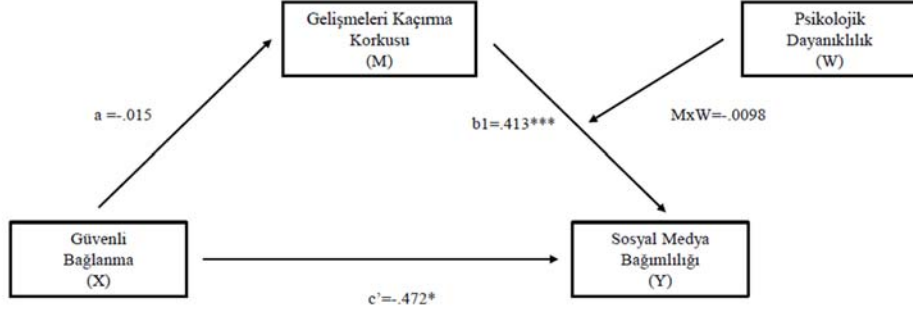


Şekil 4. 3 Kaçınan Bağlanma için Aracı Düzenleyici İlişkiye Dair Katsayılar

Analiz sonuçlarına göre güvenli bağlanmanın gelişmeleri kaçırma korkusu üzerindeki etkisi (a yolu) anlamlı değildir ($B = -.0152$, $SH = .1834$, $p > .05$). Güvenli bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki doğrudan etkisi (c' yolu) negatif yönde anlamlıdır ($B = -.4726$, $SH = .2653$, $p < .05$).

Gelişmeleri kaçırma korkusunun psikolojik dayanıklılığın etkisi sıfır kabul edildiğinde sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin ($b1$ yolu) pozitif yönde anlamlıdır ($B = .4132$, $SH = .1187$, $p < .001$). Gelişmeleri kaçırma korkusunun etkisi sıfır kabul edildiğinde psikolojik dayanıklılığın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi ($b2$ yolu) anlamlı değildir ($B = -.4726$, $SH = .2653$, $p > .05$).

($M \times W$) sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin ($b3$ yolu) anlamlı olmadığı görülmüştür ($B = -.0098$, $SH = .0059$, $p > .05$). Gelişmeleri korkusu ve psikolojik dayanıklılığın etkileşim etkisinin anlamlılığı durumsal aracılık indeksi (index of moderated mediation) üzerinden kontrol edilmiştir, güven aralığında "0" değerinin olması nedeniyle etkileşim etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır ($B = -.0001$, %95 BCA $[-.0046, .0075]$). Tüm model toplam varyansın %22'sini açıklamaktadır ($F(1,126) = 2.72$, $p > .05$, $R^2 = .218$).



Şekil 4. 4 Güvenli Bağlanma için Aracı Düzenleyici İlişkiye Dair Katsayılar

BÖLÜM 5

5.TARTIŞMA

Mevcut araştırmanın ana amacı, sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı etkisini ve psikolojik dayanıklılığı düzenleyici etkisini araştırmaktır. Bu amacının yanı sıra araştırma değişkenlerinin (sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri gelişmeleri kaçırma korkusu ve psikolojik dayanıklılık) sosyodemografik özelliklere göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermediği araştırılmıştır. Çalışmanın bu bölümünde hipotezlerin test edilmesi ile elde edilen bulgular literatür kapsamında tartışılmıştır.

5.1. TEMEL DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR TARTIŞMA

Bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı etkisi öncelikle bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizine göre, güvenli bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kaçınan bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki ise negatif bir ilişki gözlemlenmiştir ancak bu ilişki anlamlı değildir. Kaygılı-kararsız bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığı arasında ise düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Bu bulgular literatür ışığında değerlendirildiğinde uyumlu olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanma düzeyi ile internet bağımlılığını ele alan çalışmada değişkenler arasındaki negatif ilişki desteklenmiştir (Savcı ve Aysan, 2016). Benzer şekilde, Odacı ve Çıkrıkçı (2014) çalışmalarının sonuçlarına göre güvenli bağlanma düzeyinin arttıkça sosyal medya bağımlılığının azaldığı sonucuna varmıştır. Facebook özelinde sosyal medya bağımlılığını

değerlendiren çalışmalarda ise hipotezi destekler biçimde güvenli bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin negatif yönlü olduğu sonucuna varılmıştır. (Bashir vd., 2017; Monacis vd., 2017). Güvenli bağlanan bireylerin sosyal beceri ve bireysel kontrol açısından daha iyi olmaları sosyal medya bağımlılığı riskini azaltmaktadır (Morsünbül ve Çok, 2011; Demircioğlu ve Köse, 2020).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler hem kendilerine hem de çevrelerindeki insanlara dair olumlu düşünce kalıplarına sahiptir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu nedenle sosyal medya kullanımında daha yapıcı ve ilişkileri besleyen davranışlar koyabilmektedirler. Bu bireyler, dijital ortamları yalnızca içerik tüketimi için değil, aynı zamanda anlamlı sosyal ilişkileri sürdürebilmek ve sosyal etkileşim kurabilmek amacıyla kullanmayı tercih etmektedirler. Güvenli bağlanan bireylerin çevrimiçi paylaşımlarında daha içten ve doğal bir iletişim biçimi benimsediklerini (Lin, 2015) ortaya konulurken kıskançlık, kontrol ve gözetim gibi olumsuz davranışları sergilemekten kaçındıkları dikkat çekmektedir (Oldmeadow vd, 2013). Bu bulgular, sosyal medyanın potansiyel zararlarının, bireyin bağlanma biçimine göre farklılaştığını ve güvenli bağlanma örüntüsüne sahip kişiler için destekleyici bir sosyal alan haline gelebileceğini göstermektedir (Lin, 2015; Oldmeadow vd., 2013). Aynı zamanda, bu bireylerin internet aracılığıyla sosyal destek sunma ve alma konusunda daha başarılı oldukları belirtilmiştir (Oldmeadow vd., 2013). Bu bağlamda; güvenli bağlanma, bireyin sosyal medya platformlarını kullanarak daha tatmin edici biçimde ilişkilenemesine ve ruhsal iyilik halini korumasına destek olmaktadır.

Güvenli bağlanma sonuçları ile ilgili fikir birliği oluşsa da kaçınan bağlanma stili konusunda farklı sonuçlar sunulmuştur. Eroğlu (2015) kaçınan bağlanma stili ile negatif ilişkilendiğini savunurken Bashir ve diğerleri (2017) kaçınan bağlanma pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Rao ve Madan (2013), çalışmalarında güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlananlara göre daha yüksek düzeyde sosyal medya bağımlılığı yaşadığını belirtmişlerdir (Dilsiz ve Kandemir, 2020). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin de duygusal zorlanmaları yönetmekte güçlük çekmelerinden ötürü

aşırı kullanıma eğilimli olabilecekleri belirtilmiştir (Kim ve Koh, 2018). Bu çalışmaların aksine, Liu ve Ma (2019) kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler, diğerleriyle yakın ilişkide olmaktan hoşlanmadıkları için sosyal medyayı iletişim aracı olarak yoğun kullanma motivasyonlarının olmadığını belirtmiştir. Kaygılı-kararsız bağlanma için sunulan çalışmaları destekler biçimde sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişkilendiğini ifade etmiştir. Buna ek olarak, kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin kaçınan bağlanma stiline sahip olanlara göre sosyal medya bağımlılığı yaşama ihtimallerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Chen, 2019; Worsley, 2018). Literatürde güvenli ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri için mevcut çalışmanın bulguları sağlansa da kaçınan bağlanma için ortak bir sonuca varılamamıştır.

Mevcut çalışmada kaygılı-kararsız bağlanma ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişkinin orta düzeyde pozitif ve anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Güvenli ve kaçınan bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığında ise istatistiksel olarak anlamlı bir bulgu elde edilememiştir. Brand ve diğerleri (2016), kaygılı bağlanan bireylerin öz kontrol becerilerinin güçlü olmaması nedeniyle internet kullanım şekillerini ve beklentilerini etkilediğini belirtmiştir, yaptıkları araştırma sonucunda kaygılı bağlanma ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki olumlu ilişkiye dikkat çekmişlerdir. Benzer şekilde, gelişmeleri kaçırma korkusu ile bağlanma kaygısı arasındaki olumlu ilişki GKK yaşayan bireylerin ilişkilerinde yetersizlik hissi ve bağlanma şekillerindeki güvensizliğe dayandırılmaktadır (Boustead ve Flack, 2021). Kaçınan ve kaygılı bağlanma stili ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında olumlu bir ilişki olduğunu öne süren çalışmalar mevcuttur (Blackwell vd., 2017; Zhang vd., 2023). Buna karşın, yalnızca kaygılı kararsız bağlanma ile olumlu ilişkide olduğunu ifade edilmiştir (Alfasi, 2021; Gori, 2023; Liu ve Ma, 2019). Literatürde mevcut sonuçları destekler biçimde kaygılı bağlanan bireylerin yüksek GKK eğiliminde oldukları vurgulanırken kaçınan bağlanma ve güvenli bağlanma için ortaya çıkan istatistiksel olarak anlamlı olmayan bulgular literatür tarafından desteklenmemektedir.

Araştırmanın düzenleyici değişkeni olarak ele alınan psikolojik dayanıklılık ile bağlanma stilleri ilişkisi incelendiğinde ise güvenli bağlanma ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki orta düzeyde, olumlu ve anlamlı olarak bulunmuştur. Kaçınan ve kaygılı- kararsız bağlanma stilleri ile olumsuz olarak ilişkilenen psikolojik dayanıklılık için istatistiksel olarak anlamlı bulgulara erişilememiştir. Genç yetişkinlerin bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıklarının incelendiği çalışmada, mevcut çalışmayı destekler biçimde güvenli bağlanma ile anlamlı pozitif ilişkili olduğu sonucuna varılırken kaygılı- kararsız ve kaçınan bağlanma stilleri için anlamlı sonuçlar vermemektedir (Tepeli Temiz ve Tarı Cömert, 2018). Buna paralel olarak, güvenli bağlanmanın aracılık etkisinin araştırıldığı çalışmada psikolojik dayanıklılık ile güvenli bağlanma arasındaki olumlu ve anlamlı ilişkiye dikkat çekilmiştir (Eraslan Çapan, 2018). Kılınç (2023), güvenli bağlanan bireylerin olumsuzluklarla baş etmede diğer bağlanma stillilerine sahip bireylerden daha iyi olduğunu vurgularken güvenli bağlanma düzeyi arttıkça bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttığını ifade etmiştir (Marriner vd., 2014). Kaygılı ve kaçınan bağlanma stilindeki bireyler düşük psikolojik esnekliğe sahip oldukları ve duygu odaklı baş etme stratejileri geliştirdiklerinde ötürü psikolojik dayanıklılıklarının düşük olduğu vurgulanmıştır (Calvo vd., 2020; Kural ve Kovacs, 2021). Mevcut çalışmada güvenli bağlanma için elde edilen bulgular literatürle uyumlu olarak pozitif bir ilişki ortaya koymuştur. Ancak, kaygılı kararsız ve kaçınan bağlanma sonuçları farklılık göstermektedir.

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan sosyal medya bağımlılığı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında orta düzeyde, anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Mevcut araştırmanın bulguları literatür tarafından incelendiğinde benzer şekilde sosyal medya bağımlılığı ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasındaki olumlu ilişki dikkat çekmektedir. Griffiths ve Kuss (2017), gelişmeleri kaçırma korkusunu sosyal medya bağımlılığının göstergesi veya bileşeni olarak ele almıştır. Casale ve diğerleri (2018) gelişmeleri kaçırma korkusu ile problemlili sosyal medya kullanımı ilişkisini doğrulamışlardır. Bulguları destekler biçimde, Varchetta ve diğerleri (2020) çalışmalarının

sonucunda sosyal medya bağımlılığı ve gelişmeleri kaçırma korkusu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır (Koçak ve Traş, 2021; Sultan, 2021; Zhu ve Xiong, 2022). Buglass ve diğerleri (2017) çalışmalarında gelişmeleri kaçırma korkusunun problemlili sosyal medya kullanımına dikkat çekerken düşük özgüven ile ilişkisinden aracı etki gösterdiğini belirtilmiştir. Ayrıca, gelişmeleri kaçırma korkusunun aşırı sosyal medya kullanımında ortaya çıkan olumsuz sonuçları öngördüğü ifade edilmiştir (Oberst vd., 2017). Uyar ve Özen (2023), gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal madde bağımlılığı ilişkisini ele alan çalışmada gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medya bağımlılığını arttırmasına vurgu yapmıştır. Buna karşın, Li ve diğerleri (2022) bu değişkenler arasındaki güçlü bağı vurgularken çift yönlü olarak ele alınması gerektiğini savunmaktadırlar (Koçak ve Traş, 2021).

Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki korelasyon analizi sonucunda negatif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Literatürde benzer sonuçları içeren çalışmalar mevcuttur. Robertson (2017) bireylerin psikolojik dayanıklılıkları arttıkça sosyal medya bağımlılıklarının düştüğü sonucuna varmıştır. Mevcut sonuçları destekler biçimde Bilgin ve Taş (2018) gerçekleştirdiği çalışmada bu değişkenler arasında negatif yönlü korelasyon olduğu sonucuna ulaşmıştır (El Fadl vd., 2024; Hou vd., 2017; Li vd., 2020; Nie vd., 2020; Soysal 2016; Yılmaz vd., 2024; Zmovc vd., 2022). Düşük psikolojik dayanıklılığa sahip olmak olumsuz deneyimlere karşı düşük olumlu uyumlanabilme becerisini ifade etmektedir, bu bireyler olumsuz duygularla baş etmekte zorlanmaları sebebiyle sosyal medyayı bir rahatlama aracı olarak kullanma eğilimdedirler (Kocabıyık ve Bacınoğlu, 2022). Alan yazında psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisini yalnızlık üzerinden ele alan çalışmalarda Polat (2021), yalnızlığın olumlu ilişkisine dikkat çekerken Yam ve diğerleri (2024) psikolojik dayanıklılığın yalnızlık ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisindeki kısmen aracı etkisine vurgu yapmıştır. Sosyal medya bağımlılığını düşürmek için yüksek psikolojik dayanıklılık ve görev odaklı baş etme stratejilerini ihtiyaç olduğunu

savunan Kocabıyık ve Bacıoğlu (2022), özellikle ergenlerin bu alanların gelişimine dikkat çekmiştir.

Bu çalışmada psikolojik dayanıklılık ve gelişmeleri kaçırma korkusu değişkenlerinin korelasyon analizi sonuçlarına göre olumsuz yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Alan yazında bu değişkenlerin ilişkisini araştıran çalışmalar ele alındığında psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktör olarak incelendiği dikkat çekmiştir (Chen vd., 2023; Li vd., 2024). Psikolojik olarak dayanıklı bireylerin olumsuz yaşam deneyimlerini daha kolay atlatabilmeleri sebebiyle problemlili davranışlar göstermelerinin daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Fergus ve Zimmerman, 2005; Gong vd., 2022). Benzer şekilde, Gong ve diğerleri (2022), psikolojik dayanıklılığı gelişmeleri kaçırma korkusunu etkileyen bir faktör olarak ele almıştır. Bunun aksine, Ediati ve diğerleri (2024) ergenlerle yaptıkları çalışmada psikolojik dayanıklılık ile olumsuz duygular arasındaki ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusunun aracılık rolünü test ederken psikolojik dayanıklılık ile gelişmeleri kaçırma korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuca rastlamamışlardır.

5.2. TEMEL DEĞİŞKENLER İLE SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR TARTIŞMA

Mevcut araştırmanın değişkenlerinin sosyodemografik değişkenler ile ilişkisini incelemek için bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Ancak, sosyodemografik değişkenlerden yalnızca cinsiyet ve psikoterapi süreci değerlendirilebilmiştir. Diğer sosyodemografik bilgiler için yeterli kişi sayısına ulaşılamadığı için analize dahil edilememiştir. Çalışmanın ana değişkenleri ile cinsiyet ve psikoterapi sürecinin bağımsız gruplar t test sonuçları literatür işığında tartışılmıştır.

Öncelikle, bağlanma stilleri değişkeni alt ölçekleri (güvenli, kaygılı-kararsız, kaçınan) ile cinsiyet verileri bağımsız gruplar t testi aracılıyla incelenmiştir. Kaygılı-kararsız bağlanma ile cinsiyet ilişkisine göre, kadınların

erkeklerle göre kaygılı-kararsız bağlanma puanları daha yüksektir ve sonuçlar istatistiksel olarak anlamlıdır. Kaçınan bağlanma için ise istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır ve erkeklerin kaçınan bağlanma puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Güvenli bağlanma stilinde ise kadınlar erkeklerden daha yüksek skora sahiptir ancak sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bulgular literatür kapsamında tartışılmıştır ve literatürle tam anlamıyla uyumlu olmadığı gözlemlenmiştir, kaçınan bağlanma bulguları literatürle benzer şekilde erkeklerin kadınlardan daha kaçınan bağlandığına dair sonuçlar verirken kaygılı – kararsız bağlanma için fikir birliği yoktur. Mevcut çalışmada kadınların daha güvenli bağlandıklarına dair bulgular ise literatürle uyuşmamaktadır. Wongpakaran ve diğerleri (2012) çalışmalarının sonuçlarına göre erkeklerin kadınlardan daha fazla kaygılı ve kaçınan bağlanma eğiliminde olduklarını belirtmiştir (Guidice, 2011). Buna karşın, erkeklerin kadınlardan daha yüksek kaçınan bağlanma ve daha düşük kaygılı bağlanma gösterdiği bulunmuştur (Wang ve Mallinckrodt, 2006). Guidice (2011), cinsiyetin bağlanma stillerine olan etkisinin kültürel bağlamda ele alınması gerektiğini savunmaktadır. Kararımak ve Duran (2008), üniversite öğrencilerinin katılımıyla yaptıkları araştırmada erkek öğrencilerin ilişkilerinde daha güvenli hissettikleri sonucuna vararak mevcut çalışmadan farklılaşmaktadır (Erözkan, 2011; Kara ve Saydam, 2023; Köser ve Barut, 2020). Bu sonuçlar, Türk toplumunun erkek ayrıcalığını pekiştiren normlara sahip olmasından kaynaklanabileceğini akıllara getirmektedir.

Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığının cinsiyete göre nasıl farklılaştığına bakıldığında korelasyon analizi sonuçlarına göre kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde sosyal medya bağımlılığı gösterdiği ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir. Mevcut çalışmada kadınların daha fazla kaygılı – kararsız bağlanma göstermesi ve kaygılı-kararsız bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki olumlu ilişki nedeniyle cinsiyet etkisi kaygılı – kararsız bağlanma stili kontrol edilerek incelenmiştir. Ancak, cinsiyetin bağlanma stillerinin kontrol edildiği hiyerarşik regresyon analizi bulgularına göre anlamlı bir etkisi gözlemlenmemiştir. H3 hipotezi

sağlanmamıştır. Bu konu hakkında literatürde kabul görmüş bir sonuç yoktur. Çömlekçi ve Başol (2019) sosyal medyanın hangi amaçla kullanıldığını araştırdıkları bağımlılık çalışmasında cinsiyetin anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna varmışlardır (Baz, 2018; Zam vd., 2022). Buna karşılık, Mazman ve Usluel (2011) sosyal ağların kullanımındaki cinsiyet etkisini 4 farklı amaç üzerinden araştırdıkları çalışmalarında erkeklerin sadece yeni ilişkiler kurmak için kadınlardan daha fazla sosyal medya kullandıkları, kadınların ise akademik kullanım, ilişkileri sürdürmek ve programlarını takip etme amaçlarıyla erkeklerden daha fazla sosyal medya kullandıkları dikkat çekmektedir. Bu sonucu destekler biçimde kadınların erkeklerden daha yüksek sosyal medya bağımlılığına sahip olduğunu vurgulayan çalışmalar mevcuttur (Choudhury ve Ali, 2020; Güney ve Taştepe, 2020; Wahyumi ve Maksun, 2019). Çiftçi (2018) ise erkeklerin kendi davranışlarını kontrol etmekte güçlük yaşadıklarını ve davranışlarının çeliştiğini belirtmiştir, bu nedenle daha yüksek sosyal medya bağımlılığına skorlarına sahip olduğunu ifade etmiştir (Syahputra vd., 2022). Benzer şekilde, Özdemir (2019)'un çalışmasında erkeklerin kadınlardan daha fazla sosyal medya bağımlılığı gösterdikleri sonucuna varılmıştır.

Gelişmeleri kaçırma korkusunun cinsiyete göre nasıl farklılaştığı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Bu değişkenler için literatür incelendiğinde ise farklı bulgular dikkat çekmektedir. Rinaldi (2024)'e göre kadınlar ve erkekler için gelişmeleri kaçırma korkusunun nedenleri aynı değildir, kadınlar sosyal bağlamla ilgili yüksek GKK yaşarken erkekler ise rekabet içeren konularda yüksek GKK yaşamaktadır. Ancak, araştırma bulgularına göre cinsiyet bireylerin gelişmeleri kaçırma korkusu seviyesinde anlamlı bir yaratmamaktadır (Rozgonjuk vd., 2021). Gül ve diğerleri (2022) ise erkek cinsiyetini gelişmeleri kaçırma korkusu için risk faktörü olarak almıştır. Benzer şekilde, gelişmeleri kaçırma korkusunun öncü isimleri Przybylski ve diğerleri (2013) genç erkeklerin GKK eğilimlerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu Qutishat (2020) ancak ilerleyen yaşlarda cinsiyete göre farklılaşmadığını bildirmiştir. Bunlara karşın, Elhai ve diğerleri (2018) ise GKK'ya ilişkin çalışmalarında kadınların daha yüksek gelişmeleri kaçırma

korkusu skorlarına sahip olduklarını bildirmiştir. Erkekler ve kadınların farklı nedenlerle gelişmeleri kaçırma korkusu yaşadığını ele alırsak gelişmeleri kaçırma korkusu üzerinde güçlü bir fark ortaya çıkmaması anlamlıdır.

Mevcut araştırmada psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Literatürde ise psikolojik dayanıklılığın erkeklerde daha yüksek olduğu sonucuna varan çalışmalar mevcuttur (Erdoğan vd., 2015). Gök ve Koğar (2021) psikolojik dayanıklılık ve cinsiyet değişkenlerini incelediği meta analiz çalışması sonucunda erkeklerin psikolojik dayanıklılığının kadınlardan daha yüksek olarak saptanmıştır. Bu sonuçları toplumsal cinsiyet rolleri ile ilişkilendiren Smyth ve Sweetman (2015) erkeklerin psikolojik dayanıklılık geliştirebilmesinin daha kolay olduğunu ifade etmiştir. Kadın ve erkeklerden sorumluluklar özellikle kriz anlarında eşitlikten çok uzaklaşmaktadır. Bu noktada kadınlar için kişisel kaynaklarını koruma veya arttırmak erkeklerden daha zordur. Buna karşılık; Arı ve Çarkıt (2020) çalışmalarının sonucunda psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna varmışlardır. Çalışmaların tarihlerine dikkat edildiğinde erkeklerin daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu çalışmalar daha önceki yıllara dayanmaktadır. Mevcut çalışmada ve daha yakın geçmişe dayanan Arı ve Çarkıt (2020) çalışmasında cinsiyete göre anlamlı farkların ortaya çıkmaması zamanla kadınların da erkekler kadar psikolojik dayanıklılık geliştirebilecek alanlara sahip olabildiklerini düşündürmektedir.

Mevcut çalışmada etkisi incelenen diğer sosyodemografik bilgi ise kişinin geçmişte veya devam eden psikoterapi deneyiminin olup olmadığıdır. Bu çalışmada psikoterapi sürecinin istatistiksel olarak anlamlı fark oluşturduğu tek değişken sosyal medya bağımlılığıdır. Geçmişte ya da devam eden psikoterapi deneyimi olan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı daha yüksek bulunmuştur. H4 sağlanmamıştır. Luca ve diğerleri (2022) gençlerin sosyal aidiyet ihtiyacı ile sanal ortamlarda kontrol kurma çabasına işaret etmektedir. Buna bağlı olarak ortaya çıkan aşırı sosyal medya kullanımı ise düşük öz farkındalığa işaret etmektedir. İnternet kullanım motivasyonlarının araştırıldığı bu çalışmada, ergenler için aşırı sosyal medya kullanımının olumsuz etkilerinden

korunmak için bilgilendirmelere, psikoöğütlere ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır. Aşırı sosyal medya kullanımını hayatın güç zamanlarındaki olumsuz duyguları hafifletmek üzere deneyimsel kaçınma olarak tanımlayan Marmer ve Nurwianti (2019) bu kişilerin psikolojik esneklerinin düşük olduğunu belirtmiştir. Sosyal medya bağımlılığını inceleyen çalışmada 4 seanslık kabul ve karalılık terapi uygulandırlardır, sonuçlarda istatistikler olarak anlamlı bir fark oluşmasa da 5 katılımcının 4'ünün sosyal medya kullanımda önemli azalmalar yaşanmıştır. Ayrıca, müdahale sonrasında katılımcılar sosyal medya kullanımda daha az zorunda hissettiklerini ve daha farkında olduklarını ifade etmişlerdir. Benzer şekilde, sosyal medya bağımlılığında farklı ekollerle psikoterapi sürecine dahil olmak önemli etkiler oluşturmaktadır (Chegeni vd., 2025; Mousa, 2023). Yapılan meta analiz çalışmasında sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik müdahale programlarının ele alındığı çalışmalar incelemiş olup psikolojik müdahalelerin bağımlılık düzeyini azalttığı sonucuna varılmıştır (Malinauskas ve Malinauskiene, 2019). Bu çalışmada devam eden ve sonlanmış psikoterapi süreci ayrımı yapılamamıştır, bu nedenle sürecinin başında olan danışanlar için sosyal medya bağımlılığında azaltıcı etki beklemek anlamlı değildir.

Psikolojik dayanıklılık değişkeni ile psikoterapi sürecinin analiz bulgularına göre anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bu değişkenler arasındaki ilişki, literatür ışığında değerlendirilmiştir. Bartholomew ve diğerleri (2020), psikolojik sağamlık değerkenini klinik bağlama göre değerlendirmiştir. Psikoterapi ve psikolojik dayanıklılık ilişkisini ele alan sınır sayıda çalışma olduğunu vurgularken yaptıkları meta analiz çalışmasında psikoterapi sürecine dahil olmanın bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerini arttırdığı sonucuna varmışlardır. Holmes (2017), bireylerin sahip oldukları psikolojik dayanıklılık seviyeleri ve stratejileri yeterli olmadığında psikoterapiye yöneldiklerini ifade etmiştir ve çalışmalarında psikoterapinin psikolojik dayanıklılığın gelişimine katkı sağladığını vurgulamıştır. Bu çalışmada devam eden ve sonlanmış psikoterapi beraber ele alınmakta ve psikoterapi deneyimi olan katılımcılar örneklemin sadece 22,9'unu oluşturmaktadır. Bu nedenle psikoterapi sürecinin iyileştirici etkisi gözlemlenememiştir.

Mevcut çalışmanın bulgularına göre kişilerin gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri ile psikoterapi süreçleri sonuçlarında anlamlı farklar gözlemlenmemiştir. Gupta ve Sharma (2021) gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili yaptıkları derlemede önleme ve tedavi ile ilgili daha fazla kanıt ihtiyacı olduğuna dikkat çekmektedirler. Perazzini ve diğerleri (2023), bireylerin farkındalıklarının artmasıyla kendi hayatları üzerinde kontrol kazandıkları ve diğerlerinin hayatlarını takip etme motivasyonlarının azaldığını ifade etmiştir. Citko ve Owsieniuk (2020) gençleri ele alan çalışmalarında gelişmeleri kaçırma korkusunun bedensel belirtilerini incelemiştir. Literatürde psikoterapi ve gelişmeleri kaçırma korkusu ilişkisini ele alan çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışmada psikoterapi deneyimi ve bağlanma stilleri analizi anlamlı sonuçlar vermemiştir. Literatürde bağlanma stilleri ve psikoterapi deneyimini direkt olarak ele alan çalışmaya rastlanmasa da bağlanma birçok klinik çalışmanın araştırma konusu olmuştur. Bakermans-Kranenburg ve Van IJzendoorn (2009) yaptıkları meta analitik çalışmada klinik popülasyonda bireylerin %79'unun güvensiz bağlanma stiline sahip olduğunu belirtmişlerdir. Bağlanma stillerin bireylerin terapiye nasıl katıldıkları ve süreç boyunca tepkilerini değerlendirmede önemli bir kavramdır (Levy ve Johnson, 2018). Benzer şekilde, Shoney ve Snyder (2006) psikoterapide bağlanma kuramının etkilerine dikkat edilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bu çalışmada bağlanma stilleri ile psikoterapi deneyimi arasında anlamlı bir sonuca varılamaması psikoterapi deneyimi olan katılımcıların sayı olarak az olması ile ilişkilendirilebilmektedir.

5.3. ARACI VE DÜZENLEYİCİ ETKİLERE DAİR TARTIŞMA

Mevcut çalışmada bağlanma stilleri (kaygılı-kararsız, kaçınan ve güvenli) ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun aracılık etkisinin değerlendirilmiştir. Bulgulara göre güvenli ve kaçınan bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı etkisi gözlemlenmemiştir. Kaygılı ve kararsız bağlanma ve sosyal medya

bağımlılığı ilişkisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun ise tam aracılık etkisine rastlanmıştır. Yani, kaygılı-kararsız bağlanmanın sosyal medya bağımlılığını doğrudan değil, gelişmeleri kaçırma korkusu aracılığıyla etkilediği sonucuna varılmıştır. Bu durumda H1 hipotezi kısmen sağlanmıştır. Elde edilen sonuçlar literatür tarafından desteklenmektedir, kaygılı-kararsız bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkideki aracılık rolüne dair bulgular mevcuttur. Gori ve diğerleri (2023), çalışmalarında kaygılı bağlanma ve sosyal medya ilişkisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun tam aracı etkisi olduğu sonucuna varırken Boustead ve Flack (2021) bu ilişkide kısmi aracı etki tespit etmiştir (Han ve Kim, 2020; Liu ve Ma, 2019).

Tarnoto ve Liu (2024) ise gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı etkisine kaygılı bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin yanı sıra kaçınan bağlanma ile olan ilişkide de rastlamıştır. Buna karşın, mevcut çalışmayı destekler biçimde Liu ve Ma (2019) kaçınan bağlanma değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı rolü olmadığını vurgulamıştır. Kaygılı bağlanan bireyler sosyal ilişkilerinde yoğun onay ve ilgi ihtiyacı duydukları için diğerlerinin deneyimlerinden uzak kalma ihtimaline karşı daha hassaslardır. Bu hassasiyet sosyal medya bağımlılığı ihtimalini güçlendirmektedir (Liu ve Ma, 2019).

Wei ve Yu (2024) psikolojik istismar geçmişi olan genç yetişkinleri ele aldıkları çalışmalarında gelişmeleri kaçırma korkusunun aracılık etkisine rastlanmıştır. Çocuklukta yaşanan psikolojik istismar, ihmal ve bireyin bakım verenleriyle güvenli bağlanma sistemi oluşturamaması yaşamlarında güvenli ilişkiler kurmakta zorlanmaktadırlar. Bu nedenle, diğerlerinin yaşamını kontrol etme ve yaşadıkları kaygıyla beraber sosyal ağlarda vakit geçirme eğilimleri yüksektir (Zhang vd., 2023).

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (GKK) çoğunlukla sosyal medya kullanımına bağlı olumsuzluklarla ilişkilendirilse de (Przybylski vd., 2013), bireylerin sosyal çevreyle daha güçlü bağlar kurmasına zemin hazırlayan, gelişimsel açıdan destekleyici bir işlevi de dikkat çekmektedir. Bu durum, sosyal aidiyet arayışı ve kimlik gelişiminin yoğunlaştığı ergenlik döneminde daha

belirgin hale gelmektedir (Blachnio vd., 2016). Bu bağlamda GKK, ergenlerin sosyal etkileşimlerden geri kalmamak adına daha fazla sosyal ortama dahil olmasını sağlayarak hem sosyal çevrelerini genişletmelerine hem de toplumdaki rolleriyle ilgili farkındalık geliştirmelerine katkı sunmaktadır. Buna ek olarak, GKK bireyde sosyal dışlanma riskine karşı bir uyarı mekanizması oluşturarak, izolasyonu engelleyebilmektedir (Beyens vd., 2016).

Dijital dünyada rekabetin sosyal alanda da kendini gösterdiğini dikkate alırsak GKK bireylerin daha görünür, daha etkileşim halinde ve daha üretken olmaları yönünde bir motivasyon oluşturmaktadır. Böylece ergenler sosyal olarak onaylanma, dikkat çekme ve grup içinde aktif rol alma ihtiyaçlarını karşılayabilmektedirler. Sosyal medya platformlarında sürekli güncel kalma arzusu, gelişmeleri kaçırma korkusunu sosyal olarak aktif olmak için bir araca dönüştürmektedir. Bu sayede bireyler içerik üretme, güncel gelişmeleri takip etme ve dijital topluluklarda yer alma konusunda daha yüksek motivasyona sahip olmaktadır (Hetz vd., 2015).

Bu çalışmanın ana modeli olan bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılığına olan etkisinde gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı rolü ve psikolojik dayanıklılığın düzenleyici etkisi değerlendirilmiştir ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile psikolojik dayanıklılık etkileşiminin bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinde anlamlı etkisi bulunamamıştır. H2 hipotezi sağlanamamıştır.

Literatüre baktığımızda psikolojik dayanıklılığın düzenleyici etkisi ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile etkileşimi çeşitli değişkenler üzerinden incelenmiştir. Chen ve diğerleri (2023) psikolojik dayanıklılık ve gelişmeleri kaçırma korkusu etkileşiminin olumsuz duyguları anlamlı olarak yordadığı sonucuna varmıştır. Düşük psikolojik dayanıklılığa sahip olmanın bireylerdeki gelişmeleri kaçırma korkusunu güçlendirdiği vurgulanmıştır. Diğerlerinin yaşamlarına dair yoğun merak ve endişe duyan bireylerin sosyal medya bağımlılığına eğilimleri daha yüksektir (Servidio vd., 2024). Gong ve diğerleri (2022), gelişmeleri kaçırması korkusu yüksek bireylerin düşük psikolojik dayanıklılık koşulunda problemlili akıllı telefon kullanımını destekleyen bulgular

elde etmişlerdir. Benzer şekilde, Yam ve diğerleri (2024) yaptıkları çalışmalarında yüksek psikolojik dayanıklılığın direkt olumlu etkileri ve düzenleyici rolleri ile sosyal medyanın problemlili kullanımında koruyucu bir faktör olduğunu belirtmişlerdir (Khodabakhsh ve Ahmadi, 2020).

Zhang ve diğerleri (2023) güvensiz bağlanan bireylerin akıllı telefon bağımlılığında psikolojik dayanıklılık ve sosyal destek gibi koruyucu faktörlerin düzenleyici etkisine dikkat çekmişlerdir (Lin vd., 2024). Kaygılı bağlanma özelinde değişkenleri inceleyen Boustead ve Flack (2021) mevcut çalışmaya en yakın modeli oluşturmuştur. Bu modelde gelişmeleri kaçırma korkusu aracılığıyla ortaya çıkan sosyal medya bağımlılığında psikososyal faktörlere vurgu yapmıştır ve yüksek gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bireyler için yüksek yaşam doyumuna sahip olmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkiyi hafiflettiği gözlemlenmiştir. Literatürden de bildiğimiz üzere, yaşam doyumunu psikolojik dayanıklılığın belirlenmesinde öne çıkan psikososyal faktörlerden biridir (Yakıcı ve Traş, 2018).

Sosyal medyanın olumsuz etkilerinin yanı sıra mevcut çalışmanın örneklemini kapsayan yaş grubu, Erikson'un gelişim kuramına göre bu evrede kimlik gelişimini büyük ölçüde tamamlamış ve başkalarıyla duygusal bağ kurmaya hazır hale gelmiştir. Bu dönem yakınlık ve yalıtılmışlık evresini kapsamaktadır (Erikson, 1968). Sosyal medya, sadece dijital ortamda yeni ilişkiler kurma aracı değil, aynı zamanda mevcut sosyal ilişkileri sürdürme, kişisel kimliği ifade etme ve bireysel benlik algısını geliştirme platformu olarak da önemli bir işlev üstlenmektedir (Subrahmanyam ve Šmahel, 2011).

Geç ergenlik döneminde sosyal medyanın uygun biçimde kullanımı; akran ilişkilerinde desteklenme, sosyal etkileşim düzeyinin artması ve bireyin kendine duyduğu güvenin pekişmesi gibi olumlu sonuçlar doğurabilmektedir. Araştırmalar, sosyal medyada pozitif içeriklerle etkileşimde bulunan gençlerin, daha yüksek düzeyde yaşam memnuniyeti yaşadıklarını ve daha güçlü sosyal bağlar kurduklarını ortaya koymaktadır (Best vd., 2014). Sosyal medya, bireylerin ait olma duygusunu artırarak yalnızlık hissini azaltabilmekte ve psikolojik iyi oluşu desteklemektedir (Allen vd., 2014).

5.4. ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmanın örnekleminin 18 – 25 yaş aralığındaki ön lisans ve lisans öğrencilerini kapsamaması genellenebilirlik açısından sınırlılık oluşturmaktadır. Geç ergenlik döneminde beklenen aileden bağımsızlaşma adımları bireylerin öğrenci olması sebebi ile süreç kapsayıcı sonuçlar vermemektedir. Lise ve ortaokul düzeyi ergenleri için de değişkenlerin oldukça önemli etkileri vardır, gelecek çalışmalarda bu örneklem grubuna yer vermek literatüre katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise verilerin öz bildirim dayalı olarak elde edilmesidir. Bireyin sosyoekonomik düzeyi gibi değişkenlerde algılanan veriler gerçekte olanla farklılık gösterebilir. Bu nedenle bu veriler için var olanın değerlendirilmesi önemli olacaktır.

Araştırmada psikoterapi deneyimi süren ve devam eden şeklinde ele alınmadığı için bağımlı değişken üzerindeki etkisi anlamlı bir şekilde değerlendirilememiştir. Katılımcıların psikoterapi deneyimlerinin durumunun ve tanılı olup olmadıklarının öğrenilmesi iyileştirici etkiyi gözlemlemek adına gelecek çalışmalara katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın verileri bazı sosyodemografik değişkenler özelinde sayı olarak analize dahil edilemeyecek düzeyde kalmıştır. Daha büyük bir örnekleme değişkenlerin değerlendirilmesi ile özellikle sosyodemografik değişkenler ve temel değişkenlerin ilişkisinde yeni bulgular elde edilecektir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Mevcut çalışmada elde edilen düzenleyici etki bulguları literatür tarafından desteklenmemektedir. Bu durumun nedeni psikolojik dayanıklılığın yeterince güçlü bir etki ortaya koyamaması olarak düşünülmektedir. Çalışmanın ana modelinde aracı değişken olarak ele alınan gelişmeleri kaçırma korkusu bireysel bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir. Benzer şekilde, psikolojik dayanıklılık da bireysel bir risk faktörü ya da koruyucu faktör olma potansiyeli taşımaktadır. Kaygılı-kararsız bağlanma stiline de çocukluktan bu yana köklenmiş bir bağlanma örüntüsü taşıdığı koşulda sosyal medya bağımlılığını etkileyen tüm değişkenlerin bireyin kendisinde mevcut olduğunu görmekteyiz. Bu noktada, psikolojik dayanıklılığın düzenleyici etkisinin güçsüz kalması anlamlıdır. Bu modele eklenebilecek çevresel koruyucu faktörler (akran desteği gibi) gelişmeleri kaçırma korkusunun bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisindeki gücünü zayıflatabileceği düşünülmektedir. Kaygılı-kararsız bağlanan ve yüksek gelişmeleri kaçırma korkusu yaşayan bir bireyin çevresel kaynaklarını güçlendirmenin psikolojik dayanıklılığın düzenleyici etkisi arttırabileceği düşünülmüştür.

Bulgular klinik bağlamda değerlendirildiğinde araştırmanın çıktıları ergenlerle yürütülen işlevsiz sosyal kullanımı süreçleri için fayda sağlayacaktır. Günümüzde sosyal medyanın ergenlerin hayatlarındaki yerini düşündüğümüzde aşırı kullanım oldukça yaygındır. Bireylerin akademik sorumluluklarını, yüz yüze sosyal ilişkilerini, psikolojik ve fiziksel durumlarını olumsuz olarak etkilemektedir. Bu aşırı kullanımın klinik deneyimler en dikkat çeken nedeni bireylerin geliştirdikleri gelişmeleri kaçırma korkusu olmuştur. Bireyler, diğerlerini sürekli takip ederek ve sunulan ödüllendirici deneyimlere dahil olma motivasyonu ile onay alma ve ait olma ihtiyaçlarını karşılamaktadırlar (Bozkurt, 2022). Özellikle kaygılı bağlanan bireyler değerlerini diğerleri ile olan ilişkisi üzerinden algıladığı için yüksek merak ve mahrum kaldıkları durumlar için yoğun endişe duymaktadırlar. Günümüz ergenlerinin hayatlarının çok önemli bir parçası olduğu gelişmeleri kaçırma korkusu ve beraberinde ortaya çıkma riski

artan sosyal medya bağımlılığını üzerinden bir model kurmak amaçlanmıştır. Uyanır uyanmaz ve uyumadan bu bireylerin yaptıkları ilk iş sosyal medya hesaplarını kontrol etmektir. Özellikle yaşadığımız ülkenin ekonomik durumunu düşündüğümüzde bireylerin sosyal medya platformlarında şahit oldukları deneyimlere ulaşamadığı durumlar sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. 18 – 25 yaş aralığında bir üniversite öğrencisi için sosyal medyada takip ettikleri ve aynı yaşlarda oldukları influencerların yaşadığı hayatlardan uzak bir hayata devam etmek bireyin yoğun olumsuz duygular yaşamasına neden olabilmektedir. Öte yandan, kendi hayatındaki sosyal çevresindeki insanları takip ederek dahil olmadığı deneyimler için benzer duygular ortaya çıkarmaktadır. Bu olumsuz duyguları hafifletmek için de işlevsiz bir baş etme mekanizması olarak sosyal medyanın aşırı kullanımı devreye girmektedir (Tanhan vd., 2022).

Klinik deneyimlerde ergenlerde ortaokul düzeyinde sıklıkla karşımıza çıkan akran zorbalığı bireyi yüz yüze ilişkilerden uzaklaştırıp sosyal medyaya yönelmesine neden olabilmektedir. Bu dönemde fiziksel olarak yoğun ve duygusal değişimler yaşarken sosyal olarak dışlanmak ve zorbalığa maruz kalmak ergenler için baş etmesi zor bir mesele haline gelmektedir. Birey bu zorlanmalarla beraber sanal ağlar üzerinden iletişimi tercih etme eğiliminde olmaktadır. Öte yandan günümüzde sosyal medyanın ergenlerin hayatındaki yeri itibariyle orda yeterinde vakit geçirmemek popüler olan içeriklerden uzak kalmak başka bir zorbalanma konusu olabilmektedir. Ergenler geri kalmamalıyım düşüncesiyle sürekli sosyal medya hesaplarını güncellemektedirler (Erdoğan vd., 2021). Bu durum çocuk ergen psikologları için ergenler özelinde dikkat çeken akran zorbalığı konusunda, çalışmanın çıktılarını önemli bir yol haritası olacaktır.

Klinik olarak gelişmeleri kaçırma korkusunu hafifletmek için bireyin bireysel ve çevresel kaynaklarını arttırmaya yönelik bir yol izlemek psikoterapistler için faydalı olacaktır. Özellikle akran desteğinin bu konuda kilit bir noktada olduğunu düşünürsek bireylerin akranlarıyla kurdukları daha sağlıklı ilişkiler daha az sosyal medya üzerinden ilişki kurma ve gelişmeleri kaçırma korkusu yaşamalarına neden olacaktır. Benzer şekilde, kaygılı kararsız bağlanan

bireyler için öğretmen desteği gibi sağlıklı ve güvenli bir yetişkin iletişimi bireyin çevresel kaynaklarını arttırarak daha az işlevsiz sosyal medya kullanmasını sağlayacaktır.

Ergenler için belirsiz bir endişe olarak varlığını gösteren gelişmeleri kaçırma korkusu hakkında ergenin bilgilendirilmesi bu konuların gündem olduğu bir psikoterapi süreci için oldukça önemlidir. Gelişmeleri kaçırma korkusunun ne olduğuna ve sosyal medyanın aşırı kullanımına giden yolda nasıl aracılık ettiğine dair psikoeğitimler verilerek ergenin hissettiği olumsuz duyguların ve sonrasında ortaya çıkan davranışlarının nedenini kavraması için farkındalık yaratacaktır.

Özellikle bağlanma etkisi düşünöldüğünde ebeveynlerin sürece dahil edilerek iş birlikleri ile ergenin evdeki ilişkilerini düzenlemek de sosyal medya kullanımında etkili olacaktır. Ergenlerin yaşadıkları gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medya kullanımları konusunda öğretmen ve ebeveyn psikoeğitimleri de süreçteki farkındalıklarını arttırarak fayda sağlayacaktır. Bireylerin dışlanmaya dair bilişsel çarpıtmalarına yönelik teknikler uygulamak, içsel ve dışsal kaynaklarını arttırmak için müdahalelerde bulunmak gelişmeleri kaçırması korkusu aracılığıyla ortaya çıkan aşırı sosyal medya kullanımını hafifletecektir.

KAYNAKLAR

- Acar, N. (2024). Sosyal Medya Bağımlılığı: Kökenleri, Tanı Kriterleri ve Tedavi Teknikleri. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 14(4) 1099-1114 <https://doi.org/10.7456/tojdac.1515522>
- Ahioğlu Lindberg, E. N. (2011). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. *Kastamonu Education Journal*, 19(1), 1-10.
- Ainsworth, M. D. S. (1978). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and brain sciences*, 1(3), 436-438.
- Akbari, M., Seydavi, M., Palmieri, S., Mansueto, G., Caselli, G., & Spada, M. M. (2021). Fear of missing out (FoMO) and internet use: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(4), 879-900.
- Alfasi, Y. (2021). Attachment insecurity and social media fear of missing out: The mediating role of intolerance of uncertainty. *Digital Psychology*, 2(2), 11-18. <https://doi.org/10.24989/dp.v2i2.1957>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current addiction reports*, 2(2), 175-184.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Argan, M., Argan, M. T., & İpek, G. (2018). I Wish I Were! Anatomy of a fomsuser. *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi Dergisi*, 9(1), 43-57. <https://doi.org/10.34231/iuyd.407055>
- Arı, A., & Çarkıt, E. (2020). Investigation of resilience in terms of gender: A meta-analysis study. *Research on Education and Psychology*, 4(Special Issue), 34-52.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.

- Babacan, M. E. (2016). Sosyal medya kullanım alanları ve bağımlılık ilişkisi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 7-28. 10.15805/addicta.2016.3.0017
- Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2009). The first 10,000 Adult Attachment Interviews: Distributions of adult attachment representations in clinical and non-clinical groups. *Attachment & human development*, 11(3), 223-263.
- Barker, E. (2016). This is the best way to overcome fear of missing out. *Time Magazine* 4(1), 113 – 143.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- Bartholomew, T. T., A. Robbins, K., Joy, E. E., Kang, E., & Maldonado Aguiñiga, S. (2022). Clients' resilience and distress in psychotherapy: a preliminary meta-analysis. *Counselling Psychology Quarterly*, 35(2), 344-362. <https://doi.org/10.1080/09515070.2020.1777389>
- Bashar, A., Ahmad, I., & Wasiq, M. (2012). Effectiveness of social media as a marketing tool: An empirical study. *International Journal of Marketing, Financial Services & Management Research*, 1(11), 88-99.
- Bashir, S., Malik, J. A., & Mansoor, S. (2017). Involvement and communication on face book: Exploring interaction patterns of personality and adult attachment styles. *Pakistan Business Review*, 19(1), 233-250.
- Basim, H. N., & Cetin, F. (2011). The reliability and validity of the Resilience Scale for Adults-Turkish Version. *Turk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104.
- Bat, Z. B. A. V. M., Vural, Z. B. A., & Bat, M. (2010). Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: ege üniversitesi iletişim fakültesine yönelik bir araştırma. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 5(20), 3348-3382.
- Bayraktar, M., & Çelik, S. B. (2023). Relationship between Attachment Styles, Social Media Addiction, and Contingencies of Self-Worth. *Bağımlılık Dergisi*, 24(3), 294-304. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1163299>
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 276-295. <https://doi.org/10.26466/opus.470118>

- Bender, A., & Ingram, R. (2018). Connecting attachment style to resilience: Contributions of self-care and self-efficacy. *Personality and individual differences, 130*, 18-20. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.038>
- Berk L. (2014). *Development Through to Lifespan* (6th ed.). Pearson
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in human behavior, 64*, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.08>
- 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). <http://dx.doi.org/10.13189/ujer.2018.060418>
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences, 116*, 69-72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Bloemen, N., & De Coninck, D. (2020). Social media and fear of missing out in adolescents: The role of family characteristics. *Social Media+ Society, 6*(4). <https://doi.org/10.1177/2056305120965>
- Boustead, R., & Flack, M. (2021). Moderated-mediation analysis of problematic social networking use: The role of anxious attachment orientation, fear of missing out and satisfaction with life. *Addictive Behaviors, 119*, 106938. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106938>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss (Vol. 1)* (2nd ed.). Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss (Vol. 2)* (1st ed.). Basic Books.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication, 13*(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Bozkurt, İ., & Bozkurt, Ö. (2022). COVID-19 kısıtlamaları sürecinde üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi, 23*(2), 181-190.

- Bradley, R. H., Whiteside, L., Mundfrom, D. J., Casey, P. H., Kelleher, K. J., & Pope, S. K. (1994). Early indications of resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty. *Child development, 65*(2), 346-360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1994.tb00755.x>
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific internet-use disorders: An interaction of person-affect-cognition-execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 71*, 252–266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory: In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 102–127). The Guilford Press.
- Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior, 66*, 248-255. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.055>
- Buist, K. L., Deković, M., Meeus, W. H., & van Aken, M. A. (2004). Attachment in adolescence: A social relations model analysis. *Journal of Adolescent research, 19*(6), 826-850. <https://doi.org/10.1177/0743558403260109>
- Büyükşener, E. (2009). Türkiye’de sosyal ağların yeri ve sosyal medyaya bakış. *XIV. Türkiye’de İnternet Konferansı Bildirileri, 12*, 13.
- Calvo, V., D’Aquila, C., Rocco, D., & Carraro, E. (2022). Attachment and well-being: Mediatory roles of mindfulness, psychological inflexibility, and resilience. *Current Psychology, 41*(5), 2966-2979. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00820-2>
- Casale, S., Rugai, L., & Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive behaviors, 85*, 83-87. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020>
- Cassidy, J., & Berlin, L. J. (1994). The insecure/ambivalent pattern of attachment: Theory and research. *Child development, 65*(4), 971-991.

- Chegeni, M., Sheykhan, R., & Sepahvand, T. (2025) The efficacy of emotion-focused therapy on impulsivity, social adjustment, and social media addiction in adolescents attempting suicide. 1. *Journal of Research in Psychological Health*, 18(4), 14-28.
- Chen, A. (2019). From attachment to addiction: The mediating role of need satisfaction on social networking sites. *Computers in Human Behavior*, 98, 80-92. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.034>
- Chen, J. D., & George, R. A. (2005). Cultivating resilience in children from divorced families. *The Family Journal*, 13(4), 452-455. <https://doi.org/10.1177/1066480705278686>
- Chen, S., Li, H., Pang, L., & Wen, D. (2023). The relationship between social media use and negative emotions among Chinese medical college students: the mediating role of fear of missing out and the moderating role of resilience. *Psychology Research and Behavior Management*, 2755-2766. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S421404>
- Choudhury, M., & Ali, A. (2020). Social media addiction among youth: A gender comparison. *International Journal of Indian Psychology*, 8(3), 740-748.
- Citko, A., & Owsieniuk, I. (2020). Epidemiology and the consequences of fear of missing out (FOMO). The role of general practitioners in early diagnosis, treatment and prevention of FOMO in teenagers and young adults. *Paediatrics and Family Medicine*, 16(1), 70.
- Cloutier, R., & Onur, B. (1994). Ergenlik psikolojisinde kuramlar. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 27(2), 875-904.
- Criss, M. M., Pettit, G. S., Bates, J. E., Dodge, K. A., & Lapp, A. L. (2002). Family adversity, positive peer relationships, and children's externalizing behavior: A longitudinal perspective on risk and resilience. *Child development*, 73(4), 1220-1237. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00468>
- Cohen, J. (1988). Set correlation and contingency tables. *Applied psychological measurement*, 12(4), 425-434. <https://doi.org/10.1177/014662168801200>
- Çağlayan, M. T., & Arslantaş, H. (2023). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını etkileyen faktörler ve sosyal medya bağımlılığının depresyon ve gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(3), 334-348. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1191206>

- Çapan, B. E. (2017). Güvenli bağlanma ve affedicilik: psikolojik sağlamlığın aracılık rolü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 33(2): 280-292.
- Çelik, G., Tahiroğlu, A., & Avcı, A. (2008). Ergenlik döneminde beynin yapısal ve nörokimyasal değişimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(1).
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).
- 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>
- 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, 1094-1118.
- Darling Rasmussen, P., Storebø, O. J., Løkkeholt, T., Voss, L. G., Shmueli-Goetz, Y., Bojesen, A. B., ... & Bilenberg, N. (2019). Attachment as a core feature of resilience: A systematic review and meta-analysis. *Psychological reports*, 122(4), 1259-1296. <https://doi.org/10.1177/0033294118785577>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Del Giudice, M. (2019). Sex differences in attachment styles. *Current opinion in psychology*, 25, 1-5.
- Demircioğlu, Z. I., & Köse, A. G. (2020). Mediating effects of self-esteem in the relationship between attachment styles and social media addiction among university students.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63(1), 19-21.
- Dilsiz, N. B., & Kandemir, M. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 7(2), 32-51.

- Dinçel, E. (2006). *Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri ve Psikolojik Problemler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Donald, M. (2001). *A mind so rare: The evolution of human consciousness*. WW Norton & Company.
- Dou, F., Li, Q., Li, X., Li, Q., & Wang, M. (2021). Impact of perceived social support on fear of missing out (FoMO): A moderated mediation model. *Current Psychology*, 1-10.
- Duke, É., & Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive behaviors reports*, 6, 90-95.
- Ediati, A., Kaloeti, D. V. S., Martono, K. T., & Ardhiani, L. N. (2024). Resilience and symptoms of depression and anxiety in adolescents: the mediating role of fear of missing out. *Current Issues in Personality Psychology*, 13(1), 42.
- Eichenberg, C., Schneider, R., & Ruml, H. (2024). Social media addiction: associations with attachment style, mental distress, and personality. *BMC psychiatry*, 24(1), 278.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: Testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 289-298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.020>
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(2), 203-209.
- Erdoğan, A. L. İ., Yılmaz, Y., & Hocaoğlu, Ç. (2021). The new disease of the modern age: What is the fear of missing out “fomo”? a review. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology*, 3(3).
- Erdogan, E., Ozdogan, O., & Erdogan, M. (2015). University students' resilience level: The effect of gender and faculty. *Procedia-social and behavioral sciences*, 186, 1262-1267. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.047>

- Eroglu, Y. (2016). Interrelationship between attachment styles and Facebook addiction. *Journal of Education and Training Studies*, 4(1), 150-160.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 2011(3), 60-74.
- Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1-21.
- Estévez, A. N. A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H., & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 534-544. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.086>
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, 106, 106364. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A. ve Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41, 1149-1160. doi:10.3758/BRM.41.4.1149
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual review of public health*, 26(1), 399-419.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Probst, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, 106839.
- Flores, E., Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (2005). Predictors of resilience in maltreated and nonmaltreated Latino children. *Developmental psychology*, 41(2), 338.
- Flores, P. J. (2004). *Addiction as an attachment disorder*. Jason Aronson.

- Fraser, M. W., Galinsky, M. J., & Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social work research*, 23(3), 131-143.
- Garrison, R. C., & Öner, U. (2019). Ergenliğin Anlamı ve Tarihsel Gelişimi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 16(1), 87-97.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American behavioral scientist*, 34(4), 416-430.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Giedd, J. et al. (1999) Brain development during childhood and adolescence: A longitudinal MRI study. *Nat. Neurosci.* 2, 861–863.
- Giedd, J. N. (2008). The teen brain: insights from neuroimaging. *Journal of adolescent health*, 42(4), 335-343.
- Gilbert, J., Hamid, S., Hashem, I. A. T., Ghani, N. A., & Boluwatife, F. F. (2023). The rise of user profiling in social media: review, challenges and future direction. *Social Network Analysis and Mining*, 13(1), 137.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Gizir, C., & Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 87-99.
- Gong, Z., Lv, Y., Jiao, X., Liu, J., Sun, Y., & Qu, Q. (2022). The relationship between COVID-19-related restrictions and fear of missing out, problematic smartphone use, and mental health in college students: The moderated moderation effect of resilience and social support. *Frontiers in Public Health*, 10, 986498. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.986498>
- Goodman, J. H. (2004). Coping with trauma and hardship among unaccompanied refugee youths from Sudan. *Qualitative health research*, 14(9), 1177-1196. <https://doi.org/10.1177/1049732304265923>

- Gootman, J. A., & Eccles, J. (Eds.). (2002). *Community programs to promote youth development*. National Academies Press.
- Gori, A., Topino, E., & Griffiths, M. D. (2023). The associations between attachment, self-esteem, fear of missing out, daily time expenditure, and problematic social media use: A path analysis model. *Addictive Behaviors, 141*, 107633.
- Gök, A., & Koğar, E. Y. (2021). A meta-analysis study on gender differences in psychological resilience levels. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi, 3*(2), 132-143.
- Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17*(1), 52-59.
- Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). Psychological resilience: state of knowledge and future research agendas--Working and discussion papers.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously?. *Addiction research, 8*(5), 413-418.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use, 10*(4), 191-197.
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health, 35*(3), 49-52.
- Gul, H., Firat, S., Sertcelik, M., Gul, A., Gurel, Y., & Kilic, B. G. (2022). Effects of psychiatric symptoms, age, and gender on fear of missing out (FoMO) and problematic smartphone use: A path analysis with clinical-based adolescent sample. *Indian Journal of Psychiatry, 64*(3), 289-294.
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World journal of clinical cases, 9*(19), 4881.
- Güney, M., & Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 9*(2), 183-190.
- Gürsakal, N. (2009) *Sosyal Ağ Analizi*. Dora Yayıncılık.

- Hamutoglu, N. B., Topal, M., & Gezgin, D. M. (2020). Investigating Direct and Indirect Effects of Social Media Addiction, Social Media Usage and Personality Traits on FOMO. *International Journal of Progressive Education*, 16(2), 248-261.
- Han, D. J., & Kim, B. N. (2020). The Relationship Between Parent and Peer Attachment on SNS Addiction Proneness among Adolescents: The Mediating Effect of the Fear of Missing Out. *Korean Journal of School Psychology*, 17(3), 243-261. <https://doi.org/10.16983/kjsp.2020.17.3.243>
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Hayran, C., Anik, L., & Gürhan-Canlı, Z. (2016). Exploring the Antecedents and Consumer Behavioral Consequences of " Feeling of Missing Out (FOMO)". *Advances in consumer research*, 44, 468-469.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı- bir alan çalışması. *Journal of Communication Theory & Research/İletişim Kuram ve Arastırma Dergisi*, 2011(32).
- Holmes, J. (2017). Roots and routes to resilience and its role in psychotherapy: a selective, attachment-informed review. *Attachment & human development*, 19(4), 364-381. <https://doi.org/10.1080/14616734.2017.1306087>
- Holte, A. J., Nixon, A., & Cooper, J. (2024). Attachment anxiety mediates the relationship of need to belong and Fear of Missing Out (FoMO). *Discover Psychology*, 4(1), 141.
- Hoşgör, H., Hoşgör, S. K. T. D. G., & Tandoğan, Ö. (2019). Üniversite öğrencileri arasında sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaygınlığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Academic Value Studies*, 3(17), 213-223.
- Hou, X. L., Wang, H. Z., Guo, C., Gaskin, J., Rost, D. H., & Wang, J. L. (2017). Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage. *Personality and Individual Differences*, 109, 61-66. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.048>
- <https://datareportal.com/reports/digital-2024-turkey> Erişim tarihi: 12.02.2025.

- Hunter, A. J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(3), 172-179.
- Hurlock, E. B. (1973). *Transition in family relationships in Adolescent Development* (4th ed.). McGrawHil Kogakusha.
- Hussain, Z., & Wegmann, E. (2021). Problematic social networking site use and associations with anxiety, attention deficit hyperactivity disorder, and resilience. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100125. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100125>
- Kamya, H. A. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students: Implications for social work education. *Journal of social work education*, 36(2),231-240. <https://doi.org/10.1080/10437797.2000.10779004>
- Kara, Y., & Saydam, R. (2023). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 27(1), 151-170.
- Kararımak, Ö., & Duran, N. O. (2008). Gender differences in attachment styles regarding conflict handling behaviors among Turkish late adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 30, 220-234. <https://doi.org/10.1007/s10447-008-9059-8>
- Kartol, A., & Peker, A. (2020). Ergenlerde sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu (fomo) yordayıcılarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(21), 454-474. <https://doi.org/10.26466/opus.628081>
- Khodabakhsh, S., & Ahmadi, S. (2020). The relationship between subjective happiness and social media usage during the COVID-19 pandemic: the moderating role of resilience. *Aloma: revista de psicologia, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 38(2), 105-112. <https://doi.org/10.51698/aloma.2020.38.2.105-112>
- Kılıç, D. M., & Koç, Z. (2024). Ergenlerin bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılık durumları arasındaki ilişkide duygu düzenleme yöntemleri ve bazı değişkenlerin düzenleyicilik rolünün incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(1), 239-266.
- Kilinç, E. (2023). Examining the Relationship between Adolescents' Psychological Resilience and Attachment Styles Using Canonical

Correlation. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 10(2), 441-452.

Kim, E., & Koh, E. (2018). Avoidant attachment and smartphone addiction in college students: The mediating effects of anxiety and self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 84, 264-271. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.037>

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.

Kocabıyık, O. O., & Bacioğlu, S. D. (2022). Predictive roles of psychological resilience and coping skills on social media addiction. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(Ek 1), 137-146. <https://doi.org/10.18863/pgy.1137812>

Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231-238.

Koçak, M., & Traş, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1618-1631. <https://doi.org/10.33206/mjss.893201>

Koser, İ. E., & Barut, Y. (2020). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri, Problem Çözme Becerileri ve Bağlanma Stilleri İlişkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(23), 1765-1789.

Kovan, A., & Ormanlı, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki: COVID-19 pandemi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi*, (2), 125-145. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.975976>

Kulaksızoğlu, A. (2019). *Ergenlik Psikolojisi*. (21. Baskı). Remzi Kitabevi.

Kural, A. I., & Kovacs, M. (2021). Attachment anxiety and resilience: The mediating role of coping. *Acta psychologica*, 221, 103447. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2021.103447>

Kwak, H., Lee, C., Park, H., & Moon, S. (2010, April). What is Twitter, a social network or a news media? In *Proceedings of the 19th international conference on World wide web*, 591-600.

- Levy, K. N., & Johnson, B. N. (2019). Attachment and psychotherapy: Implications from empirical research. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, *60*(3), 178.
- Li, L., Ma, Z., & Cao, T. (2020). Leveraging social media data to study the community resilience of New York City to 2019 power outage. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, *51*, 101776. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2020.101776>
- Li, L., Niu, Z., Mei, S., & Griffiths, M. D. (2022). A network analysis approach to the relationship between fear of missing out (FoMO), smartphone addiction, and social networking site use among a sample of Chinese university students. *Computers in Human Behavior*, *128*, 107086. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107086>
- Li, L., Niu, Z., Song, Y. (2024). Relationships Between Gaming Disorder, Risk Factors, and Protective Factors Among a Sample of Chinese University Students Utilizing a Network Perspective. *Int J Ment Health Addiction* *22*, 3283–3301.
- Liliana, N., Remus, N. E., & Cosmin, T. (2010). The Importance of Social Media in Business Models on Internet. *Ovidius University Annals Economic Sciences Series*, 860.
- Lin, S., Yuan, Z., Niu, G., Fan, C., & Hao, X. (2024). Family matters more than friends on problematic social media use among adolescents: mediating roles of resilience and loneliness. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *22*(5), 2907-2925. <http://doi.org/10.1007/s11469-023-01026-w>
- Liu, C., & Ma, J. L. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in psychology*, *10*, 2352. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352>
- Luca, L., Ciubara, A. B., Antohe, M. E., Peterson, I., & Ciubara, A. (2022). Social media addiction in adolescents and young adults-psychoeducational aspects. *Archiv Euromedica*, *12*.
- Luna, B. et al. (2001) Maturation of widely distributed brain function subserves cognitive development. *Neuroimage* *13*, 786–793. <https://doi.org/10.1006/nimg.2000.0743>
- Luna, K. (2014). Why we really experience fomo. *Huffington Post*, *4*(2014), 77-85.

- Main, M., & Hesse, E. (1990). Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant disorganized attachment status: Is frightened and/or frightening parental behavior the linking mechanism?
- Main, M., & Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern.
- 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*, 66-104.
- Malinauskas, R., & Malinauskiene, V. (2019). A meta-analysis of psychological interventions for Internet/smartphone addiction among adolescents. *Journal of behavioral addictions*, 8(4), 613-624. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.72>
- Marmer, L. W., & Nurwianti, F. (2020), Group acceptance and commitment therapy to reduce psychological distress among college students with social media addiction. In *3rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universitas Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2019)*, 132-143. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.72>
- Marriner, P., Caciolli, J., Moore, K., Kaniasty, K., Moore, K. A., Howard, S., & Buchwald, P. (2014). The relationship of attachment to resilience and their impact on perceived stress. *Stress and anxiety: Applications to social and environmental threats, psychological well-being, occupational challenges and developmental psychology*, 73-82.
- Masten, A. S. (1994). *Educational Resilience in Inner America* (1st ed.) Routledge.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child development*, 85(1), 6-20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205.

- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and psychopathology*, 11(1), 143-169.
- Masten, A. S., Reed, M. G. J., Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). Handbook of positive psychology. *Handbook of positive psychology*.
- Mazman, Yasemin, & Usluel, Y. (2011). Gender differences in using social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10(2).
- McCubbin, M., Balling, K., Possin, P., Friedrich, S., & Bryne, B. (2002). Family resiliency in childhood cancer. *Family relations*, 51(2), 103-111.
- Metz, J. (2019). Fomo and regret for non-doings. *Social Theory and Practice*, 451-470.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and emotion*, 42(5), 725-737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Modzelewski, P. (2020). Fomo (fear of missing out)–an educational and behavioral problem in times of new communication forms. *Konteksty Pedagogiczne*, 14(1), 215-232.
- Monacis, L., De Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of behavioral addictions*, 6(2), 178-186. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.023>
- Morsünbül, Ü., & Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570. <https://doi.org/10.5455/cap.20110324>
- Mousa, S. E. A. (2023). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy in alleviating social media addiction among university youth groups. *Egyptian Journal of Social Work*, 15(1), 175-200. DOI: 10.21608/ejsw.2023.164679.1163

- Nabil Abu El-Fadl, E., Abu Bakr Osman, O., Ata Abdel-Salihen, F., & Sayed Mohamed, H. (2024). Relationship between Social Media Addiction and Psychological Resilience among University Nursing Students. *Egyptian Journal of Health Care*, 15(4), 340-352. DOI: 10.21608/ejhc.2024.387317
- Neumann, D. (2020). Fear of missing out. *The international encyclopedia of media psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1002/9781119011071.iemp0185>
- Nicole, E., & Boyd Danah, M. (2013). Sociality through social network sites. *The Oxford handbook of internet studies*, 151.
- Nie, J., Li, W., Long, J., Zeng, P., Wang, P., & Lei, L. (2020). Emotional resilience and social network site addiction: The mediating role of emotional expressivity and the moderating role of type D personality. *Current Psychology*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00745-w>
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- 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>
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. I. *Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, Ankara (29-30 Mart)*.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *Beykoz Akademi Dergisi*, 7(2), 91-105.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E., & Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Pellegrino, A., Stasi, A., & Bhatiasevi, V. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric

- analysis. *Frontiers in psychiatry*, 13, 1017506.
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1017506>
- Perazzini, M., Bontempo, D., Giancola, M., D'Amico, S., & Perilli, E. (2023). Adult Attachment and Fear of Missing Out: Does the Mindful Attitude Matter? *Healthcare* 11(23) 3093.
<https://doi.org/10.3390/healthcare11233093>
- Piaget, J. (1999). *Çocukta zihinsel gelişim* (H.Portakal, Çev.). Cem Yayıncılık.
- Pianta, R. C., Egeland, B., & Sroufe, L. A. (1990). Maternal stress and children's development: Prediction of school outcomes and identification of protective factors. *Risk and protective factors in the development of psychopathology*, 215-235.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Quirin, M., Gillath, O., Pruessner, J. C., & Eggert, L. D. (2010). Adult attachment insecurity and hippocampal cell density. *Social cognitive and affective neuroscience*, 5(1), 39-47. <https://doi.org/10.1093/scan/nsp042>
- Qutishat, M. (2020). Gender differences in Fear of Missing out experiences among undergraduate students in Oman. *New Emirates Medical Journal*, 2(1), 36-40.
- Rao, G., & Madan, A. (2013). A study exploring the link between attachment styles and social networking habits of adolescents in urban Bangalore. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 3(1).
- Rinaldi, M. R. (2024). Fear of missing out (FoMO) and internet addiction among adolescence: The moderation effect of gender differences. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 1-12.
<https://doi.org/10.26555/humanitas.v21i1.580>
- Riordan, B. C., Flett, J. A., Cody, L. M., Conner, T. S., & Scarf, D. (2021). The Fear of Missing Out (FoMO) and event-specific drinking: The relationship between FoMO and alcohol use, harm, and breath alcohol concentration during orientation week. *Current Psychology*, 40, 3691-3701.

- Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386-392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>
- Robertson, T. W., Yan, Z., & Rapoza, K. A. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction?. *Computers in Human Behavior*, 78, 255-260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.027>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Individual differences in Fear of Missing Out (FoMO): Age, gender, and the Big Five personality trait domains, facets, and items. *Personality and Individual Differences*, 171, 110546. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110546>
- Russell, A. (2020). The effects of depressive symptoms on social media use mediated by fomo.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Santrock, J. W. (1987). *Adolescence: an introduction*. Wm C Brown Publishers.
- Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam*, 30(3). DOI:10.5350/DAJPN2017300304
- Schou Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*, 19, 100536. doi: 10.1016/j.abrep.2024.100536
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Helleman, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis. *JMIR mental health*, 9(4), e33450.

- Shen, X. (2020). Is psychological resilience a protective factor between motivations and excessive smartphone use?. *Journal of Pacific Rim Psychology, 14*, e17. <https://doi.org/10.1017/prp.2020.10>
- Shorey, H. S., & Snyder, C. R. (2006). The role of adult attachment styles in psychopathology and psychotherapy outcomes. *Review of general psychology, 10*(1), 1-20.
- Smyth, I., & Sweetman, C. (2015). Introduction: Gender and resilience. *Gender & Development, 23*(3), 405-414. <https://doi.org/10.1080/13552074.2015.1113769>
- Sowell, E. R., Trauner, D. A., Gamst, A., & Jernigan, T. L. (2002). Development of cortical and subcortical brain structures in childhood and adolescence: a structural MRI study. *Developmental Medicine & Child Neurology, 44*(1), 4-16. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8749.2002.tb00253.x>
- Soysal, M. N. (2016). *Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in cognitive sciences, 9*(2), 69-74.
- Stewart, M., Reid, G., & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of pediatric nursing, 12*(1), 21-31.
- Stöven, L. M., & Herzberg, P. Y. (2021). Relationship 2.0: A systematic review of associations between the use of social network sites and attachment style. *Journal of Social and Personal Relationships, 38*(3), 1103-1128.
- Sultan, A. J. (2021). Fear of missing out and self-disclosure on social media: the paradox of tie strength and social media addiction among young users. *Young Consumers, 22*(4), 555-577.
- Syahputra, Y., Ifdil, I., Hafni, M., Solihatun, S., Oktara, T. W., & Erwinda, L. (2022). Narcissism and social media addiction: gender, social demographics, and social media use. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education, 7*(2), 69-79.
- Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 18*(1), 523-538.

- Şirin, S. (2020). *Yetişin gençler* (1. Baskı). Doğan Kitap.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Taluy, N. (2021). Sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma tarzları ilişkisi üzerine bir derleme. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 31(2), 989-1002.
- Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayiz, V. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74-85. <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>
- Tarnoto, N., & Liu, C. J. (2024). Attachment and problematic smartphone use among Indonesian college students during the COVID-19 pandemic: a serial mediation model. *Current Psychology*, 43(46), 35709-35721.
- Tekayak, H. V., & Akpınar, E. (2017). Tıp alanında yeni bir dönem: dijital çağda doğan yeni hastalıklar. *Eurasian Journal of Family Medicine*, 6(3), 93-100.
- Tepeli Temiz, Z., & Tarı Cömert, I. (2018). The relationship between life satisfaction, attachment styles and psychological resilience in university students. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* (31) 274-283. DOI: 10.5350/DAJPN2018310305
- Terzi, S. (2013). Secure attachment style, coping with stress and resilience among university students. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2), 97-109.
- Terzi, Ş. (2006). Adaptation of resilience scale (RS) to the Turk culture: It's reliability and validity. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 77-86.
- Troyer, D., & Greitemeyer, T. (2018). The impact of attachment orientations on empathy in adults: Considering the mediating role of emotion regulation strategies and negative affectivity. *Personality and Individual Differences*, 122, 198-205.
- Tunc-Aksan, A., & Akbay, S. E. (2019). Smartphone addiction, fear of missing out, and perceived competence as predictors of social media addiction of adolescents. *European Journal of Educational Research*, 8(2), 559-566.

- Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2020). Sosyal medya kuşaklarının sosyal medya kullanim seviyeleri ve tercihleri. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(22), 1289-1319.
- TÜİK. (2024). *Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması*. Türkiye İstatistik Kurumu.
- Tümlü, G. Ü., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.
- Uslu, O. (2022). Sosyal Medya Kullanımının Ardındaki Güdüler: Teorik Bir Değerlendirme. *Bilgi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 444-457.
- Uyar, S., & Özen, M. Y. (2023). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisi: Meta analiz. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1428-1436.
- Ünal, S. A., & Küçük, S. (2022). Adölesanlarda sosyal medya kullanımı, siber zorbalık, yalnızlık ilişkisi ve hemşirelik. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 34-44.
- Van Ijzendoorn, M. H., Schuengel, C., & Bakermans-Kranenburg, M. J. (1999). Disorganized attachment in early childhood: Meta-analysis of precursors, concomitants, and sequelae. *Development and psychopathology*, 11(2), 225-250.
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*, 14(1).
- Wahyuni, E. N., & Maksum, A. (2020, February). Self-Esteem and social media addiction among college students: Contribution gender as moderator. In *Proceeding of International Conference on Engineering, Technology, and Social Sciences (1)* 34-38.
- Wang, C. C. D., & Mallinckrodt, B. S. (2006). Differences between Taiwanese and US cultural beliefs about ideal adult attachment. *Journal of Counseling Psychology*, 53(2), 192.
- Wei, P. C., & Yu, H. Q. (2024). The relationship between childhood psychological abuse and social media addiction among college students:

the mediating role of fear of missing out and the moderating role of left-behind experience. *Archives of Medical Science: AMS*, 20(3), 798.

Werner, E. E. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. McGraw-Hill.

Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., & Wedding, D. (2012). Gender differences, attachment styles, self-esteem and romantic relationships in Thailand. *International Journal of Intercultural Relations*, 36(3), 409-417. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2011.12.001>

Worsley, J. D., Mansfield, R., & Corcoran, R. (2018). Attachment anxiety and problematic social media use: The mediating role of well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(9), 563-568. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0555>

Yakıcı, E., & Traş, Z. (2018). Life satisfaction and loneliness as predictive variables in psychological resilience levels of emerging adults. *Research on Education and Psychology*, 2(2), 176-184.

Yam, F. C., Yıldırım, O., & Köksal, B. (2024). The mediating and buffering effect of resilience on the relationship between loneliness and social media addiction among adolescent. *Current Psychology*, 43(28), 24080-24090.

Yen, J. Y., Lin, H. C., Chou, W. P., Liu, T. L., & Ko, C. H. (2019). Associations among resilience, stress, depression, and internet gaming disorder in young adults. *International journal of environmental research and public health*, 16(17), 3181.

Yılmaz, M., Üner, M., Akal, A. D., & Tatlısu, F., (2024) üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı yaşam doyumu ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiler. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademik Araştırmalar Dergisi*, 8(2), 1-12.

Yılmaz, R., Avcı, U., & Karaoglan Yılmaz, F. G. (2024). Exploring the Role of Sleep Quality, Obsessive–Compulsive Disorder, Fear of Missing Out, and Psychological Resilience on Problematic Instagram Use. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 1-11.

Yin, L., Wang, P., Nie, J., Guo, J., Feng, J., & Lei, L. (2021). Social networking sites addiction and FoMO: The mediating role of envy and the moderating role of need to belong. *Current Psychology*, 40, 3879-3887.

- Yousaf, A., Adil, A., Hamza, A., Ghayas, S., Niazi, S., & Khan, A. (2021). Relationship between Attachment styles and Social Media addiction among young adults: Mediating role of Self esteem. *Isra Medical Journal*, 13(1).
- Zam, S., Dendup, T., & Tenzin, K. (2022). Social media addiction and self-esteem in relation to gender of students. *Bhutan Journal of Research and Development*, 11(1).
- Zhang, X., Deng, M., Ran, G., Tang, Q., Xu, W., Ma, Y., & Chen, X. (2018). Brain correlates of adult attachment style: A voxel-based morphometry study. *Brain Research*, 1699, 34-43. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2018.06.035>
- Zhang, Y., Tan, D. L., Jiang, B., & Lei, T. T. (2023). Childhood neglect and problematic smartphone use among chinese young adults: the mediating roles of peer attachment and fear of missing out. *BMC psychology*, 11(1), 303.
- Zhu, X., & Xiong, Z. (2022). Exploring association between social media addiction, fear of missing out, and self-presentation online among university students: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 896762.

EKLER

EK A. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

**“Geç Ergenlikte Bağlanma Stillerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkisinde Psikolojik Dayanıklılık ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu: Aracı ve Düzenleyici Etkiler”
Başlıklı Tez Araştırması İçin**

Katılımcı için Bilgiler: Tarih:/...../.....

Bu araştırmanın amacı, geç ergenlikte sosyal medya bağımlılığının ve bağlanma stilleri ilişkisindeki gelişmeleri kaçırma korkusunun aracı rolünü ve psikolojik dayanıklılığın düzenleyici rolünün araştırmaktır.

Araştırma için sizden yapmanızı istediğimiz, size ilettiğimiz formlardaki her soruyu tek tek okuyarak size en uygun yanıtları vermenizdir. Anlamadığınız sorularda araştırmacıdan yardım isteyebilirsiniz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılmanız halinde kişisel bilgilerinizin gizliliğine saygı gösterilecek, araştırma sonuçlarının bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında da özenle korunacaktır. Veriler, kimlik bilgileriniz gizli kalmak koşuluyla bu ve farklı araştırmalarda kullanılacaktır.

Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz.

Bu yazıyı okuduktan sonra araştırmamıza gönüllü olarak katılmak istiyorsanız aşağıdaki onay bölümünü doldurunuz ve imzalayınız.

Katılımcının Beyanı:

Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nda Yaren Beyza Türkmen tarafından yürütülen bu çalışma hakkında verilen yukarıdaki bilgileri okudum. Yapılan tüm açıklamaları ayrıntıları ile anlamış bulunuyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımını sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Bu koşullarla söz konusu araştırmaya kendi isteğimle katılmayı kabul ediyorum.

Tarih:/...../.....

Katılımcı Adı Soyadı:

Tel:

İmza:

Tanık Adı Soyadı:

Tel:

İmza:

Araştırmacı Adı Soyadı:

Tel:

İmza:

EK B. SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1.	Cinsiyetiniz	Kız	<input type="checkbox"/>
		Erkek	<input type="checkbox"/>
		Diğer	<input type="checkbox"/>
2.	Doğum tarihiniz		
3.	Eğitim durumunuz (eğitim hayatınız devam ediyorsa devam ettiğiniz düzeyi belirtiniz)	Okur-yazar	<input type="checkbox"/>
		İlkokul	<input type="checkbox"/>
		Ortaokul	<input type="checkbox"/>
		Lise	<input type="checkbox"/>
		Önlisans	<input type="checkbox"/>
		Lisans	<input type="checkbox"/>
		Yüksek lisans	<input type="checkbox"/>
4.	Mesleğiniz		
5.	Hanenizin aylık geliri size göre hangi düzeyde?	Alt düzey	<input type="checkbox"/>
		Orta düzey	<input type="checkbox"/>
		Üst düzey	<input type="checkbox"/>
6.	Sosyal medya kullanıyor musunuz?	Evet <input type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>
7.	Evet ise hangi uygulamalar?	Instagram	<input type="checkbox"/>
		Twitter	<input type="checkbox"/>
		Tiktok	<input type="checkbox"/>
		Discord	<input type="checkbox"/>
		Youtube	<input type="checkbox"/>
		Twitch	<input type="checkbox"/>
		Facebook	<input type="checkbox"/>
		Diğer:	
8.	Günlük sosyal medya kullanım sürenizi saat olarak belirtiniz		
9.	İnternet ve dijital araçları, sosyal medya harici kullanım süreniz günde ortalama kaç saat? (Saat olarak belirtiniz)		
10.	Psikolojik/psikiyatrik bir tanınız var mı?	Evet <input type="checkbox"/>	Hayır <input type="checkbox"/>

11.	Varsa ne olduğunu belirtiniz.				
12.	Psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?	Evet	<input type="checkbox"/>	Hayır	<input type="checkbox"/>
13.	Ŗu an devam ettiğiniz veya sonlanmış bir psikoterapi süreciniz var mı?	Evet	<input type="checkbox"/>	Hayır	<input type="checkbox"/>

EK C. ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz.

1=**Kesinlikle katılmıyorum**

2=**Katılmıyorum**

3=**Kısmen katılıyorum**

4=**Katılıyorum**

5=**Kesinlikle katılıyorum** anlamına gelmektedir.

1. Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	1	2	3	4	5
2. Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden	1	2	3	4	5
3. Karar alırken kimseyi önemsemem.	1	2	3	4	5
4. Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	1	2	3	4	5
5. Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	1	2	3	4	5

EK D. GELİŞMELERİ KAÇIRMA KORKUSU ÖLÇEĞİ

Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili olarak aşağıdaki sorular sizin için ne kadar doğrudur.	Hiç Doğru Değildir	Bir Parça Doğrudur	Orta Derecede Doğrudur	Oldukça Doğrudur	Aşırı Şekilde Doğrudur
1) Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Arkadaşlarımın benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Arkadaşlarımın ben yokken eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Arkadaşlarımın neler yaptığını bilmediğimde kaygı hissederim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Arkadaşlarımın "aralarındaki şakaları, muhabbetleri" anlamak benim için önemlidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EK E. SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ – YETİŞKİN FORMU

AÇIKLAMA: Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadenin üzerine **X** işaretini koymanız istenmektedir. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.

- ① Bana Hiç Uygun Değil
- ② Bana Uygun Değil
- ③ Kararsızım
- ④ Bana Uygun
- ⑤ Bana Çok Uygun

1	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	①	②	③	④	⑤
2	Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.	①	②	③	④	⑤
3	Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.	①	②	③	④	⑤
4	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.	①	②	③	④	⑤
5	Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.	①	②	③	④	⑤

EK F. YETİŞKİNLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...

Her zaman bir çözüm bulurum

Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem

2. Gelecek için yaptığım planların...

Başarılması zordur

Başarılması mümkündür

3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...

Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda

Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda

4. ...olmaktan hoşlanıyorum

Diğer kişilerle birlikte

Kendi başıma

5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...

Benimkinden farklıdır

Benimkiyle aynıdır

ÖZGEÇMİŞ