

**T.C.**

**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BAĞLANMA  
STİLLERİ VE KİMLİK DUYGUSU AÇISINDAN  
İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hanne Nur ÖZÇELİK**

**İstanbul  
Haziran-2021**

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BAĞLANMA STİLLERİ VE**  
**KİMLİK DUYGUSU AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hanne Nur ÖZÇELİK**

**Tez Danışmanı**  
**Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE**

**İstanbul**  
**Haziran-2021**

## TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE (İmza)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ (İmza)

Üye Dr. Öğr. Üyesi Yıldız BİLGE (İmza)

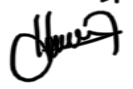
Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Ali GÜNEŞ  
Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Teknoloji Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Kimlik Duygusu Açısından İncelenmesi**” adlı çalışmanın sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, proje içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.



Hanne Nur ÖZÇELİK

## ÖN SÖZ

Bu tez çalışmasının ortaya çıkmasında şüphesiz ki birçok kişinin desteği olmuştur. Bilvesile her zaman olduğu gibi tez sürecimde de desteğini hissettiğim, samimiyetini, şefkatini, ilgisini ve yol göstericiliğini hiçbir zaman esirgemeyen ve çalışma azmini örnek aldığım kıymetli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE' ye en içten teşekkürlerimi sunarım.

Öğrenim hayatım boyunca çalışma disiplini, şefkati, samimiyeti, ilgisi ve duruşuyla bizlere örnek olan, araştırma yöntem ve ahlakını titizlikle öğreten çok kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ' a; hayatımın bir çok anına olduğu gibi tez sürecime de yakinen şahitlik edip, moral ve destek vererek yardımını esirgemeyen kıymetli dostum Zeyneb Kübra Saylık'a; lisans döneminde tanış olup hayatımızın iyi kötü birçok anına şahitlik ettiğimiz, birlikte büyüdüğümüz, birbirimizden çok şey öğrendiğimiz ve her zaman olduğu gibi tez sürecinde de birbirimize destek olduğumuz can kardeşim Hatice Rumeysa Meşe'ye; tezimizi önceliğimize almamız ve vakitlice bitirmemiz hususunda bizi teşvik eden, güzel ahlakı, insanlara karşı olan yaklaşımı, samimiyeti ve çalışma disipliniyle bizlere örnek olan ve bizleri tüm özverisiyle destekleyen kıymetli hocam Uzm. Klinik Psk. Taha Burak Toprak'a; tez sürecimde motivasyonum düştüğünde beni cesaretlendiren ve bana destek olan ev arkadaşım Ayşe Kalkan'a teşekkürlerimi sunarım.

Tüm hayatım boyunca her daim yanımda oldukları gibi tez sürecimde de yanımda olan, katılımcılara ulaşmamda ellerinden geleni yapıp bu süreci kolaylaştıran, maddi ve manevi hiçbir zaman desteklerini esirgemeyen canım aileme kıymetli anneme, babama ve kardeşime teşekkürü bir borç bilirim.

Hanne Nur Özçelik

İstanbul-2021

## ÖZET

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BAĞLANMA STİLLERİ VE KİMLİK DUYGUSU AÇISINDAN İNCELENMESİ

Hanne Nur ÖZÇELİK

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

Mayıs-2021, 97 + xiii sayfa

Bu araştırmada teknoloji bağımlılığı ile bağlanma stilleri ve kimlik duygusu arasında nasıl bir ilişki olduğunun ve bağlanma stilleri ve kimlik duygusunun birlikte teknoloji bağımlılığını ne kadar yordadığının araştırılması amaçlanmıştır. Araştırma yaşları 18 ile 55 arasında değişen 170'i (%59,9) kadın ve 114'ü (%40,1) erkek, yaş ortalaması 28,69 olan toplam 284 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerini toplamak için Demografik Bilgi Formu, Teknoloji Bağımlılık Ölçeği (TBÖ), Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı (KDDA) ve İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) kullanılmıştır. Araştırmanın sonucu için elde edilen veriler "SPSS for Windows 22.0" programı ile analiz edilmiştir. Analiz sonucunda TBÖ, KDDA ve İÖA alt ölçekleri olan kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Araştırmada korkulu bağlanma puanından kadınlar, güvenli bağlanma puanından ise erkekler daha yüksek puan almışlardır. Ergen grubun KDDA ortalama puanlarının yetişkin grubundan, yetişkin grubun güvenli bağlanma puanlarının da ergen grubundan daha yüksektir. TBÖ, KDDA ve İÖA alt ölçekleri eğitim durumuna göre gruplar arası istatistiksel açıdan anlamlı bir fark göstermemektedir. Yaş ile TBÖ ve KDDA arasında negatif yönlü, İÖA alt ölçeği olan güvenli bağlanma arasında ise pozitif yönlü ilişki çıkmıştır. Diğer İÖA alt ölçekleri olan korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanmanın yaş ile ilişkisi çıkmamıştır. İÖA alt ölçekleri olan korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma TBÖ ile negatif yönde; güvenli bağlanma pozitif yönde ilişkili çıkmıştır. TBÖ ve KDDA toplam puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki çıkmıştır. KDDA toplam puanı, İÖA alt ölçekleri olan güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma puanları birlikte teknoloji bağımlılığı toplam puanını yordamakta ve teknoloji bağımlılığına ait varyansın %19,8'ini açıklamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Teknoloji Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri, Kimlik, Kimlik Bocalaması

**ABSTRACT**  
**INVESTIGATION OF TECHNOLOGICAL ADDICTIONS IN**  
**TERMS OF ATTACHMENT STYLES AND SENSE OF**  
**IDENTITY**

Hanne Nur ÖZÇELİK  
Master, Clinical Psychology  
Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Yusuf BİLGE  
May-2021, 97 + xiii Pages

In this study, it was aimed to investigate the relationship between technology addiction and attachment styles and sense of identity, and to what extent attachment styles and sense of identity together predict technology addiction. The research was carried out on a total of 284 participants, 170 (59.9%) female and 114 (40.1%) male, with an average age of 28.69, aged between 18 and 55. Demographic Information Form, Technology Addiction Scale (TAS), Instrument for Assessing Identity Confusion (IFAIC) and Relationship Scales Questionnaire (RSQ) were used to collect the research data. The data obtained for the result of the study were analyzed with the "SPSS for Windows 22.0" program.

As a result of the analysis, it is seen that the scores of dismissing attachment and preoccupied attachment, which are the subscales of RSQ, TAS and IFAIC, do not differ according to gender. In the study, women scored higher in fearful attachment score, and men in secure attachment score. The adolescent group's IFAIC mean scores are higher than the adult group, and the secure attachment scores of the adult group are higher than the adolescent group. There is no statistically significant difference between the groups in terms of the education level of the subscales of the RSQ, TAS and IFAIC. There was a negative correlation between age and TAS and SIA, and a positive correlation between secure attachment, which is the IFAIC subscale. Fearful, indifferent, and preoccupied attachment, which are other RIA subscales, were not associated with age. Fearful attachment, dismissing attachment, and preoccupied attachment, which are the subscales of the RSQ, were negatively associated with the TAS; secure attachment was positively correlated. A positive correlation has been found between the RSQ and the total scores of IFAIC. The total score of IFAIC, secure attachment, fearful attachment, dismissing attachment and preoccupied attachment

scores, which are the subscales of RSQ, predict technology addiction total score and explain 19.8% of the variance of technology addiction.

**Key Words:** Technological Addiction, Attachment Styles, Identity, Identity Confusion



# İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	ivv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLO LİSTESİ.....	x
ŞEKİL LİSTESİ.....	xi
GRAFİK LİSTESİ.....	xii
KISALTMA LİSTESİ .....	xiii
<b>BİRİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>1</b>
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1. Problem .....	2
1.2. Amaç .....	3
1.3. Araştırmanın önemi .....	4
<b>İKİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>5</b>
<b>TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI, BAĞLANMA VE KİMLİK DUYGUSU .....</b>	<b>5</b>
2.1. Teknoloji Bağımlılığı .....	5
2.1.1. Bağımlılığın Tanımı.....	5
2.1.2. Bağımlılık Türleri .....	6
2.1.2.1. Kimyasal (madde) bağımlılık.....	6
2.1.2.2. Davranışsal bağımlılık .....	7
2.1.3. Teknoloji Bağımlılığı.....	7
2.1.4. Türkiye'de Teknoloji Kullanımı .....	9
2.1.5. İlgili Araştırmalar .....	11
2.2. Bağlanma.....	13
2.2.1. Bağlanma ve Bağlanma Stilleri .....	13

2.2.2. Dörtlü Bağlanma Modeli .....	18
2.2.2.1. Güvenli Bağlanma.....	19
2.2.2.2. Kayıtsız Bağlanma .....	19
2.2.2.3. Saplantılı Bağlanma .....	20
2.2.2.4. Korkulu Bağlanma .....	20
2.3. İlgili Araştırmalar .....	20
2.3. Kimlik Duygusu .....	23
2.3.1. Kimliğin Tanımı .....	23
2.3.2. Kimlik Gelişimi ile İlgili Yaklaşımlar .....	24
2.3.3. İlgili Araştırmalar .....	31
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>36</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>36</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	36
3.2. Örneklem .....	36
3.3. Veri Toplama Araçları.....	36
3.3.1. Demografik Bilgi Formu .....	36
3.3.2. Teknoloji Bağımlılık Ölçeği (TBÖ) .....	37
3.3.3. Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı (KDDA).....	37
3.3.4. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA).....	37
3.4. İşlem .....	38
3.5. Veri Analizi .....	38
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>40</b>
<b>ARAŞTIRMA BULGULARI.....</b>	<b>40</b>
4.1. Sosyodemografik Bulgular .....	40
4.2. Betimsel Bulgular .....	41
4.3. Fark Testlerine Yönelik Bulgular .....	42
4.3.1. Yaş Grupları İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	42
4.3.2. Eğitim Durumu için Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	43
4.3.3. Cinsiyet Değişkeni için Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları.....	45
4.4. Yaş, TBÖ, KDDA ve İÖA Alt Ölçekleri Arasındaki Pearson Korelasyon Analizine Yönelik Bulgular.....	45

4.5. KDDA ve İÖA Alt Ölçeklerinin Birlikte Teknoloji Bağımlılığı Alt Boyutlarını Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulguları .....	49
---	----

<b>BEŞİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>51</b>
----------------------------	-----------

<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>51</b>
-----------------------	-----------

5.1. Değişkenlerin Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi (Cinsiyet, Yaş, Eğitim grupları) .....	51
---	----

5.2. Yaş, Teknoloji Bağımlılığı, Kimlik Duygusu ve İÖA Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi .....	53
---	----

5.3. KDDA ve İÖA Alt Ölçeklerinin Birlikte Teknoloji Bağımlılığını Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi .....	56
--	----

<b>ALTINCI BÖLÜM .....</b>	<b>58</b>
----------------------------	-----------

<b>SONUÇ, SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER.....</b>	<b>58</b>
--	-----------

<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>62</b>
-----------------------	-----------

<b>EKLER.....</b>	<b>74</b>
-------------------	-----------

<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>82</b>
----------------------	-----------

## TABLO LİSTESİ

Tablo 2. 1. Erikson'ın (1956) Psikosoyal Gelişim Evreleri .....	27
Tablo 2. 2. Marcia'nın (1980) Kimlik Statüleri .....	31
Tablo 4. 1. Sosyodemografik Değişkenler İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı .....	41
Tablo 4. 2. TBÖ ve KDDA Ölçekleri ile İÖA Alt Ölçeklerinin Araştırmadaki Güvenirlilik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Normallik Katsayıları	42
Tablo 4. 3 Yaş Grupları için Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	43
Tablo 4. 4 Eğitim Durumu için Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları .....	44
Tablo 4. 5 Cinsiyete Göre TBÖ, KDDA ve İÖA Alt Ölçekleri Toplam Puanları için Yapılan Bağımsız Gruplar t- Testi .....	45
Tablo 4. 6 Yaş, TBÖ, KDDA ve İÖA Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiler .....	48
Tablo 4. 7 Teknoloji Bağımlılığı Puanını Yordayan Değişkenler .....	49
Tablo 4. 8 Teknoloji Bağımlılığı Alt Boyutlarının Yordayıcılarına Yönelik Regresyon Analizi Bulguları.....	50

## ŞEKİL LİSTESİ

### İKİNCİ BÖLÜM

Şekil 2.1 : Yeşilay bağımlılık döngüsü (Bağımlılık Nedir? 2018).....	6
Şekil 2.2: Bağlanmanın tanımlayıcı özellikleri.....	16
Şekil 2.3: Bartholomew ve Horowitz'in (1991) Dörtlü Bağlanma Modeli .....	<b>Error!</b>

**Bookmark not defined.**



## GRAFİK LİSTESİ

### İKİNCİ BÖLÜM

- Grafik 2. 1: 2009-2020 Yılları arasında Türkiye’de internet erişimi olan haneler, 16-74 yaş grubu bireylerde internet kullanımı (Hane Halkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2020)..... 10
- Grafik 2. 2: 2018-2020 Yılları arasında Türkiye’de 16-74 yaş grubu bireylerde hanelerde bilişim teknolojileri bulunma oranı (Hane Halkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2020)..... 11

## KISALTMA LİSTESİ

Eds.: Edisyon

vd: Ve Diğerleri

bkz: Bakınız

DSM-5: Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Fifth Edition)

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

TDK: Türk Dil Kurumu

DEHB: Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu

TBÖ: Teknolojik Bağımlılık Ölçeği (Technology Addiction Scale)

KDDA: Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı (Instrument for Assessing Identity Confusion)

İÖA: İlişki Ölçekleri Anketi (Relationship Scales Questionnaire)

SPSS: Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi (Statistic Packets For Social Sciences)

N: Örneklem

Ss: Standart Sapma

Ort.: Ortalama

$\alpha$ : Cronbach Alfa Değeri

s.: Sayfa

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Gerek dünyada gerekse ülkemizde teknoloji ve internet kullanımının arttığı ve buna bağlı olarak bağımlılık problemlerinin ortaya çıktığı görülmektedir. Teknoloji bağımlılığı ile ilgili çalışmalara bakıldığında bu alanda yapılmış çalışmaların kısıtlı olduğu görülmekle beraber daha çok internet bağımlılığı ile ilgili çalışmaların sayısının arttığı söylenilebilir.

Yapılan çalışmalarla ilgili literatür incelendiğinde teknoloji bağımlılığı ve teknoloji bağımlılığının yaşama yansımalarının araştırıldığı bir çalışma görülmektedir. Bu çalışmada teknolojinin hayatımızın ayrılmaz bir parçası olduğu ve bu sebeple teknoloji bağımlılığın artmaması, teknolojinin nasıl doğru kullanılabileceği üzerine durulmuştur (Güçlü, 2015: 1). Diğer bir çalışmada Türkiye'deki Y neslinin yaş aralığı ve internet kullanımı tahmin edilmeye ve internet kullanımının sosyal kimlik oluşumu üzerindeki etkisi incelenmeye çalışılmıştır (Arık, 2018: 6). Başka bir çalışmada ise bilinçli farkındalığın arttırılmasıyla internet bağımlılığının azabileceği ve buna bağlı olarak psikolojik oluşun arttırabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Koçyiğit, 2019: 12). Bunlarla birlikte internet ve teknolojik araçların kullanımı ile bağlanma stilleri arasında güçlü ilişki olabileceğini belirten çalışmalar da mevcuttur. İnternet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Yücelten, 2016: 4-5). Başka bir araştırmada ise bağlanma stilleri ve duygu düzenlemenin patolojik internet kullanımında önemli rollerinin olduğu bulunmuştur (Ceyhan, 2016: 5). Diğer bir çalışmada ise internet bağımlılığı ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu; iletişim becerileri ve bağlanma stillerinin birlikte internet bağımlılığını yordadığı görülmektedir (Güneş, 2016: 3). Lise öğrencileriyle yapılan bir araştırmada da güvenli bağlanma biçimine sahip öğrencilerin problemleri internet kullanımının en düşük ve korkulu bağlanma biçimine sahip öğrencilerin de problemleri internet kullanımının daha fazla olduğu bulunmuştur (Sığırlı, 2017: 1). Lise öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada ise korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleri ile problemleri internet kullanımı arasında pozitif yönde

bir ilişkinin olduğu; korkulu bağlanma stiline problemlerle internet kullanımını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kaçar, 2017: 4).

Literatürde bağlanma ve kimlik gelişimi değişkenlerinin incelendiği çalışmalarda mevcuttur. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada kimlik bocalamasının güvenli bağlanma stiline sahip bireylerde en az güvensiz bağlanmalarda fazla olduğu görülmüştür (Birgi, 2010: 49). Başka bir çalışmada ise korkulu ve saplantılı bağlanma stillerine sahip gençlerin kimlik bocalamasını daha yoğun yaşayabileceği belirtilmiştir (Dereboy ve Çelen, 2012: 23). Diğer bir çalışmada ise kayıtsız bağlanma stiline sahip ergenlerin Erikson' un 'kimlik' psikososyal gelişim döneminde diğer bağlanma stillerine göre daha yüksek düzeyde kazanım sağladığı bulunmuştur (Arslan, 2008: 2). Bu bağlamda, bağlanma stillerinin kimlik gelişimi üzerinde önemli bir faktör olabileceği söylenilebilir. Bu bilgiler ışığında teknolojik araçların nesne olarak kullanımı ile bağlanma stilleri ve kimlik duygusu arasında bir ilişki olabileceği düşünülmektedir.

Yukarıda verilen çalışmalara bakıldığında internet bağımlılığı ile bağlanma ve bağlanma ile kimlik duygusu arasındaki ilişki dikkat çekmektedir. Bağlanma stillerinin diğer insanlarla ve nesnelere kurulan ilişkide bir ilişkisinin olabileceği göz önünde bulundurulduğunda teknolojik araçlar üzerinde de bir ilişkisi olabileceği söylenilebilir. Dolayısıyla teknolojik araçların sınırsız kullanımı ile bağlanma örüntülerinin arasında bir ilişki olması beklenebilir. Yani teknolojik araçlar bağlanma nesnesi olabilir ya da bağlanma nesnesi teknolojik araçlarda aranabilir. Bağlanmayla ilişkisinin olduğu belirtilen kimlik oluşumunun da bu süreçte etkilenebileceği söylenilebilir. Kimlik bocalaması yaşayan kişilerde patolojik teknolojik araç kullanımı görülebilir ya da kişiler yoğun teknoloji kullanımının getirdiği sosyalleşememe sonucu kimlik bocalaması da yaşayabilirler. Bu bağlamda teknoloji bağımlılığı, bağlanma ve kimlik duygusu arasında nasıl bir ilişki olduğunu ortaya koyması bakımından, çalışmanın literatüre ve tedavi konusunda yapılabilecek çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **1.1. Problem**

Modern teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanın bir parçası haline gelen teknolojiler hayatın her alanına kolayca girebilmekte ve insanın teknolojiyle ilişkisindeki ölçünün aşımına bağlı olarak sorun haline gelebilmektedir (Küçükvardar ve Tıngöy, 2018: 114-

115). Bu bağlamda yapılan bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığının düzeyi ne kadar yüksekse sosyal izolasyon ve sosyal desteğin düzeyi de o kadar düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Al-Kandari ve Al-Sejari, 2020: 1). Bununla beraber insan tanımına bakıldığında; beşer, insan topluluğu, unutmak, uyum sağlamak gibi anlamları taşımakla birlikte birbiriyle ilişki kuran anlamına da geldiği görülmektedir (Türkiye Diyanet Vakfı, 2000). Bu yüzden insanın insanla karşılıklı ilişki kurmaya ihtiyacı vardır. İnsan insanla vardır. Dolayısıyla sağlıklı sosyalleşmesi için yakın çevresiyle derinlikli ilişkiler kurması beklenir. Bu insanın hem psikolojik hem sosyal gelişimi için gereklidir. Böyle olduğu zaman kendisiyle ve diğerleriyle olan ilişkisini düzenleyebilir. Bakıldığında, günümüzde insanların birbiriyle yüz yüze iletişimin azaldığı; teknolojik araçların adeta görünmez bir duvar gibi iletişimi engellediği söylenilebilir. Teknolojinin hızla ilerlemesi ve yaygınlaşması düşünüldüğünde teknolojiyle olan ilişkimizin sebeplerini anlamaya yönelik ihtiyaç da artmaktadır. Bu anlamda erken dönemdeki bağlanma örüntülerinin insanlarla ve nesnelere kurduğumuz ilişkide nasıl bir faktörünün olabileceği, teknolojik araçların yoğun kullanımının bireyin kendini tanımlayabilmesinin ve anlayabilmesinin yani bütünlüklü bir kimlik duygusu geliştirmesi üzerinde nasıl bir ilişkisinin olduğu bu çalışmada cevap aranacak sorulardır. Bununla birlikte çalışmanın tüm dünyanın olağanüstü olduğu bir zamanda yapılacak olması ve buna bağlı olarak evlerimizde olduğumuz dönemde tüm iletişimi teknolojik araçlar vasıtasıyla yapıyor olmamızın getirdiği ekran karşısında geçirilen zamanın artması sonuçların ne kadar sağlıklı olabileceğini düşündürmektedir.

## **1.2. Amaç**

Bu tez çalışmasında bireylerin teknoloji bağımlılığıyla ilişkisi bağlanma stilleri ve kimlik duygusu üzerinden araştırılacaktır. Literatürde internet bağımlılığıyla ilgili çalışmalar, teknoloji bağımlılığıyla ilgili çalışmalara nispeten daha çoktur. Teknoloji bağımlılığı ile bu değişkenlerin doğrudan ele alındığı çalışmalar bulunmamaktadır. Bu sebeple bireylerin teknolojik araçlarla olan ilişkisinin anlaşılması ve temelde nasıl bir problem olabileceğinin tanımlanması için çalışmanın bir zemin olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte teknolojinin hızla gelişmesi ve yayılmasıyla literatürün yeni yeni oluşmaya başlaması göz önünde bulundurulduğunda bu tez çalışmasıyla problemin sebeplerinin, süreçlerinin, sonuçlarının anlaşılması yönünde

katkı sağlanması ve önleme ve tedavi etmeye yönelik çözümler sunmak amacıyla yapılacak çalışmalara ışık tutması amaçlanmaktadır.

Bu tez çalışmasında temel olarak şu sorulara cevap aranacaktır:

- Erken dönemde gelişen bağlanma stilleri bireyin teknolojik araçlarla olan ilişkisinde nasıl bir faktöre sahiptir?
- Bireyin kendini tanımlayabilmesi, anlayabilmesi, geliştirebilmesi ve kabul edebilmesi üzerinde yani bütünlüklü bir kimlik duygusu geliştirmesi üzerinde teknolojik araçlar nasıl bir rol oynamaktadır?

Tezin temel sorularına bağlı olarak alt sorular şunlardır:

1. Bağlanma stilleri ve teknoloji bağımlılığı arasında çift yönlü bir ilişki mi var?
2. Bağlanma stili alt boyutu olan güvenli bağlanma ile teknoloji bağımlılığı arasında negatif yönde bir korelasyon var mıdır?
3. Bağlanma stili alt boyutları olan korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma ile teknoloji bağımlılığı arasında pozitif yönde bir korelasyon var mıdır?
4. Bağlanma stilleri ve kimlik bocalaması arasında bir ilişki var mıdır?
5. Teknoloji bağımlılığı arttıkça kimlik bocalaması da artmakta mıdır?
6. Bağlanma stilleri ve kimlik duygusu birlikte teknoloji bağımlılığı düzeyini anlamlı olarak yordamakta mıdır?
7. Cinsiyet, yaş ve eğitim gruplarına göre teknoloji bağımlılığı, bağlanma stilleri ve kimlik duygusu puanları farklılık göstermekte midir?

### **1.3. Araştırmanın önemi**

Bu tez çalışmasına özgün değer katan en önemli husus, bireyin psikolojik ve sosyal gelişiminde önemli olduğu düşünülen kavramların teknoloji bağımlılığıyla birlikte ilk ele alınacak olmasıdır. Yapılan çalışmalara bakıldığında (örneğin Öztosun, 2018; Moral ve Kumcağız, 2019; Savcı, 2017; Can, Demir ve Yirci, 2018; Yıldırım, 2018; Dinç, 2017) pek çok değişken internet bağımlılığıyla birlikte ele alınmış. Çalışmada sadece internet bağımlılığı kavramının değil akıllı telefon, televizyon, tablet gibi teknolojik araçları da içine alan teknoloji bağımlılığı kavramının kullanılacak olması çalışmanın problemi bir bütün olarak değerlendirecek olması bakımından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

# İKİNCİ BÖLÜM

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI, BAĞLANMA VE KİMLİK DUYGUSU

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle bağımlılığın tanımı ve türleri ile teknoloji bağımlılığı kavramlarına değinilmiştir. Devam eden başlıklarda bağlanma ve kimlik duygusu açıklanmıştır. Aynı zamanda her bölümde, ilgili alt başlıklara dair literatürde yer alan araştırmalara yer verilmiştir.

### 2.1. Teknoloji Bağımlılığı

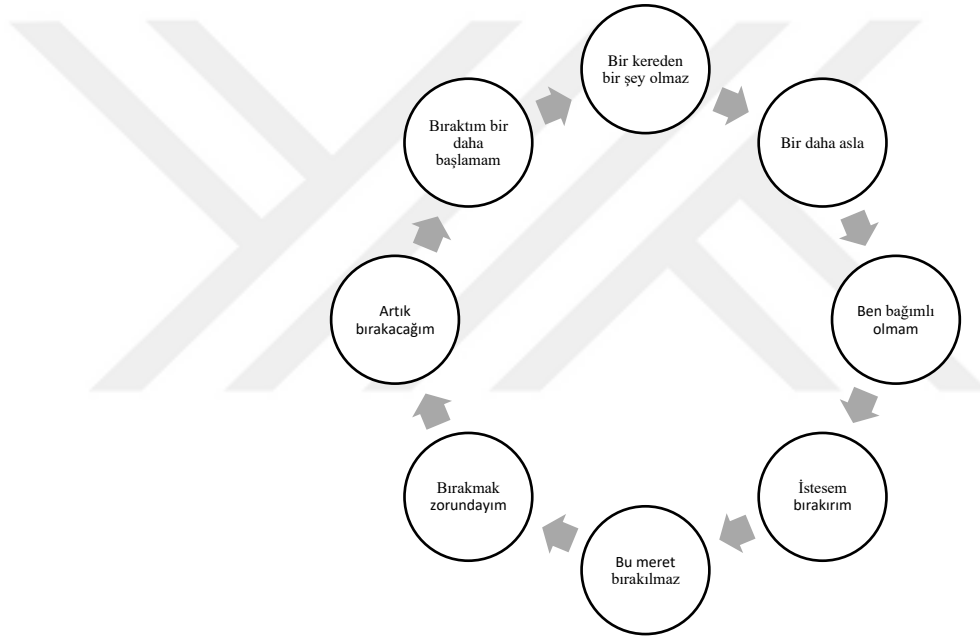
#### 2.1.1. Bağımlılığın Tanımı

Bağımlılık, gelişiminde ve sürdürülmesinde biyolojik, psikolojik, çevresel ve sosyal faktörlerin etkili olduğu kronik bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Potansiyel olarak biyolojik (genlerin, bireyin bir madde kullanırken veya bir davranışta bulunurken vücudun işleme şeklini etkilemesi), psikolojik (stres, travma öyküsü), sosyal (aile veya arkadaş ortamında madde kullanımı) ve çevresel faktörler (bir maddenin erişilebilirliği, düşük maliyetli olması) bir maddeyi tekrar kullanma ya da davranışı tekrarlama isteğine yol açabilmektedir. Bu durum ise beyinde değişikliklere sebep olan kronik kullanımı ve sonucunda da düzenli kullanımı beraberinde getirmektedir (American Psychological Association, 2020). Dolayısıyla bağımlılığın bireyin bedensel, psikolojik ve sosyal hayatını olumsuz yönde etkileyebileceğini söylemek mümkündür. Bununla birlikte Yeşilay'a (2020) göre bağımlılık tanısı koymak için belli kriterler vardır. Bu kriterlerden yalnızca üçünün bir kişide olması bağımlılık tanısı için yeterlidir:

1. *Kullanılan maddeye tolerans gelişmesi*
2. *Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması*
3. *Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için yapılan ama boşa çıkan çabalar*
4. *Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için büyük zaman harcama*
5. *Madde kullanımı nedeni ile sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin olumsuz etkilenmesi*
6. *Maddenin daha uzun ve yüksek miktarlarda alınması*

## 7. Fiziksel ya da ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen madde kullanımını sürdürmek

Bu tanı kriterlerine bakıldığında bağımlılık, tipik belirtileri olan ve tedavi edilmediğinde öngörülebilir bir prognozu olan patolojik bir süreç olarak (Smith, 2012: 2) ifade edilebilir. Diğer bir deyişle bağımlılık, hazza yönelmek ve içsel sıkıntıdan kaçmak için işlev gören bir davranışın, davranış üzerindeki kontrolü sağlamakta tekrarlayan başarısızlık ve olumsuz sonuçlara rağmen davranışın devamı ile ayırt edilen bir desende kullanıldığı süreç olarak tanımlanabilir (Goodman, 1990: 1404). Dolayısıyla bağımlılığın aşamaları ve bir döngüsü (Güçlü, 2015: 51) olduğundan söz edilebilir.



Şekil 2.1 : Yeşilay bağımlılık döngüsü (Bağımlılık Nedir? 2018)

### 2.1.2. Bağımlılık Türleri

#### 2.1.2.1. Kimyasal (madde) bağımlılık

Kimyasal (madde) bağımlılığı kavramı genelde uyuşturucu kavramı ile eş anlamda kullanılmaktadır. Fakat böyle bir tanım ile sadece uyuşturucu maddelerin bağımlılık yaptığı anlaşılmaktadır. Oysaki uyuşturucu maddelerle birlikte uyarıcı maddeler de bağımlılık yapmaktadır. Bu sebeple bağımlılık yapan tüm maddeleri kimyasal (madde) bağımlılığı kavramı içinde değerlendirmek daha uygun olacaktır (Ögel, 2010: 3).

Dünya Sağlık Örgütü'ne (2020) göre kimyasal (madde) bağımlılık, büyük ölçüde psikoaktif maddelerin kullanımı olmak üzere ilaçların da kullanımının bir sonucu olarak gelişen zihinsel ve davranışsal bozukluktur. Sigara, alkol, opiyatlar, uyarıcılar, merkezi sinir sistemini baskılayanlar, halüsinojenler, benzodiazepinler, uçucu maddeler, fensiklidin, esrar ve benzerleri psikoaktif maddeler ve ilaçlar içinde değerlendirilmektedir. Bağımlılık oluşturma ihtimali yüksek olan bu maddelerin uzun süre giderek artan bir miktarda kullanımı kişinin kendine zarar verici davranışlarda bulunmasına sebep olabilmektedir (Ögel, 2010: 6).

### **2.1.2.2. Davranışsal bağımlılık**

Literatüre bakıldığında davranışsal bağımlılıkların bir sorun olup olmadığı ya da gerçekten var olup olmadığı gibi tartışmaların olduğu görülmektedir. Bu bağlamdaki bir çalışmada davranışsal bağımlılıkların var olup olmadığı sorusuna meyve makinesi bağımlılığı ile cevap aranmış. Çalışmada bağımlılık kavramının birçok kişi için uyuşturucu madde kullanımını ifade ettiği ve buna bağlı olarak resmi tanımların uyuşturucu kullanımına odaklandığı belirtilerek madde kullanımını içermeyen pek çok davranışın da bağımlılık yapabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Griffiths, 1996: 19).

Davranışsal bağımlılık, ruhsal bozukların tanı kitabı olan DSM-5'e patolojik kumar oynama bozukluğunun girmesiyle psikiyatrik bir bozukluk olarak değerlendirilmiştir (Robbins ve Clark, 2015: 66). Tanı kriterleri madde kötüye kullanımı ile benzer olup davranışla meşguliyet, davranış üzerindeki kontrolün azalması, tolerans, geri çekilme ve olumsuz psikososyal sonuçlar başlıklarını içermektedir (Grant, vd., 2010: 237).

Davranışsal bağımlılık kavramı resmi sınıflandırmada sadece patolojik kumar oynama bozukluğu ile değerlendirilse de literatürde video oyun bağımlılığı, seks bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı, problemlili internet kullanımı gibi bozuklukları da kapsamaktadır (Demetrovics ve Griffiths, 2012: 1).

### **2.1.3. Teknoloji Bağımlılığı**

Modern teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanın bir parçası haline gelen teknolojiler hayatın her alanına kolayca girebilmekte ve insanın teknolojiyle ilişkisindeki ölçünün aşımına bağlı olarak sorun haline gelebilmektedir (Küçükvardar ve Tingöy, 2018: 114-115). Konuyla ilgili çalışmalarda üzerinde en çok durulan problem, Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının Beşinci Basımında (DSM-5) yer almasa da sınıflandırılması önerilen internet bağımlılığı problemidir. Bu sebeple

mevcut literatürde internet bağımlılığıyla ilgili çalışmalar dikkat çekmektedir (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016: 236). Dolayısıyla internet bağımlılığı kavramı etrafında yapılan araştırmalar görülmektedir. Fakat internetle birlikte akıllı telefon, tablet, televizyon, dijital oyunlar gibi teknolojik araçlarda bağımlılık için risk oluşturabilmektedir (Dinç, 2015: 35). Bundan dolayı teknoloji bağımlılığı kavramı, sosyal medya, internet, oyun ve cep telefonu bağımlılığı gibi birçok bağımlılık çeşidini kapsayan ve daha geniş bir perspektifle tanımlanan bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Ertemel ve Aydın, 2018: 667; Ertemel ve Pektaş, 2018: 20).

Davranışsal bağımlılık konusu ile ilgili önemli ve birçok çalışma yapmış olan Griffiths (1996: 15) teknoloji bağımlılığı kavramını, insan-makine etkileşimini kapsayan ve kimyasal olmayan bağımlılık olarak tanımlamaktadır. Bununla beraber teknolojik bağımlılıkların, televizyon gibi kişinin makine üzerinde müdahalesinin olmadığı durumlarda pasif ya da bilgisayar oyunları gibi kişinin teknolojik araçlar üzerinde müdahalesinin olduğu durumlarda aktif olabileceğini belirtilmektedir (Griffiths, 1996: 15; Dinç, 2017: 20).

Griffiths (2005: 192-195), bir davranışın bağımlılık yapıcı yapıp yapmadığını belirlemek için altı ölçüt önermiştir ve bir davranışın bağımlılık yapıcı olarak tanımlanabilmesi için bu altı ölçüte de sahip olması gerektiğini söylemiştir. Bu ölçütler şu şekildedir:

*Dikkat Çekme:* Belirli bir davranışın kişinin hayatında en önemli hale gelmesini ve düşünce, duygu ve davranış boyutunda bozulmalara sebep olabilecek kadar hakimiyet kurması durumunu ifade eder.

*Duygudurum Değişimi:* Kişinin stresle başa çıkabilmek için belirli bir davranışa yönelmesini ve bunun sonucu olarak belirttikleri öznel deneyimi ifade eder. Yani, kişi olumsuz bir durumla karşılaştığında belirli bir davranışı yineleyici bir biçimde yaparak yıkıcı bir kaçış ya da uyuşma hissi yaşar.

*Tolerans:* Önceki etkilerine ulaşabilmek için kişinin belirli bir davranışın miktarını artırması sürecini ifade eder. Örneğin, çevrimiçi oyunda ilk başta kazanılan küçük ödüllerle sağlanan ruh hali değişikliğini deneyimleyebilmek için oyunda geçirilen sürenin artırılması ve sonucunda ödüllerin kazanılması.

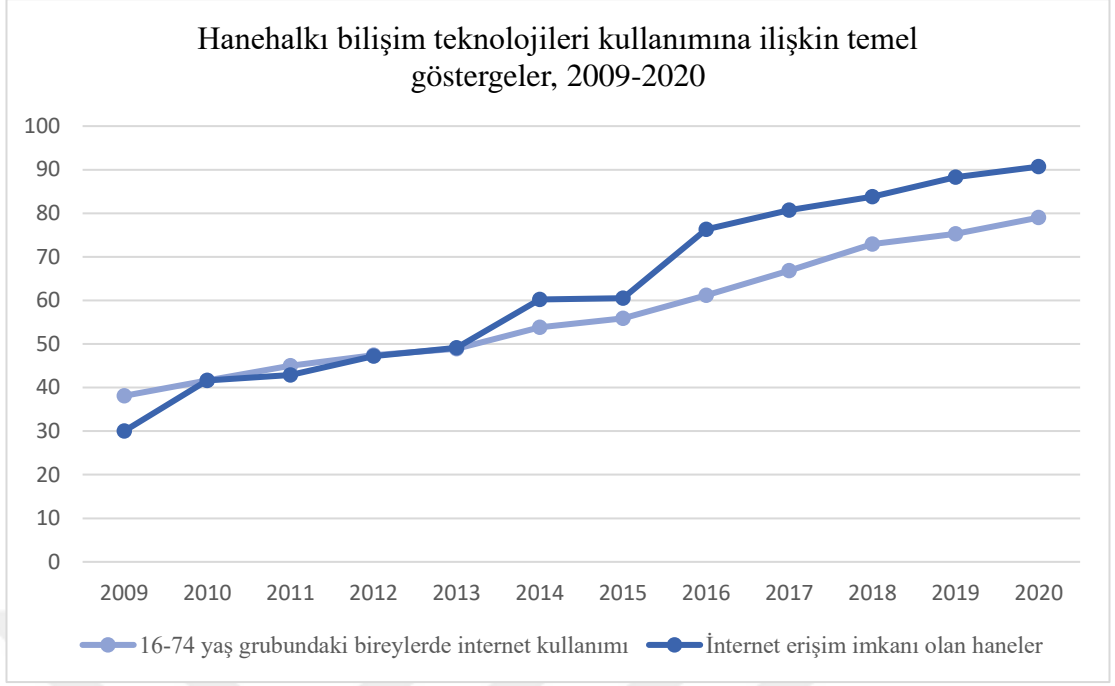
*Yoksunluk belirtileri:* Belirli bir davranış azaldığında ya da aniden durduğunda kişide ortaya çıkan ve hoş olmayan psikolojik ya da fizyolojik etkileri ifade eder. Örneğin, aşırı sinirlilik, terleme, baş ağrısı, mide bulantısı gibi yakınmalar olabilir.

*Çatışma:* Bağımlı kişi ve çevresindekiler arasında yaşanan kişisel, iş, eğitim ve sosyal alanlardaki çatışmaları ya da kişinin bir davranışla aşırı meşgul olduğunun farkında olması ve azaltmak veya durdurmak istemesine rağmen yapamayacağını düşündüğü içsel çatışmaları ifade eder.

*Nüksetme:* Belirli bir davranışın daha önceki haliyle tekrar etme eğilimini ve yıllarca süren kaçınma veya kontrolden sonra bağımlılığın en uç seviyesine tekrar dönme durumunu ifade eder.

#### **2.1.4. Türkiye'de Teknoloji Kullanımı**

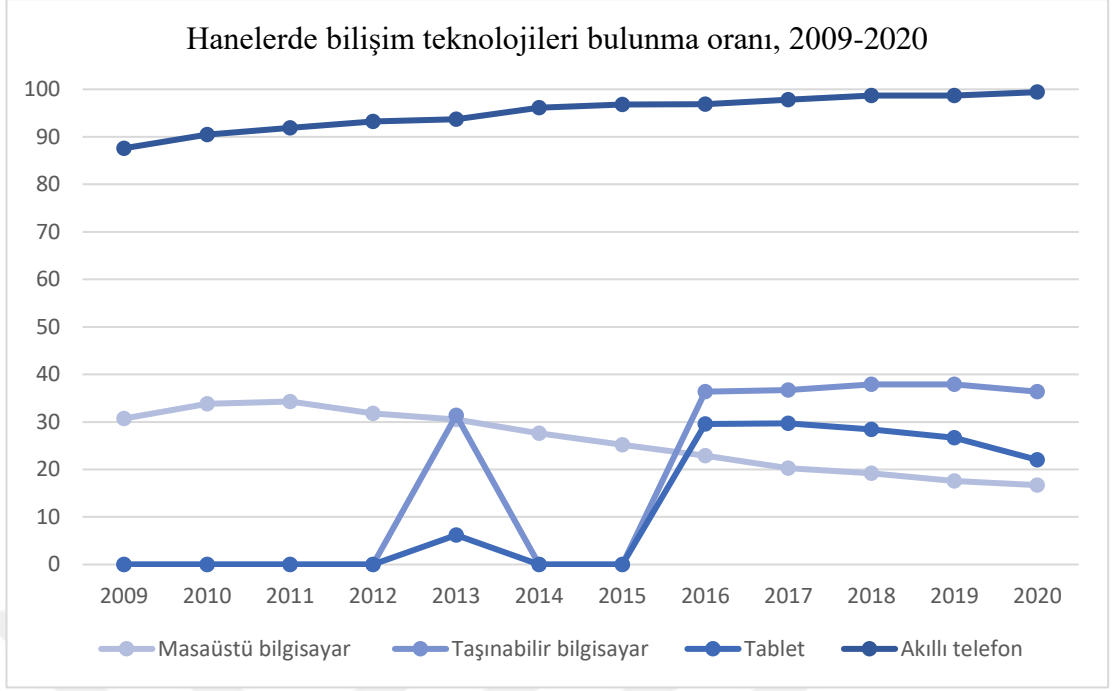
Dünyada ve ülkemizde teknolojik gelişmelerin hızlanması ile internet, akıllı telefon, bilgisayar ve tablet gibi teknolojik araçların insan hayatının vazgeçilmez bir parçası haline geldiği görülmektedir. “We Are Social” 2020 “Dünyada Dijital Kullanımı” verilerine göre dünya nüfusunun %67’si akıllı telefon, %59’u internet ve %49’u aktif sosyal medya kullanmaktadır. Türkiye’nin bilişim teknolojileri kullanım yaygınlığına bakıldığında “Hane Halkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması” raporuna göre internet kullanımı 2020 yılında 16-74 yaş grubundaki bireylerde %79,0 iken bu oran 2019 yılında %75,3 olmuştur. İnternet kullanım oranının 16-74 yaş grubundaki erkeklerde %84,7 iken, kadınlarda %73,3 olduğu görülmektedir. Ayrıca 2020 yılı ağustos ayında Türkiye nüfusu hanelerinin %90,7’sinin evden İnternete erişim imkanına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu oran 2019 yılında %88,3 olmuştur (TÜİK, 2020).



**Grafik 2. 1: 2009-2020 Yılları arasında Türkiye’de internet erişimi olan haneler, 16-74 yaş grubu bireylerde internet kullanımı (Hane Halkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2020)**

Araştırmada bireylerin eğitim durumuna göre internet kullanım oranlarının farklılaştığı görülmektedir. Bu bağlamda 2020 yılında eğitim durumu ilköğretim olan bireylerde internet kullanım oranı %64,1, iken eğitim durumu üniversite / yüksek lisans / doktora olan bireylerde bu oran %98,7’dir. Bu oranlar 2019 yılında ise sırasıyla %50 ve %98 olmuştur (TÜİK, 2020).

Türkiye İstatistik Kurumu’nun hanelerde ve bireylerde sahip olunan bilişim teknolojileri hakkında bilgi derlemek amacıyla yaptığı çalışma sonucuna göre 2020 yılında 16-74 yaş grubu bireylerde masaüstü bilgisayar bulunma oranı %16,7 iken taşınabilir bilgisayar oranı %36,4’tür. Bu oranlar 2019 yılında sırasıyla %17,6 ve %37,9 olmuştur. Bununla beraber 2020 yılında tablet bulunma oranı %22 ve akıllı telefon %99,4 iken 2019 yılında sırasıyla %26,7 ve %98,7’dir.



**Grafik 2. 2: 2018-2020 Yılları arasında Türkiye’de 16-74 yaş grubu bireylerde hanelerde bilişim teknolojileri bulunma oranı (Hane Halkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2020)**

### 2.1.5. İlgili Araştırmalar

Dijitalleşmenin günlük hayatta yaygın hale gelmesiyle birlikte teknoloji bağımlılığının bir problem haline gelebileceği (Ertemel ve Aydın, 2018: 687) söylenebilir. Literatüre bakıldığında teknoloji bağımlılığıyla ilgili çalışmaların giderek arttığı görülmektedir. Bu bağlamda teknoloji bağımlılığı kapsamında en sık incelenen akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı (Sigerson, Cheung ve Cheng, 2017: 521) ile ilgili çalışmalara aşağıda yer verilmiştir.

Teknolojik cihazlara bağımlılığın kişi üzerindeki etkilerini inceleyen bir araştırmada yoğun teknolojik araç kullanımının zayıf uyku düzenine, dikkat dağınıklığına ve sosyal beceri eksikliğine yol açabileceği bulunmuştur (Parry, 2016: 31-35).

Ergenler üzerinde yapılmış bir çalışmada akıllı telefon, internet, sosyal medya ve dijital oyunların ağırlıklı olarak kullanıldığı ve akıllı telefon, internet, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığının sosyal bağlılığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Savcı ve Aysan, 2017: 202-203). Başka bir çalışmada ise ergenlerin üçte ikisinden fazlasının teknolojik araçlarla günde altı saatten fazla vakit geçirdiği tespit edilmiştir (Mohamed Ibrahim, vd., 2018: 187). Bununla birlikte üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ile akademik performans ve spor faaliyetlerine

yüksek katılım arasında negatif yönlü bir korelasyon olduğu görülmektedir (Chaudhury ve Tripathy, 2018: 50-52). Alkhunzain (2019: 184) ise çalışmasında üniversite öğrencilerinin günde sekiz saatten fazla akıllı telefonlarıyla zaman geçirdiğini bulmuştur. Bir başka çalışmada ise cep telefonu bağımlısı olan genç yetişkinlerde depresyon, baş ağrısı, uyku bozukluğu ve yalnızlık gibi fiziksel ve psikolojik risk faktörlerinin olabileceği belirtilmiştir (Hassan, vd., 2017: 351). Ayrıca akıllı telefon bağımlılığının düzeyi ne kadar yüksekse sosyal izolasyon ve sosyal desteğin düzeyi de o kadar düşüktür (Al-Kandari ve Al-Sejari, 2020: 1).

Literatürde internet bağımlılığı ile ilgili yapılmış birçok çalışma olduğu görülmektedir. Bu bağlamda internet bağımlılığı üzerine üniversite öğrencileriyle yapılmış bir çalışmada internet bağımlılık düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha düşük akademik başarıya ve yorgunluk düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada yoğun internet ve akıllı telefon kullanımı olan öğrencilerin okul performanslarında zorlanabileceği belirtilmiştir (Sert, vd., 2019: 1-8). Başka bir çalışmada internet bağımlılık düzeyi ile akademik performans arasında negatif yönlü bir korelasyon ve internet bağımlılığı olan bireylerde psikolojik uyumsuzlukların sebebinin kaçınan başa çıkma olduğu (Bhattacharyya, 2017: 35) belirtilmektedir. Ümmet ve Ekşi' nin (2016: 40) çalışmasında ise sanal yalnızlık ile gerçek hayattaki yalnızlığın internet bağımlılığını anlamlı olarak yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

İnternet kullanım amaçlarının karşılaştırıldığı bir çalışmada interneti oyun oynamak ve sosyal medya için kullananların interneti akademik amaçlar için kullananlara göre daha yüksek düzeyde problemlili internet kullanımına sahip olduğu belirtilmektedir. Yine aynı çalışmanın regresyon analizi sonuçlarında mükemmeliyetçilik, suçlama ve onaylanma ihtiyacı gibi irrasyonel inançların sorunlu internet kullanımındaki varyansın %2' sini açıkladığı görülmektedir (Ergun-Basak ve Aydın, 2019: 471). Ayrıca aşırı internet kullanımı anksiyete, madde kullanım bozukluğu, DEHB ve depresyon ile yüksek düzeyde eş tanı alabilmektedir (Jorgenson, Hsiao ve Yen, 2016: 8).

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili mevcut çalışmalara bakıldığında sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı arasında negatif ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir korelasyon vardır (Hawi ve Samaha, 2017: 576). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve akademik performans arasında

negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Hou, vd., 2019: 1). Başka bir çalışmada ise yaşam doyumu ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuş olup yaşam doyum düzeyi azaldıkça sosyal medya bağımlılığında bir artış olabileceği belirtilmiştir (Longstreet ve Brooks, 2017: 75; Şahin, 2017: 120). Bununla birlikte sosyal medya bağımlılığı ile depresyon, stres ve anksiyete arasında pozitif yönlü ve sosyal medya bağımlılığı ile manevi iyilik hali arasında ise negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (Wood, Center ve Parenteau, 2016: 972).

## **2.2. Bağlanma**

### **2.2.1. Bağlanma ve Bağlanma Stilleri**

Hayatın erken dönemlerinde oluşan bağlanma örüntülerinin ilerleyen yıllardaki ilişkiler üzerindeki etkisi günümüzde de önemini koruyan (Soysal, vd., 2005: 96) psikolojinin en geniş araştırma alanlarından biridir. Bu bağlamda bağlanma, John Bowlby'nin bağlanma teorisinden türetilen ve kişinin bakım vereniyle ve ilişki kurduğu kişilerle yakınlığı; genellikle kişinin ebeveynleri, çocukları ve romantik partnerleri olan "bağlanma figürleri" ile kurulan ilişkinin tipik yollarını ifade eden bir kavramdır. Bağlanma kavramı, kişinin tehlikede olmadığında güvenli bir üs olarak kullanılan bağlanma figürünün varlığına duyulan güvenle birlikte sıkıntılı zamanlarda destek, koruma ve rahatlık arayabileceği güvenli bir sığınağı içerir. Ayrıca dünyanın keşfi sadece fiziksel dünyayı değil, aynı zamanda diğer insanlarla ilişkileri ve kişinin kendi iç deneyimine yansımaları da kapsar (Levy, vd., 2011: 193). Bunlarla birlikte bağlanma ile ilgili çalışmalar halen devam etmekte ve geniş bir literatürü içermektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın kapsamı nedeniyle kuramsal alt yapı kısaca özetlenmeye çalışılacaktır.

Bağlanma kavramı, Bowlby tarafından ortaya konulmuş ve çeşitli gelişimsel alanlardan entegre edilmiş bir kavram ise de temeli Freudyen yaklaşıma dayanmaktadır (Tüzün ve sayar, 2006: 25). Bowlby (1982: 668) bağlanma davranışını, bir kişinin dünyayla daha iyi başa çıkabileceği düşünülen başka bir kişiyle yakınlık kazanmasıyla veya onu sürdürmesiyle sonuçlanan bir davranış biçimi olarak tanımlamaktadır. Bu durum kişi korktuğunda, yorulduğunda veya hastalandığında, rahatlatıcı ve bakım veren tarafından yatırıldığında en açık haliyle görülür. Diğer zamanlarda bu davranış biçimi daha azdır. Bununla birlikte, bağlanma figürünün mevcut ve cevap veren olduğu bilgisi, güçlü ve geniş kapsamlı bir güvenlik duygusu

sağlar. Bu durum kişiyi ilişkiye değer vermeye ve ilişkiyi sürdürmeye teşvik eder. Bağlanma davranışı, en bariz erken çocukluk döneminde görülürken, özellikle acil durumlarda olmak üzere yaşam döngüsü boyunca görülebilmektedir. Tüm insanlarda görüldüğü için insan doğasının ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilir. Diğer bir açıdan bağlanma davranışı, kişinin istenen bir yakınlığı elde etmek veya sürdürmek için zaman zaman yaptığı çeşitli davranış biçimlerinden herhangi birini ifade eder (A.g.e.: 669-670).

Bağlanma davranışının gelişiminde, her biyolojik karakterin gelişiminde olduğu gibi mizaç ve yetiştirilme tarzı birbirini etkileyen bileşenler olarak rol oynamaktadır. Çevre belirli sınırlar içinde tutulduğunda, çocukların davranışlarındaki çeşitliliğin çoğu genetik farklılıklardan kaynaklanıyor gibi görünmektedir (Bowlby, 1969/1982: 240). Aynı zamanda bir çocuğun birincil bağlanma figürü olarak kimi seçtiği, ona kimin bakım verdiğine ve yaşadığı evin yapısına bağlı olduğu da açıktır. Deneysel çalışmalara bakıldığında, neredeyse her kültürde söz konusu bu insanların büyük ihtimalle çocuğun biyolojik annesi, babası, büyük kardeşleri ve belki de büyükannesi ve büyükbabası olduğu görülmektedir. Bir çocuğun bu figürler arasından hem birincil bağlanma figürünü hem de ikincil bağlanma figürlerini seçme ihtimali yüksektir (A.g.e.: 247). Bununla birlikte bağlanma davranışının bazen cansız bir nesneye yönelik olduğu da görülmektedir. Örnek olarak besleyici olmayan emme ve tutunma davranışları verilebilir. Besleyici emmenin cansız bir nesneye yani bir biberona yönlendirilmesi de yaygındır. Ancak beslenme davranışı bağlanma davranışından farklı bir kategori olarak görülmektedir. Besleyici olmayan emme ve tutunma annenin vücuduna yöneliktir. Yaşamın ilk haftalarında kukla veya bir baş parmağa yönlendirilebilir. Bir süre sonra, genellikle ilk yılın sonlarına doğru çocuk belirli bir bez parçasına ya da battaniyeye ya da sevimli bir oyuncuğa bağlanabilir. Onunla yatmakta ısrar edebilir ve günün diğer zamanlarında özellikle üzgün ve yorgunsa arkadaşlığını talep edebilir. Genellikle bu nesnelere hem emilebilen hem de kenetlenen yumuşak eşyalardır ancak bunlar değişebilir (A.g.e.: 250). Bu tür bir nesnenin cansız olmasına rağmen, ikincilde olsa önemli bir 'bağlanma figürü' rolünü yerine getirme özelliğine sahip olduğu görülmektedir (A.g.e.: 253).

Bowlby (1969/1982: 267-268) bir çocuğun bağlanma davranışını tanımlarken, annesinin onu kısa süreliğine bıraktığında protesto edip etmeyeceğini ve bunu ne kadar güçlü yapacağını en göze çarpan kriterler olarak belirtmiştir. Bir çocuğun bağlılığını

geliştirmek için belirli koşullar ortaya çıktıkça farklı davranış biçimleri açısından kaydetmek gerektiğini söylemiştir. Bu davranış biçimleri ise şunları içermelidir:

a. Selamlama da dahil olmak üzere anneyle etkileşimi başlatan davranışlar: Örneğin yaklaşma, dokunma, kucaklaşma, onun üzerinde gezinme, yüzünü kucağına gömme, çağırma, konuşma, eller yukarı hareketi ve gülümseme,

b. Annenin etkileşimsel girişimlerine yanıt ve etkileşimi sürdüren davranış olarak: yukarıdakilerin hepsini ve ayrıca izlemeyi içerir,

c. Ayrılıklardan kaçınmayı amaçlayan davranışlar: Örneğin, takip etmek, sarılmak, ağlamak,

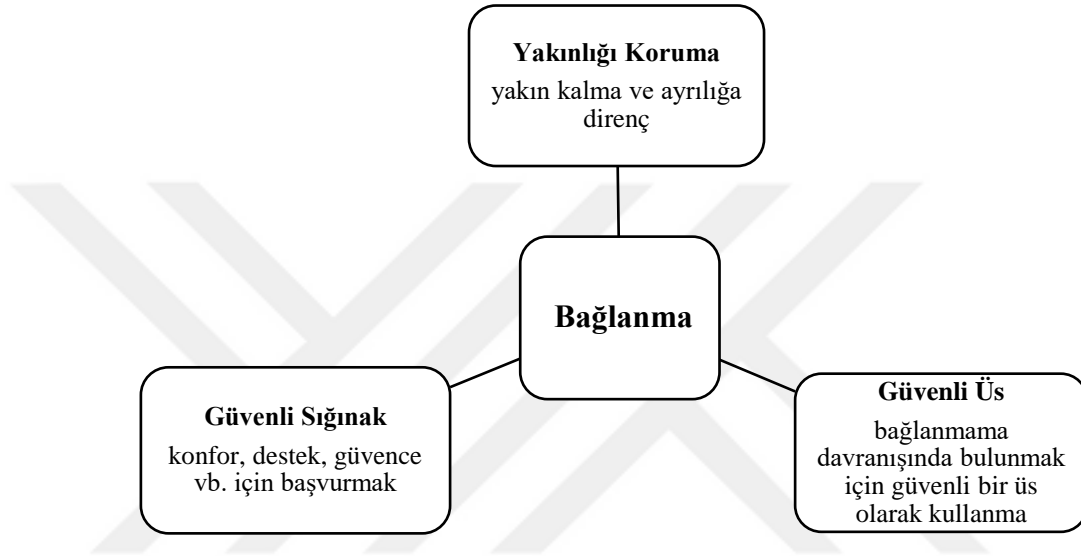
d. Stresli bir ayrılıktan sonra anneyle yeniden birleşme üzerine davranış; sadece selamlama tepkisini değil, aynı zamanda kaçınan, reddeden ve kararsız olanları da içerecek şekilde,

e. Keşif davranışı, özellikle anne figürüne nasıl yönlendirildiği ve çevredeki eşyalara ne kadar yoğun ve ısrarcı olduğu.

f. Geri çekilme (korku) davranışı, özellikle anne figürüne nasıl yönlendirildiği.

Hazan ve Shaver (1994: 2-3) ise bağlanma teorisinin temel bir hipotezinin, doğumdaki aşırı olgunlaşmamışlıkları nedeniyle çocukların ancak bir yetişkinin koruma ve bakım sağlamaya istekli olması durumunda hayatta kalabileceği olduğunu öne sürmüşlerdir. Bebeklerin bir koruyucuya/bakıcıya yakınlığı sürdürme işlevi gören davranışları geliştireceğini ve yetişkin bir bakım veren tarafından davranış sisteminin düzenleneceğini belirtmişlerdir. Yani, bebek gülümsediğinde ebeveynin gülümsemeyi ödüllendirici bulması, bebek ağladığında ebeveynin onları yatıştırmak için motive olması ve ebeveynler uzaklaştığında bebeklerin görsel ya da fiziksel olarak onları takip etmesidir. Bu sistem, bebeğin hayatta kalmasını teşvik eden türde bir ilişkinin oluşmasını sağlamaktadır. Bununla birlikte bağlanmanın işlevleri bebeğin davranışlarında görülebilir. Bebek korktuğunda ya da sıkıntılı olduğunda bağlanma figürüne yakınlık arayacaktır. Bu durumlarda bakım veren bebeğin rahatlık ve güven için sığınabileceği güvenli bir sığınak olarak hizmet edecektir. Aynı zamanda bakım verenin temel bir görevi de keşif gibi bağlanma dışı davranışlarda bulunmasını sağlamaktır. Bowlby'e göre bağlanmanın üç tanımlayıcı özelliği; yakınlığı koruma, güvenli sığınak ve güvenli üstür (A.g.e.: 1994: 4, bkz. Şekil 2). Yakınlığı koruma

bebeğin bakım verenine yakın olma isteğidir. Bakım verenleriyle ilişki kurmak için ağlama, emme, gülümseme, sarılma ve takip gibi bağlanma davranışlarında bulunurlar. Güvenli sığınak tehdit edici ve tehlikeli durumlarda bebeğin bakım verenine karşı güvenmesidir. Güvenli üs bebeklerin güvenli sığınaklarının var olduğundan emin olduklarında dünyayı bağımsız olarak keşfedeceklerini algılamalarıdır (Hoffman, 2015).



**Şekil 2.2: Bağlanmanın tanımlayıcı özellikleri**

Bowlby (1988: 12) söz konusu bakım verenlerin genelde anne olduğunu, araştırmalarda anneleri tarafından bakılan bebeklere ulaşmanın babaları tarafından bakılan bebeklere göre nispeten daha kolay olduğunu ifade etmiştir. Bağlanma alanından çalışan araştırmacılar ise bebeklerin hayatlarının ilk sekiz ayında birincil bakım verene bağlanmaya başladıkları konusunda aynı düşünceler de diğer insanlara ikincil bağlanmanın gerçekleşmesinin birincil bağlanma kurulduktan sonra mı ya da eş zamanlı mı oluştuğu noktasında ortak fikirde değiller. Ancak bebeklerin ve çocukların birden fazla bağlanma oluşturduğundan şüphe olmadığı belirtilmiştir (Hazan ve Shaver, 1994: 68). Bununla birlikte, Bowlby ve diğer bağlanma araştırmacıları bağlanma figürünü, tek bağlanma figürü değil, birincil bağlanma figürü olarak ele almışlardır. Birincil bağlanma figürü var olmadığında ya da yeterli emniyet sağlayamadığında ikincil bağlanma figürü aranır (A.g.e.: 69).

Bağlanma kuramını genişleterek yeni bir bakış açısı kazandıran bir diğer araştırmacı Ainsworth ise bağlanma davranışındaki bireysel farklılıklara odaklanmıştır. Aynı zamanda çocukların bağlanma figürleriyle olan etkileşimini bir laboratuvar ortamında gözlemleyerek üç ana davranış kalıbı tanımlamıştır (Ainsworth, 1989: 709). Bu bağlanma örüntüleri güvenli, güvensiz kaygılı/kararsız ve güvensiz-kaçınmacı şeklindedir (Hazan ve Shaver, 1990: 270). Ainsworth ve arkadaşları (2015: 311) yapmış oldukları çalışmada güvenli bağlanan çocukların anneleriyle etkileşimlerinin daha uyumlu, işbirlikçi ve olumlu olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Güvenli bağlanan çocukların annelerinin de çocuklarına karşı daha duyarlı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte güvenli bağlanan çocukların sosyal ve bilişsel gelişim açısından avantajlı olabileceği ifade edilmiştir. Buna karşı güvensiz bağlanma örüntülerinden kaygılı bağlanma örüntüsüne sahip olan çocukların annelerinin bakım vermede tutarsız davrandığı ve keşif davranışlarına yanıt vermediği gözlemlenmiştir. Kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip çocukların annelerinin ağlama gibi sinyallere daha az duyarlı oldukları, fiziksel temastan hoşlanmadıkları ve çocukların yakınlama çabalarını genellikle reddeden anneler oldukları görülmüştür. (A.g.e.: 314).

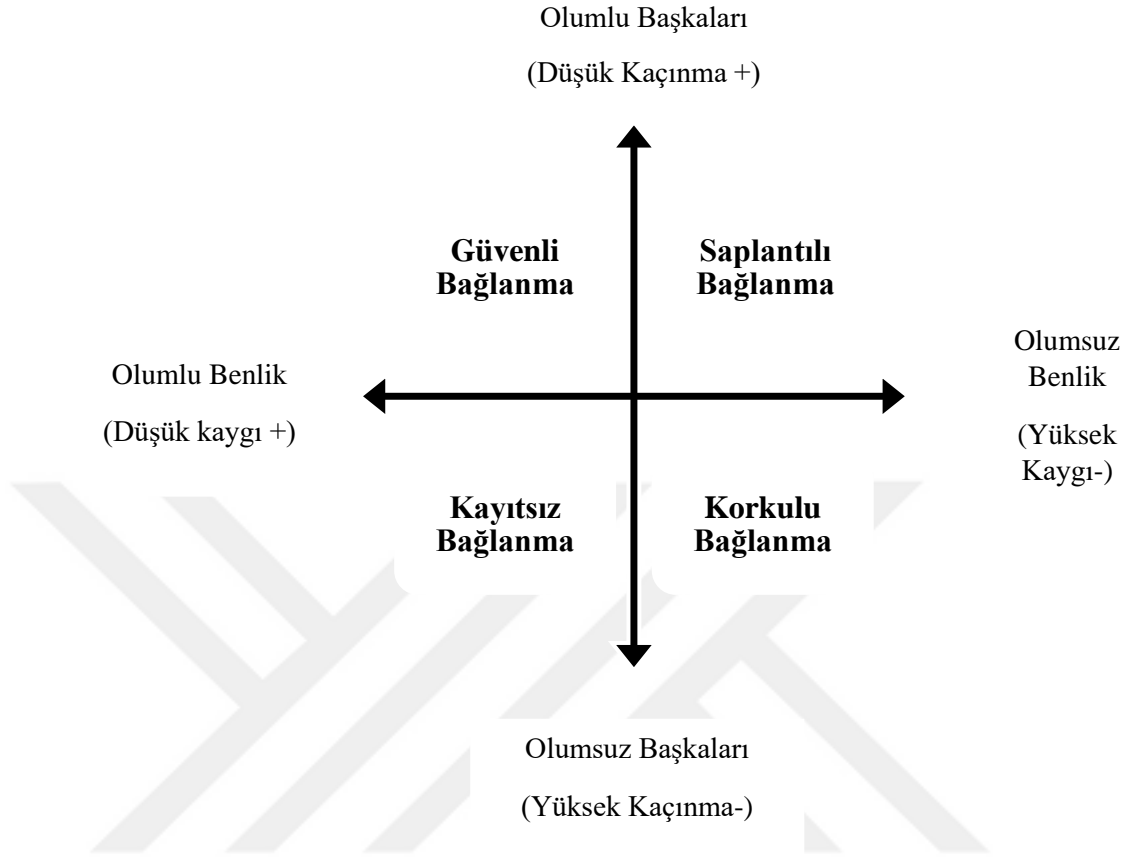
Hazan ve Shaver (1990: 270), Bowlby ve Ainsworth ve arkadaşları tarafından geliştirilen bağlanma teorisi üzerinden yetişkinlikte yaşanan romantik ilişkiler ve iş yaşamı ile erken çocukluktaki bağlanma örüntüleri benzerliğini araştırmıştır. Çalışmada, yaşamın erken dönemlerinde oluşan bağlanma ve keşif durumları ile yetişkinlikteki duygusal ilişkilerin ve iş yaşamındaki işleyişin benzer olabileceği belirtilmiştir. Bu araştırmaya göre güvenli bağlanmaya sahip katılımcıların işlerinden hoşlandıkları, başarısızlık korkularının nispeten daha az olduğu, yakın ilişkilerine daha güvenle yaklaştıkları, karşılanmamış sevgi ihtiyaçları için işi kullanmadıkları ve sosyal ilişkilerden kaçmak için çalışmadıkları görülmüştür. Kaygılı/kararsız bağlanmaya sahip katılımcıların romantik ilişkilerindeki endişelerinin iş performanslarını etkilediği, kötü bir iş performansı sebebiyle sıklıkla reddedilmekten korktuğu ve işlerindeki temel motivasyonun başkalarının hayranlığını ve saygısını kazanmak olduğu gözlemlenmiştir. Kaçınan bağlanmaya sahip katılımcıların ise sosyal etkileşimlerden kaçmak için işi kullandıkları ve işlerinden daha az hoşnut oldukları belirtilmiştir. Bununla beraber iş hayatlarının arkadaş edinmelerini ve sosyal hayatlarını engellediğini bildirmişlerdir. Aynı zamanda çalışmada güvenli bağlanma daha fazla genel iyi oluş ile ilişkilendirilmiştir (A.g.e.: 278).

Bartholomew ve Horowitz (1991: 226) ise çalışmasında dört gruplu yetişkin bağlanma stilleri modelini önermiştir. Dörtlü bağlanma modeli, bir kişinin kendisini (pozitif ya da negatif) ve başkalarını (pozitif ya da negatif) nasıl gördüğüne dayalı olarak geliştirilmiştir.

Son zamanlarda yetişkin bağlanma stillerini daha iyi ortaya koyduğu için genellikle dörtlü bağlanma modeli kapsamında çalışmalar yapılmaktadır (Sümer, Oruçlar ve Çapar, 2015: 195). Bu tez çalışmasının kapsamı dolayısıyla dörtlü bağlanma modeli benimsenmiş olup bu model kısaca özetlenmeye çalışılacaktır.

### **2.2.2. Dörtlü Bağlanma Modeli**

Bartholomew ve Horowitz (1991: 227) tarafından tanımlanan dörtlü bağlanma modeli; güvenli, kayıtsız-kaçınan, saplantılı ve korkulu-kaçınan olmak üzere dört kategoriden oluşmaktadır. Bu modele göre bağlanma stilleri, benlik ve başkaları modelinin pozitif ya da negatif olması şeklinde iki boyutludur. Benlik modelinin pozitifliği kişinin öz değerine ilişkin bir duyguyu ne ölçüde içselleştirdiğini ifade eder. Başkaları modelinin pozitifliği ise diğerlerinin ne kadar ulaşılabilir olduğunu ve destekleyici olmasının beklendiğini ifade eder. Güvenli bağlanma stili olumlu benlik modeli ve olumlu başkaları modeli ile tanımlanmış olup bu bireylerin yakın ilişkilerde yakınlık açısından rahat oldukları ve içselleştirilmiş bir öz değer duygusuna sahip oldukları belirtilmiştir. Saplantılı bağlanma stili ise olumsuz bir benlik modeli ve olumlu başkaları modeli ile tanımlanmıştır. Bu bireylerin endişe haliyle başkalarından kabul ve onay almaya çalıştıkları ve başkalarının onayını sağladıklarında güvenlik ve emniyet hissedecekleri inancında ısrarcı olduğu açıklanmıştır. Korkulu bağlanma stili olumsuz benlik ve başkaları modeli ile tanımlanmıştır. Bu bireylerde başkalarının onaylamasına ve kabulüne ihtiyaç duyarlar fakat kaybedeceklerini veya reddedileceklerini düşünme gibi olumsuz beklentileri nedeniyle yakınlıktan kaçınırlar. Son olarak kayıtsız bağlanma stili olumlu bir benlik modeli ve olumsuz başkaları modeli ile tanımlanmaktadır. Bu bireyler ise olumsuz beklentiler nedeniyle yakınlıktan kaçınırlar ancak yakın ilişkilerini savunmacı bir şekilde reddederek öz değer duygusunu sürdürürler (Bartholomew ve Shaver, 1998: 30-31). Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından geliştirilen bu dörtlü bağlanma modeli şekil 2.3 de gösterilmiştir.



**Şekil 2.3: Bartholomew ve Horowitz'in (1991) Dörtlü Bağlanma Modeli**

#### **2.2.2.1. Güvenli Bağlanma**

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler duygusal olarak başkalarına yakın olma ve başkalarının kendilerine güvenmesi konusunda rahat olduklarını, yalnız kalmaktan ya da başkalarının onları kabul etmeyeceği konusunda endişelenmediklerini bildirmişlerdir (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 244). Aynı zamanda bu bireylerin kendilerine ve başkalarına olan saygı ve güvenlerinin yüksek olduğu ve terk edilme endişelerinin olmadığı belirtilmiştir (Cömert ve Ögel, 2014: 23).

#### **2.2.2.2. Kayıtsız Bağlanma**

Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler yakın duygusal ilişkiler olmadığında rahat olduklarını, kendilerini bağımsız hissetmelerinin ve kendi kendilerine yeterli hissetmelerinin önemli olduğunu, diğerlerinin kendilerine bağımlı olmasını ve başkalarına güvenmemeyi tercih ettiklerini bildirmişlerdir (Bartholomew ve Horowitz,

1991: 244). Bu bireylerin yakın ilişkilerden kaçarak iş hayatı ve boş zaman etkinlikleri gibi yaşamın bir şahsa bağlı olmayan durumlarına odaklanma ve yakın ilişkilerin çok da önemli olmadığına inanma eğiliminde oldukları ifade edilmiştir (Cömert ve Ögel, 2014: 24).

### **2.2.2.3. Saplantılı Bağlanma**

Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler başkalarına yakın olmak istediklerini fakat genellikle başkalarının istedikleri kadar yakınlaşmaya gönülsüz olduğunu, yakın ilişkileri olmadığında rahatsız olduklarını ve başkalarının kendilerinin değer verdiği kadar onlara değer vermediklerini düşündüğünü bildirmişlerdir (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 244). Bu bireylerin öz değerlerinin gerçekte olana göre daha düşük algılandığına inandıkları, yanlış anlaşıldıklarını düşündükleri, başkalarına güven duymadıkları, kendilerine olan güvenin eksik olduğu ve hem reddedilmekten hem terk edilmekten korktukları belirtilmiştir (Cömert ve Ögel, 2014: 24).

### **2.2.2.4. Korkulu Bağlanma**

Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler başkalarına yaklaşımdan rahatsız olduklarını, başkalarına güvenmek istediklerini fakat güvenmeyi zor bulduklarını, başkalarının kendisine çok yakın olursa incineceklerinden endişe ettiklerini bildirmişlerdir (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 244). Bu bireylerin değersizlik duygusuna sahip oldukları ve başkalarına yönelik güvenilmez reddedici beklentilerinin olduğu, reddedilme ihtimalini engellemek için sosyal durumlardan ve yakın ilişkilerden kaçınarak incinmemeyi sağladıkları ifade edilmiştir (Cömert ve Ögel, 2014: 23).

## **2.3. İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde bağlanma ile ilgili çalışmalara yer verilecek olup bu tez çalışmasının kapsamından dolayı daha ziyade bağlanma ve bağımlılık bağlamındaki araştırmalara yer verilecektir.

Savcı ve Aysan (2016: 401) yaşları 14 ile 19 arasında değişen toplam 2440 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve duyguların internet bağımlılığını yordayıp yordamadığı incelenmiş olup bu değişkenlerin internet bağımlılığının yaklaşık %19'unu açıkladığı görülmektedir. Çalışmanın regresyon analizi sonucuna göre ise kayıtsız ve saplantılı bağlanma internet bağımlılığını pozitif yönde; güvenli bağlanma ise negatif yönde yordamaktadır (A.g.e.: 412).

Bağlanma stilleri ve internet bağımlılığı üzerine yapılan bir diğer çalışmada ise güvenli olmayan bağlanma stiline sahip bireylerin güvenli bağlanma stiline sahip bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde patolojik internet kullanımı eğilimi gösterdikleri bulunmuştur. Aynı çalışmada özellikle kararsız bağlanma stili ile patolojik internet kullanımının ilişkili olduğu belirtilmiştir (Eichenbeg, vd., 2017: 1)

İnternet bağımlılığı, bağlanma stilleri, duygu düzenleme, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelendiği başka bir çalışmada korkulu ve saplantılı bağlanma ile patolojik internet kullanımı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur (Ceyhan, Boysan ve Kadak, 2019: 123).

Liu ve Ma (2019: 1) ise 463 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada duygu düzenlemenin sosyal medya bağımlılığı ve güvensiz bağlanma stili arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini incelemiştir. Çalışmanın sonucunda kaygılı bağlanmanın sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde yordadığı ve duygu düzenlemenin buna aracılık ettiği bulunmuştur. Başka bir araştırmada ise kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılığını yordadığı bulunmuştur (Blackwell, vd., 2017: 69).

Üniversite öğrencileriyle yapılmış başka bir çalışmada sosyal destek ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Çalışmada güvenli bağlanmaya sahip bireylerin daha tatmin edici sosyal destek ağlarına sahip olduğu; kaygılı ve kaçınan bağlanmaya sahip bireylerin ise daha az tatmin edici sosyal destek ağı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Anders ve Tucker, 2000: 379).

Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada güvenli bağlanmaya sahip bireylerin alkol, sigara ve internet bağımlılık oranlarının önemli ölçüde düşük düzeyde olduğu; güvensiz bağlanma stillerine (saplantılı, korkulu, kaçınan) sahip bireylerin alkol, sigara ve internete bağımlılık oranlarının daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir (Nakhoul, vd., 2020: 1).

Sigara içen ve içmeyen üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerini algılanan yalnızlık açısından karşılaştıran bir araştırmada sigara içen öğrencilerin sigara içmeyenlere göre daha kaygılı bağlanma stiline sahip olduğu ve kendilerini daha yalnız hissettiği sonucuna ulaşılmıştır (Habibi, vd., 2018: 226).

Bağlanma stilleri ve Facebook kullanımını arasındaki ilişki inceleyen bir araştırmada kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin Facebook kullanımının daha sık olduğu ve özellikle olumsuz duygular hissettiklerinde bireylerin Facebook'u daha fazla kullandığı belirtilmiştir (Oldmeadow, Quinn ve Kowert, 2013: 1142).

Problemlili akıllı telefon kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada akıllı telefonu aşırı kullananlar ile güvenli olmayan bağlanma stiline sahip öğrenciler arasında pozitif yönde bir korelasyon bulunmuştur (Eichenberg, Schott ve Schroiff, 2019: 1).

Başka bir araştırmada güvenli olmayan bağlanma stilinin yetişkinlikte uyumsuz davranışlara yol açan olumsuz duygu düzenleme ile ilişkili olduğu görülmektedir. Aynı zamanda bu çalışmada güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin hayat boyu yasadışı madde kullanımının daha yüksek düzeyde olabileceği belirtilmiştir (Caspers, vd., 2005: 1007).

Yetişkin bağlanma stillerini sosyal destek algısı ve arayışı bakımından inceleyen bir araştırmada güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin yüksek düzeyde duygusal ve araçsal destek algıladığı; kaçınan ve kararsız bağlanma stiline sahip kişilerin ise daha fazla duygusal ve araçsal destek aradıkları görülmüştür (Florian, Mikulincer ve Bucholtz, 1995: 665).

Bağlanma stilleri ve arkadaşlık üzerine yapılan bir çalışmada bağlanma stilleri çevrimiçi ve çevrimdışı ortamlarda kurulan arkadaşlıklar açısından incelenmiştir. Bu çalışmada korkulu ve kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin arkadaşlarıyla yüz yüze görüştükleri ortamlarda arkadaşlıklarını akranlarından farklı ve daha olumsuz algıladığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine aynı çalışmada bağlanma stillerinin arkadaşlık bağlamına göre arkadaşlık özelliklerini yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Buote, Wood ve Pratt, 2009: 560-566).

Bağlanma stilleri ve patolojik kumar oynama davranışını üzerinde yapılan bir araştırmada kaygılı bağlanma stilinin patolojik kumar oynama davranışının şiddetini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada örneklemin %70'inin 'güvensiz' bağlanmaya sahip olduğu ve özellikle korkulu bağlanma stilinin yaygınlığının yüksek olduğu görülmektedir (Di Trani, vd., 2017: 649).

Bağlanma stillerinin sadece kişilerarası ilişkileri değil nesneyle kurulan ilişkiyi de etkilediği belirtilen bir çalışmada gençlerin cep telefonuna daha kolay bağlılık geliştirdikleri ve kişilerarası ilişkilerde kaygılı bağlanma özelliklerine sahip kişilerin cep telefonuyla olan ilişkilerinde de benzer özellikler gösterme eğiliminde oldukları görülmüştür. Aynı zamanda kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin telefon vasıtasıyla iletişime daha çok ihtiyaç duydukları ve akıllı telefonu daha çok bu işlevleri için kullandıkları ifade edilmiştir (Konok, vd., 2016: 537-543).

Kawamoto (2020: 1) ise güvenli bağlanma stili, benlik saygısı ve benlik kavramı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında benlik saygısı ve benlik kavramı arasındaki pozitif ilişki kaygılı bağlanma düzeyi düşük olanlar arasında bulunmuştur.

Bağlanma ile psikopatoloji arasındaki ilişkinin ele alındığı bir çalışmada güvenli bağlanma sağlıklı durumlarla; güvensiz bağlanma stilleri olan kaygılı/ikircikli bağlanma anksiyete ve depresif bozuklarla; kaçınan bağlanma davranış bozukluğuyla ve dağınık bağlanmanın (dezorgnize/dezoryante) ise dissosiyatif bozuklarla ilişkilendirildiği belirtilmiştir (Kesebir, Kavzoğlu ve Üstündağ, 2011: 321). Aynı çalışmada güvensiz bağlanma stiline yaşamın sonraki dönemlerinde psikopatolojinin belirleyicisi olabileceği; çocuklukta kurulan güvenli bağlanmanın da daha sonra yaşanan ciddi yaşam olayları ve duygu durum bozuklukları ile bozulabileceği ifade edilmiştir (A.g.e.: 337).

## **2.3. Kimlik Duygusu**

### **2.3.1. Kimliğin Tanımı**

Hemen herkesin söylediği ya da söyleyecek bir şeyi olduğu ve sosyal bilimlerde ve edebiyatta baskın bir tema olan kimlik kavramı, kişinin kendisini nasıl tanımladığı ve kim olduğu ile ilgilidir (Marcia, 1993: 3). Türk Dil Kurumu sözlüğünde ise kimlik “Toplumsal bir varlık olarak insanın nasıl bir kimse olduğunu gösteren belirti, nitelik ve özelliklerin bütünü; kişinin kim olduğunu tanıtan belge, hüviyet; herhangi bir nesneyi belirlemeye yarayan özelliklerin bütünü” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2021).

Marcia (1993: 4-5) kimliği üç açıdan ele almaktadır: fenomenolojik, yapısal ve davranışsal. Kimliğin fenomenolojik yönü, kişinin bir kimlik duygusuna sahip olma ya da olmama durumu ile kendine özgü kimlik oluşum tarzının deneyimini ifade eder. Yapısal yönü ise, kimliğin psikodinamik süreçlerin genel dengesinin getirdiği

sonuçları ifade etmektedir. Yani kimlik, ego büyümesinin bir aşaması olarak ele alınmaktadır. Son olarak kimliğin davranışsal yönü, bir kişinin kimlik tarzının diğerleri tarafından gözlemlenebilmesine ve kimlik oluşumu sürecinin gözlemlenebilir bileşenlerine atıfta bulunur. Kimliğin üç açıdan ele alınması, kimlik kavramının sosyal-etkileşimsel yönlerine değinildiğini göstermektedir. Bunlarla birlikte kimlik, sosyopolitik bir duruşun yanı sıra öz algıların, ihtiyaçların ve becerilerin bir organizasyonunu, varoluşsal bir konumu da kapsamaktadır. İnançları, dürtüleri, becerileri ve kişisel tarihi de içine alan inşa edilmiş dinamik bir organizasyonu ifade eder. Marcia (1980: 159) bu durumu bir tür öz yapı olarak değerlendirmektedir. Bu yapı ne kadar iyi gelişirse kişi kendi güçlü ve zayıf yönleri konusunda o kadar bilinçli olur; kendine özgü özelliklerinin ve diğerleriyle olan benzerliklerinin de o kadar farkında olur. Buna karşı bu yapı ne kadar az gelişmişse, kişinin diğerleriyle olan farklılıkları konusunda o kadar kafası karışıktır ve kendilerini değerlendirmek için dışsal kaynaklara çok fazla güvenmek durumundadır. Bununla beraber kimlik yapısı statik değil, dinamiktir. Bileşenler sürekli olarak eklenmekte ve çıkarılmaktadır. Bu, az çok farklı parçaların esnek bir bütünlük içinde kalıplanması olarak ifade edilebilir.

Kimlik oluşumu genellikle aşamalı ve daha bilinçsiz bir şekilde ilerlemektedir. Parçalarla oluşur. Kişi üniversiteye gidip gitmeyeceği ya da çalışıp çalışmayacağı, politik olarak aktif olma, hangi eğitimi alacağı vb. gibi konularda kesin kararlar almaz ve o zamanlarda bu kararlar kişiye önemsiz görülebilir. Fakat bu kararların her birinin kimlik oluşumunda bir rolü vardır. Kişilerin kendilerini az çok tutarlı bir yapıya dönüştürmeye karar verdikleri kararlardır. Buna karşı kişi kararsızlığa saplanarak; ebeveyn temelli değerlerin eylemlerini belirlemesine ya da dışsal bir kaynak tarafından yönlendirilmesine izin vererek karar verme sürecini bu gibi yollarla atlatabilir (A.g.e.: 160-161).

### **2.3.2. Kimlik Gelişimi ile İlgili Yaklaşımlar**

Literatüre bakıldığında, kimlik gelişimiyle ilgili birçok model ve yaklaşım oluşturulduğu görülmektedir. Bu bağlamda, çalışmalar incelendiğinde Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı ve bu kuramı temel alarak oluşturulan Marcia'nın Kimlik Statüleri modeli dikkati çekmektedir. Bu çalışmada da Erikson ve Marcia'nın modelleri ele alınacaktır.

Erikson'ın kuramı psikanalitik kuramın birçok varsayımına dayanmakta olup kişilik gelişimi psikanalitik görüşten iki farklı açıdan ayrılmaktadır. Birincisi, Erikson'ın kişisel gelişim anlayışı iç dinamiklerin yanı sıra dış çevreyi de dikkate almaktadır. Kişinin gelişimini sosyal bağlamdan ayrı tutmayarak, yaşam boyunca gelişimin aile, ebeveyn, sosyal kurumlar ve belirli bir kültürün etkileşimiyle gerçekleştiğini belirtmektedir. Onun bu görüşü psikososyal bakış açısını yansıtmaktadır. Erikson kişinin gelişiminin sosyal boyutunu açıklarken biyoloji, tarih ve antropoloji gibi çeşitli disiplinlerden yararlanmışır. Psikanalitik kuramdan ayrılan ikinci yönü ise Erikson'ın yazılarının tonunda gerçekleşmektedir. Diğer bir deyişle yeterlilik, sevgi, bilgelik ve kimlik gibi özelliklere odaklanır ve kişinin yaşamında ortaya çıkmasını teşvik eden faktörler olarak vurgular. Kişilerin uyum sağlama kapasitelerine ve olumlu yönlerine bakan hümanist bir bakış açısı olduğu söylenebilir (Widick, Parker ve Knepelkamp, 1978: 1-2).

Erikson psikososyal gelişim modelinin evrensel gelişim aşamalarına dayandığını öne sürmektedir. Bu aşamalar basitçe, insan gelişiminin içsel örüntüsünün ve buna paralel olarak sosyal çevresinin evrensel bir psikososyal evreler dizisi oluşturduğu şeklinde açıklanmış olup epigenetik ilke olarak tanımlanmaktadır. Erikson'ın epigenetik ilkeyle ne kastettiğini anlayabilmek için üç alanın incelenmesi gerekmektedir: bir kişinin fiziksel gelişim aşamaları, toplumla karşılaşması ve toplumda oynadığı roller ve bu deneyimlerin içsel düzeni ego gelişimini oluşturması. Erikson ego gelişimini, kişinin içsel gelişiminin dışsal toplumsal taleplerle etkileşiminden oluştuğunu ifade etmektedir. Fiziksel gelişme ile bilişsel olgunlaşmanın biyolojik bir zaman çizelgesini takip ettiğini söyler ve iki yaşındaki bir çocuğun on sekiz yaşındaki genç bir yetişkinden farklı olacağını belirtir. Erikson her olgunlaşma aşamasının belirli bir sosyal ve sosyalleşme bağlamında meydana geldiğini ve yaşam döngüsünün psikososyal olarak görülebileceğini söylemektedir. Örnek olarak yürüyebilen, daha fazla kas kontrolü sağlayabilen ve ilkel bir dile sahip iki yaşındaki çocuğun içsel dürtüleri tarafından dünyayı keşfetmeye zorlanması; aynı zamanda da sosyal çevresi (ebeveynleri) tarafından belirli görevlerde ustalaşmayı öğrenmesini ve keşfini sınırlandırmasını istemeleri verilebilir. Buna karşı genç bir yetişkinin karşılaştığı talepler ve sosyal roller yüksek oranda farklı olacaktır. Genç yetişkinin ego gelişimi, yaşam döngüsündeki yerinde artan psikososyal konular olarak öne çıkacaktır. Erikson

kişilik gelişiminin tarzını ve sırasını belirleyen bu psikososyal deneyimlerdeki düzenlilikten dolayı kişiliği düzenli bir kalıp olarak görmektedir (A.g.e.: 2-3).

Erikson psikososyal gelişim evrelerini sekiz aşama olarak tanımlamıştır (bkz. Tablo). Her aşama fiziksel gelişimi, bilişsel olgunlaşmayı ve belirli sosyal taleplerin belirli bir gelişimsel görevi oluşturmak için bir araya gelmesini ifade eden yaşam dizisindeki bir zaman dilimi olarak düşünülebilir. Bununla birlikte Erikson her aşamanın kendine özgü sorunları içeren bir ikilemi ortaya çıkardığını belirtmektedir. Her aşamanın sonucunda kişi, kendisini sosyal bir varlık olarak değerlendirmesini ve kimliğine yeni bir boyut kazandırmasını sağlayan “psikososyal” bir tutum oluşturacaktır. Erikson her bir aşamada ortaya çıkan bu tutumları kutupsal yönelimler olarak açıklamaktadır. Her aşamanın sonunda kişi, kendisiyle ilgili olumlu kişisel ve sosyal yeteneklere sahip bir algı geliştirebilir ya da zayıf bir kendilik duygusuyla çıkabilir. Erikson bu kutupsal yönelimleri, kişinin kendisini çelişkili değerlendirme arasında gidip gelmesi, “nükleer çatışmalar” olarak tanımlamaktadır. Örnek olarak altı yaşındaki bir çocuğun üstünlük ve aşağılık duyguları arasında gidip gelmesi verilebilir. Buradaki denge sürekli bir değişim halindedir ve sonunda bir karara varılması gereken bir kriz noktası olacaktır. Kriz anı, bir panik ya da kargaşa vakti olmayıp bir karar verme noktasıdır (A.g.e.: 3-4). Dolayısıyla birbirini izleyen her aşama potansiyel bir kriz olma niteliği taşımaktadır. Kriz, gelişimsel anlamda bir felaket tehlikesini değil, bir dönüm noktasını, artan kırılganlığı ve yüksek potansiyelin önemli bir dönemini ifade etmektedir. Bu kriz döneminde karar verilmesi gereken en zor sorulardan biri ise belirli bir aşamada bulunan kişinin güçlü ya da zayıf olup olmadığıdır (Erikson, 1968: 95-96).

**Tablo 2. 1:** Erikson’ın (1956) Psikosoyal Gelişim Evreleri

<b>VIII</b> İleri Yetişkinlik								Bütünlük X Umutsuzluk
<b>VII</b> Yetişkinlik							Üretkenlik X Durağanlık	
<b>VI</b> Genç Yetişkinlik						Yakınlık X Yalnızlık		
<b>V</b> Ergenlik	Zaman kavramı X Zaman kargaşası	Kendinde n emin olma X Kendiyle uğraşma	Rol deneme X Role saplanma	Başarı beklentisi X Negatif kimlik	Kimlik X Kimlik bocalaması	Cinsel kimlik X Cinsel bocalama	Liderlik kutuplaşması X Otorite kargaşası	İdeolojiye bağlanma X Değerler kargaşası
<b>IV</b> Orta Çocukluk				Çalışkanlık X Aşağılık duygusu				
<b>III</b> İlk Çocukluk			Girişim X Suçluluk					
<b>II</b> Küçük Çocukluk		Özerklik X Utanç, kuşku						
<b>I</b> Bebeklik	Güven X Güvensizlik							
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.

Temel güvene karşı güvensizlik, yaşamın ilk yılını kapsamaktadır. Bu aşama bakıcı ve bebek ilişkisini güven konusu üzerinden ele alır. Bu aşamada çocuk, dünyanın temelde güvenilir bir yer olup olmadığına karar vermek durumundadır. Sonraki iki aşama olan özerkliğe karşı utanç ve şüphe ile girişkenliğe karşı suçluluk aşamalarında ise çocuğun büyümesi kendi dünyasını önce fiziksel sonra kavramsal olarak keşfetmesine bağlıdır. Bu aşamalardaki görevi, çocuğun kendi bedenine hâkim olabileceği ve peşinden gidebileceğini öğrenme üzerinedir. Çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu olan dördüncü aşamada çocuğun kapasitesi okul ortamı bağlamında olgunlaşmaktadır. Bu aşamada çocuğun kendisini bir iş yapıcı olarak değerlendirmesi gerekmektedir. Erikson bu çocukluk dönemlerini kişinin temelde bir kimlik oluşturmak için topladığı imgeler olarak değerlendirmektedir. Bu aşamalar olumlu bir şekilde çözümlerse çocuk, özünde

güvenen, temelde özerk, aşırı korku olmadan hareket edip hedeflere ulaşmak için çabalayabilen ve ihtiyaç olan yetenek ve tutumları elde edebilen bir kimlik oluşturmak için temel yapı taşları toplamış olacaktır (Widick, Parker ve Knepelkamp, 1978: 4)

Kimlik bulma ya da tanımla mücadelesi tüm yaşam döngüsünü kapsamaktadır. Fakat Erikson uygulanabilir bir öz tanıma oluşturma görevinin ergen/genç yetişkinlik yıllarında daha baskın olduğunu belirtmektedir. Kimliğe karşı kimlik bocalaması yaşam döngüsündeki bir geçiştir ve bu aşamada kişi on yıl sonraki yaşamından var oluş amacına kadar uzanan düşüncelerini kavramsallaştırmasına imkân sağlayan soyut düşünceye sahip bir zihin geliştirmektedir. Aynı zamanda, kişi bir toplumla da karşı karşıyadır. On sekiz yaşında artık bir sebep olmadan evde kalmaz. Özellikle yetişkinliğe taşıyacak olan eğitim ve mesleki seçimler konusunda ebeveynlerinden danışmanlarına kadar çeşitli temsilciler aracılığıyla toplum, kişiye somut kararlar vermesi için baskı yapacaktır. Bu durumda belirli içsel değişimlerin ve dışsal taleplerin etkileşimi temel bir psikososyal görev oluşturmaktadır. Bu noktada kişi, “Ben kimim?”, “Ne olacağım?” sorularını sorup cevap aramalıdır. Bununla birlikte kişi, mevcut varlıklarını ve sorumluluklarını değerlendirmeli, çocukluğundaki kendi imajını almalı, gelecekteki beklentilerini, umutlarını tanımlamalı ve aynılık ve süreklilik duygusunu sağlayan temel bir benlik kavramı olan bir kimliği oluşturmalıdır. Kişi kimlik oluşumu görevini üstlenmezse ya da bunu oluşturmanın bir yolunu bulamazsa, yaşamındaki anlamdan emin olamama durumunu ve yabancılaşma ya da dağılma duygusunu içeren bir rol karmaşası yaşama riskini taşıyacaktır (A.g.e.: 5).

Mesleki seçimler genellikle bir rol karmaşasına sebep olabilen faktördür. Genç bireyler, kimliklerinin netleşmesini sağlayacak “doğru” kariyeri aramaktadırlar. Bununla birlikte ideolojik konular ön plana çıkar ve kişi hayatı ve dünyayı düzenleyecek bir dizi inanç oluşturma beklentisinde olur. Aynı zamanda kişi, kendini tanımlamayı ve yönlendirmeyi sağlayan hazır çevreler toplamaya çalışır fakat en sonunda kimliğinin kendi içsel deneyimleri ve çabaları tarafından özel olarak şekillendirilmesi gerektiğini anlar (A.g.e.: 6).

Kişinin kimliği, çocukluk döneminde topladığı kendilik imajlarından daha fazlasıdır ve daha karmaşık ve farklılaşmış bir kimlik bütünlüğü içermektedir. Kimlik oluşumu sürecinde beş faktörden söz edilebilir: kişinin çeşitli rollerde deney yapması,

seçimlerin deneyimlenmesi, anlamlı başarı, aşırı kaygıdan kurtulma ve iç gözlem ve düşünme için zaman. Üniversite öğrencilerinin böyle bir gelişimi için bir çevreyi denemesine ve yansıtmasına imkân verilen bir “psikolojik moratoryum” sağlanabilir (A.g.e.: 6-7).

Kimlik oluşum sürecinin olumlu çözümü, kişisel olarak deneyimlenen, kişilerarası doğrulanan ve kültürel normaler bağlamında şekillenen bir *kimlik duygusu* ile sonuçlanır. Yani kişi, kim olduğunu bildiği ve var oluşunun en merkezi olan niteliklerini tasavvur ettiği aynılık ve süreklilik sağlayan öznel bir öz benlik imajı kazanır. Bu, kişinin geriye dönüp bakabildiği, on yıl önceki çocukta kendini tanıyabildiği ya da ileriye bakabildiği ve gelecekte nasıl olacağına ilişkin olabildiğince doğru tahminlerde bulunduğu öznel bir benlik duygusudur. Olumlu bir kimlik duygusu gerçekçidir; başkalarının kişinin kendisini gördüğü gibi görmesidir. Böylelikle kişinin kimliği davranışlarında da ortaya çıkar ve diğerleri tarafından onaylanabilir ve doğrulanabilir. Dolayısıyla kimliğin aynı zamanda kişilerarası bir fenomen olduğu söylenebilir. Olumlu bir kimlik duygusunun, kültürel olarak belirlenmiş rolleri üstlendiği yetişkinlikte ve kişisel ya da mesleki seçimler gibi toplumun çeşitli rollerine katılma istekliliğinde görülmesi muhtemeldir. Bu aşamada tutarsızlıklara rağmen insanlara ve fikirlere bağlılığı sürdürme kapasitesi olan sadakat erdemi ortaya çıkmaktadır (A.g.e.: 7).

Çocukluk dönemleri kimliğin temel yapı taşlarının olduğu bir dönem gibi görülse de bireyin kim olduğunu tanımladığı ve kimliğini sınırlayan ilk seçimlerde bulunduğu bir hazırlık ve deneme zamanı olarak düşünülebilir. Bununla birlikte yetişkinlik dönemine kadar kimlik tam olarak oluşturulmamaktadır. Yetişkin hayatının ortak isteklerinin yerine getirmeyi, birlikte yaşayacağı ve seveceği birini seçmeyi, bir kariyer seçimini, çalışmayı ve kişinin değerlerini açık bir şekilde şekillendirmesi ve yaşaması gibi görevleri içeren yetişkinlik döneminde kimlik duygusu dışı doğru çevrilmektedir. Erikson, bu yetişkinlik dönemini her birinin kendine özgü görevleri olan üç aşamaya ayırmaktadır (A.g.e.: 8-9):

İlk olarak genç yetişkinlik, karşılıklı bağlılık ve aktif sevgi ile ilişkilendirilen bir yakınlık kurma görevidir. Genç yetişkin, ortak seçimlerde bulunmak için kendi kimliğinin bir kısmını başkalarıyla birleştirip birleştirmemeye karar verir. Erikson bu psikososyal gelişim aşamasını yakınlığa karşı yalıtılmışlık olarak ifade eder. Bu

aşamanın erdemi, çatışmadan kurtulan ve bireyler arasındaki bağları sürdüren bağlılık kapasitesini ifaden eden sevgidir.

İkinci aşama orta yetişkinlik yılları ise üretkenliğe karşı durgunluk ve üretkenliğin kutupsal tutumları arasındaki çatışmalarla açıklanmaktadır. Üretkenlik; çocuk yetiştirmek, fikir üretmek, parçası olduğu topluma aktif olarak katılım sağlamak gibi birçok şekilde ifade edilebilir. Buna karşı durgunluk ise kişinin kendi içine çekilmesidir. Bu kişi, başkalarının iyiliğini önemsemekten daha ziyade kendi ihtiyaçlarına odaklanarak üretici kapasitesini içe döndürmektedir. Bu aşamanın erdemi ise, kararsızlığın üstesinden gelmesine ve üretilmiş olanı -çocuklar, fikirler, kurumlar- aktif olarak beslemesine imkân veren güç olan bakım vermedir.

Son aşama, yaşlılık dönemini içermektedir. Kişi, genellikle fiziksel ve bilişsel gücünün azaldığını düşündüğü değişikliklerle karşı karşıya kalır. Erikson, bu aşamada kişinin kendi hayatıyla bir hesaplaşma sürecine girdiğini belirtmektedir. Kişinin kendi varlığının ölüm karşısında bile değerli olduğunu onaylanmaya ihtiyaç hissetmesidir. Kişinin bir bütünlük duygusu geliştirebilmesi için psikososyal geçmişinin olumlu olması, sosyal ilişkilerinin mevcut olması ve eylemlerinin etkisinin devam etmesi gibi koşulları yerine getirmesi gerekmektedir. Bu koşullar yerine getirilmediğinde, umutsuzluk ortaya çıkabilir. Bu aşamanın olumlu çözümlenmesi durumunda ortaya çıkan erdemi ise bir anlayış geliştirme ve bu anlayışı genç nesillere aktarma kabiliyeti olan bilgeliktir.

Kimlik gelişimi hakkında önemli açıklamalar ve çalışmalar yapmış olan Erikson'ın çalışmaları ampirik çalışmaya ve onaylanmaya hazır değildir. Yetişkinlik dönemi aşamalarını etkileyen çevresel faktörlerin daha spesifik bir şekilde anlaşılması ve her aşamanın "sonuçlarının" daha objektif bir şekilde tanımlanması gerekmektedir (A.g.e.: 10-11). Bu bağlamda James Marcia, Erikson'un kimlik gelişimi ile ilgili teorik kavramlarını ampirik olarak inceleyebileceği metodolojik bir araç olarak geliştirdi (Marcia, 1980: 161). Erikson'ın teorisini dört kimlik statüsü tanımlayarak genişlen Marcia özellikle, olgun bir kimliğe ulaşmada iki temel sürece dikkat çekmiştir: keşif ve bağlılık (Kasinath, 2013: 1).

Bebeklik döneminden itibaren bir kimlik duygusu gelişmesine rağmen ergenlikte ben kimim sorusunu cevaplayabilmek için bilinçli bir çaba gösterilmektedir. Ergen bireyler bilinçli olarak kimliklerini netleştirmeye çalışırlar. Bütünlüklü bir kimlik

duygusu geliştiremezlerse ya da hiç seçim yapamazlarsa kimlik ve rol karmaşası tehdidiyle karşı karşıya kalabilirler. Marcia'ya göre bu durum dağınık (diffusion), ipotekli (foreclosure), askıya alınmış (moratorium) ya da başarılı (achievement) bir kimliğe yol açabilir (A.g.e.: 1). Başarılı kimliğe sahip kişiler, bir karar dönemini yaşayıp kendi seçtiği meslek ve ideolojilerin peşinden giden kişilerdir. İpotekli kimliğe sahip kişiler, ebeveynleri tarafından seçilen mesleki ve ideolojik hedeflere kendilerini adanmış kişilerdir. Dağınık kimliğe sahip kişiler ise, bir karar alma dönemi yaşayıp yaşamadığına bakılmaksızın mesleki ve ideolojik hedefleri olmayan genç kişilerdir. Son olarak moratoryum kimliğe sahip kişiler, şu anda mesleki ve ideolojik problemlerle mücadele etmekte olan kişilerdir. Bu kişiler bir kimlik krizi içindedirler. Bununla birlikte başarılı kimlik statüsünün dışında her bir stilin hem sağlıklı hem patolojik yönü olabilmektedir. Örneğin, ipotekli kimliğe sahip olan kişiler; işbirlikçi ya da uyumlu, kararlı ya da dogmatik veya katı olarak görülebilir. Askıya alınmış kimliğe sahip kişiler; kararsız ya da esnek, hassas ya da endişeli, kendini beğenmiş veya son derece etik olarak görülebilir. Dağınık kimliğe sahip kişiler ise, kaygısız ya da umursamaz, çekici veya psikopat, bağımsız ya da şizoid olarak görülebilir (Marcia, 1980: 161, bkz. Tablo 162).

**Tablo 2. 2:** Marcia'nın (1980) Kimlik Statüleri

Meslek ve İdeoloji Konusundaki Durumu	Kimlik statüleri			
	Başarılı Kimlik	İpotekli Kimlik	Dağınık Kimlik	Askıya Alınmış Kimlik
Kriz	Var	Yok	Var ya da yok	Krizin içinde
Bağlılık/Kararlılık	Var	Var	Yok	Var ama belirsiz

### 2.3.3. İlgili Araştırmalar

Yaşları 17 ile 29 arasında değişen 635 üniversite öğrencisi üzerinde çocukluk çağı travmalarının, kimlik bocalaması, duygu düzenleme ve psikopatolojiyle ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, çocukluk çağı travmaları ile duygu düzenleme becerileri ve kimlik gelişimi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür (Dereboy, vd., 2018: 259).

18-25 yaş arası gençler üzerinde yapılan bir araştırmada olumsuz kimliklerin oluşunu ve bunun psikososyal inançlarla olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda olumsuz kimliğe sahip kişilerin yüksek düzeyde ikili inançlara ve sinizm gibi problemlili psikososyal yönleri ve düşük düzeyde sosyal güvene sahip oldukları bulunmuştur. Bununla birlikte olumsuz kimliğe sahip olan kişilerin, diğerlerine/topluma karşı güçlü dūřmanlık ile tanımlanan bir profile sahip olduğu belirtilmiştir (Hihara, Umemura ve Sugimura, 2019: 24).

Biliřsel işlem bakış ağısından yola çıkarak, kişisel kimlik duygusunun ağıklayıcı bileşenleri olarak bilişsel-motivasyon mekanizmalarını test etmek ve bir model önermek amacıyla yapılan çalışmada, kişisel kimlik duygusu ile biliş, dūřünme ve kendini bütünlüklü tanıma ihtiyacı gibi dūřünme eğilimleri arasında pozitif yönde bir korelasyon bulunmuştur. Buna karşı benlik konusunda tutarsız bilgilere verilen aşırı tepkinin ise kişisel kimlik duygusunu olumsuz bir şekilde etkilediği görülmüştür. Bununla birlikte yüksek düzeydeki biliş ihtiyacının, kimlik duygusu üzerinde olumlu katkıları olan yüksek düzeyde bütünlüklü kendini tanıma ve daha düşük düzeyde aşırı sorumluluk ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Sonuç olarak bu araştırma bir kimlik duygusunun geliştirilmesi ve sürdürülmesinde bilişsel-motivasyonel değişkenlerin önemini ortaya koymuştur (Pilarska, 2017a: 468-477).

Benlik kavramı yapısı ve kimlik duygusu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, benlik kavramı farklılaşmasının kimlik duygusuyla ve özellikle iç tutarlılığa ve sürekliliğe sahip olma hisleriyle, epistemik olarak bağlı ve mücadele eden gruptaki kişiler arasında negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Pilarska, 2017b: 255).

İngilizce dil performansı başarısının kimlik duygusunun oluşu oluşmamasına bağlı olduğunu belirten bir deneysel araştırmada, yüksek lisans öğrencileri üzerinde yapılmak üzere kimlik duygusunu oluşturmak için bir çeşit öğretim modeli geliştirmek amaçlanmıştır. Araştırmacı veri toplamak için öğrencilerin sözlü ve yazılı olarak geri bildirimlerini kullanmıştır ve öğretim modelinin sonuçlarını ders sırasında gözlemleyerek izlemiştir. Araştırmanın sonucunda öğretim modelinin öğrencilerin kimlik duygusunu geliştirmeye, ilgilerini çekmeye ve İngilizce öğrenme verimliliklerini artırmaya yardımcı olabileceği ortaya konmuştur. Bununla birlikte kimlik duygusu düşük düzeyde olan öğrencilerin güvenlerinin çok az olduğu ve başarı ve şevk duygularından yoksun oldukları görülmüştür (Wei ve Zhang, 2016: 149).

Kimlik duygusu üzerine yapılan başka bir araştırmada ise daha zayıf karşılıklı anne-kız ilişkilerine ve kimlik duygusuna sahip olan kadınların alkol kullanımına karşı daha sorumsuz tutumlara sahip oldukları ve içme davranışlarında daha fazla problem yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Bartle ve Sabatelli, 1989: 258).

Gıda ve tarım süreçlerinde teknolojinin etkisinin kimlik duygusu üzerindeki rolünün belirlenmeye çalışıldığı bir araştırmada, gıda üretimine dahil olan teknolojinin insanların kimlik duygusu üzerinde diğer teknoloji araçlarından daha güçlü etkilerinin olduğu söylenmektedir. Aynı çalışmada teknolojinin gıda ve tarımda daha fazla rol oynadığı sürece kim olduğumuza dair algımızı kaybetme riskiyle karşı karşıya kalacağımız belirtilmektedir (Thompson ve Thompson, 2018: 213-214).

Yaşları 12-17 arasında değişen ergen bireylerle yapılmış bir araştırmada, ergen intihar davranışıyla ilişkili olarak stresle başa çıkma yolları ve kimlik oluşumu incelenmiştir. Araştırmada intihar girişimi olan ergen bireylerde kimlik bocalaması, majör depresyon ve DEHB'nin daha sık görüldüğü bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda kızların %43,6'sı erkeklerin %36'sı kimlik bocalamasına işaret eden formdan daha yüksek puan almıştır. Bununla birlikte araştırmada intihar düşüncelerinin belirlenmesi ve girişiminin önlenmesi için başa çıkma metotları ve kimlik duygusu ile psikiyatrik tanıların detaylı bir şekilde ele alınması gerektiği belirtilmiştir (Foto-zdemir, Akdemir ve uhadaroğlu-etin, 2016: 271).

Kimlik duygusunu potansiyel olarak tehdit eden stres faktörleriyle başa çıkmak için kullanılan kimlik stili ile stratejiler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, kaçınan ve normatif kimlik tarzına sahip bireylerin kaçınmacı yönelimli başa çıkma stratejilerini (uzaklaşma, gerilim azaltma) kullandığı görülmüştür. Normatif tarz, önemli diğerlerinin beklentilerini ve standartları; kaçınan tarz, erteleme ve duruma özgü tepkileri ifade etmektedir. Kimlik stili ise kişilerin kimlik duygularını oluşturma ve tanımlama ya da sürdürme biçimindeki farklılıkları ifade etmektedir (Berzonsky, 1992: 771).

Örneklemi tanı almamış bireyler ile nevrotik bozukluklar, duygu durum bozuklukları, kişilik bozuklukları ve psikotik bozukluklar tanısı almış psikiyatri hastalarından oluşan bir araştırmada, tanı almamış bireyler ile tanı almış psikiyatri hastalarının kimlik duygusu düzeyleri arasında önemli farklılıklar olduğu görülmektedir. Araştırmaya göre daha düşük düzeyde kişilik organizasyonları -ilkel savunma mekanizmalarının

kullanımı, gerçeklik duygusunun olmaması, saldırganlık ve öz temsillerin parçalanması ile karakterize- daha zayıf bir kimlik duygusuyla ilişkilidir (Pilarska ve Suchanska, 2016: 31-33).

Üniversite birinci sınıf öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada kimlik duygusu ile akademik başarı puanı arasında pozitif yönde bir korelasyon bulunmuştur. Aynı zamanda kimlik duygusunun uyumluluk, duygusal istikrar, dışadönüklük, açıklık ve sorumluluk gibi beş büyük kişilik özelliklerini kontrol ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte akademik başarı puanının kimlik duygusunu anlamlı olarak yordadığı ve kimlik duygusuna ait varyansın %9'unu, duygusal istikrara ait varyansın ise %1'ini açıkladığı görülmektedir (Lounsbury, vd., 2005: 501).

Daha güçlü kimlik duygusunun (yani öznel farkındalık, tutarlılık, süreklilik, benzersizlik, öz sınırlar ve öz değer deneyimi) daha yüksek öz denetim ile ilişkili olup olmadığını belirlemeyi amaçlayan bir araştırmada, kimlik duygusunun kendi kendini kontrol etme yeteneğini ifade eden öz kontrol üzerinde doğrudan bir etkisinin olduğu görülmüştür (Pilarska, 2020: 291).

Kişilerarası ilişkiler ve dijital medya kullanımının ergenlerin kimlik duygusu üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmada, anne ve arkadaşların ergenlerin hayatında önemli bir rol oynadığı ve her iki ilişkinin de benlik kavramlarının netliğine olumlu yönde katkıda bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca anne ile olan ilişkinin kalitesinin arkadaşlık kalitesi üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu ve bunun ergenlerin benlik kavramı netliğini hem doğrudan hem dolaylı olarak etkilediği görülmektedir. Bununla birlikte arkadaşlık ilişkileri ergenlerin dijital medya kullanımında arabulucu bir rol oynamaktadır (Davis, 2013: 2281).

Üniversite öğrencileri üzerinde öz yeterlilik ve kimlik duygusu kazanım düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelendiği bir araştırmada, cinsiyet değişkenine göre kızların kimlik kazanım puan ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ailede karar alma biçimine göre ise ailevi kararların alınışında aile üyelerinin aktif katılımı ile kimlik duygusu kazanımı arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ailede karar alma süreçlerine katılım arttıkça kimlik duygusu da artmakta olup karar alma süreçlerinde herkesin söz sahibi olduğu aile yapılarında kimlik duygusu kazanım düzeyinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Karar baskı durumuna göre farklılaşma olup olmadığına bakıldığında

ise kararlarda baskı altında kalanların kimlik duygusu düzeyleri baskı altında kalmayanlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte fiziksel görünüş algısına göre fiziksel görünüşünden memnun olanların kimlik duygusu kazanım düzeylerinin memnun olmayanlara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Kartopu, 2016: 498).

Ergen bireyler üzerinde kimlik duygusu ile depresyon arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, depresif ergenlerin depresif olmayanlara kıyasla daha yüksek kimlik duygusu değerlendirme puanlarına sahip olduğu görülmüştür. Bununla birlikte kimlik duygusu ile depresyon ve anksiyete puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir korelasyon olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar, depresyon belirtileri ile kimlik karmaşası arasında yakın bir ilişki olduğunu göstermektedir (Demir, Kaynak-Demir ve Sönmez, 2010: 68).

Yaşları 16 ile 25 arasında değişen üniversite hazırlık kursuna giden öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada, kimlik bocalaması ile klinik tanılar ve kişilik patolojileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda birinci eksen tanısı konulma oranı kimlik bocalaması yaşayan bireylerde %73,3, kimlik bocalaması yaşamayan bireylerde %6,6 olarak görülmüştür. Benzer şekilde, kimlik bocalaması yaşayan grupta kişilik bozukluğu ölçütlerinin karşılanma düzeyi daha yüksek olarak bulunmuştur. Bunlarla birlikte gruplar arasında on iki kişilik bozukluğu ayrı ayrı karşılaştırılmış olup çekingen, obsesif kompulsif, bağımlı, sınır, kendini baltalayan ve şizotipal kişilik bozukluğu ölçütleri için gruplar arasındaki farkın anlamlı düzeye ulaştığı belirtilmektedir (Demir, Dereboy ve Dereboy, 2009: 227).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, sosyal fobinin kimlik gelişim sürecine, yaşam kalitesine ve akademik başarıya olan etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda sosyal fobisi olanlar ile sosyal fobisi olmayanlar arasında kimlik duygusu değerlendirme puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunmuştur. Bununla birlikte sosyal fobisi olmayanların olanlara göre daha yüksek yaşam kalitesi puanları aldıkları görülmüştür. Buna karşı sosyal fobisi olan ve olmayanların öz bildirimlerine göre akademik başarıda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunamamıştır. Sonuç olarak araştırmada, sosyal fobi kimlik gelişim sürecini ve yaşam kalitesini etkileyen bir bozukluk olarak değerlendirilmiştir (Gültekin ve Dereboy, 2011: 150.).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Teknoloji bağımlılığının bağlanma ve kimlik duygusu açısından incelenmesini ele alan bu çalışmada nicel araştırma modellerinden korelasyon ve regresyon teknikleri esas alınmıştır. Bu tez çalışmasında, bağlanma stillerinin ve kimlik duygusunun teknoloji bağımlılığı ile ilişkisi korelasyon tekniği ile incelenmiştir. Araştırmada, bağlanma stilleri ve kimlik duygusunun birlikte teknoloji bağımlılığı düzeyini ne kadar yordadığı ise regresyon tekniği kullanılarak değerlendirilmiştir.

#### 3.2. Örneklem

Araştırmanın dış geçerliğini arttırmak amacıyla çalışma karışık toplum örnekleme ile yürütülmüştür.

Örneklem bulabildiğini örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen 170 (%59,9) kadın ve 114 (%40,1) erkek olmak üzere toplam 284 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 55 arasında değişmektedir ve yaş ortalaması 28,69'tur. Araştırmaya katılmak tamamen gönüllük esasına dayanmıştır. Örneklem, elektrik mühendisi, psikolog, fizyoterapist, öğretim görevlisi, doktor, hemşire, ev hanımı, emekli, öğrenci, diş hekimi, memur, öğretmen, polis, işçi, avukat vb. gibi farklı meslek gruplarına mensup katılımcılardan oluşmuştur.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, Demografik Bilgi Formu, Teknoloji Bağımlılık Ölçeği (TBÖ), Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı (KDDA) ve İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) kullanılmıştır. Katılımcılara Bilgilendirilmiş Onam Formu verilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına dair bilgiler aşağıda verilmiştir.

##### 3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, ekonomik durum, meslek ve psikolojik veya psikiyatrik yardım alma öyküsü gibi sosyodemografik bilgileri içeren sorular bulunmaktadır (bkz. Ek)

### **3.3.2. Teknoloji Bağımlılık Ölçeği (TBÖ)**

Güçlü (2015) tarafından geliştirilen Teknoloji Bağımlılık Ölçeği 31 sorudan oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Maddelere verilen puan arttıkça bağımlılık miktarı da artmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 31 en yüksek puan 155' tir. Testte 1- 10. maddeler yoksunluk, 11- 18. maddeler kontrol güçlüğü, 19- 23. maddeler işlevsellikte bozulma, 24- 31. maddeler sosyal dışlanmışlık düzeylerini ölçmektedir. Testin orijinalinde hangi soruların hangi alt boyuta denk geldiği yazılmış olmakla birlikte bu araştırmada, deneklerin testi çözerken yanlış davranabilecekleri düşüncesiyle, alt boyut başlıkları silinmiştir. Testin Cronbach alfa kat sayısı .93'tür. Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi tekniği kullanılmış bunun sonucunda ölçek 4 boyut olarak hazırlanmıştır. Birinci faktör ölçeğin toplam varyansının %15.182'sini, ikinci faktör %15.145'ini, üçüncü faktör %14.780'ini, dördüncü faktör ise 8.086'sını açıklamıştır (Güçlü, 2015).

### **3.3.3. Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı (KDDA)**

Dereboy ve arkadaşları (1994) tarafından geliştirilen ölçek kimlik bocalaması öğelerinin sorgulanmasını ve değerlendirilmesini ölçmeyi hedeflemektedir (Dereboy ve Çelen, 2012). 28 sorudan oluşan bir öz-bildirim ölçeğidir. 5'li Likert tipi olan ölçek "bana hiç uymuyor", "bana pek uymuyor", "bana biraz uyuyor", "bana oldukça uyuyor" ve "bana tümüyle uyuyor" şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 28 en yüksek puan 140'tır. Yüksek puan kimlik bocalamasıyla ilgili yaşantıların yoğun olabileceğini düşündürmektedir. Gençlerde kimlik gelişimi sürecini değerlendirmekte kullanılan iki ölçeğin psikometrik özelliklerinin incelendiği çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Çalışmada ölçeğin güvenilirliğinin yeterli sayılabilecek ölçüde yüksek olduğu değerlendirilmiştir (Dereboy, Dereboy, Sevinçok ve Kaynak, 1999).

### **3.3.4. İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)**

İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA) Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilen, Sümer ve Güngör (1999) tarafından Türkçe' ye uyarlanması yapılan 30 maddeden oluşan 7'li Likert tipi bir ölçektir. Cevaplama 1 "bana hiç uygun değil" 7 "bana tamamen uygun" şeklinde yapılmaktadır. Ölçek güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu olmak üzere dört bağlanma stilini ölçmeyi hedeflemektedir. Güvenli ve kayıtsız bağlanma stilleri beşer maddeyle, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri ise dörder maddeyle ölçülmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanlar 1 ile 7 arasında

değişmekte olup toplam puan dört bağlanma stilini ölçmeyi hedefleyen maddelerin toplanarak toplam puanın her bir alt ölçekteki madde sayısına bölünmesiyle elde edilmektedir. 3, 7, 8, 10, 17. maddeler Güvenli Bağlanma, 2, 5, 12, 13, 16. maddeler Kayıtsız Bağlanma, 1,4, 9, 14. maddeler Korkulu Bağlanma ve 5, 6, 11, 15. maddeler Saplantılı Bağlanma düzeylerini ölçmektedir. 5, 7 ve 17. maddeler ise ters puanlanmaktadır. Orijinal ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık değerleri .41 ile .71 arasında bulunmuştur. Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılan Türkçe uyarlama çalışmalarında Cronbach alfa iç tutarlılık değerleri .27 ile .61, test tekrar test güvenilirliği .54 ile .78 arasında bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı görece düşük olmasına rağmen, test tekrar test güvenilirliği orta derecede güçlü bir güvenilirlik kabul edildiği için ölçek güvenilir olarak değerlendirilmiştir (Sümer ve Güngör, 1999).

### **3.4. İşlem**

Ölçekler internet üzerinden dağıtılmıştır. Katılımcılara bilgilendirilmiş onam verilmiştir. Katılımcılara uygulanan ölçekler Demografik Bilgi Formu, Teknoloji Bağımlılık Ölçeği (TBÖ), Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı (KDDA) ve İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA)'dir. Katılımcıların demografik bilgileri ve ölçek yanıtları SPSS 22.0 programı ile işlenmiştir. İnternet üzerinden uygulanan ölçekler için ölçeklerin farklı sıralarda olduğu üç farklı form hazırlanarak dağıtılmış, böylece sıra etkisine dikkat edilmiştir.

### **3.5. Veri Analizi**

Yürütülen çalışma kapsamında toplamda 284 kişiden veri toplanmıştır. Araştırmanın sonucu için elde edilen veriler "SPSS for Windows 22.0" programı ile analiz edilmiştir. Araştırmada ilk olarak yaş, teknoloji bağımlılığı, bağlanma stilleri ve kimlik duygusu arasındaki ilişkinin nasıl olduğunu değerlendirmek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi yapılmıştır. Araştırmada ikinci olarak bağlanma stilleri ve kimlik duygusunun birlikte teknoloji bağımlılığı düzeyini ne kadar yordadığını görmek için Çoklu Regresyon analizi ve teknoloji bağımlılığı alt boyutlarını ne kadar yordadığını görmek için ise yordayıcı değişkenlerin modele girildiği Hiyerarşik Çoklu Regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmada son olarak teknoloji bağımlılığı, bağlanma stilleri ve kimlik duygusu ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre gösterdikleri farklılıklarının analizinde bağımsız örneklem için t testi; eğitim durumuna ve yaş gruplarına göre gösterdikleri

farklılıklarının analizi içinse tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Ayrıca TBÖ, KDDA ve İÖA alt ölçeklerinin araştırmadaki güvenilirliği için Cronbach Alfa değerleri hesaplanmıştır.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular sunulmuştur. İlk olarak katılımcıların sosyodemografik bilgilerine yer verilmiş olup ardından betimsel bulgular verilmiştir. Sonrasında ise araştırma sorularına dair temel bulgular paylaşılmıştır.

#### 4.1. Sosyodemografik Bulgular

Araştırmanın örneklemini 18-55 yaş aralığında 170'i (%59,9) kadın 114'ü (%40,1) erkek olmak üzere 284 katılımcıdan oluşmaktadır. Tüm katılımcıların yaş ortalaması 31,89 ( $S = 11,36$ ) olup kadın katılımcıların yaş ortalaması 28,69 ( $S = 9,83$ ), erkek katılımcıların yaş ortalaması ise 36,65'tir ( $S = 11,84$ ). Yaş grupları incelendiğinde; katılımcıların %46,8'i ( $n = 133$ ) 18-25 yaş grubunda, %26,8'si ( $n = 76$ ) 25-41 yaş grubunda ve %26,4'si ( $n = 75$ ) 41+ yaş grubunda bulunmaktadır. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde ise %2,8'i ( $n = 8$ ) ilkokul, %2,1'i ( $n = 6$ ) ortaokul, %14,1'i ( $n = 40$ ) lise, %64,4'ü ( $n = 183$ ) üniversite ve %16,5'i ( $n = 47$ ) yüksek lisans/doktora eğitim düzeyine sahiptir. Katılımcıların %7,0'si ( $n = 20$ ) ekonomik durumunu düşük, %86,3'sinin ( $n = 245$ ) ekonomik durumunu orta ve %6,7'sinin ( $n = 19$ ) ekonomik durumunu yüksek olarak algılamaktadır. Katılımcıların %6,3'i ( $n = 18$ ) psikolojik/psikiyatrik yardım hikâyesi bulunduğunu, %93,7'si ( $n = 266$ ) psikolojik/psikiyatrik yardım hikâyesi bulunmadığını belirtmiştir. Katılımcıların sosyodemografik bulguları Tablo 4.1'de verilmiştir.

**Tablo 4. 1.** Sosyodemografik Değişkenler İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişkenler		Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	170	59,9
	Erkek	114	40,1
Yaş	18-25	133	46,8
	25-41	76	26,8
	41+	75	26,4
Eğitim Durumu	İlkokul	8	2,8
	Ortaokul	6	2,1
	Lise	40	14,1
	Üniversite	183	64,4
	Yüksek Lisans/Doktora	47	16,5
Ekonomik Durum	Düşük	20	7,0
	Orta	245	86,3
	Yüksek	19	6,7
Psikolojik Yardım Alan	Evet	18	6,3
	Hayır	266	93,7

#### 4.2. Betimsel Bulgular

Teknolojik Bağımlılık Ölçeği ve Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı ile İlişki Ölçekleri Anketinin alt ölçeklerinin bu araştırmadaki güvenilirliği için Cronbach Alfa değerleri hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda Teknolojik Bağımlılık Ölçeğinin Cronbach Alfa değeri ,94 ve Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracının Cronbach Alfa değeri ,95 olarak bulunmuştur. İlişki Ölçekleri Anketinin alt ölçeklerinin Cronbach Alfa değerleri ise ,10 (Güvenli Bağlanma), ,67 (Korkulu Bağlanma), ,60 (Kayıtsız Bağlanma) ve ,24 (Saplantılı Bağlanma) olarak hesaplanmıştır. TBO ve KDDA ile İÖA alt ölçek puanlarının normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri hesaplanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,00 ve +1,00 arasında olması verilerin normal olarak dağıldığı şeklinde yorumlanabilmektedir (Hair, vd., 2013: 34). Tablo 4.2’de mevcut araştırma verilerinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre, verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir.

**Tablo 4. 2.** TBÖ ve KDDA Ölçekleri ile İÖA Alt Ölçeklerinin Araştırmadaki Güvenirlik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Normallik Katsayıları

Ölçek	Değişkenler	$\alpha$	Ort.	Ss.	Skewness	Kurtosis
TBÖ	Teknolojik Bağımlılık Ölçeği	,94	65,02	20,7 2	,88	,38
	KDDA	Kimlik Duygusu Değerlendirme Aracı	,95	59,95	21,9 9	,62
İÖA	Güvenli Bağlanma	,10	4,30	0,90	,02	-,30
	Korkulu Bağlanma	,67	3,98	1,34	-,05	-,74
	Kayıtsız Bağlanma	,60	4,79	1,12	-,07	-,29
	Saplantılı Bağlanma	,24	4,00	1,09	-,05	,02

### 4.3. Fark Testlerine Yönelik Bulgular

#### 4.3.1. Yaş Grupları İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

TBÖ, KDDA ve İÖA alt ölçeklerinin ortalama puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı fark gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan tek yönlü ANOVA analizi ve Tukey'in testi kullanılarak yapılan Post Hoc analizi sonuçları Tablo 4.3.1'de verilmiştir. Katılımcılar ergen ( $n = 133$ ), genç yetişkin ( $n = 76$ ) ve yetişkin ( $n = 75$ ) yaş grupları olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, ergen grubunun KDDA ( $F_{2,281} = 10,956$   $p < ,005$ ) ortalama puanı yetişkin grubunun ortalama puanından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Yetişkin grubunun güvenli bağlanma ( $F_{2,281} = 7,527$   $p < ,005$ ) ortalama puanı ise ergen grubunun ortalama puanından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Diğer yaş grupları arasında TBÖ ( $F_{2,281} = 2,639$   $p = ,073$ ), KDDA ( $F_{2,281} = 10,956$   $p > ,005$ ), korkulu bağlanma ( $F_{2,281} = ,576$   $p = ,563$ ), kayıtsız bağlanma ( $F_{2,281} = ,066$   $p = ,936$ ) ve saplantılı bağlanma ( $F_{2,281} = 2,490$   $p = ,0885$ ) ortalama puanları için istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır.

**Tablo 4. 3** Yaş Grupları için Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

DEĞİŞKENLER	Ergen (1) (18-25)		Genç Yetişkin (2) (25-41)		Yetişkin (3) (41+)		F	p	Fark
	N= 133		N= 76		N= 75				
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
<b>TBÖ</b>	67,6 1	18,8 0	64,6 7	24,3 6	60,8 0	19,5 1	2,69	,07 3	-
<b>KDDA</b>	65,6 3	22,4 8	58,4 3	19,7 5	51,4 4	20,4 3	10,9 5	,00 0	1>3
<b>Güvenli Bağlanma</b>	4,12	,88	4,31	,88	4,62	,88	7,52	,00 1	3>1
<b>Korkulu Bağlanma</b>	3,96	1,35	3,88	1,40	4,11	1,27	,57	,56 3	-
<b>Kayıtsız Bağlanma</b>	4,79	1,12	4,75	1,22	4,82	1,03	,06	,93 6	-
<b>Saplantılı Bağlanma</b>	4,14	1,03	3,96	1,01	3,79	1,25	2,95	,08 5	-

#### 4.3.2. Eğitim Durumu için Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

TBÖ, KDDA ve İÖA alt ölçeklerinin ortalama puanlarının eğitim durumu açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır (bkz. Tablo 4.3.2). Katılımcılar 5 grup şeklinde sınıflandırılmıştır. Yapılan analiz sonucuna göre teknoloji bağımlılığı ( $F_{4,279} = 1,071$ ,  $p = ,37$ ), kimlik duygusu değerlendirme aracı ( $F_{4,279} = 1,029$ ,  $p = ,39$ ), güvenli bağlanma ( $F_{4,279} = 1,081$ ,  $p = ,36$ ), korkulu bağlanma ( $F_{4,279} = ,234$ ,  $p = ,91$ ), kayıtsız bağlanma ( $F_{4,279} = 1,548$ ,  $p = ,18$ ) ve saplantılı bağlanma ( $F_{4,279} = ,931$ ,  $p = ,44$ ) puanı ortalamaları için gruplar arası istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

**Tablo 4. 4** Eğitim Durumu için Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

DEĞİŞKENLER	İlkokul (1)		Ortaokul (2)		Lise (3)		Üniversite (4)		Yüksek Lisans/Doktora (5)		F	p
	N= 8		N= 6		N= 40		N= 183		N= 47			
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.		
<b>TBÖ</b>	60,37	26,39	76,83	19,21	62,35	20,51	66,10	21,58	62,38	16,04	1,07	,371
<b>KDDA</b>	50,12	17,00	66,66	19,05	63,72	24,45	60,07	22,90	57,12	16,31	1,02	,392
<b>Güvenli Bağlanma</b>	4,72	,80	4,40	1,53	4,17	,95	4,35	,90	4,16	,77	1,08	,366
<b>Korkulu Bağlanma</b>	4,03	,72	3,70	1,20	3,85	1,29	3,98	1,40	4,09	1,27	,234	,919
<b>Kayıtsız Bağlanma</b>	4,87	1,08	4,13	,50	5,12	1,44	4,77	1,07	4,67	1,04	1,54	,189
<b>Saplantılı Bağlanma</b>	3,75	1,49	4,37	1,42	3,80	,90	3,99	1,12	4,18	1,03	,931	,446

### 4.3.3. Cinsiyet Değişkeni için Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Kadın katılımcılar ile erkek katılımcıların TBÖ, KDDA ve İÖA alt ölçekleri toplam puanları Bağımsız Gruplar t-Testi ile karşılaştırılmıştır (bkz. Tablo 4.3.3). Analiz sonucuna göre kadın katılımcıların güvenli bağlanma puanlarının ( $Ort.= 4,19, S= ,91$ ) erkek katılımcıların puanlarından ( $Ort.= 4,47, S= ,86$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşük ( $t=-2,552, p= ,01$ ) ve kadın katılımcıların korkulu bağlanma puanlarının ( $Ort.= 4,11, S= 1,29$ ) erkek katılımcıların puanlarından ( $Ort.= 3,78, S= 1,40$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmektedir ( $t= 2,012, p= ,04$ ). Kadın katılımcıların TBÖ puanlarının ( $Ort.= 63,04, S= 18,79$ ) erkek katılımcıların puanlarından ( $Ort.= 67,99, S= 23,08$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ( $t= -1,905, p= ,058$ ); kadın katılımcıların KDDA puanlarının ( $Ort.= 61,05, S= 21,77$ ) erkek katılımcıların puanlarından ( $Ort.= 58,31, S= 22,31$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ( $t= 1,031, p= ,30$ ); kadın katılımcıların kayıtsız bağlanma puanlarının ( $Ort.= 4,73, S= 1,06$ ) erkek katılımcıların puanlarından ( $Ort.= 4,87, S= 1,20$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ( $t= -1,036, p= ,30$ ) ve kadın katılımcıların saplantılı bağlanma puanlarının ( $Ort.= 4,09, S= 1,01$ ) erkek katılımcıların puanlarından ( $Ort.= 3,87, S= 1,19$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ( $t= 1,680, p= ,09$ ) görülmektedir.

**Tablo 4. 5** Cinsiyete Göre TBÖ, KDDA ve İÖA Alt Ölçekleri Toplam Puanları için

DEĞİŞKENLER	Kadın		Erkek		t
	N= 170		N= 114		
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.	
<b>TBÖ</b>	63,04	18,79	67,99	23,08	-1,905
<b>KDDA</b>	61,05	21,77	58,31	22,30	1,031
<b>Güvenli Bağlanma</b>	4,19	,91	4,47	,86	-2,552*
<b>Korkulu Bağlanma</b>	4,11	1,29	3,78	1,40	2,012*
<b>Kayıtsız Bağlanma</b>	4,73	1,06	4,87	1,20	-1,036
<b>Saplantılı Bağlanma</b>	4,09	1,01	3,87	1,19	1,680

Yapılan Bağımsız Gruplar t- Testi

\*p <,05

### 4.4. Yaş, TBÖ, KDDA ve İÖA Alt Ölçekleri Arasındaki Pearson Korelasyon Analizine Yönelik Bulgular

Araştırmanın temel değişkenleri olan yaş, TBÖ, KDDA ve İÖA alt ölçekleri arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği ile hesaplanmıştır (bkz. Tablo

4.4). Analiz sonuçlarına göre, yaş toplam puanları ile TBÖ alt boyutu olan yoksunluk puanı ( $r = -.16, p < .001$ ), TBÖ ( $r = -.12, p < .001$ ) ve KDDA ( $r = -.28, p < .001$ ) toplam puanları arasında istatistiksel açıdan negatif yönlü; İÖA alt ölçeği olan güvenli bağlanma ( $r = .21, p < .001$ ) toplam puanı arasında ise istatistiksel açıdan pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir. Bunların dışında TBÖ alt boyutlarından kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal dışlanmışlık puanlarının ve İÖA alt ölçekleri olan korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma puanlarının yaş ile ilişki göstermediği görülmüştür. TBÖ alt boyutu olan yoksunluk puanı ile İÖA alt ölçekleri olan korkulu bağlanma ( $r = .17, p < .001$ ), kayıtsız bağlanma ( $r = .16, p < .001$ ) ve saplantılı bağlanma ( $r = .187, p < .001$ ) puanları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü; güvenli bağlanma ( $r = -.12, p < .001$ ) puanı arasında ise istatistiksel açıdan negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. TBÖ alt boyutu olan kontrol güçlüğü ile İÖA alt ölçekleri olan korkulu bağlanma ( $r = .18, p < .001$ ), kayıtsız bağlanma ( $r = .15, p < .005$ ) ve saplantılı bağlanma ( $r = .15, p < .005$ ) arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür; güvenli bağlanma ( $r = -.09, p = .131$ ) puanı arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Bununla birlikte TBÖ alt boyutu olan işlevsellikte bozulma ile İÖA alt ölçekleri olan korkulu bağlanma ( $r = .22, p < .001$ ), kayıtsız bağlanma ( $r = .17, p < .001$ ) ve saplantılı bağlanma ( $r = .13, p < .005$ ) arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü; güvenli bağlanma ( $r = -.14, p < .005$ ) puanı arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. TBÖ alt boyutu olan sosyal dışlanmışlık ile İÖA alt ölçekleri olan korkulu bağlanma ( $r = .21, p < .001$ ) ve saplantılı bağlanma ( $r = .16, p < .001$ ) puanları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. TBÖ alt boyutu olan sosyal dışlanmışlık ile İÖA alt ölçekleri olan güvenli bağlanma ( $r = -.08, p = .169$ ) ve kayıtsız bağlanma ( $r = .08, p = .167$ ) arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Bununla birlikte teknoloji bağımlılığı toplam puanı ile ilişki ölçekleri anketinin alt boyutları olan korkulu bağlanma ( $r = .21, p < .001$ ), kayıtsız bağlanma ( $r = .15, p = .007$ ) ve saplantılı bağlanma ( $r = .18, p = .002$ ) toplam puanları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü; güvenli bağlanma ( $r = -.12, p = .039$ ) toplam puanı arasında ise istatistiksel açıdan negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir. İkinci olarak teknoloji bağımlılığı toplam puanı ile KDDA toplam puanı arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur ( $r = .45, p < .001$ ). Son olarak KDDA toplam puanları ile ilişki ölçekleri anketinin alt boyutları olan korkulu bağlanma ( $r = .411, p < .001$ ), kayıtsız bağlanma ( $r = .31, p < .001$ ) ve saplantılı

bağlanma ( $r = ,31, p < ,001$ ) puanları arasında istatiksel açıdan pozitif yönlü; güvenli bağlanma ( $r = -,39, p < ,001$ ) puanı arasında ise istatiksel açıdan negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.



**Tablo 4. 6** Yaş, TBÖ, KDDA ve İÖA Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Teknolojik Bağımlılık Ölçeği	1. Yaş	1									
	2. Yoksunluk	-,16**	1								
	3. Kontrol Güçlüğü	-,10	,80**	1							
	4. İşlevsellikte Bozulma	-,11	,68**	,79**	1						
	5. Sosyal Dışlanmışlık	-,02	,55**	,63**	,73**	1					
	6. TBÖ	-,12*	,89**	,91**	,89**	,81**	1				
	7. KDDA	-,28**	,38**	,40**	,45**	,39**	,45**	1			
İlişki Ölçekleri Anketi	8. Güvenli Bağlanma	,21**	-,12*	-,09	-,14*	-,08	-,12*	-,39**	1		
	9. Korkulu Bağlanma	,05	,17**	,18**	,22**	,21**	,22**	,41**	-,32**	1	
	10. Kayıtsız Bağlanma	,00	,16**	,15**	,17**	,08	,16**	,31**	-,21**	,59**	1
	11. Saplantılı Bağlanma	-,11	,19**	,15*	,13*	,16**	,18**	,31**	-,04	,04	-,06

\*\*p&lt;,01; \*p&lt;,05

#### 4.5. KDDA ve İÖA Alt Ölçeklerinin Birlikte Teknoloji Bağımlılığı Alt Boyutlarını Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

KDDA toplam puanı, İÖA alt boyutları olan güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma puanlarının teknoloji bağımlılığı puanlarını yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir (bkz. Tablo 4.5). Buna göre KDDA ( $\beta = ,440$ ,  $t = 6.708$ ,  $p < ,001$ ) ve İÖA alt boyutları olan güvenli bağlanma ( $\beta = ,072$ ,  $t = 1,213$ ,  $p = ,226$ ), korkulu bağlanma ( $\beta = ,053$ ,  $t = ,759$ ,  $p = ,448$ ), kayıtsız bağlanma ( $\beta = ,010$ ,  $t = ,155$ ,  $p = ,877$ ) ve saplantılı bağlanma ( $\beta = ,048$ ,  $t = ,845$ ,  $p = ,399$ ) puanlarının birlikte teknoloji bağımlılığı puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve teknoloji bağımlılığına ait varyansın %19,8'ini açıkladığı görülmektedir (Düz.  $R^2 = ,198$ ,  $F_{5,278} = 14,965$ ,  $p < ,001$ ).

**Tablo 4. 7** Teknoloji Bağımlılığı Puanını Yordayan Değişkenler

<b>Teknoloji Bağımlılığı</b>	<b>B</b>	<b>sh</b>	<b>Beta</b>	<b>t</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>F</b>	<b>ΔR<sup>2</sup></b>
<b>KDDA</b>	,415	,062	,440	6,708			
<b>Güvenli bağlanma</b>	1,640	1,351	,072	1,213			
<b>Korkulu bağlanma</b>	,817	1,077	,053	,759	,212	14,965*	,198
<b>Kayıtsız bağlanma</b>	,190	1,229	,010	,155			
<b>Saplantılı bağlanma</b>	,914	1,082	,048	,845			

\* $p < ,001$

KDDA ve İÖA alt ölçekleri puanlarının birlikte teknoloji bağımlılığı alt boyutları puanlarını ne derecede ve hangi yönde yordama gücüne sahip olduğunu bulmaya yönelik hiyerarşik çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizine teknoloji bağımlılığı ile anlamlı korelasyon göstermeyen veya ,20 altı korelasyon gösteren değişkenler sokulmamıştır (Clark ve Watson, 1995: 316). Hiyerarşik regresyon analizinde teknoloji bağımlılığı (işlevsellikte bozulma ve sosyal dışlanmışlık) bağımlı değişken, KDDA ve İÖA alt ölçekleri (korkulu bağlanma) bağımsız değişken olarak

atanmıştır. Yapılan regresyon analizinde “stepwise yöntemi” kullanılmıştır. Bu yöntem sonucunda anlamlı olan değişkenlerin dahil edildiği regresyon modelleri aşağıda verilmiştir (Tablo 4.6).

Teknoloji bağımlılığı alt boyutu olan işlevsellikte bozulma için kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $F_{(2,281)} = 35,885; p < ,001$ ). Kurulan modele göre KDDA puanı ve İÖA alt boyutlarından Korkulu Bağlanma puanı işlevsellikte bozulmayı anlamlı şekilde yordamaktadır. Kurulan modelde korkulu bağlanma ve KDDA puanları birlikte işlevsellikte bozulma puanına ait varyansın %19,8’lik kısmını açıklamaktadır (Tablo 4.6). Teknoloji bağımlılığı alt boyutu olan sosyal dışlanmışlık için kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $F_{(2,281)} = 25,177; p < ,001$ ). Kurulan modele göre KDDA puanı ve İÖA alt boyutlarından korkulu bağlanma puanı sosyal dışlanmışlık puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Kurulan modelde korkulu bağlanma ve KDDA puanları birlikte sosyal dışlanmışlık puanına ait varyansın %14,6’lık kısmını açıklamaktadır (Tablo 4.6).

**Tablo 4. 8** Teknoloji Bağımlılığı Alt Boyutlarının Yordayıcılarına Yönelik Regresyon Analizi Bulguları

İşlevsellikte Bozulma								
Model	Bağımsız Değişkenler	B	sh	Beta	t	R <sup>2</sup>	F	ΔR2
1	Korkulu Bağlanma	,692	,186	,216	3,719**	0,47	13,829	0,43
2	Korkulu Bağlanma	,121	,187	,038	,645	,203	35,885	,198
	KDDA	,085	,011	,434	7,435			
Sosyal Dışlanmışlık								
Model	Bağımsız Değişkenler	B	sh	Beta	t	R <sup>2</sup>	F	ΔR2
1	Korkulu Bağlanma	,918	,249	,214	3,686**	0,46	13,589	0,43
2	Korkulu Bağlanma	,289	,258	,068	1,121**	,152	25,177	,146
	KDDA	,094	,016	,357	5,926			

\*\*p <,001

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgularla ilgili değerlendirmelere ve literatür çerçevesinde yapılan tartışmalara yer verilmiştir.

#### **5.1. Değişkenlerin Sosyo-Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi (Cinsiyet, Yaş, Eğitim grupları)**

Araştırmanın temel değişkenleri olan teknoloji bağımlılığı, kimlik duygusu ve bağlanma stillerinden alınan puanların cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t-Testi analizi sonuçlarına göre katılımcıların Teknoloji Bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Literatürde teknoloji bağımlılığı ve cinsiyetin incelendiği çok fazla çalışmaya ulaşılmamış olmakla birlikte ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada erkeklerin kadınlara kıyasla teknolojik araçlara daha bağımlı olduğu belirtilmiştir (Kalaivani ve Blessing Mary, 2018: 315). Cep telefonu kullanımına yönelik yapılan bir çalışmada ise yetişkin erkeklerin kadınlara kıyasla cep telefonlarını daha sık kontrol ettikleri ve cep telefonlarına daha bağımlı oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Kanbul, vd., 2019: 188). Sosyal medya bağımlılığına yönelik yapılan başka bir araştırmanın sonucunda ise erkeklerin kadınlardan daha bağımlı oldukları ve kontrollü davranmadıkları bulunmuştur (Çiftçi, 2018: 417). Aslan (2016: 109) ve Teke (2019: 6) internet bağımlılığına yönelik yaptıkları çalışmalarında ise mevcut araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde internet bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. İlgili literatür incelendiğinde mevcut çalışmanın bulguları ile paralellik gösteren ve göstermeyen sonuçlar olduğu görülmektedir. Cinsiyete göre farklılaşmanın olduğu çalışmalara bakıldığında erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla teknolojiye bağımlı olmaları dikkat çekmektedir. Literatürdeki çalışmaların sonuçları internet bağımlılığı ve erkek olma arasındaki anlamlı ilişkiyi destekler niteliktedir (Dinç, 2017: 98; Morsünbül, 2014: 82). Mevcut çalışmada ise teknoloji bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmamasının örneklemin yaş aralığının ve eğitim durumlarının büyük oranda benzer olmasının bir faktör olabileceğini düşündürmektedir. Analiz sonuçlarına bakıldığında katılımcıların

KDDA ile İÖA alt ölçekleri olan Kayıtsız Bağlanma ve Saplantılı Bağlanma puanları da cinsiyet değişkenine göre farklılaşmamaktadır. Bu durum ilgili literatürle paralellik göstermemektedir. Üniversite öğrencilerinde kimlik duygusu kazanım düzeylerini incelemiş olan Kartopu (2016: 498) çalışmasında kadınların kimlik duygusu kazanım düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Diğer bir açıdan Dereboy ve Çelen (2012: 23) kimlik gelişimi üzerinde cinsiyetler arasında belirgin farklılıkların görülmediğini belirtmişlerdir. Bu doğrultuda kimlik üzerinde cinsiyetin nasıl bir rol oynadığının netleşmesi için kadın ve erkeğin gelişimsel farklılıklarının göz önünde bulundurulduğu daha detaylı araştırmaların yapılmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir. Analizlere göre katılımcıların İÖA alt ölçekleri olan Güvenli Bağlanma ve Korkulu Bağlanma puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre kadınlar erkeklerle kıyaslandıklarında Güvenli Bağlanma puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmüştür. Bu durum literatürle uyumlu değildir. Kaplan'ın (2019: 54) çalışmasında cinsiyete göre bağlanma stilleri alt ölçeği olan güvenli bağlanma için anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Bununla beraber kadın katılımcılarının Korkulu Bağlanma puanlarının erkek katılımcıların puanlarından istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde yapılan bir çalışmada kadınların korkulu bağlanma stili puanının erkeklere göre daha yüksek olduğu (Morsünbül, 2005: 110) bulunmuştur. Bu durum literatürle uyumlu olmakla birlikte korkulu bağlanma stiline kadınlar arasında erkeklere kıyasla daha yaygın olabileceğini düşündürmektedir.

Teknoloji Bağımlılığı, KDDA ve İÖA alt ölçeklerinin ortalama puanlarının Yaş Gruplarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre ergen grubunun KDDA ortalama puanının yetişkin grubun ortalama puanına kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürde yaş ve kimlik gelişimine yönelik yapılan çalışmaların sonuçlarının birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Birgi (2010: 51) çalışmasında KDDA puanının yaşa göre bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Köker (1997: 61) ise çalışmasında ergenlerin genç yetişkin ve yetişkinlerden daha düşük kimlik duygusu puanlarına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma sonuçlarındaki farklılığın bir nedeni çalışmaların sadece lise ya da üniversite öğrencileriyle oluşan örneklem üzerinde gerçekleştirilmiş olması olabilir. Bununla birlikte yetişkin grubun Güvenli

Bağlanma puanının ise ergen grubun ortalama puanından anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda kişilerin, zaman içinde bağlanma stillerinin değişebileceği ve kişilik özellikleri, psikopatoloji geçmişine sahip olma veya mevcut stresörler gibi faktörlerin bu değişiklik üzerinde bir rolünün olabileceği (Davila, Burge & Hammen, 1997: 826) söylenebilir. Diğer yaş grupları arasında Teknoloji Bağımlılığı, KDDA, İÖA alt ölçekleri olan Korkulu Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma ve Saplantılı Bağlanma ortalama puanları için istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum örneklemin yaş grupları arasında dengeli dağılım göstermiyor oluşundan kaynaklanabilir.

Teknoloji bağımlılığı, KDDA ve İÖA alt ölçeklerinin ortalama puanlarının Eğitim Durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre Teknoloji Bağımlılığı, KDDA, İÖA alt ölçekleri olan Güvenli Bağlanma, Korkulu Bağlanma, Kayıtsız Bağlanma ve Saplantılı Bağlanma ortalama puanları için gruplar arası istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmemektedir. Örneklemin eğitim durumunun daha ziyade üniversite düzeyinde olması dikkate alındığında söz konusu değişkenlerin eğitim durumuna göre farklılaşmadığı düşünülebilir.

## **5.2. Yaş, Teknoloji Bağımlılığı, Kimlik Duygusu ve İÖA Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi**

Yaş, Teknoloji Bağımlılığı, Kimlik Duygusu ve Bağlanma Stilleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçları Tablo 4.4'te verilmişti. Tablo 4.4 incelendiğinde araştırmanın temel değişkenleri arasında genel olarak istatistiksel açıdan anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Yaş ve teknoloji bağımlılığı alt boyutları arasındaki ilişkiye bakıldığında, kişilerin yoksunluk puanı arttıkça yaş toplam puanı azalmaktadır. Diğer TBÖ alt boyutları olan kontrol güclüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal dışlanmışlık puanlarının ise yaş ile ilişki göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Yaş ve TBÖ toplam puanı arasındaki ilişkiye bakıldığında ise aralarında istatistiksel açıdan negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu durum literatürle uyumludur. Savcı ve Aysan (2017: 202) ergenler üzerinde yaptıkları çalışmalarında ergenlerin interneti, sosyal medyayı, dijital oyunları ve akıllı telefonları yoğun olarak kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Diğer bir çalışmada ergenlerin teknolojik araçlarla günde 6 saatten fazla vakit geçirdikleri görülmüştür (Mohamed Ibrahim, vd.,

2018: 187). Literatür ve mevcut araştırmanın bulgularındaki benzerlik göz önünde bulundurulduğunda, yaş arttıkça teknolojiye olan bağımlılığın azalmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Yaş ile KDDA toplam puanları ise negatif korelasyon göstermektedir. Buna göre kişilerin yaşları arttıkça kimlik bocalaması yaşama düzeylerinin azaldığı söylenilebilir. Erikson yetişkinlik dönemine kadar kimliğin tam olarak oluşmadığını ve kimlik bulma sürecinin tüm yaşam döngüsünü kapsasa da ergen ve genç yetişkinlik yıllarında daha baskın olduğunu belirtmektedir Widick, Parker ve Knefelkamp, 1978: 5-9). Dolayısıyla yaş ve kimlik bocalaması arasındaki ilişkinin literatürle uyumlu olduğu söylenilebilir. Yaş ve bağlanma stilleri alt ölçekleri arasındaki ilişkilere bakıldığında, güvenli bağlanma ile yaş arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir. Diğer bir deyişle yaş arttıkça güvenli bağlanma da artmaktadır. Bununla beraber yaş ile İÖA diğer alt ölçekleri olan korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

Bağlanma stilleri alt ölçeklerinin teknoloji bağımlılığı ile ilişkisi incelendiğinde ise korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma ile teknoloji bağımlılığı toplam puanı arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü; güvenli bağlanma puanı arasında ise istatistiksel açıdan negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre daha yüksek korkulu bağlanma, kayıtsız ve saplantılı bağlanma puanına sahip kişilerin teknolojik araçlara olan bağımlılıklarının da daha yüksek olduğu söylenilebilir. Bununla birlikte kişilerin güvenli bağlanma puanları arttıkça teknoloji bağımlılığı puanları da azalmaktadır. Literatürde teknoloji bağımlılığı ve bağlanma stillerinin birlikte ele alındığı bir çalışma olmakla birlikte daha ziyade internet bağımlılığı ile bağlanma stillerinin ele alındığı çalışmalar bulunmaktadır. Ergenler ve genç yetişkinler üzerinde yapılmış bir çalışmada, güvenli olmayan bağlanma stilleri ile teknoloji bağımlılığı arasında doğrudan bir ilişkinin olduğu (Remondi, vd., 2020: 1) görülmüştür. Diğer bir çalışmada ise güvenli bağlanma stiline sahip olmayan bireylerin güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde patolojik internet kullanımı eğilimi gösterdikleri (Eichenbeg, vd., 2017: 1) görülmektedir. Başka bir çalışmada ise akıllı telefonu aşırı kullananlar ile güvenli olmayan bağlanma stiline sahip öğrenciler arasında pozitif yönde bir korelasyon bulunmuştur (Eichenberg, Schott ve Schroiff, 2019: 1). Bu sonuçlar incelendiğinde, yürütülen araştırmanın bulgularının literatürle paralellik gösterdiği görülmektedir.

Teknoloji bağımlılığı alt boyutları ile bağlanma stilleri alt ölçekleri arasındaki ilişkilere bakıldığında ise TBÖ alt boyutları olan yoksunluk, kontrol güçlüğü ve işlevsellikte bozulma ile İÖA alt ölçekleri olan korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma puanları arasında negatif yönde ilişki; güvenli bağlanma puanı arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Bununla beraber TBÖ alt boyutu olan sosyal dışlanmışlık ile İÖA alt ölçekleri olan korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. TBÖ alt boyutu olan sosyal dışlanmışlık ile İÖA alt ölçekleri olan güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma arasında ise anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Araştırmanın bir diğer temel değişkeni olan kimlik duygusu ve teknoloji bağımlılığı toplam puanı arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle kimlik bocalaması arttıkça teknoloji bağımlılığı da artmaktadır. Davis (2013: 2281) dijital medya kullanımının ergenlerin kimlik duygusu gelişimi üzerinde rol oynadığını belirtmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın sonucu ile literatürün uyum sağladığı söylenebilir. Son olarak KDDA toplam puanı ile İÖA alt ölçekleri olan korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma arasında negatif yönde ilişki; güvenli bağlanma arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre daha yüksek korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma puanına sahip kişilerin kimlik bocalaması yaşadıkları söylenilebilir. Daha yüksek güvenli bağlanma puanına sahip kişilerin ise daha az kimlik bocalaması yaşadıkları söylenilebilir. Birgi'nin (2010: 64) çalışmasına göre kimlik bağlanma stilleri ile ilişkilidir. Buna göre mevcut araştırmanın bulguları literatürle örtüşmektedir.

Araştırmanın bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, teknoloji bağımlılığı, bağlanma stilleri ve kimlik duygusu arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Erken dönemlerde oluşan bağlanma stillerinin diğer insanlarla ve nesnelere kurulan ilişkide bir rol oynadığı göz önünde bulundurulduğunda, teknolojik araçlara olan bağımlılık üzerinde de bir ilişkisinin olabileceği düşünülmektedir. Diğer bir ifadeyle, teknolojik araçlar bağlanma nesnesi olabilir ya da bağlanma nesnesi teknolojik araçlarda aranabilir. Bununla birlikte kimlik bocalaması yaşayan kişilerde patolojik teknolojik araç kullanımı görülebileceği ya da kişilerin yoğun teknoloji kullanımının getirdiği sosyalleşememe sonucu kimlik bocalaması yaşayabileceği olası görünmektedir. Mevcut araştırmanın bulguları söz konusu değişkenler arasındaki ilişkileri destekler niteliktedir.

### **5.3. KDDA ve İÖA Alt Ölçeklerinin Birlikte Teknoloji Bağımlılığını Yordama Gücüne Yönelik Regresyon Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi**

Araştırmada KDDA toplam puanı, İÖA alt boyutları olan güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma puanlarının teknoloji bağımlılığı puanlarını yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucuna göre söz konusu değişkenlerin birlikte teknoloji bağımlılığına ait varyansın %19,8'ini açıkladığı görülmektedir. Bu sonuca göre teknoloji bağımlılığında ve teknoloji bağımlılığının gelişiminde bu temel değişkenlerin önemli bir rol oynadığı söylenilebilir. Çetin ve Ceyhan (2014: 30) tarafından yapılan bir çalışmada moratoryum ve başarılı kimlik statülerinin problemleri internet kullanımını yordayan önemli değişkenler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ceyhan (2010: 1323) tarafından yapılan diğer bir çalışmada ise kimlik arayışı ve başarılı kimlik (ters yönde) statüleri ile eğlenme ve tanıdıkları ve yakınları ile iletişim kurma amacıyla internet kullanımının problemleri internet kullanımı için bir risk faktörü olduğu görülmektedir. Savcı ve Aysan (2016: 415) tarafından yapılan bir araştırmada ergenlerin güvenli olmayan bağlanma stiline sahip olmaları internet bağımlılığı açısından bir risk faktörüdür. Liu ve Ma (2019: 1) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada ise kaygılı bağlanmanın sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Literatür incelendiğinde teknoloji bağımlılığı ile bağlanma ve kimlik üzerine yapılmış bir çalışmaya rastlanmamış olması sebebiyle araştırma sonuçlarının literatürle paralellik gösterip göstermediğine ilişkin bir fikir elde edilememiştir.

Araştırmada KDDA ve İÖA alt ölçekleri puanlarının birlikte teknoloji bağımlılığı alt boyutları puanlarını ne derecede ve hangi yönde yordama gücüne sahip olduğunu bulmaya yönelik hiyerarşik çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analize .20 altı korelasyon gösteren değişkenlerin sokulmaması kriteri doğrultusunda işlevsellikte bozulma ve sosyal dışlanmışlık için kurulan modelde korkulu bağlanma ve KDDA bağımsız değişkenler olarak dahil edilebilmiştir. Kurulan modelde korkulu bağlanma ve KDDA puanları birlikte işlevsellikte bozulma puanına ait varyansın %19,8'lik kısmını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde açıklamaktadır. Diğer kurulan modelde ise korkulu bağlanma ve KDDA puanları birlikte sosyal dışlanmışlık puanına ait varyansın %14,6'lık kısmını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde açıklamaktadır. Bu

doğrultuda korkulu bağlanma stiline sahip olan ve kimlik bocalaması yaşayan kişilerin teknoloji bağımlısı olma ihtimallerinin daha yüksek olduğu söylenilebilir.



## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ, SINIRLILIKLAR VE ÖNERİLER

21. yüzyıl teknolojinin hızla ilerlediği, insan hayatına sayısız değişiklikler ve faydalar sunduğu bir çağ olarak tanımlanabilir. Teknolojinin hızla ilerlemesi ve yaygınlaşması düşünüldüğünde teknolojiyle olan ilişkimizin sebeplerini anlamaya yönelik ihtiyaç da artmaktadır. Zira teknolojik gelişmelerin avantajları olduğu gibi dezavantajları da bulunmaktadır. Teknoloji kullanımındaki artışa bağlı olarak bağımlılık problemleri ortaya çıkabilmektedir. Bu durum ise beraberinde farklı problemleri de getirmektedir. Bu anlamda mevcut araştırmanın sonuçları teknoloji bağımlılığıyla birlikte gelişen psikolojik, fizyolojik ve toplumsal problemlerin çözümünde hangi konulara odaklanılabileceği ile ilgili fikir verebilir.

Mevcut araştırmada ilk olarak TBÖ, KDDA VE İÖA alt ölçeklerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiş olup TBÖ, KDDA ve İÖA alt ölçekleri olan kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Araştırmada korkulu bağlanma puanından kadınlar, güvenli bağlanma puanından ise erkekler daha yüksek puan almışlardır. İkinci olarak söz konusu değişkenlerin yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş olup ergen grubun KDDA ortalama puanlarının yetişkin grubundan, yetişkin grubun güvenli bağlanma puanlarının da ergen grubunda daha yüksek olduğu bulunmuştur. Son olarak değişkenlerin eğitim durumuna göre nasıl değiştiği incelenmiş olup gruplar arası istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmemiştir.

Araştırmanın temel sorusu yaş ile TBÖ, KDDA ve İÖA alt ölçekleri arasında bir ilişkinin olup olmadığı ile ilgilidir. Araştırmanın sonucuna göre yaş ile TBÖ ve KDDA arasında negatif yönlü, İÖA alt ölçeği olan güvenli bağlanma arasında ise pozitif yönlü ilişki çıkmıştır. Diğer İÖA alt ölçekleri olan korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanmanın yaş ile ilişkisi çıkmamıştır. Bir diğer araştırma sorusu TBÖ ve İÖA alt ölçekleri arasında bir ilişkinin olup olmadığıdır. İÖA alt ölçekleri olan korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma TBÖ ile negatif yönde; güvenli bağlanma pozitif yönde ilişkili çıkmıştır. TBÖ alt boyutları olan yoksunluk, kontrol gücü ve işlevsellikte bozulma ile İÖA alt ölçekleri olan korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma puanları arasında negatif yönde ilişki; güvenli bağlanma puanı arasında ise pozitif yönde ilişki çıkmıştır. TBÖ alt boyutu olan sosyal

dışlanmışlık ile İÖA alt ölçekleri olan korkulu bağlanma ve saplantılı bağlanma arasında ise pozitif yönlü bir ilişki görülmüştür. TBÖ alt boyutu olan sosyal dışlanmışlık ile İÖA alt ölçekleri olan güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma arasında ise anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Araştırma soruların bir diğeri ise TBÖ ve KDDA arasında bir ilişkinin olup olmadığı ile ilgilidir. Buna göre TBÖ ve KDDA toplam puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki çıkmıştır. Son olarak KDDA toplam puanı ile İÖA alt ölçekleri arasında nasıl bir ilişkinin olduğu incelenmiş olup KDDA toplam puanı ile İÖA alt ölçekleri olan korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma arasında negatif yönde ilişki; güvenli bağlanma arasında pozitif yönde bir ilişki çıkmıştır.

Araştırma sorularından birisi KDDA toplam puanı, İÖA alt boyutları olan güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma puanlarının birlikte TBÖ toplam puanını yordayıp yordamadığı olup söz konusu değişkenlerin birlikte teknoloji bağımlılığı toplam puanını yordadığı görülmüştür. Yapılan hiyerarşik regresyon analizinde ise İÖA alt ölçeği olan korkulu bağlanmanın ve KDDA toplam puanının birlikte TBÖ alt boyutları olan işlevsellikte bozulma ve sosyal dışlanmışlık puanlarını anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Her ne kadar değişkenler arasında bir nedensellik olmasa da araştırma sonuçları güvenli olmayan bağlanma stiline sahip kişilerin kimlik bocalaması yaşama düzeylerinin daha yüksek olabileceği bu durumun ise bireyleri teknoloji bağımlılığına daha yatkın hale getirebileceğini düşündürmektedir. Bununla birlikte yapılan analizin değişkenler arasındaki etkileşimi ortaya koyması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

Genel olarak mevcut araştırmanın sonuçları, bağlanma stilleri ve kimlik duygusunun teknolojik bağımlılık gelişimindeki rolünün önemini göstermektedir. Bununla birlikte araştırma örnekleminin yaş, cinsiyet, eğitim durumu açısından dengeli dağılmamış olması sonuçların genellenebilirliği açısından önemli bir sınırlılıktır. Araştırma sonuçlarının bu örneklemin özelliklerinin dikkate alınarak değerlendirilmesi ve gelecek çalışmalarda söz konusu değişkenlerin dengeli dağılımına dikkat edilerek daha geniş örneklem üzerinde ilgili değişkenlerin çalışılması önerilmektedir. Araştırmanın diğer bir sınırlılığı da güvenli bağlanma ve saplantılı bağlanma alt ölçeklerinin güvenilirlik katsayılarının kabul edilebilir değerlerin altında bulunmuş olmasıdır. Bu durum katılımcıların uygulanan ölçme aracını düzgün bir şekilde doldurmadığı, ölçekte yer alan maddelerin birbiriyle tutarlı olmadığı ya da mevcut ölçüm hatası

olabileceği anlamlarına gelebilir. Bu doğrultuda yapılan ölçümlerin gerçeğe yakın olmadığı varsayımında bulunulabilir. Mevcut tez çalışmasında, güvenilirlik katsayılarını arttırmak için başvurulan bir yöntem olan düşük madde-korelasyon değerli maddelerin çıkarılması uygulanmamış olup yeni çalışmalarda daha sağlıklı bir ölçüm için bu adımlar izlenebilir.

Bunlarla beraber, araştırma sonucunda elde edilen bulguların teknolojik araçlara olan bağımlılık probleminin sebeplerinin, süreçlerinin, sonuçlarının anlaşılması yönünde katkı sağlayacağı ve önleme ve tedavi etmeye yönelik çözümler sunacağı düşünülmektedir. Dünyada ve ülkemizde sosyal medya bağımlılığının giderek artan bir sorun haline geldiği (Şimşek, Elçiyar ve Kızıllan, 2019: 109) göz önünde bulundurulursa, sosyal medyanın doğru ve yerinde kullanım bilincinin geliştirilmesi ve eğitim amaçlı kullanımının teşvik edilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca literatürde teknoloji bağımlılığının patolojik kumar oynama gibi davranışsal bağımlılıklar ve madde bağımlılıklarıyla benzer olduğu (Sigerson, Cheung ve Cheng, 2017: 520) görülmektedir. Bu doğrultuda davranışsal bağımlılıklar ile kimyasal bağımlılıkların birlikte incelendiği çalışmaların yapılması aralarındaki benzerlikleri ve farklılıkları ortaya koyması bakımından literatüre katkı sağlayabilir. Bununla birlikte dijital oyun bağımlılığı ile anne baba eğitim düzeyi arasında anlamlı ilişkilerin görülmesi (Kanat, 2019: 80), yapılacak olan çalışmalarda anne-baba etkisinin de dikkate alınarak planlamalar yapılması gerektiğini düşündürmektedir. Bir diğer çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile spor etkinlikleri arasında negatif korelasyon (Chaudhury ve Tripathy, 2018: 52) görülmektedir. Bu anlamda bağımlılıkları önlemek adına spor aktivitelerini içeren programların geliştirilmesinin ve buna teşvik edilmesinin teknolojik araçlara olan bağımlılığı azaltabileceği beklenebilir. Bir çalışmada psikolojik sıkıntının varlığı aşırı televizyon kullanımı ile ilişkilendirilmiştir. Bir diğer çalışmada kişinin yalnız hissettiğinde ihtiyaçlarını karşılamak için sanal dünyaya başvurduğu (Ertemel ve Pektaş, 2018: 31) belirtilmiştir. Dolayısıyla teknoloji bağımlılığıyla ilgili yapılacak olan yeni çalışmalarda problemin oluşmasına yol açabilecek psikolojik risk faktörlerinin nasıl bir ilişkisinin olduğu incelenebilir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, güvenli olmayan bağlanma stillerinin teknoloji bağımlılığının gelişiminde belirleyici bir rol oynadığı söylenebilir. Bu bağlamda erken dönemlerde oluşmaya başlayan bağlanma stillerinin değerlendirilmesinin, destek verilmesinin ve buna bağlı olarak yaşanan ilişkisel problemlerin erken belirlenmesinin

koruyucu ruh sağlığı açısından önemli olduğu dűşünülmektedir. Aynı zamanda psikoterapi bağlamında da bağlanma stillerinin ve gelişimsel farklılıkların değerlendirilmesinin ve terapötik süreçte güvenli bağlanmanın desteklenmesinin faydalı olacağı dűşünülmektedir. Bununla birlikte kimlik bocalaması düzeyinin yüksek olması teknolojik araçlara olan bağımlılığın gelişmesini kolaylaştıracı bir faktör ya da kimlik bocalaması düzeyinin düşük olması söz konusu problemin gelişmemesine yönelik koruyucu bir faktör olarak dűşünülebilir. Dolayısıyla bireylerin kimlik duygusu gelişiminin desteklenmesinin ve buna yönelik programların geliştirilmesinin önemli olduğu dűşünülmektedir.



## KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. N. (2015). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of The Strange Situation*. New York, NY: Psychology Press.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments Beyond Infancy. *American psychologist*, 44(4): 709-716.
- Al-Kandari, Y. Y. & Al-Sejari, M. M. (2020). Social Isolation, Social Support and Their Relationship with Smartphone Addiction. *Information, Communication & Society*, 23(10): 1-19.
- Alkhunzain, A. S. (2019). An Empirical Study on Smartphone Addiction of the University Students. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 13(12): 184-195.
- American Psychological Association. "Addiction". <https://www.apa.org/topics/addiction> [8 Aralık, 2020].
- Anders, S. L. & Tucker, J. S. (2000). Adult Attachment Style, Interpersonal Communication Competence, and Social Support. *Personal Relationships*, 7(4): 379-389.
- Arık, A. I. (2018). *Teknoloji bağımlılığı ve sosyal kimlik oluşumu: Y nesli* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Aslan, E. (2016). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve İlişkili Sosyodemografik Faktörler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 19(3), 109-117.
- 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): 226-244.

- Bartholomew, K. & Shaver, P. R. (1998). Methods of Assessing Adult Attachment: Do They Converge? In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships*, New York: Guilford Press, 25-45.
- Bartle, S. E. & Sabatelli, R. M. (1989). Family System Dynamics, Identity Development and Adolescent Alcohol Use: Implications For Family Treatment. *Family Relations*, 38(3): 258-265.
- Berzonsky, M. D. (1992). Identity Style and Coping Strategies. *Journal of Personality*, 60(4): 771-788.
- Bhattacharyya R. (2017). Addiction to Modern Gadgets and Technologies Across Generations. *Eastern J Psychiatry*, 18(2): 27-37.
- Birgi, F. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde Kimlik ve Bağlanma* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- 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.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and Loss*, (Vol 1). London: The Hogart Press.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and Loss: Retrospect And Prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4): 664-678.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. New York: Basic Books.
- Bozkurt, H., Şahin, S. ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(3): 235-247.
- Buote, V. M., Wood, E. & Pratt, M. (2009). Exploring Similarities and Differences Between Online and Offline Friendships: The Role of Attachment Style. *Computers in Human Behavior*, 25(2): 560-567.
- Can, Ö., Demir, C. Ve Yirci, R. (2018). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (66), 145-163.

- Caspers, K. M., Cadoret, R. J., Langbehn, D., Yucuis, R. & Troutman, B. (2005). Contributions of Attachment Style and Perceived Social Support to Lifetime Use of Illicit Substances. *Addictive Behaviors*, 30(5): 1007-1011
- Ceyhan, E. (2010). Problemlü İnternet Kullanım Düzeyi Üzerinde Kimlik Statüsünün, İnternet Kullanım Amacının ve Cinsiyetin Yordayıcılığı. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 10(3), 1323-1355.
- Ceyhan, E. (2016). *İnternet Bağımlılığın Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenlemeyle İlişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Ceyhan, E., Boysan, M. ve Kadak, M. T. (2019). Associations Between Online Addiction Attachment Style, Emotion Regulation Depression and Anxiety in General Population Testing The Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *Sleep and Hypnosis*, 21(2): 123-139.
- Chaudhury, P. & Tripathy, H. K. (2018). A Study on Impact of Smartphone Addiction on Academic Performance. *International Journal of Engineering & Technology*, 7(2.6): 50-53.
- Clark, L. A., ve Watson, D. (1995). Constructing Validity: Basic Issues in Objective Scale Development. *Psychological Assessment*, 7(3): 309-319.
- Cömert, I. T. ve Ögel, K. (2014). Madde Kullanan Ergenlerin Bağlanma Stilleri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1(1): 9-40.
- Çetin, A. B. ve Ceyhan, A. A. (2014). Adolescents' Identity Experiments on the Internet and Problematic Internet Use Behavior. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1(2), 30-46.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 417-434.
- Davila, J., Burge, D. & Hammen, C. (1997). Why Does Attachment Style Change? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 826-838.
- Davis, K. (2013). Young People's Digital Lives: The Impact of Interpersonal Relationships and Digital Media Use on Adolescents' Sense of Identity. *Computers in Human Behavior*, 29(6): 2281-2293.

- Demetrovics, Z. & Griffiths, M. D. (2012). Behavioral Addictions: Past, Present and Future. *Journal of Behavioral Addictions, 1*(1): 1-2.
- Demir, B., Kaynak-Demir, H. ve Sönmez, E. I. (2010). Sense of Identity and Depression in Adolescents. *The Turkish Journal of Pediatrics, 52*(1): 68-72.
- Demir, H. K., Dereboy, F. ve Dereboy, Ç. (2009). Gençlerde Kimlik Bocalaması ve Psikopatoloji. *Türk Psikiyatri Dergisi, 20*(3): 227-235.
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M. ve Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk Çağı Travmalarının, Kimlik Gelişimi, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Psikopatoloji ile İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi, 29*(4): 259-268.
- Dereboy, F. ve Çelen, N. (2012). Türk gençlerinde kimlik gelişimi ve kimlik sorunları. *Türkiye'de Gençlik: Ne Biliyoruz Ne Bilmiyoruz* (1. Baskı) içinde (s. 1-30). Ankara: Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği Yayınları.
- Di Trani, M., Renzi, A., Vari, C., Zavattini, G. C. & Solano, L. (2017). Gambling Disorder and Affect Regulation: The Role of Alexithymia and Attachment Style. *Journal of Gambling Studies, 33*(2): 649-659.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi, 3*(3): 31-65.
- Dinç, M. (2017). *Lise Öğrencilerinde Özgül İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Mizaç Özellikleri Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Eichenberg, C., Schott, M. & Schroiff, A. (2019). Comparison of Students With and Without Problematic Smartphone Use in Light of Attachment Style. *Frontiers in Psychiatry, 10*: 1-6.
- Eichenberg, C., Schott, M., Decker, O. & Sindelar, B. (2017). Attachment Style and İnternet Addiction: An Online Survey. *Journal of Medical Internet Research, 19*(5): 1-9.
- Ergun-Başak, B. ve Aydın, M. (2019). Problematic İnternet Use in Terms of The Purposes of İnternet Use, İrrational Beliefs, Feelings of İnfiriority, and Gender. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 6*(3): 471-496.

- Erikson, E. H. (1956). The Problem of Ego Identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4(1): 56-121.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: WW Norton & Company, 95-96.
- Ertemel, A. V. ve Aydın, G. (2018). Technology Addiction in The Digital Economy and Suggested Solutions. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4): 665-690.
- Ertemel, A. V. ve Eroğlu Pektaş, G. Ö. (2018). Dijitalleştiren Dünyada Tüketici Davranışı Açısından Mobil Teknoloji Bağımlılığı: Üniversite Öğrencileri Üzerine Nitel Bir Araştırma. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 18-34.
- Florian, V., Mikulincer, M. & Bucholtz, I. (1995). Effects of Adult Attachment Style on The Perception and Search for Social Support. *The Journal of Psychology*, 129(6): 665-676.
- Foto-Özdemir, D., Akdemir, D. ve Çuhadaroğlu-Çetin, F. (2016). Gender Differences in Defense Mechanisms, Ways Of Coping With Stress and Sense Of İdentity in Adolescent Suicide Attempts, *The Turkish Journal of Pediatrics*, 58: 271-281.
- Goodman, A. (1990). Addiction: Definition and İmplications. *British Journal of Addiction*, 85(11): 1403-1408.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to Behavioral Addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5): 233-241
- Griffiths, M. (1996). Behavioural Addiction: An İssue for Everybody?. *Employee Councelling Today*, 8(3): 19-25.
- Griffiths, M. (1996). Technological Addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76:14-19.
- Griffiths, M. (2005). A 'Components' Model of Addiction Within A Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use*, 10(4): 191-197.
- Güçlü, G. (2015). *Yaşam Boyu Öğrenme Argümanı Olarak Teknoloji Bağımlılığı ve Yaşama Yansımaları* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

- Gültekin, B. K. ve Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3): 150-158.
- Güneş, Y. (2016). *İnternet Bağımlılığının Yordanmasında Bağlanma Stilleri ve İletişim Becerileri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Habibi, M., Hosseini, F., Darharaj, M., Moghadamzadeh, A., Radfar, F. & Ghaffari, Y. (2018). Attachment style, perceived loneliness, and psychological well-being in smoking and non-smoking university students. *The Journal of psychology*, 152(4): 226-236.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R.E. & Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*. London: Pearson Education Limited, 34.
- Hassan, N. M., Kassim, E. S., Maon, S. N., Demong, N. A. R. & Kholed, S. N. S. (2017). Technology, Social network, Physiology and Psychology as Risks Factors to Mobile Phone Addiction. *Pertanika Journal of Social Science and Humanities*, 25(S): 341-349.
- Hawi, N. S. & Samaha, M. (2017). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 35(5): 576-586.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized As an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3): 511-524.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1990). Love and Work: An Attachment-Theoretical Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2): 270-280.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1994). Attachment As an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1): 1-22.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1994). Deeper Into Attachment Theory. *Psychological Inquiry*, 5(1): 68-79.
- Hihara, S., Umemura, T. & Sugimura, K. (2019). Considering The Negatively Formed Identity: Relationships Between Negative Identity and Problematic Psychosocial Beliefs. *Journal Of Adolescence*, 70: 24-32.

- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L. & Wang, Q. (2019). Social Media Addiction: Its Impact, Mediation, and Intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1): 1-17.
- İnsan. (2000). Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi. <https://islamansiklopedisi.org.tr/insan>
- Jorgenson, A. G., Hsiao, R. C. J. & Yen, C. F. (2016). Internet Addiction and Other Behavioral Addictions. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 25(3): 1-12.
- Kaçar, S. (2017). *Ergenlerin Problemlili İnternet Kullanımının Bağlanma Stilleri ve Bazı Sosyo-Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kalaivani, C. & Blessing Mary, A. (2018). Emotional Intelligence and Technology Addiction Among Higher Secondary School Students. *International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature*, 6(1), 311-316.
- Kanat, S. (2019). The Relationship between Digital Game Addiction, Communication Skills and Loneliness Perception Levels of University Students. *International Education Studies*, 12(11), 80-93.
- Kanbul, S., Kallagov, T., Rubanik, V., Khairullina, E. & Ribakova, L. (2019). Determination of Mobile Addiction and Social Media Addiction Level of Parents and Their Attitudes Towards Usage of Technology. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 14(22), 175-191.
- Kaplan, M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleri, Sosyal Medya Kullanım Amaçları ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Kartopu, S. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Öz Yeterlilik ve Kimlik Duygusu Kazanım Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi: Gümüşhane Üniversitesi Örneği. *Journal of International Social Research*, 9(45), 481-500.
- Kasinath, H. M. (2013). Adolescence: Search for an Identity. *Journal on Educational Psychology*, 7(1): 1-6.

- Kawamoto, T. (2020). The Moderating Role of Attachment Style on The Relationship Between Self-Concept Clarity and Self-Esteem. *Personality and Individual Differences, 152*: 1-5.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3(2)*: 321-342.
- Kira Hoffman. "Introduction To Attachment Parenting Theory: Bowlby Basics". <https://www.wellsanfrancisco.com/bowlby-basics/#:~:text=Proximity%20maintenance%20is%20the%20infant's,sucking%2C%20clinging%2C%20and%20following> [18.02.2021].
- Koçyiğit, F. (2019). *Teknoloji Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkinde Bilinçli Farkındalık Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolünün İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Konok, V., Gigler, D., Bereczky, B. M. & Miklósi, Á. (2016). Humans' Attachment to Their Mobile Phones and Its Relationship with Interpersonal Attachment Style. *Computers in Human Behavior, 61*: 537-547.
- Köker, S. (1997). *Kimlik Duygusunun Kazanılması Açısından Ergenlerin, Genç Yetişkinlerin ve Yetişkinlerin Karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Küçükvardar, M. ve Tıngöy, Ö. (2018). Teknoloji Bağımlılığının Semptomlar Temelinde İncelenmesi. *İletişim ve Bilişim Teknolojileri, 9(35)*: 111-123.
- Levy, K. N., Ellison, W. D., Scott, L. N. & Bernecker, S. L. (2011). Attachment Style. *Journal of Clinical Psychology, 67(2)*: 193-203.
- Liu, C. & Ma, J. L. (2019). Adult Attachment Style, Emotion Regulation, and Social Networking Sites Addiction. *Frontiers in Psychology, 10*: 1-7
- Longstreet, P. & Brooks, S. (2017). Life Satisfaction: A Key to Managing İnternet and Social Media Addiction. *Technology in Society, 50*: 73-77.
- Lounsbury, J. W., Huffstetler, B. C., Leong, F. T. & Gibson, L. W. (2005). Sense Of İdentity and Collegiate Academic Achievement. *Journal of College Student Development, 46(5)*: 501-514.

- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Eds.), *Handbook of adolescent psychology*, New York: Wiley, 159-187.
- Marcia, J. E. (1993). *The Ego Identity Status Approach to Ego Identity*, New York, NY: Springer, 3-21.
- Mohamed Ibrahim, E., Mahmoud Soliman, N., Mohamed Abd-El Aal, E. & Saied Sabry, S. (2018). Effect of Technology Addiction on Life Style among Adolescent. *Egyptian Journal of Health Care*, 9(2): 176-189.
- Moral, R. ve Kumcağız, H. (2019). Ergenlerdeki İnternet Bağımlılığı: Anne, Baba ve Akran İlişkileri Açısından Bir Değerlendirme. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi (ODÜSOBİAD)*, 9(2), 335-346.
- Morsünbül, Ü. (2005). *Ergenlikte Kimlik Statülerinin Bağlanma Stilleri, Cinsiyet ve Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Morsünbül, Ü. (2014) Ergenlik Döneminde İnternet Bağımlılığı: Kimlik Stilleri ve Seçeneklerin Saplantılı Araştırılması ile İlişkileri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 77-83.
- Nakhoul, L., Obeid, S., Sacre, H., Haddad, C., Soufia, M., Hallit, R., ... & Hallit, S. (2020). Attachment Style and Addictions (Alcohol, Cigarette, Waterpipe and İnternet) Among Lebanese Adolescents: A National Study. *BMC Psychology*, 8(33): 1-10.
- Oldmeadow, J. A., Quinn, S. & Kowert, R. (2013). Attachment Style, Social Skills, and Facebook Use Amongst Adults. *Computers in Human Behavior*, 29(3): 1142-1149.
- Ögel, K. (2010). *Sigara, Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları: Tanı, Tedavi ve Önleme*. İstanbul: Yeniden yayınları.
- Öztosun, A. (2018). *Ergenler Algılanan Sosyal Destek ve Sosyal Dışlanma Deneyimlerinin İnternet Bağımlılığını Yordayıcılığı* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

- Parry, C. (2016). *Addiction to Technological Devices: Its Effect on An Individual's Health, Lifestyle and Social Skills*. Cardiff, U.K: Cardiff Metropolitan University.
- Pilarska, A. & Suchańska, A. (2016). Personality Organization and Sense Of Identity Across Clinical and Non-Clinical Populations. *Current Issues in Personality Psychology*, 4(1): 31-40.
- Pilarska, A. (2017). Contributions Of Cognitive-Motivational Factors to The Sense Of Identity. *Current Psychology*, 36(3): 468-482.
- Pilarska, A. (2017). Effects Of Self-Concept Differentiation on Sense Of Identity: The Divided Self Revisited Again. *Polish Psychological Bulletin*, 48(2): 255-263.
- Pilarska, A. (2020). Sense of Identity and Self-Control: The Mediating Role of Goal Characteristics. *Psychological Topics*, 29(2): 291-310.
- Remondi, C., Compare, A., Tasca, G. A., Greco, A., Pievani, L., Poletti, B. & Brugnera, A. (2020). Insecure Attachment and Technology Addiction Among Young Adults: The Mediating Role of Impulsivity, Alexithymia, and General Psychological Distress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 0(0), 1-7.
- Robbins, T. W. & Clark, L. (2015). Behavioral Addictions. *Current Opinion in Neurobiology*, 30: 66-72.
- Sahin, C. (2017). The Predictive Level of Social Media Addiction for Life Satisfaction: A Study on University Students. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 16(4): 120-125.
- Savcı, M. (2017). *Ergenlerin Sosyal Zekâ, Sosyal Kaygı, Akran İlişkileri, İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2016). Bağlanma Stilleri, Akran İlişkileri ve Duyguların İnternet Bağımlılığını Yordamadaki Katkıları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3): 401-432.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Technological Addictions and Social Connectedness: Predictor Effect of İnternet Addiction, Social Media Addiction, Digital Game

Addiction and Smartphone Addiction on Social Connectedness. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3): 202-216.

Sert, H., Taşkın Yılmaz, F., Karakoç Kumsar, A. ve Aygün, D. (2019). Effect of Technology Addiction on Academic Success and Fatigue Among Turkish University Students. *Fatigue: Biomedicine, Health & Behavior*, 7(1): 41-51.

Sıgırlı, H. (2017). *Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Bağlanma Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Sigerson, L., Li, A. Y. L., Cheung, M. W. L. & Cheng, C. (2017). Examining common information technology addictions and their relationships with non-technology-related addictions. *Computers in Human Behavior*, 75, 520-526.

Sigerson, L., Li, A. Y. L., Cheung, M. W. L. & Cheng, C. (2017). Examining Common Information Technology Addictions and Their Relationships with Non-Technology-Related Addictions. *Computers in Human Behavior*, 75: 520-526.

Smith, D. E. (2012). Editor's Note: The Process Addictions and The New ASAM Definition of Addiction. *Journal of Psychoactive Drugs*, 44(1): 1-4.

Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik Dönemindeki Bağlanma Sürecine Genel Bir Bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8(2): 88-99.

Sümer, N., Oruçlar, Y. ve Çapar, T. (2015). Bağlanma ve Bağımlılık: Kuramsal Çerçeve Ve Derleme Çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 16(4): 192-209.

Şimşek, A., Elçiyar, K. ve Kızıllan, T. (2019). A Comparative Study on Social Media Addiction of High School and University Students. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 106-119.

Teke, A. K. (2019). *Böte Öğrencilerinde Teknoloji Bağımlılığının Alt Türler Bazında İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Thompson, P. B. & Thompson, K. O. (2018). *Agricultural Ethics in East Asian Perspective: A Transpacific Dialogue*. Switzerland: Springer: 213-214.

Türk Dil Kurumu Sözlükleri. “Kimlik, -ği”. <https://sozluk.gov.tr/> [24.02.2021].

- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). “Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması”. <https://data.tuik.gov.tr/Kategori/GetKategori?p=bilgi-teknolojileri-ve-bilgi-toplumu-102&dil=1> [19.12.2020].
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1): 24-39.
- Ümmet, D. ve Ekşi, F. (2016). Internet Addiction in Young Adults in Turkey: Loneliness and Virtual-Environment Loneliness. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1): 42-55.
- We Are Social. “Dijital Around The World In 2020”. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-turkey> [19.12.2020].
- Wei, Y. & Zhang, L. (2016). Endorsing Sense Of Identity for College Students’english Language Performance. *English Review: Journal of English Education*, 5(1): 149-158.
- Widick, C., Parker, C. A. & Knefelkamp, L. (1978). Erik Erikson and psychosocial development. *New directions for student services*, (4): 1-17.
- Wood, M., Center, H. & Parenteau, S.C. (2016). Social Media Addiction and Psychological Adjustment: Religiosity and Spirituality in The Age of Social Media. *Mental Health, Religion & Culture*, 19 (9): 972-983.
- World Health Organization (WHO). “Disorders due to substance use or addictive behaviours”. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1602669465> [8.12.2020].
- Yeşilay. “Bağımlılık nedir?”. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir> [8.12.2020].
- Yıldırım, C. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilllerinin İnternet Bağımlılığı ve Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Yücelten, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri İle İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

## EKLER

### EK 1

#### Bilgilendirilmiş Onam ve Demografik Bilgi Formu

#### **KATILIMCI BİLGİLENDİRME VE ONAM FORMU**

Değerli katılımcı;

Bu çalışma, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı Doktor Öğretim Üyesi Yusuf BİLGE danışmanlığında, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Hanne Nur Özçelik'in yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir.

Çalışma, bilimsel bir araştırma için veri toplamayı amaçlamaktadır. Çalışmaya katılım tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Araştırmada sizden kimlik belirleyici herhangi bir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve ilgili mevzuat uyarınca tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilerek elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlar kapsamında kullanılacaktır.

Ölçekler, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek soruları içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz ölçekleri cevaplamayı bırakıp çalışmayı sonlandırmakta serbestsiniz. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Araştırmacı:

Adı-Soyadı: Hanne Nur Özçelik

E-posta: hanne.ozcelik@std.izu.edu.tr

***Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.***

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

Katılımcının İmzası:.....

## DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaş:

2. Cinsiyet: Kadın ( ) Erkek ( )

3. Meslek: \_\_\_\_\_

4. Eğitim durumunuz:

Okur-Yazar ( ) İlkokul ( ) Ortaokul ( ) Lise ( )

Üniversite ( ) Yüksek Lisans/Doktora ( )

5. Ekonomik düzeyinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

**EK 2****TEKNOLOJİK BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ (TBÖ)**

Lütfen aşağıdaki ifadeleri size en uygun şekilde yanıtlayınız.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
1	Bilgisayar, tablet, telefon vb. aletleri kullanmadığım zaman kendimi gergin/huzursuz hissedirim.					
2	Kendimi sıkıntılı hissettiğim zamanlarda bilgisayar, tablet, telefon vb. kullanmak beni rahatlatır.					
3	İnternet bağlantısı koparsa ya da yavaşlarsa sinirlenirim/öfkelenirim.					
4	Bilgisayar, tablet, telefon vb. kullandığım zamanlarda hiç olmadığım kadar mutlu olurum.					
5	Günlük hayattaki sorunlarımdan kaçmak için teknolojik aletlerden herhangi birini kullanma ihtiyacı hissedirim.					
6	Bulduğum sosyal ortam beni ne kadar mutlu ederse etsin yalnız kalıp bilgisayar, tablet, telefon vb. aletlerle uğraşmak isterim.					
7	Birileri bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımı elimden alırsa sinirlenirim.					
8	Bilgisayar, tablet, telefon gibi cihazlarımdan herhangi birini bir yerde unutursam geri dönüp almak için sabırsızlanırım.					
9	Gittiğim yerde bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlardan en az birine ihtiyaç duyarım.					
10	Teknolojik cihazlarımdan şarjı bittiğinde/elektrik kesildiğinde öfke/huzursuzluk duyarım.					
11	Bilgisayar, tablet, telefon gibi cihazları kullanmamı sınırlandırmakta zorlanmam.					
12	Sabah uyandığımda ilk aklıma gelen bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarım olur.					
13	İstediğim zaman bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazların başından kalkamam.					
14	Kısıtlı zamanlarda dahi bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazları kullanmayı bırakamam.					
15	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımdan kullanmadığım zamanlarda dahi bu cihazlarımdan kullanmayı düşünürüm.					
16	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımdan kullanırken acıktığının, susadığının farkına varmam.					
17	Teknolojik cihazlarımdan değiştirmek/yenilemek için elimden geleni yaparım.					
18	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımla ilgilenmek adına uykumdan ödün vermek zorunda kaldığım zamanlar olur.					
19	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımdan kullanmamdan dolayı ailem ile problemler yaşarım.					

20	Teknolojik cihazlara düşkünlüğümün akademik başarıma olumsuz etkilediğini düşünürüm.					
21	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımla daha fazla vakit geçirmek uğruna sosyal etkinliklere ilgim azalır.					
22	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazları kullanmamdan dolayı ev/iş/okul sorumluluklarımı ihmal ederim.					
23	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazları kullanmamdan dolayı ailem ile daha az zaman geçiririm.					
24	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazları kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile sorunlar yaşarım.					
25	İnternet ortamındaki edindiğim arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlarıma tercih ederim.					
26	Gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla dışarıda görüşmek yerine bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarla görüşmeyi tercih ederim.					
27	Teknolojik cihazlarımla geçirdiğim zamandan dolayı yaşam kalitemin düştüğünü düşünürüm.					
28	Bilgisayar, tablet, telefon vb. benim en iyi arkadaşımdır.					
29	Bilgisayar, tablet, telefon vb. olmayan bir yaşam bana anlamsız/boş gelir.					
30	Bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlar kullanmamdan dolayı yüz yüze iletişimde zorluk yaşarım.					
31	Arkadaşlarım benimle vakit geçirmek isteseler dahi bilgisayar, tablet, telefon vb. cihazlarımı bırakıp arkadaşlarımla vakit geçirmem.					

### EK 3

### İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ (İÖA)

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize dair çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkiden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1- Beni hiç tanımlamıyor, 7- Tamamıyla beni tanımlıyor.

Beni hiç tanımlamıyor		Beni kısmen tanımlıyor			Tamamıyla beni tanımlıyor	
1	2	3	4	5	6	7

1	Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1	2	3	4	5	6	7
2	Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
3	Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1	2	3	4	5	6	7
4	Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5	Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
6	Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7	Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
8	Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
9	Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
10	Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatımdır.	1	2	3	4	5	6	7
11	Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
12	Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
13	Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
14	Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
15	Başkalarının bana, benim istediğim kadar yaklaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
16	Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17	Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7

#### EK 4

### KİMLİK DUYGUSU DEĞERLENDİRME ARACI (KDDA)

Bu test 28 maddeden oluşmaktadır. Her bir maddede sözü edilen yaşantıların sizin durumunuzla ne ölçüde uygunluk gösterdiğini, yani sizin düşünce ve duygularınızı ne ölçüde yansıttığını, o maddenin karşısındaki kutucuğa (X) şeklinde işaretleyerek belirtiniz. Lütfen bütün maddeleri cevaplandırın.

		Bana hiç uymuyor	Bana pek uymuyor	Bana biraz uyuyor	Bana oldukça uyunuyor	Bana tümüyle uyuyor
1	Kendimi tutarlı bir insan olarak görmekte zorlanıyorum. Değişik ortamlarda farklı biçimlerde davranıyorum ve bundan rahatsızlık duyuyorum. Bazen, hangi ortamda ya da hangi ilişkide gerçekten kendim olabildiğimi düşünüyorum.					
2	Çok yakın olduğum insanları bile hep aynı gözle göremiyorum. Aynı kişi bir an sevimli ve dost olarak görünüyor gözüme, ama başka bir zaman sevimsiz ve düşman tavırlı olduğumu düşünüyorum.					
3	Kendi doğrularımı ya da kendi yolumu bulabildiğimi sanmıyorum. Nasıl biri olmak ve nasıl bir geleceğe yönelmek istediğimden emin değilim. Bazen birine özeniyor ve onun gibi olmak istediğimi düşünüyorum. Ama bir süre sonra başka birine özenmeye başlıyorum.					
4	Ufak tefek olaylar beni derinden etkiliyor. Bir şey beklediğim gibi olmayınca sanki yıkılıyorum, kendimi suçlu ve değersiz görüyorum, çok mutsuz oluyorum. Ama sonra iyi bir şeyler oluyor ve morali bir anda düzeliyor, canlı ve neşeli oluyorum, kendime güvenim geliyor.					
5	Çocukluk dönemlerimi düşündüğüm zaman garip bir kopukluk algılıyorum. Sanki geçmişte kalan çocukla ben aynı insan değilmişiz, farklıymışız gibi hissediyorum. Bu da içimde yaşam sürecim, sanki kopuk halkalardan oluşmuş gibi bir duygu doğuruyor.					
6	Farklı insanlarla ilişkideyken farklı biçimde davrandığımı, bir bakıma farklı kişiliklere büründüğümü sanıyorum. Bu yüzden, olduğum gibi davranmadığımı, kendim olmayı beceremediğimi düşünüyorum ve davranışlarımı sahte buluyorum.					
7	Bana en yakın insanların bile beni nasıl tanıdıklarından emin değilim. Bazen öyle geliyor ki; sanki her biri beni farklı bir insan olarak tanıyor. O zaman kimin beni gerçekten tanıdığını soruyorum kendime. Ama ben de kendimi tanıdığımdan emin değilim.					
8	Kendi yolumdan yürüdüğümünden emin değilim. Bana uygun olmayan bir yola yönelmiş olmaktan ve kendime yabancılaşmaktan korkuyorum. Hala kendimi arıyorum, yaşamda ne yapmak ve nasıl biri olmak istediğimi anlamaya çalışıyorum.					

9	Geleceğe ilişkin planlar yaparken gerçekçi olmayı pek beceremiyorum. Belki de hayallerimin peşinde koşmaktan vazgeçemiyorum. Gerçekler kuru, sıkıcı ve bazen de ürkütücü geliyor. Yakınımdaki insanlar ayaklarımın yere basmadığını söylüyor.					
10	Geleceğimi etkileyecek konularda karar vermekte zorlanıyorum. Çünkü bana uygun olanı seçtiğimden bir türlü emin olamıyorum. Bazen bir şeyi yapmaya karar veriyorum ama bir türlü harekete geçemiyorum.					
11	Şu anki halimden ve izlediğim çizgiden pek hoşnut sayılmam. Kendimden beklediğim, yani yaşamda başarmak istediğim bu değildi, ama daha iyisi elimden gelmiyor. Böyle giderse yaşamda arzuladığım yere gelmemiş bir olacağım.					
12	Girdiğim çevrelerde yer edinebildiğimi sanmıyorum. Bana öyle geliyor ki, aile ya da arkadaş çevremde pek önemsenmiyorum, yani varlığımın yokluğum açısından onlar için pek bir fark yok.					
13	En yakın ilişkilerimde bile, karşımdaki insanın beni gerçekten sevip benimsediğine güvenemiyorum. O öyle davranırsa bile içtenliğine inanamıyorum. Bir gün beni yüz üstü bırakmasından kaygılanıyorum. Belki bu yüzden insanlardan uzak duruyorum ve pek yakın arkadaşlıklar kurmuyorum.					
14	Gelecekte beni güzel günlerin ve doyumlu ilişkilerin beklediğini düşünmeye çalışıyorum, ama olmuyor. Sanki zaman ancak düş kırıklığı ve kötü şeyler getirebilir gibi geliyor.					
15	Bazen sanki zaman çok hızlı geçmiş, ruhum büyüme fırsatı bulamamış ve çocuk kalmış gibi geliyor. O anlarda zamanı yavaşlatmak ya da durdurmak istiyorum. Zamana ayak uyduramama duygusu bende gereksiz bir telaş ve aceleciliğe neden oluyor. Bazen de kendimi çok yaşlanmış gibi hissediyorum.					
16	Yaşamımı başkalarının istekleri ve beklentileri yönlendiriyormuş gibi geliyor. Sanki dizginlerim başkalarının ellerinde. Bu yüzden bazen bir şeyi kendi isteğimle mi yoksa başkaları öyle istediği için mi yaptığımdan emin olamıyorum.					
17	Özlediğim gibi biri olabileceğimden kuşkuluyum. Kendimde beğenmediğim pek çok yan var. Bu yüzden kendimden pek hoşnut sayılmam. Adamakıllı biri olmak için gereken niteliklere sahip olduğumdan emin değilim.					
18	Sanki sürekli olarak dışarıdan kendimi izliyorum ya da başkalarının beni nasıl gördüğünü düşünüyorum. Davranışlarımda konuşmamda başkalarını güldürecek tuhaflikler varmış gibi geliyor. Bu biraz sıkılgan ve alıngan olmama yol açıyor					
19	Ne zaman bir amaca ulaşmak için hırslansam, sanki yanlış bir şeyler yapıyormuşum hissine kapılıyorum ve içimde bir huzursuzluk büyümeye başlıyor. Sonra da yine yanlış bir amacın peşinden koştuğumu düşünüyorum ve vazgeçiyorum.					
20	Kendimi iş gücü sahibi biri olarak düşlediğim zaman içime bir sıkıntı giriyor. Artık yetişkin bir insan olduğumu düşünmeye ve öyle davranmaya					

	çalıştığım zamanlarda da benzer huzursuzluğu duyuyorum. Bu yüzden yetişkinlik yıllarımda nasıl biri olacağımı kestiremiyorum.					
21	Bazen sanki kazanmak değil kaybetmek istiyormuşum gibi davranıyorum. Bir bakıma kendi kendimi çelmeliyorum, yani bindiğim dalı kesiyorum. Belki de başarılı ve sevilip sayılan biri olmayı istemiyordum.					
22	Kendimi pek çok konuda yetersiz ve eksik hissediyorum. Bazen yeterince iyi yaptığım hiçbir iş olmadığını düşünüyorum. İlerde de hangi işte çalışırsam çalışayım, işimin ustası olabileceğimi sanmıyorum.					
23	Çoğu zaman uğraştığım işleri boş ve anlamsız buluyorum. Bu yüzden üzerime düşen işleri en iyi biçimde becermek ya da bir alanda başarılı olmak için yeterli çabayı gösteremiyorum. Bazen işe yaramaz biri olduğumu düşünüyorum.					
24	Öğrenmemin beklendiği şeyleri öğrenebileceğime ve gelecekte mesleğimde yetkin olacağıma inanmıyorum. Öğrenmek, becermek ve başarmak için yeterli çabayı gösterememem belki bundan kaynaklanıyordur.					
25	Bağlı olduğum bir arkadaş grubum yok. Hiçbir gruba giremiyorum, çünkü hepsinde bana ters gelen şeyler buluyorum ve gruptaki insanlara güven duyamıyorum. Ayrıca onların da beni güvenilir bulamayacaklarını ve aralarına almayacaklarını düşünüyorum.					
26	Bazen kendimde karşı cinse ait özelliklerin bulunduğu duygusuna kapılıyorum. Öyle anlarda kendimi tam bir kız ya da tam bir erkek olarak düşünmekte zorlanıyorum. Sanki ikisinin arasında kalmışım gibi hissediyorum.					
27	Ailemi bir kenara bırakırsam, çevremde görüşlerine saygı duyduğum, önerilerine kulak verdiğim ve sözünü dinlediğim bir kimsenin olmadığını söyleyebilirim. Böyle bir gösterici bulmak isterdim, ama kimsenin sözünü dinlemek istemiyorum.					
28	Neye inanacağımı tam olarak bilemiyorum. Hangi değerleri benimseyeceğim, hangi ilkelere tutunacağım konusunda kafam açık değil. Bazen hiçbir şeye inanmadığımı düşünüyorum. O zaman sanki yaşama tutunamıyormuşum gibi geliyor.					

## ÖZGEÇMİŞ

Hanne Nur ÖZÇELİK

**Doğum Tarihi:** 22.08.1996

**Unvan:** Psikolog

### EĞİTİM:

---

**Lise:** Çukurova Anadolu İmam Hatip Lisesi, 2014, Adana

**Lisans:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikoloji Bölümü, 2019, İstanbul

**Yüksek Lisans:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı (Tez Aşaması)

### MESLEKİ DENEYİM:

---

Türkiye Üstün Zekalılar ve Dâhiler Eğitim Vakfı, İstanbul, 2017

Adana Dr. Ekrem Tok Ruh Sağlığı Hastanesi, Adana, 2018

### PROJELER:

---

İyilikhane Çocuk Derneği, Kardeşlik Bağı Projesi (Mülteci çocuklara yönelik eğitim, sosyal destek ve rehberlik çalışmasıdır), İstanbul, 2019