

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI



SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ BAĞLANMA
STİLLERİ, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİ
VE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR
AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEDA NİGAR

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Fatma Can

BOLU, MAYIS - 2023

KABUL VE ONAY SAYFASI

Seda NİGAR tarafından hazırlanan “SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ BAĞLANMA STİLLERİ, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİ VE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR AÇISINDAN İNCELENMESİ” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği kabul edilmiştir. 26/05/2023

Jüri Üyeleri

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Fatma Can
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Seçil Keskin
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Üye
Dr. Öğr. Üyesi Aysun Ergül Topçu
Karatekin Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,

aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Teze ilişkin 12/06/2023 tarihinde Turnitin adlı intihal tespit programından enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % 22 olarak tespit edilmiştir.

Bu çalışma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan Protokol No. 2021/491 sayısı ile etik izin alınmıştır.

SEDA NİGAR

ÖZET

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ BAĞLANMA STİLLERİ, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİ VE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR AÇISINDAN İNCELENMESİ YÜKSEK LİSANS TEZİ

SEDA NİGAR

**BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
(TEZ DANIŞMANI: DR. ÖĞR. ÜYESİ FATMA CAN)**

BOLU, MAYIS - 2023

XII + 81 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, yetişkin bağlanma stillerinin, duygu düzenleme güçlüklerinin ve temel psikolojik ihtiyaçların sosyal medya bağımlılık düzeyine olan katkısını ve güvensiz bağlanma stilleri (Kaygılı Bağlanma ve Kaçıngan Bağlanma) ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin ve temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının (Özerklik, Yetkinlik, İlişkili Olma) aracı rolünü araştırmaktır. Araştırmanın örneklemini 251 kadın ve 114 erkek olmak üzere 365 kişi (*ort. yaş* = 24.27) oluşturmaktadır. Katılımcılara kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılmış ve çevrimiçi ortamda hazırlanan anketi doldurmaları istenmiştir. Katılımcılardan Demografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Duygu Düzenleme Güçlükleri-Kısa Formu, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğini doldurmaları istenmiştir. Elde edilen verilere, Pearson Korelasyon Analizi, Çoklu Regresyon Analizleri ve Paralel Çoklu aracı Değişken Analizi (PROCESS) uygulanması sonucu ulaşılmıştır. Bulgular incelendiğinde, yetişkin bağlanma stillerinin, duygu düzenleme güçlüklerinin, temel psikolojik ihtiyaçların ve sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yaş değişkeni açısından farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca, duygu düzenleme güçlüklerinin, kaygılı bağlanmanın, özerklik ihtiyacının, ilişkili olma ihtiyacının, medeni halin ve cinsiyetin sosyal medya bağımlılığını yordadığı bulunmuştur. Son olarak ise, güvensiz bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin, özerklik ve ilişkili olma ihtiyacının aracılık rolü bulunmuştur, fakat yetkinlik ihtiyacının aracılık rolü bulunmamıştır. Mevcut çalışma, alanyazında değinilen kavramları bir arada içeren ilk çalışmalardan biridir. İlgili alanyazın ışığında elde edilen bulgular değerlendirilmiştir.

ANAHTAR KELİMELER: Bağlanma, Duygu Düzenleme, Psikolojik İhtiyaçlar, Sosyal Medya Bağımlılığı

ABSTRACT

EXAMINING THE INTERNET ADDICTION IN TERMS OF ATTACHMENT STYLES, DIFFICULTIES IN EMOTION REGULATION AND BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS

MSC THESIS

SEDA NİGAR

BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY

INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY

(SUPERVISOR: ASSIST. PROF. DR. FATMA CAN)

BOLU, MAY 2023

XII + 81 Pages

The aim of the study is to examine the contribution of adult attachment styles, emotion regulation difficulties and basic psychological needs to the social media addiction level, and explore the mediating roles of emotion regulation difficulties and subdimensions of the basic psychological needs (Otonomy, Competence and Relatedness) in the relationship between insecure attachment styles (Attachment Anxiety and Attachment Avoidance) and social media addiction. The sample of the study consists of 365 people ($M = 24.27$) who 251 of them are women and 114 of them are men. Participants were reached using the convenience sampling method and asked to fill out the survey prepared in the online environment. Participants were asked to fill out 'Sociodemographic Information Form', 'Experiences in Close Relationships-Revised', 'Difficulties in Emotion Regulation-Short Form', 'Basic Psychological Needs Scale', and 'Social Media Addiction Scale'. The results were obtained by conducting Pearson Correlation Analysis, Multiple Regression Analysis and Parallel Multiple Mediation Analysis (PROCESS). According to findings, it was seen that adult attachment styles, emotion regulation difficulties, basic psychological needs and social media addiction levels differed in terms of age. In addition, difficulties in emotion regulation, attachment anxiety, need for autonomy, need for relatedness, marital status and gender were found to predict social media addiction. Finally, difficulties in emotion regulation, need for autonomy and relatedness were found to mediate the relationship between insecure attachment and social media addiction, but the need for competence did not have a mediating role. The present study is one of the first studies to include all concepts mentioned together in the literature. The obtained findings were discussed in the light of the relevant literature.

KEYWORDS: Attachment, Emotion Regulation, Psychological Needs, Social Media

İÇİNDEKİLER

Sayfa

KABUL VE ONAY SAYFASI	iii
ETİK BEYAN.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
TABLO LİSTESİ	x
KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ	xi
TEŞEKKÜR	xii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	4
1. SOSYAL MEDYA.....	4
1.1 Sosyal Medya Bağımlılığı	4
1.1.1 SMS Tanımı ve Tarihsel Gelişim Süreçleri.....	5
1.1.2 Kullanım Amaçları	7
1.1.3 SMB Tanımı ve Bağımlılık Kriterleri	8
1.2 Bağlanma Kuramı ve Bağlanma Kuramının Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkisi	10
1.2.1 Bağlanma Kuramı.....	10
1.2.2 Bağlanma Kuramının Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkisi.....	12
1.3 Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Duygu Düzenleme Güçlükleri ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki	17
1.3.1 Duygu Düzenleme Güçlükleri	17
1.3.2 Duygu Düzenleme Güçlükleri ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki.....	19
1.4 Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkisi.....	21
1.4.1 Temel Psikolojik İhtiyaçlar	21
1.4.2 Temel Psikolojik İhtiyaçların Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkisi	23
1.5 Araştırmanın Amacı ve Hipotezler	24
İKİNCİ BÖLÜM	27
2. YÖNTEM.....	27
2.1 Araştırmanın Örneklemi	27
2.2 Veri Toplama Araçları.....	28
2.2.1 Demografik Bilgi Toplama Formu	28
2.2.2 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Evreni-II (YIYE-II).....	28

2.2.3 Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği – Kısa Form (DDGÖ-16).....	29
2.2.4 Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği.....	29
2.2.5 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği.....	30
2.3 İşlem	31
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	32
3. BULGULAR	32
3.1 Verilerin Analiz Planı	32
3.2 Betimsel İstatistik Değerleri	32
3.3 Korelasyon Analizi Sonuçları.....	33
3.4 Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları.....	34
3.5 Aracı Değişken Analizine İlişkin Sonuçlar	36
3.5.1 Kaygılı Bağlanmanın Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüklerinin, Özerkliğinin, Yetkinliğinin ve İlişkili Olma İhtiyacının Aracı Rolü	36
3.5.2 Kaçınan Bağlanmanın Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüklerinin, Özerkliğinin, Yetkinliğinin ve İlişkili Olma İhtiyacının Aracı Rolü	38
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	42
4. TARTIŞMA	42
4.1 Bağlanma Stilleri, Duygu Düzenleme Güçlükleri, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerine Ait Korelasyon Bulgularının Değerlendirilmesi.....	42
4.2 Bağlanma Stilleri, Duygu Düzenleme Güçlükleri, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerine Ait Regresyon Bulgularının Değerlendirilmesi.....	48
4.3 Kaygılı Bağlanma ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüklerinin ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Alt Boyutlarının Aracılık Rolünün Değerlendirilmesi	49
4.4 Kaçınan Bağlanma ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüklerinin ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Alt Boyutlarının Aracılık Rolünün Değerlendirilmesi	51
SONUÇ.....	55
KAYNAKLAR	58
EKLER.....	73

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

- Şekil 3.1** Kaygılı bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin duygu düzenleme güçlükleri, özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma değişkenleri aracılığıyla açıklandığı Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi. 37
- Şekil 3.2** Kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin duygu düzenleme güçlükleri, özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma değişkenleri aracılığıyla açıklandığı Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi. 39



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 2.1 Örneklemin Demografik Özellikleri	27
Tablo 3.1 Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Ölçeklere Ait Betimsel İstatistik Değerleri.....	32
Tablo 3.2 Değişkenler Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları (N= 365).....	33
Tablo 3.3 Sosyal Medya Bağımlılığını Yordayan Değişkenlere İlişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Sonuçları.....	34
Tablo 3.4 Aracılık Analizi Neticesinde Değişkenlerin Dolaylı Etkileri.....	41



KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

- DDG** : Duygu Düzenleme Güçlükleri
DDGÖ : Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği
FOMO : Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
SMA : Sosyal Medya Araçları
SMB : Sosyal Medya Bağımlılığı
SMBÖ : Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği
SMS : Sosyal Medya Siteleri
ÖBT : Öz-Belirleme Teorisi
TPI : Temel Psikolojik İhtiyaçlar
TPIÖ : Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği
YİYE : Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

TEŞEKKÜR

Tez yazım sürecimde bilgi birikimi ve deneyimleriyle bana her zaman yol gösteren, anlayışlılığı ve tüm sabrıyla tez çalışmamı tamamlamaya beni motive eden sayın Dr. Öğr. Üyesi Fatma Can'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunma jürisinde yer alan değerli hocamlarım sayın Dr. Öğr. Üyesi Seçil Keskin ve sayın Dr. Öğr. Üyesi Aysun Ergül Topçu'ya tezimin daha iyi olması için yaptıkları değerli katkı ve yönlendirmelerinden dolayı ayrı ayrı teşekkür ederim.

Çalışma yaşantımın bana kazandırdığı, benzer sıkıntılarla baş ettiğimiz ve şimdi ise benzer güzellikleri birlikte yaşadığımız sevgili arkadaşım Eda Umutlu Aydın'a hem mesleki anlamda bana kattıkları hem de tez yazım sürecimdeki desteği için çok teşekkür ederim.

Akademik yaşantım boyunca tüm destekleriyle yanımda olan, benimle birlikte tez sürecimi yakından takip eden, bana olan inançları ve güvenleri hiç eksilmeyen özellikle canım Annem'e, Babam'a ve Ablam'a çok teşekkür ederim.

Sadece bu süreçte değil tüm birlikteliğimiz boyunca olan desteği, sevgisi, hoşgörüsü ve yol göstericiliği ile her daim yanımda olan canım eşim Barış Nigar'a sonsuz teşekkürler.

GİRİŞ

Dünya üzerindeki 4.7 milyar insanın günlük rutinlerinden biri haline gelen sosyal medya siteleri (SMS) kullanımı, her geçen gün daha da fazla insanın hayatında yer almaktadır. Ocak 2023 itibariyle dünya üzerindeki toplam nüfusun %59'unun sosyal medyayı aktif olarak kullandığı tahmin edilmektedir ve insanların günlük ortalama 2 saat 31 dakika bu platformlarda vakit geçirdiği düşünülmektedir (Kemp, 2023). Aynı rapora göre, bir sosyal medya platformu kullanan kişi aynı zamanda en az üç farklı sosyal medya sitesini de kullanmaktadır. Türkiye istatistikleri incelendiğinde, sosyal medya kullanıcıları önceki yıla göre 8.7 milyon artarak nüfusun %73.1'ini oluşturmaktadır.

Bireyler, sosyal medya sitelerini yeni kişilerle tanışmak, arkadaşları ve aileleriyle iletişim halinde kalmak, güncel bilgilerden haberdar olmak, yeni iş ve eğitim olanaklarını takip etmek gibi amaçlarla kullanmaktadır. Bunun neticesinde, sosyal medyada vakit geçirmenin kullanıcılar için olumlu sonuçları olabilmektedir. SMS stresle başa çıkma, benlik saygısını arttırma, kişilerarası ilişkileri güçlendirme ve hatta olumsuz duyguları düzenleme gibi kısa-süreli rahatlama sağlamaktadır. Ancak bağımlılık düzeyi arttıkça olumsuz ve uzun-süreli sonuçları görülebilmektedir (Andreassen ve Pallesen, 2014). Örneğin, sosyal medya sitelerinin aşırı kullanımının duygusal, ilişkisel, fiziksel ve psikolojik problemlerle ilişkili olduğu bulunmuştur (örn., Elphinston ve Noller, 2011; Fox ve Moreland, 2015; Koc ve Gulyagci, 2013; Kuss ve Griffiths, 2011; Kuss ve ark., 2014; Marino ve ark., 2017). Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığını yordayan mekanizmaların anlaşılmasını sağlamak ve buna yönelik koruyucu/tedavi edici müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlamak önem arz etmektedir.

D'Arienzo ve arkadaşlarının (2019) yürüttüğü bir gözden geçirme çalışmasının bulguları, bağlanma stillerinin genel olarak internet bağımlılığı ve daha özelinde sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmaların giderek arttığını ve bağlanma teorisinin sosyal medya uğraşısının bazı yanlarını açıklayabileceğini göstermiştir. Bu bağlamda, mevcut çalışmada bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bağlanma teorisi, bebek ile bakım veren arasındaki duygusal bağın insanların belirli davranışlarını şekillendirdiği görüşüne dayanmaktadır (Bowlby,

1988). Yetişkin bağlanması bu ilişki temelinde öğrenilen inançlar, beklentiler ve izlenimlerle belirlenmektedir (Shaver ve Hazan, 1987; Tasca ve Balfour, 2014). Son zamanlarda, yetişkin bağlanması güvenli ve güvensiz bağlanma (kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma) olmak üzere iki temel boyut açısından ele alınmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Alan yazındaki çeşitli çalışmalarda, güvenli bağlanmanın kendi ve diğerleri hakkında gelişen olumlu içsel çalışan modeller sayesinde sosyal medya bağımlılığına karşı koruyucu bir etken olarak görüldüğü (Eroglu, 2016; Monacis ve ark., 2017); güvensiz bağlanmanın ise kendi ve diğerleri hakkında gelişen olumsuz içsel çalışan modeller neticesinde internet ve sosyal medya bağımlılığının gelişmesinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Blackwell ve ark., 2017; Kozan ve ark., 2017; Lin ve ark., 2011; Liu ve ark., 2013; Monacis ve ark., 2017; Odacı ve Çıkrıkçı, 2014; Oldmeadow ve ark., 2013; Savcı ve Aysan, 2016; Schimmenti ve ark., 2014; Shin ve ark., 2011). Görüldüğü gibi, alan yazında yetişkin bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki sıklıkla çalışılmıştır fakat bu ilişkinin altında yatan mekanizmalar yeterince araştırılmamıştır.

Alan yazında bağımlı davranışlar ile sıklıkla çalışılan bir diğer kavram ise duygu düzenlemedir. Estevez ve arkadaşlarının (2017) yürüttüğü çalışmada duygu düzenleme ile bağımlı davranışlar (örn., kumar bağımlılığı, problemli internet kullanımı, video oyun bağımlılığı, alkol ve madde kötüye kullanımı) arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygu düzenlemede güçlük (DDG) olumsuz duygulara yönelik içsel baskın dürtüleri kontrol etmede, hedef-odaklı hareket etmede ve gerektiğinde etkili duygu düzenleme stratejilerini kullanmada zorluk yaşanması anlamına gelir (Berkling ve ark., 2011; Gratz ve Roemer, 2004). Bağlanma stillerinin duygu düzenleme güçlüklerini değişimleyen bir rol oynadığı alan yazında gösterilmiştir (Han ve Kahn, 2017; Mikulincer ve Shaver, 2019; Nielsen ve ark., 2017; Tekin ve ark., 2021; Trub ve Starks, 2017). Önceki çalışmalar, duygu düzenleme güçlüklerinin bağlanma ile sağlık problemleri (vejatatif durum, agorafobi, sosyal fobi semptomları ve genel olumsuz sağlık semptomları) ve duygu durum bozuklukları arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığını göstermiştir (Lewczuk ve ark., 2021; Marganska ve ark., 2013; Pascuzzo ve ark., 2015). Aynı zamanda, alan yazında bağlanma ve duygu düzenleme güçlükleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi destekleyen

çeşitli çalışmalar mevcuttur (Ceyhan ve ark., 2019; Estevez ve ark., 2017; Liu ve Ma, 2019a; Özmen ve Güzel, 2022).

Sosyal medya bağımlılığını yordayan bir diğer kavram ise temel psikolojik ihtiyaçlardır. Öz-belirleme teorisine göre, psikolojik büyüme, içselleştirme ve psikolojik iyi oluş için gereken içsel ve temel kaynaklar özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyacıdır (Deci ve Ryan, 2000). Güvenli bağlanmanın, bakım verenin bebeğinin ihtiyaçlarına anında ve tutarlı bir şekilde yanıt verdiğinde geliştiği düşünülrse, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler açık görölmektedir. Alan yazında bu bağlantı gösterilmiştir (Felton ve Jowett, 2013; Kormas ve ark., 2014; La Guardia ve ark., 2000; Wei ve ark., 2005). Günümüzde, internet ve sosyal medya siteleri insanların psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için kullandıkları kanallar haline gelmiştir (Casale ve Fioravanti, 2015; Liu ve ark., 2016). Liu ve arkadaşlarının (2022) boylamsal olarak yürüttüğü bir çalışmanın bulgularına göre, yetkinlik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyacı sosyal medya bağımlılığını yordamaktadır.

Özet olarak, günümüz alan yazınında bağlanma stilleri, duygu düzenleme güçlükleri, temel psikolojik ihtiyaçlar ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar giderek artmaktadır. Fakat bu kavramların bütünsel olarak ele alındığı kaynaklar oldukça kısıtlıdır. Son zamanlarda, araştırmacılar bağlanma stillerinin psikolojik rahatsızlıklardaki (bağımlılık) rolünü keşfederken artan bir şekilde aracı faktörleri incelemektedir. Özellikle psikolojik müdahale programlarının düzenlenmesinde bağlanma ile bağımlılıklar arasındaki ilişkide rol oynayabilecek aracı faktörlerin (örn. duygu düzenleme güçlükleri veya temel psikolojik ihtiyaçlar) belirlenmesi önemlidir. Çünkü psikolojik müdahalelerin bağlanma stilleri gibi değiştirilmesi daha zor olan faktörlere odaklanmasındansa (örn. Bowlby, 1988) daha kolay uygulanabilir hedeflere yönelmesi hızlı ve etkili sonuçlar alınabilmesi için gereklidir. Örneğin, yaşanan duygu düzenleme güçlüklerinin belirlenmesi ve psikolojik ihtiyaçların tatmininin sağlanması gibi seçenekler müdahale programları için daha kolay uygulanabilir hedefler olabilir. Dolayısıyla, bu çalışmanın amacı bağlanma stilleri, duygu düzenleme güçlükleri ve temel psikolojik ihtiyaçlar ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi, ayrıca duygu düzenleme güçlükleri ve temel psikolojik ihtiyaçların bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracılık rolünün keşfedilmesidir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. SOSYAL MEDYA

1.1 Sosyal Medya Bağımlılığı

Bağımlılık kavramı birçok farklı şekilde tanımlanmakla birlikte uzmanlar, bağımlılığın özünün bir madde veya aktiviteye olan bağımlılık olduğunu söylemektedir. Daha önceleri sadece madde kullanımı ile ilişkilendirilmiş olsa da (Widyanto ve McMurrin, 2004) son yirmi yıl içinde yapılan güncel çalışmalar ile bağımlılık kavramı ciddi boyutta genişletilmiştir. 2001 yılında, Holden'ın davranışsal bağımlılıklardan bahsetmesiyle başlayan tekrarlayıcı davranışların bağımlılık kavramı içine dâhil edilip edilmemesi hakkındaki tartışmalar hala devam etmektedir. Psikolojik Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El kitabı'nın (5. baskı; DSM - 5; Amerikan Psikoloji Derneği [APA], 2013) son versiyonunda davranışsal bir bağımlılık türü olan kumar bağımlılığı ve internet oyun bağımlılığı (İOB, "İleri Araştırmaların Yapılacağı Durumlar" başlığının 3. Bölümünde) yer almaktadır fakat diğer olası davranışsal bağımlılıkların tanımı ve hangi çatının altında ele alınacakları bilimsel araştırmalara konu olmayı sürdürmektedir (Andreassen ve ark., 2012; Grant ve Chamberlain, 2016). Son zamanlarda bu alanda araştırmalar yürüten uzmanlar bazı davranış formlarının da bağımlılık olarak ele alınabileceğini öne sürmektedir; örneğin egzersiz bağımlılığı (Berczik ve ark., 2012), alışveriş bağımlılığı (Clark ve Calleja, 2008), video-oyun bağımlılığı (M. D. Griffiths ve ark., 2012), işkoliklik (Harpaz ve Snir, 2003), internet bağımlılığı (Pan ve ark., 2020) ve sosyal medya bağımlılığı (Cao ve ark., 2020).

Davranışsal bağımlılıkların en temel özelliklerinden biri, kişinin içsel dürtüsüne ve isteklerine karşı çıkmakta zorlanması ve zararlı sonuçları olabilecek bir davranış tekrar ve tekrar gerçekleştirmesidir. Davranış bağımlılıklarının da tıpkı madde bağımlılığı gibi bireyin psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Psikolojik ve psikiyatrik açıdan bakıldığında, davranışsal bağımlılıklar kaygı, depresyon, takıntılı düşünceler, geri çekilme ve izolasyon, duygu durum bozuklukları, sosyal ilişkilerde sorunlar, akademik başarısızlık, arkadaşların, ailenin ve kişisel sorumlulukların ihmalı, mental ve fiziksel yorgunluk gibi birtakım bozuklukları da içinde barındırmaktadır (Alavi ve ark., 2011; Alavi

ve ark., 2012; Yang, 2001). İnternet kullanımının yaygınlaşmasıyla beraber sosyal medya aşırı kullanımı da bireyin sağlığını olumsuz bir şekilde etkileyebilecek davranışsal bir bağımlılık olarak ele alınmaktadır.

1.1.1 SMS Tanımı ve Tarihsel Gelişim Süreçleri

Son 30 yıl içinde internet ve internet kullanım şekilleri önemli değişiklikler göstermektedir. Amacı, internet kullanıcıları arasında ortak bir bilgi alanı oluşturmak ve bu bilginin paylaşılmasını sağlamak olan Web 1.0'dan (Hiremath ve Kenchakkanavar, 2016) sonra web sitelerinin yeni jenerasyonunu ifade eden Web 2.0 terimi popülerleşmiştir. Bu geçişin doğasını ağırlıklı olarak sosyal/teknik arasındaki ikilem belirlemiştir ve sosyal medya sitelerinin yükselişi ve kullanıcının içerik üretebilmesi bu sürece damga vurmuştur (Arora, 2014). Web 1.0'dan Web 2.0'a geçişle birlikte bloglar, sözlükler ve sosyal etkileşim içeren uygulamalar gibi platformlar kullanıcıları pasif alıcılar olmaktan çıkarıp bilginin üretilmesinde aktif rol almalarına olanak tanımıştır (Budin, 2005). Böylece, bu teknolojinin sunduğu imkân dâhilinde kişiler, sosyal medya araçları üzerinden kendi içeriklerini üreterek ve bunları fotoğraf/video ya da farklı formlarda diğer kullanıcılar ile paylaşarak çevrimiçi ortamda karşılıklı etkileşim kurabilmektedir (Onat, 2010).

Sosyal medya, sanal topluluklar ve ağlar aracılığıyla bilgi, fikir ve farklı formlardaki ifadelerin oluşması ve paylaşılmasını sağlayan bilgisayar – aracılı teknolojilerdir (Quesenberry, 2019). Sosyal medya siteleri (SMS) bu paylaşım ve aktarımın yapılmasını sağlayan platformdur (Kaplan ve Haenlein, 2010). Boyd ve Ellison (2008) sosyal medya sitelerini (1) sınırlandırılmış sistem içinde kamusal ya da yarı-kamusal profillerin oluşturulmasına (2), aynı bağlantıyı paylaşan diğer kullanıcıların listesinin açıkça paylaşılmasına ve (3) sistem içinde diğerleri tarafından kurulan bağlantı listelerinin görüntülenip incelenmesine olanak tanıyan web-tabanlı hizmetler olarak tanımlamıştır. Başka bir deyişle, SMS kullanıcıların kamuya açık bireysel profiller oluşturabilecekleri, gerçek yaşamdaki arkadaşlarıyla etkileşime girebilecekleri ve ortak ilgi alanlarını paylaşan diğer insanlarla tanışabilecekleri sanal ortamlardır (Kuss ve Griffiths, 2011).

Profiller oluşturulup arkadaşlar eklenebilen ilk sosyal medya sitesi 1997 yılında piyasaya sürülmüştür. Şimdinin SMS'nin özelliklerini taşısa da SixDegrees, 2000 yılında kapanmıştır (Boyd ve Ellison, 2008). Sonraki yıllarda SMS'nin sayısı gittikçe artmıştır. 2003 yılında piyasaya sürülen LinkedIn, kullanıcıların profesyonel ilişkilerine dayalı bir profil oluşturmalarına ve profesyonel

yaşamlarında bulunan veya bulunmayan diğer profesyonel kişilerle bağlantı kurmalarına olanak tanımaktadır (Papacharissi, 2009). Sosyal etkileşimi öncelikleyen ve Mark Zuckerberg tarafından 2004 yılında piyasaya ilan edilen Facebook, öncelikle akademik çevrenin kullanımına açılmıştır (Cassidy, 2006). Dünya çapında yaklaşık 3 milyar aktif kullanıcısı olan Facebook, şimdilerde en çok tercih edilen sosyal medya sitelerinden biridir (Kemp, 2022). Sıklıkla ziyaret edilen bir diğer sosyal medya sitesi Youtube, 2005 yılında üç PayPal çalışanı tarafından kurulmuştur. Video içeriklerinin üretildiği, bu içeriklere yorumların yapıldığı ve hatta canlı yayınların yapıldığı Youtube hızla genişleyerek dünyadaki en çok ziyaret edilen ikinci site olmuştur (Arthurs ve ark., 2018). Ayrıca, daha önce piyasaya sürülmüş olsalar da blogların tanınırlığının artması 2000'li yılların başında olmuştur. 2006 yılında, Amerika nüfusunun %39'u bu bloglara erişebilmektedir (Lenhart ve Fox, 2006). 2007 yılında ise blogların bilinirliği artmıştır ve Amerika nüfusunun neredeyse yarısı bu siteleri ziyaret etmiştir (Synovate, 2007). Sanal ortamda insanların birbirleriyle iletişimini sağlayan bir diğer sosyal medya aracı 2006 yılında piyasaya sürülen Twitter'dır (Gökdemir, 2020). Bu platformun, kişilerarası iletişimin geleneksel özellikleriyle büyük ölçüde tutarlı şekilde arkadaşları ve tanıdıklarıyla iletişim kuran milyonlarca kullanıcısı bulunmaktadır (Wu ve ark., 2011). Facebook'a göre içeriklerin daha kısa olduğu bu platformda insanlar kendileri, çevreleri hatta içinde bulundukları gündem hakkında yorum yapabilmektedir ve bu yorumlar dakikalar içinde birçok insan tarafından görülmektedir. 2009 yılında ise dünya çapında anlık mesajlaşmak için kullanılan Whatsapp uygulaması kullanıcılara sunulmuştur ve sonraki yıllarda eklenen sesli mesaj ve görüntülü konuşma seçenekleriyle milyonlarca insanın günlük rutinlerinden biri haline gelmiştir. Dört hafta boyunca 2.418 kişinin Whatsapp kullanımının incelendiği bir çalışmada, akıllı telefon kullanan kişilerin telefonla geçirdikleri zamanın %20'sinin Whatsapp kullanımına ayrıldığı bulunmuştur (Montag ve ark., 2015). Yine aynı yılda, önceki bahsedilenlerden daha farklı olan Pinterest uygulaması piyasaya sürülmüştür. Bu uygulama ile kullanıcılar ilgi duydukları hobi, spor, moda gibi çok çeşitli alanlardaki içerikleri profillerine sabitleyebilmekte, diğer kullanıcıları takip edebilmekte ve onların kaydettiklerine yorum yapabilmektedir (Gilbert ve ark., 2013). Piyasaya sürüldükten iki yıl sonra %4000 büyüyerek yaklaşık 11 milyon kullanıcıya ulaşmıştır (Sloan, 2011). 'Sizi insanlarla ve sevdiğiniz şeylerle yakınlaştırıyoruz' bakış açısıyla 2010 yılında

piyasaya sürülen bir diğer sosyal medya sitesi olan Instagram, fotoğraf paylaşımına ve canlı yayınlara olanak tanımaktadır (Instagram, 2023). Whatsapp uygulamasına rakip olarak 2013 yılında kurulan Telegram uygulaması ise anında mesajlaşmaya imkân tanımaktadır. Kemp'in (2023) son yayınladığı rapora göre en çok kullanılan sosyal medya siteleri sıralamasında 8. sırada yer almaktadır. Mevcut çalışmanın içerdiği bir diğer sosyal medya sitesi Tiktok ise 2016 yılında piyasaya sürülen ve yaygın olarak kullanılan eğlence amaçlı kısa videoların yayınlandığı bir sosyal medya sitesidir.

1.1.2 Kullanım Amaçları

SMS kullanım amaçları ve sundukları hizmet bakımından birbirlerinden farklılaşmaktadır. Çoğu SMS önceden var olan sosyal çevre ile ilişkinin devamlılığını desteklerken bazıları ise ortak ilgi alanlarını, politik görüşleri ya da aktiviteleri paylaşan ve birbirini önceden tanımayan insanların birbirleriyle bağlantı kurmalarına yardım etmektedir. Bazı siteler farklı kitlelere hitap ederken, diğerleri ise belirli bir grubu temsil eden (ör. ortak dil, ırk, cinsiyet, dini görüş gibi) insanlar tarafından ilgi görmektedir (Boyd ve Ellison, 2008).

SMS ilişkiler kurma ve bunları geliştirme, kimlik oluşturma ve içerik üretme gibi kullanıcılar için önemli işlevler barındırmaktadır (Andreassen ve Pallesen, 2014). Sosyal medya sitelerinin başlıca özelliklerinden bazıları, kullanıcıların tanıyor oldukları kişiler ile bu site üzerinden bağlantı kurmaları, bu bağlantıların diğer bağlantı kişileriyle paylaşılması ve bu kişilerin profillerine mesajlar bırakılabilmesidir. Bazı SMS fotoğraf ve video paylaşma özelliği bulundururken bazıları ise blog yazma ve anında mesajlaşmaya olanak sağlamaktadır (Boyd ve Ellison, 2008).

Literatürde bulgular, sosyal medya sitelerinin ağırlıklı olarak sosyalleşme amacıyla kullanıldığını, bunun da daha çok gerçek yaşamda kurulan sosyal çevre ile ilişkinin devamını sağlamak üzerine olduğunu göstermektedir (Kuss ve Griffiths, 2011). Benzer şekilde, üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada da sosyal medya kullanımının en önemli motivasyonlarından biri olarak sosyal nedenler bulunmuştur (Subrahmanyam ve ark., 2008). Buna göre, sık görüşülmeyen arkadaşlarla iletişim halinde olma (%81), diğer tüm arkadaşların hesabı olduğu için kullanma (%61), akraba ve aile ile iletişim halinde olma (%48) ve sık görüşülen arkadaşlarla plan yapma (%35) katılımcılar tarafından en çok onaylanan motivasyonlar olmuştur. Sosyal medya sitelerinin yeni birileriyle tanışmak için

kullanımı (%29) ise katılımcılar tarafından diğerlerine nazaran daha düşük oranda tercih edilmiştir. Başka bir çalışmada, katılımcıların %53'ü Facebook ve/veya Myspace sosyal medya araçlarını yeni insanlarla tanışmak için kullanmadıklarını, fakat katılımcıların %72'si tanıyor oldukları kişiler ile iletişim kurmak için bu araçları kullandıklarını belirtmiştir (Kujath, 2011). Benzer şekilde, ergen katılımcılarla yapılan bir çalışmada, katılımcılar interneti gerçek yaşamdaki sosyal çevrelerindeki arkadaşlıkları devam ettirmek (%80) amacıyla kullandıklarını belirtmiştir (Valkenburg ve Peter, 2007). Aynı çalışmada, kadınlar var olan arkadaşlarıyla ilişkilerini güçlendirmek için bu siteleri kullandıklarını belirtirken, erkekler flört etmek ve yeni arkadaşlar edinmek amacıyla kullandıklarını belirtmişlerdir. Lampe ve arkadaşları (2006) tarafından üniversiteye yeni başlayan öğrencilerle yürütülen çalışmanın bulguları ise, katılımcıların lise arkadaşlarıyla ilişkilerini sürdürmek ve gerçek yaşamda karşılaştıkları kişilerle (örn. yurt veya sınıf) bağlantılar oluşturmak amacıyla SMS'ni kullandıklarını göstermiştir.

SMS çoğunlukla var olan ilişkilerin sürdürülmesi için kullanımının yanı sıra farklı amaçlarla da kullanılmaktadır. Geleneksel haber kanalları dışında gündemi takip etmek (örn., Gil de Zúñiga ve ark., 2017), profesyonel işlerini çevrimiçi kanallarla sürdürmek (örn., Utz ve Breuer, 2016; Phillips ve ark., 2019), eğitim programları yürütmek (örn., Acar, 2013; Gupta, 2014), sağlık ve seyahat ile ilişkili bilgi almak (örn., Alzahrani ve Alanzi, 2019; Amaro ve ark., 2016; Hagg ve ark., 2018; Öz, 2015) sosyal medya kullanımının diğer nedenlerinden bazılarıdır.

SMS'nin sundukları hizmetler de o sitelerin hangi amaçlarla kullanılacağına şekillendirmektedir. Örneğin, insanlar Twitter'ı bir haber merkezi olarak gündemi takip etmek veya popüler kültürün içinde olmak için kullanmaktadır, ancak Facebook'u iç dünyalarını yansıtabilecekleri veya ilgilendikleri gruplara katılabilecekleri bir platform olarak düşünmektedir (Sun ve Zhang, 2021).

SMS'nin olumlu amaçlar ile kullanımına rağmen içsel ya da dışsal nedenlerle bu sitelerin aşırı kullanımı davranışsal bir bağımlılık olan sosyal medya bağımlılığı kavramını gündeme getirmiştir. Bir sonraki bölümde sosyal medya bağımlılığı ile ilgili bilgiler açıklanmıştır.

1.1.3 SMB Tanımı ve Bağımlılık Kriterleri

Teknolojinin gelişmesi ile insanlarla etkileşime geçmenin yeni yolları ortaya çıkarken bu yolların uzun süreli kullanımı ise yeni bir davranışsal bağımlılık şekli olarak sosyal medya bağımlılığı (SMB) kavramını ortaya çıkarmıştır. Sosyal

medya sitelerinin istenerek veya zorunluluktan kullanılıyor oluşu sosyal medya bağımlılığının gelişmesine ortam hazırlamaktadır (Babacan, 2016). Önceki bölümlerde belirtildiği gibi SMB'nın psikolojik sağlık ve iyi oluş üzerindeki etkilerinden dolayı SMB'na dair yapılan çalışmalar yaşamsal bir önem arz etmektedir (Andreassen ve ark., 2012).

Türkçe literatürde “sosyal medya bağımlılığı”, “aşırı sosyal medya kullanımı” ve “problemlili sosyal medya kullanımı” ifadeleri birbirinin yerine kullanılabilen ve bağımlılık semptomlarını içeren ifadelerdir. Bu çalışma kapsamında sosyal medya bağımlılığı ifadesi tercih edilmiştir. Sosyal medya uğraşı ile sosyal medya bağımlılığı arasında önemli bir farklılık vardır (Turel ve Serenko, 2017). Bazı insanlar işlerinin bir parçası olduğu için sosyal medya ile uğraşı içindedir. Bu sebeple, sosyal medya bağımlılığını sadece bu sitelerde geçirilen zaman olarak tanımlamak yanıltıcı olabilir çünkü bazı insanlar SMB tanısı kriterlerini karşılamadan da bu sitelerde çokça zaman harcıyor olabilir (Andreassen ve Pallesen, 2014).

Griffiths (2005) madde içeren veya içermeyen tüm bağımlılıkların altı ortak bileşeni olduğunu ileri sürmektedir: (1) belirginlik (örn., çevrimiçi sosyal medya siteleri ile meşgul olma), (2) duygusal durumu değiştirme (örn., SMS'nde vakit geçirmenin duygusal durumda olumlu değişiklikler sağlaması), (3) tolerans (örn., başlangıçtaki zihinsel ve fiziksel etkiyi aynı şekilde hissetmek için kullanımın giderek artması), (4) yoksunluk (örn., SMS kullanımı kısıtlandığında veya durdurulduğunda ortaya çıkan olumsuz fiziksel ve duygusal semptomlar), (5) çatışma (örn., sosyal medya kullanımından kaynaklanan kişilerarası ve ruhsal iç çatışma) ve (6) nüksetme (örn., SMS'nin kullanımında belirli bir kontrol sağlanması sonrasında tekrar eski bağımlı davranış örüntüsüne geri dönme). Buradan yola çıkılarak, sosyal medya bağımlılığı (SMB) kişinin aklını sürekli meşgul eden, kullanmak için güçlü bir motivasyonunun olduğu ve bireyin diğer sosyal aktivitelerini, iş/çalışma hayatını, kişilerarası ilişkilerini veya psikolojik sağlığını ve iyi oluşunu kötü etkileyebilecek düzeyde çok fazla zaman ve çaba gerektiren bir eylem olarak tanımlanmaktadır. Sosyal medya bağımlısı olan kişi, olumsuz sonuçlarına ve kontrol girişimlerine rağmen sosyal ağ faaliyetlerine aşırı düzeyde devam ettiği durumlarda davranışları üzerindeki kontrolünü kaybettiği deneyimini yaşayabilmektedir (Andreassen ve Pallesen, 2014).

Demografik değişkenler açısından SMB incelendiğinde yaşı, cinsiyet ve medeni hal değişkenlerinin farklılaştığı görülmüştür. Alanyazındaki çalışmalar genç bireylerin yaşıli bireylere göre daha fazla SMB bulgusu gösterdiklerini (Abbasi, 2019; Andreassen ve ark., 2012, 2013; Correa ve ark., 2010; Hargittai, 2004; Turel ve Serenko, 2017), kadınların erkeklerden daha yüksek bağımlılık düzeyine sahip olduklarını (Andreassen ve ark., 2017; Barker, 2009; Monacis ve ark., 2020; Zhao ve ark., 2022) ve bekarların evli bireylerden daha çok SMB geliştirme riskinin olduğunu göstermiştir (Andreassen ve ark., 2017; Kuss ve ark., 2014). Bundan sonraki kısımlarda SMB ile ilişkili olan kavramlar açıklanmıştır. Öncelikle bağlanma kavramı açıklanmış ve bu kavramın SMB ile olan ilişkisi ele alınmıştır.

1.2 Bağlanma Kuramı ve Bağlanma Kuramının Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkisi

1.2.1 Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramının temelleri John Bowlby (1907-1991) ve Mary Salter Ainsworth (1913-1992) tarafından atılmıştır. Yaşamının ilk yıllarında çocuğun ebeveyni (birincil bakım veren) ile arasında gelişen ve yaşam boyu kişiler arası ilişkilerde ve bireyin psikolojik sağlığında önemli rol oynayan bağlanma kavramı Bowlby'nin maternal kayıp sonrası kişilik gelişimine yönelik büyüyen ilgisi ve Ainsworth'ün güvenlik teorisine olan ilgisi neticesinde filizlenmiştir. Mary Ainsworth hem Bowlby'nin ortaya attığı fikirlerin deneysel olarak test edilmesine hem de kuramın yeni yollar kazanmasına katkıda bulunmuştur (Bretherton, 1992).

Bağlanma, küçük çocukların stresli durumlarda örneğin korktukları, endişelendikleri, savunmasız oldukları zamanlarda, bir veya daha fazla bakım vereni -çoğunlukla anne- ile temas kurma arayışı ve bu temas sayesinde sakinleşme eğilimleri anlamına gelir (Bowlby, 1969). Bebeğin sahip olduğu içgüdüsel tepkiler yaşamının ilk yılında farklı zamanlarda olgunlaşır ve farklı oranlarda gelişim gösterir ve bu tepkiler bebek-anne arasındaki karşılıklı bağlanmaya hizmet eder (Bowlby, 1958). Tutarlı bir şekilde bakımlarını üstlenen ve stres sinyallerine uygun tepkileri veren kişiler (birincil bakım veren) ile karşılıklı ilişki, bebeğin dünyayı anlamlandırması ve diğer kişilerle kuracağı ilişkilerde önemli bir rol oynar (Hazan ve Shaver, 1994). Ainsworth'e (2015) göre bebeğin korku ve endişe anında rahatlayabilmesi için birincil bakım verenin onun ihtiyaçlarını ve isteklerini uygun bir şekilde karşılaması gerekmektedir. Böylece bebek için güvenli bir ortam

sağlanmış olur. Bebek, annesiyle olan erken deneyimleri içselleştirerek ilişkilerin nasıl işlediğine ve kişinin bu ilişkilerde nasıl davranacağına ilişkin bir “içsel çalışma modeli” geliştirir (Schorre 1994). Bowlby anıların, bilişsel kodların ve belirli bir stil ile ilişkili duyguların kendisi ve diğerleri hakkında ‘içsel çalışma modelleri’ oluşturduğunu ileri sürmektedir (1980, 1988). Bağlanma kuramına göre, bakım verenlerle erken deneyimlerin uzun vadeli etkileri, romantik ilişkide olunan kişilerle ilgili olarak benliğin bilişsel / duyuşsal şemaları veya temsilleri olan “içsel çalışma modellerinin” kalıcılığından kaynaklanmaktadır. (Bartholomew, 1990; Shaver ve ark., 1996). Daha açık bir ifadeyle, erken bağlanma deneyimleri, içsel çalışan modeller (benlikle ilişkili bağlanma figürlerinin zihinsel temsilleri) aracılığıyla yetişkinlik yaşantısına aktarılır (Grossman ve ark., 2005, p. 104). Boylamsal çalışmalar çocukluktaki bağlanma ilişkilerinin yetişkinliğe de yansıdığını, sadece yakın romantik ilişkilerde değil ebeveynlik stilleri ve yakın arkadaşlarla olan ilişkilerde de bu etkinin görülebileceğini göstermektedir (örn., Bartholomew, 1990; Main ve ark., 1985; Shaver ve ark., 1988; Weiss, 1982). Özet olarak, bağlanma teorisi, (a) insanların yakın ilişkilerde oldukları kişilerle duygusal olarak bağ kurduklarını, (b) çocukların gelişiminde özellikle birincil bakım verenlerle kurdukları ilişkinin güçlü bir etkisi olduğunu ve (c) bu gelişimsel sürecin ve erken deneyimlerin sonraki ilişkilerdeki yatkınlıkları açıklayabildiğini ileri sürer (Snyder ve ark., 2012).

Ainsworth ve arkadaşları (1978), bağlanma örüntülerini ölçmek için bebek-ebeveyn ilişkilerini yapılandırılmış bir ortamda gözlemleyerek Yabancı Ortam Prosedürünü geliştirmiştir. Bu prosedürde bebeğin çevreyi keşfederken bağlanma kişisini "güvenli" bir temel olarak kullanma derecesi gözlemlenmektedir. Güvenli bağlanmış bir bebek bakım vereninin odadan çıkması ile huzursuzlanır, huzursuzluğunu bakım vereni geri döndüğünde doğrudan ona yönlendirir ve bu temas ile anında sakinleşir. Kararsız/dirençli bebekler de ayrılık sırasında huzursuzluk yaşarlar, bakım veren geri döndüğünde temas arar fakat bakım verenin sakinleştirme çabalarına karşı direnebilir. Kaçınan bağlanan bebekler, bakımverenleri odadan çıktığında fizyolojik olarak uyarılmalarına rağmen davranışsal bir tepki vermeyebilir (Donovan ve Leavitt, 1985; Gunner ve ark., 1996;). Bu bebekler, bakım verenleri ile tekrar birleştiğinde onları görmezden gelebilir ve düşük düzeyde huzursuzluk sergilemeye devam edebilir. Bu prosedür

ve sınıflandırmalar daha sonraki bebek, çocuk ve yetişkinler için geliştirilen bağlanma ölçümlerinin de temelini oluşturmuştur (Ravitz ve ark., 2010).

Bağlanma teorisinin yetişkin bağlanması için uyarlanması ise 1980'li yıllarda gerçekleşmiştir (Hazan ve Shaver, 1987; Johnson, 1986). Bağlanma teorisine göre, yaşamın ilk yıllarında oluşan bağlanma şemaları bireylerin algılarını, duygularını ve kişilerarası ilişkilerden beklentilerini şekillendirmektedir (Shaver ve Hazan, 1993). Oberst ve arkadaşlarına (2017) göre, birincil duygusal ihtiyaçların tatmin edilmesi bireylerin sosyal dünya hakkındaki varsayımlarını şekillendirir. Bu durum bireylerin sosyal etkileşimler içindeki örüntülerini ve rolünü belirler. Böylece, yetişkin bağlanma stilleri oluşur. Bağlanma davranışları, özellikle stres altındayken veya ihtiyaç duyulduğunda bireyin güvenlik hissiyatını artırmayı amaçlayan kişilerarası eylemlerdir. Bu kişilerarası örüntüler büyük oranda kalıcıdır ve yetişkinlikte, yetişkin bağlanma stillerine dönüşür (Ravitz ve ark., 2010). Bağlanma stillerini ölçmek ve sınıflandırmak için birçok yaklaşımın olmasına rağmen, bu amaç için oluşturulan tüm araçlar güvenli bağlanma ve güvensiz bağlanmanın alt stilleri olarak farklılaşmaktadır. Son zamanlarda yapılan çalışmalarda bağlanmanın boyutsal modelleri kullanılmaktadır. Kaygılı bağlanma (kendisi hakkında olumsuz tutum), ayrılma, terk edilme veya yetersiz sevgi beklentisi, başkalarının mevcudiyetini ve ulaşılabilirliğini sürekli sorgulama, onlar tarafından onaylanma ihtiyacı ve bağlanma davranışının aktifleşmesi ile karakterize edilir. Kaçınan bağlanma (diğerleri hakkında olumsuz tutum) ise yakın ilişkiler kurmanın gerekliliğine inanmama, duygusal veya fiziksel yakınlık ve bağlılıktan kaçınma ve bağlanma davranışının pasifleşmesi ile karakterize edilir (Ravitz ve ark., 2010). Bu yetişkinler için kişiler arası ilişkiler ürkütücü ve tahmin edilemezdir.

1.2.2 Bağlanma Kuramının Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkisi

Bağlanma stilleri ile bağımlılık arasındaki ilişki uzun süredir araştırılmaktadır. Güvensiz bağlanmanın hem madde hem de davranış bağımlılıklarıyla olan ilişkisi birçok çalışmada ortaya konmuştur. Örneğin, güvensiz bağlanmanın madde bağımlılığını (Shindler ve Bröning, 2015), alkol ve esrar bağımlılığını (Liese ve ark., 2020), kumar bağımlılığını (Terrone ve ark., 2021), internet bağımlılığını (Savcı ve Aysan, 2016) ve sosyal medya bağımlılığını (Blackwell ve ark., 2017) pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Bağlanma kuramı sosyal medya bağımlılığını açıklamak için en çok kullanılan kuramlardan biridir. Son zamanlarda, bağlanma genel olarak güvenli ve

güvensiz bağlanma şeklinde ele alınmaktadır. Güvenli bağlanmış bireylerin sosyal medya sitelerini bağımlılık geliştirecek düzeyde kullanmadıkları (Eichenberg ve ark., 2017) fakat güvensiz bağlanma grubunda yer alan bireylerin sosyal medya bağımlılığına yatkın oldukları alan yazında gösterilmiştir (Chen, 2019).

Son zamanlarda, yetişkin bağlanması kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma olmak üzere iki temel boyut açısından ele alınmaktadır (Fraley ve ark., 2000; Mikulincer ve Shaver, 2007). Bireyin hem kaygı hem kaçınan boyutta düşük puanlar alması güvenli bağlanmayı göstermektedir ve güvenli bağlanan bireyler hem kendileri hem de diğerleri hakkında olumlu içsel çalışan modellere sahip olmaktadır (Eroglu, 2016); ayrıca kendilerine ve diğerlerine kolaylıkla güvenmektedir (Bartholomew ve Horowitz 1991; Feeney ve ark., 1994). Böylece, sosyal ortamlarda yüksek özgüvene sahip olmakta, aileleri ve arkadaşlarıyla yakın ilişkiler kurmaktan keyif almaktadırlar (Rao ve Madan, 2012). Bunun yanında, güvenli bağlanan bireyler bir problem yaşadığında, diğer insanlardan gerekli desteği göreceklere inanmaktadır (Huntsinger ve Luecken, 2004; Hazan ve Shaver, 1987). Böylelikle, gerçek yaşamda tatmin edici ilişkiler kurma yetenekleri sayesinde bu bireyler sosyal medya siteleri bağımlılığına karşı korunmuş olurlar (Eroglu, 2016). Literatürdeki çalışmalar bu bulguları destekler niteliktedir. Yapılan bir çalışmada, güvenli bağlanmanın sosyal medya bağımlılığını negatif yönde yordadığı bulunmuştur (Monacis ve ark., 2017). Üniversite öğrencileriyle Türkiye’de yapılan bir çalışmada ise Facebook bağımlılığının en güçlü yordayıcısı (negatif yönde) güvenli bağlanma olarak bulunmuştur (Eroglu, 2016). Kozan ve arkadaşlarının (2017) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada, güvenli bağlanma ve problemli internet kullanımı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuşken güvensiz bağlanma stilleri (kayıtsız ve saplantılı) problemli internet kullanımını pozitif yönde yordamıştır. Ek olarak, hastane başvurusu olan internet bağımlısı yetişkin bireylerle yapılan çalışmanın bulguları, bu bireylerin kontrol grubuna kıyasla daha çok kaygılı bağlanma stiline sahip olduklarını göstermiştir (Şenormancı ve ark., 2014). Türkiyede genel olarak sosyal medya bağımlılığı ile yapılmış çalışmalar daha kısıtlıdır. Örneğin, lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, güvensiz bağlanma (kaygılı veya kaçınan) geliştirmiş olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Dilsiz ve Kandemir, 2020).

Kaygılı bağlanma (kaygı boyutundan yüksek puan alınması) bağlanma sisteminin aktivasyonu ile karakterize edilir ve sürekli bir destek ve rahatlatılma ihtiyacı hissedilmektedir. Diğer yandan, kaçınan bağlanma (kaçınan boyutundan yüksek puan alınması) bağlanma sisteminin deaktivasyonu ile karakterize edilir; psikolojik ve sosyal ilişki ihtiyacının sürekli baskılanması, özgüven ve diğerleriyle belirgin bir mesafe söz konusudur (Liu ve Ma, 2019a). Kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan bireyler, kendileri hakkında olumsuz bir algıya ve diğerleri hakkında olumlu fakat endişeli bir algıya sahip olmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991), ayrıca romantik partnerleri tarafından duygusal desteğe, yakınlığa ve güvenceye ihtiyaç duymaktadır (Collins ve Read, 1990). Literatürde, kaygılı bağlanma yoğun bir şekilde Facebook kullanımı (Oldmeadow ve ark., 2013; Jenkins-Guarnieri ve ark., 2012), gece saatlerinde artan Facebook kullanımı (Longua Peterson ve ark., 2017), problemlili internet kullanımı (Assunção ve ark., 2017; Mazaheri Nejadfard ve Hosseinsabet, 2017; Savcı ve Aysan, 2016) ve sosyal medya bağımlılığı (Liu ve Ma, 2019) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Sosyal medya sitelerinin desteklediği sosyal etkileşimler neticesinde, bu siteler kaygılı bağlanma yaşayan kişiler tarafından arkadaşlarıyla bağlantılarını sürdürmek ve çevrim içi platformda ilgi ve güvence arayışları için kullanılabilir (Hart ve ark., 2015). Hart ve arkadaşlarının (2015) yürüttüğü bir çalışmada, kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin Facebook'u aktif olarak kullandığı; çünkü bu bireylerin yüksek düzeyde geribildirim arayışı içinde oldukları ve arkadaşlarından 'beğen' veya 'yorum yap' formlarında gelebilecek olumlu bildirimlere ihtiyaç duydukları bulunmuştur.

Kaçınan bağlanan bireyler diğerleri hakkında olumsuz bir algıya sahiptir (Ravitz ve ark., 2010). Ayrıca, sosyal ağlarda etkileşimi içeren bir çalışmada, güvenli bağlananlara kıyasla kaçınan bağlanan bireyler daha zayıf iletişim becerileri göstermiştir (Shomaker ve Furman, 2009). Başka bir çalışmada, bu bireyler duygusal konular hakkında kendilerini açık ve yapıcı bir şekilde ifade etmekte zorlanmıştır ve diğerlerinin neden olabileceği incinme ve stresle başa çıkma amacıyla deaktive duygu düzenleme stratejilerini kullanmıştır (Dozier ve Kobak, 1992). Literatürde, kaçınan bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki tutarsızdır. Bazı çalışmalar, kaçınan bağlanmanın sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir (Blackwell ve ark., 2017; Monacis ve ark., 2017a). Monacis ve arkadaşlarının (2017a)

yürüttüğü çalışmanın bulgularına göre, kaçınan bağlanma düzeyi yüksek olan bireyler, yakın ilişkilere karşı kayıtsızdır ve sosyal aidiyet ihtiyaçlarını belirli bir mesafeyi koruyabildikleri çevrimiçi formattaki siteler üzerinden gidermektedir ve böylece bağımlılık geliştirmeye yatkın hale gelmektedir. Bu bulgulardan farklı olarak, kaçınan bağlanmayı sosyal medya bağımlılığı için koruyucu bir faktör olarak ele alan çalışmalar da mevcuttur (Worsley ve ark., 2018a; Oldmeadow ve ark., 2013). Diğerleriyle kendileri hakkında bilgi paylaşmayı tercih etmeyen kaçınan bağlanma düzeyi yüksek bireyler (Gillath ve ark., 2006; Shechtman ve Rybko, 2004), başkalarıyla düşüncelerini ve duygularını paylaşmaktan çekindikleri için sosyal medya siteleri kullanımını azaltma eğilimindedir (Monacis ve ark., 2017a). Böylece, diğer çalışmalarla tutarlı bir şekilde, bu kişiler Facebook ve diğer sosyal medya sitelerine daha az ilgi göstermektedir (Oldmeadow ve ark., 2013). Literatürdeki bazı çalışmalar ise kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır (Özmen ve Güzel., 2022; Şenormancı ve ark., 2014).

Literatürde bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide rol oynayabilecek bazı kavramlar incelenmiştir. Örneğin, Tahran'da üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada dezorganize/ikircikli (ambivalent) bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide kendi kendini yönetebilme karakter boyutunun aracılık etkisi bulunmuştur (Shafiee ve ark., 2020). Bulgulara göre, dezorganize/ikircikli bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuşken kendi kendini yönetebilme becerisi ile dezorganize/ikircikli bağlanma ve SMB arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, kendi kendini yönetebilme becerisi, güvensiz bağlanmanın SMB üzerindeki olumsuz etkisini azaltarak koruyucu bir faktör olarak rol oynamıştır. Türkiyede Demircioğlu ve Göncü-Köse'nin (2021) 229 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri çalışma, korkulu bağlanması yüksek olan bireylerin ilişki tatminini daha düşük yaşama eğiliminde olduklarını ve bunun da negatif şekilde SMB ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir çalışmada, yaşları 18 ile 25 arasında olan katılımcılarla kaygılı bağlanma ve problemli sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluşun aracılık etkisine bakılmıştır (Worsley ve ark., 2018). Bu çalışmaya göre, kaygılı bağlanmanın psikolojik iyi oluş aracılığıyla problemli sosyal medya kullanımı üzerinde önemli bir dolaylı etkisinin olduğu gösterilmiştir. Buna göre, kaygılı bağlanan bireylerin sosyal medyayı psikolojik iyi

oluşlarını artırmak için kullandıkları sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde, Stanculescu ve Griffiths (2023) çoklu aracılık modeli kullanarak üniversite öğrencilerinde kaygılı bağlanma ile sosyal ağ bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmalarının bulgularına göre, kaygılı bağlanmanın yüksek yakınlık kurma ihtiyacı (yalnızlığı önleme ve duygusal güvenlik arzusu) ve düşük öz-güven aracılığıyla Facebook bağımlılığı üzerinde dolaylı bir etkisi bulunmaktadır. Kaygılı bağlanan bireylerin, güvensizlikleriyle baş etmek için kullandıkları dikkat çekme stratejisi, onaylanma arayışları, terk edilme korkuları, partnerlerinin bağlılığı konusundaki endişeleri, mesafe-ulaşılabilirlik/diğerleriyle yakınlık düzeylerini düzenlemede yaşadıkları güçlük düşünüldüğünde, Facebook bağımlılığının altındaki muhtemel neden onların yüksek yakınlık kurma ihtiyacı olabilir. Ayrıca, kaygılı bağlanan düşük öz-güvenli bireylerin kendilerini kabul etmeleri daha çok dışsal kaynaklara bağlı olduğundan Facebook gibi sosyal ağ sitelerinin sağladıkları ‘beğeni’ sayısı ve sahip oldukları arkadaş sayısı, bu bireylere sosyal ilişkilerde yaşadıkları güvensizliği ve olumsuz kendilik algılarını telafi edecekleri bir ortam sağlıyor olabilir. Çinde üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada ise bulgular, çevrimiçi sosyal desteğin ve gelişmeleri kaçırma korkusunun (FOMO) kaygılı bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığını göstermiştir (Liu ve Ma, 2019b). Buna göre, bireyin kaygılı bağlanma düzeyi yükseldikçe çevrimiçi sosyal desteğe olan ihtiyacı ve gelişmeleri kaçırma korkusu artmaktadır; bu durum ise sosyal medya bağımlılık düzeyinin artmasını tetiklemektedir. Fakat kaçınan bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide sadece çevrimiçi sosyal desteğin negatif yönlü aracılık ettiği görülmüştür. Yazarlara göre, kaçınan bağlanma aşırı öz-güven, ihtiyaçların bastırılması ve yakınlık kurmaktan kaçınma ile karakterize edilmektedir. Böylece, kaçınan bağlanan bireyler çevrimiçi sosyal desteği yararsız olarak görmektedir çünkü kimsenin onlara yardım edemeyeceğine inanmaktadırlar.

Duygu düzenleme güçlüklerinin bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracılık rolünü inceleyen ulaşılabilen tek çalışmanın bulgularına göre ise, duygu düzenleme güçlükleri kaygılı bağlanma ile SMB arasında aracılık rolü oynarken kaçınan bağlanma ile SMB arasındaki ilişkiye aracılık etmemektedir (Liu ve Ma, 2019a). Bu çalışmanın bulgularına göre, kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan bireyler duygularını yoğun bir şekilde yaşamaktadır, dolayısıyla, aşırı şekilde tepki vermekte ve yüksek düzey olumsuz duygularını

sürdürmektedirler. Bu nedenle, sosyal medyada kurdukları etkileşimler sayesinde sosyal medya sitelerine duygularını düzenlemek için başvurumaktadırlar. Kaçınan bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin SMS aracılığıyla yakın ilişkiler kurmayı stres verici bulmalarından kaynaklı olarak bu ağlarda kendilerinden bahsetmeleri ve diğerleriyle sıcak ilişkiler kurmaları beklenmemektedir (Liu ve Ma, 2019a).

Temel psikolojik ihtiyaçların bağlanma ile SMB arasındaki ilişkide aracılık rolünü inceleyen ve literatürde ulaşılabilen tek çalışmaya göre, Chen (2019) psikolojik ihtiyaçların tatmini aracılığıyla kaygılı ve kaçınan bağlanmanın SMB üzerindeki farklı etkilerini ortaya koymuştur. Aktif Facebook kullanıcılarıyla yapılan çalışmada, ilişkili olma ihtiyacı tatmini ve öz-sunum ihtiyacı tatmini kaygılı bağlanma ve SMB arasındaki pozitif ilişkide aracılık rolü oynamaktadır. Yine bu ihtiyaçların tatmininin kaçınan bağlanma ile SMB arasındaki negatif ilişkide de aracılık rolü görülmüştür. Özerklik ihtiyacının tatmini ise kaçınan bağlanma ve SMB arasındaki negatif ilişkiye aracılık etmektedir. Chen'e göre (2019) bu bulgular, SMS'nin yüksek düzeyde kaygılı bağlanma yaşayan bireylerin artan sosyal ihtiyaçlarını giderebilecekleri araçlar haline geldiğini ve yaşanan ihtiyaç tatmininin de bağımlılık düzeyini beslediğini göstermektedir. Diğer yandan, yakın sosyal ilişkilerden kaçınan kaçınan bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin ilişkili olma ve öz-sunum ihtiyacının tatmin edilmesi bu bireyleri aşırı sosyal medya kullanımından korumaktadır. Buna karşın, sürekli bir bağımsızlık arayışı içinde olan kaçınan bağlanma düzeyi yüksek bireyler için özerklik ihtiyacının tatmin edilmesi ödüllendirici bir etki gösterebilir ve olumlu bir pekiştirme sağlayarak SMS'ne olan bağımlılıklarını artırabilir. Bundan sonraki kısım duygu düzenleme güçlükleri kavramını ve bu kavramın SMB ile olan ilişkisini içermektedir.

1.3 Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Duygu Düzenleme

Güçlükleri ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki

1.3.1 Duygu Düzenleme Güçlükleri

Duygu düzenleme, kişinin yaşadığı duygusal deneyimi takip etmesi ve değerlendirmesi; aynı zamanda duygularını anlaması ve farkında olması anlamına gelmektedir (Thompson ve Calkins, 1996). Araştırmacılar, duygu düzenlemeyi duygunun yoğunluğunu veya süresini değiştirmeyi içerdiğini; deneyimlenen duygunun tamamen değiştirilmediğini belirtmektedir (Thompson, 1994; Thompson ve Calkins, 1996). Başka bir deyişle, duygu düzenleme deneyimlenen olumlu veya olumsuz duyguyu kabul etmeyip değiştirmeye çalışmak yerine o duyguyla

yaşanılan deneyimin şekillendirilmesini içerir. Bu bilgiler ışığında, özet olarak duygu düzenleme (a) duyguların farkında olma ve anlama, (b) duyguları kabul etme, (c) dürtüsel davranışları kontrol etme ve olumsuz duygular deneyimlendiğinde hedef odaklı davranabilme, (d) bireysel hedefleri ve durumsal talepleri karşılamak için gerekli duygu düzenleme stratejilerini esnek olarak kullanabilme şeklinde kavramsallaştırılabilir (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenlemede güçlük ise olumsuz duygulara yönelik içsel baskın dürtüleri kontrol etmede, hedef-odaklı hareket etmede ve gerektiğinde etkili duygu düzenleme stratejilerini kullanmada zorluk yaşanması ile ifade edilir (Berkling ve ark., 2011; Gratz ve Roemer, 2004).

Bağlanma kavramı ile duygu düzenleme kavramı yakından ilişkilidir. Niedenthal ve arkadaşlarına (2002) göre, bağlanma stili duygusal deneyimin nasıl işleneceğini etkileyebilir ve olumsuz duygu durumunun yarattığı bilişsel düşüncelerin düzenlenmesinde rol oynayabilir. Duygu düzenleme hem içsel hem de dışsal etkileri barındırır; duygular sadece kendi kendine düzenlenmez, bu süreç diğerleri tarafından da desteklenir (Thompson ve Calkins, 1996). Kopp (1982), bebeklerin duygularını düzenlemede bakım verenlerine ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Yaşamın ilk zamanlarında, bakım verenler bebeklerinin duygularını düzenlemek için önemli ölçüde emek harcarlar; başlangıçta onların sıkıntılarını gidererek, olumlu duygular hissetmesini sağlayarak, onlar üzerindeki duygusal talepleri yöneterek ve sonrasında ise onlara sosyal referans olarak kendi kendine regüle olmanın yollarını öğretirler (Thompson, 1991). Gelişimsel olarak, stres altındaki çocuklar, bağlanma figürlerinin onları nasıl rahatlattıklarını içselleştirirler ve içsel çalışan modelleri dâhilinde kendi duygularını düzenleme becerilerini geliştirirler. Çalışmalar, güvenli bağlanan çocukların bağlanma ilişkisi içinde etkili duygu düzenleme stratejilerini içselleştirdiklerini ve bağlanma ilişkisi dışında (bağlanma figürü orada yokken) da uyumsal duygu düzenleme stratejilerini başarıyla uygulayabildiklerini göstermiştir (Brumariu, 2015). Ayrıca, bu çocuklar duyarlı, esnek ve duyguların dışavurumunu destekleyen bir bakım verenle tutarlı ilişki içinde olduklarından stresli durumlarda olumsuz duygularıyla baş edebilecekleri etkili yolları öğrenirler (Contreras ve Kerns, 2000). Bu bulgulara ek olarak, güvenli bağlanma geliştirmiş olan çocukların, güvensiz bağlananlara göre duygu farkındalıkları daha yüksek (Brumariu ve ark., 2012), duygularını tanımada ve anlamlandırmada daha başarılı (Steele ve ark., 2008) ve beklendiği gibi etkili

duygu düzenleme stratejilerine erişiminin daha kolay olduğu bulunmuştur (Colle ve Del Giudice, 2011). Bakım verenleriyle güvenli bağlanmış çocuklar olumsuz duygularını azaltmada yetkin ve esnek olurlar ve başkalarından yardım isteyerek olumsuz duygusal deneyimleriyle baş etmeye çalışırlar (Belsky, 2002). Bu strateji, sorunlarla başa çıkmada birincil güven-temelli duygu düzenleme stratejisi olarak bilinir. Güvensiz bağlanmış çocuklar ise ikincil duygu düzenleme stratejilerini daha çok kullanırlar. Bunlar ise daha önce de bahsedilen kendilerini bağlanma ile ilişkili işaretlerden uzaklaştırma (pasifleşme stratejisi) ya da bağlanma işaretlerine ilişkin aşırı uyarılmışlık (aktifleşme stratejisi) halinde olma şeklindedir (Mikulincer ve ark., 2003). Buna göre, güvensiz bağlanan çocuklar ise daha kısıtlı ve uygun olmayan duygu düzenleme kapasitesine sahip olurlar (Fuendeling, 1998). Literatürdeki çalışmalar da güvensiz bağlanmanın duygu düzenleme güçlüklerini yordadığını göstermiştir (Han ve Lee, 2017; Lewczuk ve ark., 2021; Partridge ve ark., 2022).

1.3.2 Duygu Düzenleme Güçlükleri ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki

Düşük duygu farkındalığı ve artmış dürtüsellik gibi uyumsuz olmayan duygu düzenlemedeki zorluklar özellikle madde bağımlılığı (örn. alkol bağımlılığı) ve davranışsal bağımlılıklar (örn. kumar, video oyun ve akıllı telefon bağımlılığı) için risk faktörü olarak görülmektedir (Aldao ve ark., 2010; Liu ve Ma, 2019a). Duygu düzenlemenin madde ve davranış bağımlılıkları için olan rolünün incelendiği birçok çalışma olmasına rağmen (Petit ve ark., 2015; Kun ve Demetrovics, 2010; Estevez ve ark., 2017; Sloan ve ark., 2017; Poole ve ark., 2017) sosyal medya bağımlılığındaki rolü yeterince açık değildir.

Quaglieri ve arkadaşlarının (2022) İtalyada yaşları 18-35 arasında değişen katılımcılarla yürüttükleri çalışmanın bulguları diğer çalışmalarla tutarlı bir şekilde, duygu düzenlemedeki güçlüğün internet bağımlılığını pozitif yönde yordadığını göstermiştir (örn., Spada ve Marino, 2017). Yazarlar, duygu düzenleme zorlukları yaşayan bireylerin internet bağımlılığı geliştirebileceğini ve ‘istenmeyen’ duygusal durumları kontrol etmek için interneti kullanabileceklerini öne sürmüştür. Ayrıca, çalışmalar internet bağımlılığı olan bireylerin yüksek oranda duygu düzenleme güçlüklerine sahip olduklarını göstermiştir (Karaer ve Akdemir, 2019; Liang ve ark., 2021). Türkiyede yaşları 18 ile 24 arasında değişen katılımcıların dahil olduğu bir çalışmada, duygu düzenleme güçlüklerinin sosyal kaygı ve problemli internet

kullanımı arasındaki aracı rolü incelenmiş ve sosyal kaygısı yüksek bireylerin duygu düzenlemede yaşadığı zorlukların problemli internet kullanımlarını artırabileceği bulunmuştur (Sertbaş ve ark., 2020). Casale ve arkadaşlarına (2016) göre, bireyler sağlıklı ve uyumsal duygu düzenleme stratejilerine ulaşamadığında, yaşadıkları olumsuz duyguları kontrol edebilmek ve gerçeklikten uzaklaşabilmek için internet kullanımına yönelebilirler. Duygu düzenleme ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar daha kısıtlıdır. Örneğin, Giordano ve arkadaşlarının (2022) ergenlerle yürüttükleri çalışmada, yaş, cinsiyet ve ırk değişkenlerinin kontrol edildiği regresyon analizinin bulguları, duygu düzenlemenin ve cinsiyetin sosyal medya bağımlılığını yordadığını göstermiştir. Özellikle duygu düzenleme güçlükleri yaşayan kadınların sosyal medya bağımlılığına daha eğilimli oldukları ileri sürülmüştür. Ayrıca, Holmes ve arkadaşlarının (2014) yürüttüğü çalışmada, SMB kriterlerini karşılayan bireyler duygusal tepkilerini daha az kabul ettiklerini, duygu düzenleme stratejilerini uygulamada zorlandıklarını, dürtüsel tepkilerini kontrol etmede zorlandıklarını ve hedef-odaklı hareket edemediklerini bildirmişlerdir. Yazarlar, problemli sosyal medya kullanımının zayıf duygu düzenleme becerilerinden kaynaklanabileceğini öne sürmüştür. Başka bir çalışmada, problemli sosyal medya kullanımı gösteren katılımcıların dürtü kontrolünde daha çok zorlandıkları ve duygu düzenleme stratejilerine daha kısıtlı ulaşım gösterdikleri bulunmuştur (Drach ve ark., 2021). Benzer şekilde, sosyal medya bağımlısı bireylerin, olumsuz duygularını kabul edip onlarla aktif şekilde baş etmek yerine daha çok onlardan kaçınma ve onları bastırma davranışı gösterdikleri görülmüştür (Fokker ve ark., 2021). Peker ve Nebioğlu Yıldız (2022) tarafından 1151 ergen katılımcı ile yürüttükleri çalışmada duygu düzenleme stratejileri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, duygu regülasyonunda sağlıklı bir strateji olan yeniden düzenleme (reappraisal) ile SMB arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, duygularını sağlıklı bir şekilde yeniden düzenleyebilen bireylerin sosyal medya bağımlılığı geliştirme riskleri düşüktür. Yine aynı çalışmanın diğer bir bulgusuna göre ise duygu regülasyonunda sağlıksız bir strateji olan bastırma (suppression) ile SMB arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yazarlara göre, duygularını bastırarak düzenlemeye çalışan bireylerin sosyal medya bağımlılığı geliştirme riski artmaktadır. Türkiyede lise öğrencileriyle yapılan çalışmalar, duygu düzenlemenin internet bağımlılığını, akıllı telefon

bağımlılığını (Yıldız, 2017) ve sosyal medya bağımlılığını (Sağar ve Özçelik, 2022) yordadığını göstermiştir. Sonuç olarak, literatürdeki çalışmalar ışığında duyu düzenlemedeki yetersizlik problemleri akıllı telefon ve sosyal medya siteleri kullanımının altında yatan nedenlerden biri olabilir (Elhai ve ark., 2016; Horwood ve Anglim, 2020). Sonraki kısımda temel psikolojik ihtiyaçlar aracı değişkeni açıklanmış ve bu değişkenin SMB ile olan ilişkisi ele alınmıştır.

1.4 Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkisi

1.4.1 Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Öz-belirleme teorisi (ÖBT) insanların davranışlarındaki içsel ve dışsal motivasyonları içeren bir teoridir (Deci ve Ryan, 1985). Öz-belirleme teorisi özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma olmak üzere bireylerin sağlığına, bütünlüğüne ve psikolojik büyüme ve iyi oluşuna katkı sağlayan üç temel psikolojik ihtiyaçtan söz eder (Deci ve Ryan, 2000). Bu tür ihtiyaçlar, tüm insanları etkiliyor olması gerçeğinin ötesinde, onları tatmin etmek için tasarlanmış amaca yönelik davranışlara yol açtıkları için temel ihtiyaçlar olarak görülür (Casale ve Fioravanti, 2015).

Özerklik, bireyin davranışlarına ve tercihlerine bağımsızca karar verebilmesi anlamına gelir (Deci ve Ryan, 1985). Özerklik ihtiyacı, bireylerin kendi davranışlarına ve kararlarına diğerlerinin gücü ve baskısı altında kalmadan sadece kendi iradesi ile karar verebilme ihtiyacını gösterir. Yetkinlik, çevre ile etkileşimde bireyin kendini etkin ve yeterli görme arzusudur (Broeck ve ark., 2010). Yetkinlik ihtiyacı başarılı sosyal etkileşimler kurabilme, tercih edilen sonuçlara ulaşma ve zorlayıcı görevlerde yeterliliğe sahip olma ihtiyacını temsil eder. İlişkili olma ise farklı bireyler ve gruplar ile etkileşim içinde olma ve yakın çevre ile sıcak bağlar kurmaktır (Baumeister ve Leary, 1995). Kişinin başkalarıyla bağlantılı ve önemsenmiş hissetme ihtiyacı ilişkili olma ihtiyacını ifade eder (Deci ve Ryan, 1985). Bu ihtiyaçlarla ilgili çok çeşitli bağlamlarda yapılan çalışmalar, günden güne özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçları yüksek oranda tatmin edilen kişilerin psikolojik sağlıklarının ve iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu, bu ihtiyaçların düşük oranda karşılandığı kişilerin ise psikopatoloji yatkın, sağlıklı kararlar almada zorlanan, kolay incinebilir ve davranış problemleri olan kişiler olduklarını göstermiştir (Abel ve ark., 2016; Deci ve ark., 1994; Ryan, 1995; Wu, 2012). Örneğin, Leversen ve arkadaşları (2012) çalışmalarında gerçek yaşamda tatmin

edilen yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyacının ergenlerin psikolojik iyi oluşları için yararlı olduğunu ve onların yaşam doyumlarını artırdığını göstermiştir.

Literatürde, temel psikolojik ihtiyaçların yaş ile olan ilişkisi farklılaşmaktadır. Çalışmalar, özerklik tatmini ile yaş arasında pozitif lineer bir ilişki saptarken, yetkinlik tatmini ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. İlişkili olma tatmini genç yaş grubunda yüksekken, orta yaş grubunda azalmış ve yaşlı yaş grubunda ise tekrar yükselmiştir (Lataster ve ark., 2022).

Bebğin ihtiyaçlarının doğru şekilde ve zamanında karşılanması ile gelişen güvenli bağlanma ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki bağlantı açıktır. Bağlanma teorisi, bakım verenin çocuğun duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını duyarlı bir şekilde karşılaması sonucu güvenlik hissiyatının oluştuğunu iddia eder. Kendini güvende hisseden çocuk ise anne-babasından aldığı onay ile güvenli bir şekilde çevreyi keşfetmeye başlar, böylece kendi özerkliğini ve öz-yeterliliğini oluşturur; ayrıca yine birincil bakım veren ile olan güvenli ilişkisi neticesinde diğerlerine yönelik olumlu algılar geliştirir ve onlarla yakın bir ilişki kurabilir. Bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarını karşılamadaki tutarsız davranışları, bebeği güvenlik arayışı içerisinde bağlanma davranışının aktifleşmesi (hyperactivated) ya da pasifleşmesi (deactivated) şeklinde işlevsel olmayan başa çıkma yollarına yönlendirir (Bowlby, 1969; Mikulincer ve Shaver, 2007). Bebekler çaresizce yakınlık arayışı veya yakınlıktan kaçış (örn. düşük özerklik) dışında başka çareleri yokmuş gibi hissedebilirler; arzuladıkları rahatlatılmaya ulaşamayabilirler çünkü ya aşırı düzeyde destek arayışları olur ya da kendi içlerine dönerler (örn. düşük yetkinlik) ve bakım verenlerinin belirsiz tutumları ve reddedişleri yüzünden bakım verenleriyle güçlü duygusal bir bağ (örn. düşük ilişkili olma) kuramayabilirler (Han ve Lee, 2017). Böylece, bağlanma teorisine göre güvenli bağlanma sağlandığında özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma olasılığı artar. Yetişkin bağlanması ve temel psikolojik ihtiyaçların ilişkisini inceleyen birkaç çalışmaya göre, kaygılı ve kaçınan bağlanma ile psikolojik ihtiyaç tatmini arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Wei ve ark., 2005; Felton ve Jowett, 2013). Buna göre, güvensiz bağlanma geliştirmiş olan bireyler temel psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edilmesinde zorlanmaktadır.

Mevcut literatür incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçların daha çok kişilik, kişilerarası ilişkiler ve uyumla ilgili davranışlar bağlamında titizlikle araştırıldığı görülmüştür, fakat günümüzde bir yaşam biçimi haline gelen sosyal

medya kullanımı ile ilişkisinin araştırılması da bir o kadar önemlidir. Bir sonraki başlıkta temel psikolojik ihtiyaçların sosyal medya ile olan ilişkisi hakkında bilgi verilmiştir.

1.4.2 Temel Psikolojik İhtiyaçların Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkisi

Öz belirleme teorisi temel psikolojik ihtiyaçların kronik bir şekilde tatmin edilmemesinin bireyleri işlevsel olmayan davranışlara yönlendirebileceğini öne sürmektedir. Bireyler bu davranışlarla karşılanmayan ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırlar. Alanyazındaki çalışmalara göre, sosyal medyanın aşırı kullanımı kronik olarak karşılanmayan bu davranışların sosyal medya yoluyla kompanse edilmesinden kaynaklanabilir (Casale ve Fioravanti, 2015; Liu ve ark., 2016; Liu ve ark., 2022; Wang ve ark., 2015).

Farklı yaş gruplarıyla yapılan çalışmalarda psikolojik ihtiyaçlar ile sosyal ağ kullanımı arasında ilişki bulunmuştur. Örneğin Zhao ve arkadaşlarının (2011) yürüttüğü çalışmada ergenlerin ilişkili olma ihtiyacının internet aracılığıyla kurdukları etkileşimler ile karşılandığı görülmüştür. Yine ergenlerle yapılan diğer çalışmalar internet üzerinden özerklik deneyimi yaşayan ve diğerlerinden olumlu geri bildirimler alanların yetkinlik ihtiyacının karşılandığını göstermiştir (Shen ve ark., 2013). Gerçek hayatta psikolojik temel ihtiyaçları düşük oranda tatmin edilen insanların sosyal duygusal düzenleme için interneti kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Wang ve ark., 2015). Çin’de yürütülen boylamsal bir çalışmada yaşları 11 ile 14 arasında değişen 384 ergenden 1 yıl içinde temel psikolojik ihtiyaçlar ve sosyal medya bağımlılığı ölçeklerini 2 kez doldurmaları istenmiştir (Liu ve ark., 2022). Bulgulara göre, temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yetkinlik, ilişkili olma) çevrimiçi platformlarda yüksek oranda tatmin edilmesinin 1 yıl sonraki ölçümlerde sosyal medya bağımlılığını yordadığı görülmüştür. Bu bulgu, sosyal medya araçlarının gerçek hayatta karşılanmayan psikolojik ihtiyaçları karşıladığı ölçüde bu araçlara olan bağımlılığın arttığını göstermiştir. Benzer doğrultuda, Wang ve Li’ye göre (2012), belirli bir faaliyet, bireyin özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyacını destekliyorsa bireyler bu faaliyete katılmak için daha çok motive olurlar. Sosyal medya platformları kullanıcılarına başkalarıyla ilişki kurabilecekleri (ilişkili olma), yetkinliklerini sınayabilecekleri ve özerkliklerini gösterebilecekleri alanlar tanıyarak, bu ihtiyaçların sosyal medya araçları sayesinde karşılanmasını sağlamaya

çalışmaktadır (Karahanna ve ark., 2018; Krishena ve ark., 2016; Sheldon ve ark., 2011). Örneğin, sosyal medya siteleri bireylerin arkadaşlarıyla ya da diğer kullanıcılarla bilgi paylaşımını destekleyerek veya ortak ilgi alanı olan diğer kişilerle topluluklar oluşturulmasını sağlayarak bireylerin ilişkili olma ihtiyacını karşılamaya çalışmaktadır (Kim ve Drumwright, 2016). Sheldon ve arkadaşlarına (2011) göre, Facebook, kullanıcılarının ilişkili olma ihtiyacını tatmin etmektedir ve bu bağlantı kesildiğinde bireylerin ilişkili olma ihtiyacı artmaktadır. Bu durum ilişkili olma ihtiyacının tatmini için Facebook'un bir kaynak olabileceğini göstermektedir. Bu şekilde, kişilerin bu platformları daha uzun süre kullanması amaçlanmaktadır. Liu ve arkadaşlarının (2016) çalışması bunu destekler niteliktedir. Çalışmanın bulgularına göre, algılanan çevrimiçi ihtiyaç tatmini ergenlerin patolojik internet kullanımını olumlu yönde yordarken, çevrimdışı (yüz yüze) etkileşimlerle sağlanan ihtiyaç tatmini ise patolojik internet kullanımını olumsuz yönde yordamıştır. Yani, bu platformlarda sağlanan ihtiyaç tatmini ne kadar yüksek olursa bu platformlara olan bağımlılık düzeyi o derece artmaktadır. Benzer şekilde, yetişkinlerin dahil edildiği çalışmalarda yetkinlik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının daha az oranda tatmin edilmesi ile sosyal medya uygulamalarına daha çok katılım (Alabi, 2013), sosyal medya tüketicisi olarak daha aktif rol alma (Raza ve ark., 2020), sosyal medya siteleri ile meşguliyet düzeyinin artması (Rozgonjuk ve ark., 2020) ve sosyal medya sitelerinin daha uzun süreler kullanımı arasında ilişki bulunmuştur (Masur ve ark., 2014). Chen'e (2019) göre, ihtiyaçların tatmin edilmesi birey için ödüllendiricidir, bu nedenle ihtiyacın karşılandığı aktiviteye sürekli katılımı motive ederek olumlu bir pekiştirme sağlar. Sonuç olarak, temel psikolojik ihtiyaçların tatmin edilmesi sosyal medya sitelerinin kullanımını artırma yönünde etki edebilir.

1.5 Araştırmanın Amacı ve Hipotezler

Teknolojik gelişmelerle birlikte tüm dünyada sosyal medya sitelerinin kullanımı gitgide artmaktadır. Bu sitelerin kullanımının bireylere sağladığı olumlu etkilerinin yanında sürekli bu sitelerle meşgul olunması, kullanım süresinin uzaması, bu sitelere ulaşamadığında yaşanan iç huzursuzluk ve kullanma davranışının engellenememesi gibi durumlar neticesinde ortaya çıkan sosyal medya bağımlılık kavramı (Griffiths, 2005), bireyi duygusal, ilişkisel, fiziksel ve psikolojik olarak olumsuz yönde etkilemektedir (örn., Elphinston ve Noller, 2011; Fox ve Moreland, 2015; Koc ve Gulyagci, 2013; Kuss ve Griffiths, 2011; Kuss ve

ark., 2014; Marino ve ark., 2017). Bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki literatürde ortaya konulmuştur. Güvensiz bağlanma geliştiren bireylerin sosyal medya sitelerine bağımlılık eğilimleri artmaktadır. Bowlby (1988) bebeklikte geliştirilen bağlanma stillerinin yetişkinlik zamanına da içsel çalışan modellerler aktarıldığını ve kalıcı olma eğiliminde olduğunu ileri sürmüştür. Bu açıdan bakıldığında, bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide rol oynayabilecek aracı faktörlerin (örn. duygu düzenleme güçlükleri veya temel psikolojik ihtiyaçlar) belirlenmesi, daha etkili ve hızlı sonuçların alınmasını sağlayan ve sosyal medya bağımlılığını azaltmayı hedefleyen psikolojik müdahalelerin geliştirilmesini sağlayabilir. Dolayısıyla, bu çalışmanın amacı bağlanma stilleri, duygu düzenleme güçlükleri ve temel psikolojik ihtiyaçlar ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi, ayrıca duygu düzenleme güçlükleri ve özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçların bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracılık rolünün keşfedilmesidir. Bu beklentiler doğrultusunda oluşturulan hipotezler ve araştırma soruları aşağıda verilmiştir:

H1: Yaş ile kaygılı bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Yaş ile kaçınan bağlanma arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Yaş ile duygu düzenleme güçlükleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Yaş ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Kaygılı bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H6: Kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H7: Duygu düzenleme güçlükleri ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H8: Temel psikolojik ihtiyaçlar tatmin düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H9: Özerklik ihtiyacı tatmin düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H10: Yetkinlik ihtiyacı tatmin düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H11: İlişkili olma ihtiyacı tatmin düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

AS1: Yaş değişkeni temel psikolojik ihtiyaçlar tatmin düzeyi açısından farklılaşmakta mıdır?

AS2: Kaygılı bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü var mıdır?

AS3: Kaygılı bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide özerklik ihtiyacının aracı rolü var mıdır?

AS4: Kaygılı bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yetkinlik ihtiyacının aracı rolü var mıdır?

AS5: Kaygılı bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide ilişkili olma ihtiyacının aracı rolü var mıdır?

AS6: Kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü var mıdır?

AS7: Kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide özerklik ihtiyacının aracı rolü var mıdır?

AS8: Kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide yetkinlik ihtiyacının aracı rolü var mıdır?

AS9: Kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide ilişkili olma ihtiyacının aracı rolü var mıdır?

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1 Araştırmanın Örneklemi

Yürütülen araştırmaya 251 kadın (%68.8), 114 erkek (%31.2) olmak üzere toplam 365 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan tüm katılımcıların verileri analizlerde kullanılmıştır, dışlanan katılımcı olmamıştır. Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 63 arasındadır ve yaş ortalaması 24.27 (SS= 7.66) olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların yaşı açık-uçlu soru şeklinde sorulmuştur ve analizlere sürekli değişken olarak eklenmiştir. Aşağıda yer alan Tablo 2.1, örnekleme dair diğer sosyo-demografik bilgileri içermektedir.

Tablo 2.1 Örneklemenin Demografik Özellikleri

	N	%
Cinsiyet		
Kadın	251	68.8
Erkek	114	31.2
Eğitim Durumu		
İlköğretim	1	.3
Lise	29	7.9
Üniversite	290	79.5
Yüksek Lisans	38	10.4
Doktora	7	1.9
Medeni Durum		
Bekâr	295	80.8
Evli	67	18.4
Boşanmış	3	.8
Gelir Durumu		
Alt	15	4.1
Alt Orta	67	18.4
Orta	228	62.5
Üst Orta	50	13.7
Üst	5	1.4
Sosyal Medya Süresi		
1 saatten az	28	7.7
1-3 saat	194	53.2
4-6 saat	123	33.7
7 saat ve üzeri	20	5.5
Kullanılan SMA		
Instagram	287	26.7
Whatsapp	286	26.6

Youtube	235	21.9
Twitter	136	12.7
Facebook	32	3.0
Pinterest	27	2.5
Tiktok	22	2.0
LinkedIn	22	2.0
Telegram	19	1.8
Diğer	6	.6
Blog	3	.3
	Ort.	SS
Yaş		
Tüm Örneklem	24.27	7.66

Not1: SMA (Sosyal Medya Araçları)

Not2: Diğer (Reddit, VSCO, Behance, Snapchat ve Ekşi sözlük)

2.2 Veri Toplama Araçları

Katılımcılara sosyal medya üzerinden ulaşılmıştır. Çalışma öncesinde bilgilendirilmiş onam formu sunulmuş olup gönüllü katılımlarına dair onay alınmıştır. Veriler çevrimiçi bir ortamda toplanmıştır.

Çalışma kapsamında katılımcılara dair genel bilgi almak amacıyla demografik bilgi formu, romantik ilişkilerindeki bağlanma örüntülerini keşfetmek amacıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (YIYE-II), yaşadıkları duygu düzenleme güçlüklerini belirlemek amacıyla Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği-Kısa formu (DDGÖ-16), psikolojik ihtiyaçların tespiti için Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (TPIÖ) ve son olarak da sosyal medya kullanımı bağımlılık düzeylerini ölçmek için ise Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği (SMBÖ) kullanılmıştır.

2.2.1 Demografik Bilgi Toplama Formu

Araştırmanın ilk kısmı olan demografik bilgi formu, katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, medeni hali, gelir durumu, mesleği, üniversite bölümü/yılı ve psikiyatrik bir tanısının olup olmadığı, sosyal medyada geçirdiği süre (saat/gün) ve kullandığı sosyal medya araçları hakkındaki bilgilerini içermektedir.

2.2.2 Yakın İlişkilerde Yaşantılar Evreni-II (YIYE-II)

Fraley, Waller ve Brennan (2000) tarafından yetişkin bağlanma stillerini belirlemek için geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmıştır. Ölçek, bağlanma stillerini iki boyut altında ölçmekte ve her bir boyut 18'er madde içermektedir. Kaygı boyutu için örnek madde 'Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.' ve kaçınma boyutu için örnek

madde ‘Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.’dır. Ölçek 7 aralıklı Likert yanıtlama seçeneklerine sahiptir. Bu seçenekler 1 = Hiç katılmıyorum, 2 = Katılmıyorum, 3 = Biraz katılmıyorum, 4 = Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 5 = Çok az katılıyorum, 6 = Katılıyorum ve 7 = Tamamen katılıyorum şeklindedir. Ölçek puan aralığı 18-126’dır ve yüksek kaçınma puanları yakınlık kurmada rahatsızlık ve bağımsızlık arayışını gösterirken, yüksek kaygı puanları reddedilme ve terk edilmekten korkma eğilimini gösterir. Selçuk ve arkadaşlarının (2005) yaptığı çalışmada Cronbach alpha değerleri kaygı boyutu için .86 ve kaçınma boyutu için .90’dır. Mevcut çalışmada kaygı boyutunun Cronbach alpha değeri .87 ve kaçınma boyutunun Cronbach alpha değeri .88 olarak bulunmuştur.

2.2.3 Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği – Kısa Form (DDGÖ-16)

Orijinali Bjureberg ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlamasını Yiğit ve Guzey Yiğit (2017) yapmıştır. 5 farklı alt boyuttan oluşan ölçek (açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler, kabul etmeme) 16 ifade içermektedir. Açıklık için örnek ifade ‘Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.’, amaçlar için örnek ifade ‘Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.’, dürtü için örnek ifade ‘Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.’, stratejiler için örnek ifade ‘Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.’ ve kabul etmeme için örnek ifade ‘Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.’ şeklindedir. Ölçek 5 aralıklı Likert tipi olup cevap seçenekleri ‘Hemen hemen hiç (%0-%10)’, ‘Bazen (%11-%35)’, ‘Yaklaşık yarı yarıya (%36-%65)’, ‘Çoğu zaman (%66-%90)’, ‘Hemen hemen her zaman (%91-%100)’ şeklindedir. Ölçeğin orijinalinin iç tutarlılığı .92, test tekrar test tutarlılığı ise .85 olarak bulunmuştur (Bjureberg ve ark. 2016). Türkçe formunun iç tutarlılığı tüm ölçek için .92, açıklık ve amaçlar alt boyutları için .84, dürtü ve stratejiler alt boyutları için .87 ve kabul etmeme alt boyutu için .78 olarak bulunmuştur (Yiğit ve Guzey Yiğit, 2017). Mevcut çalışmada, tüm ölçeğin Cronbach alpha değeri .93, açıklık alt boyutunun .82, amaçlar alt boyutunun .83, dürtü ve stratejiler alt boyutlarının .87 ve kabul etmeme alt boyutunun .84 olarak bulunmuştur.

2.2.4 Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Deci ve Ryan (2000) tarafından insanların davranışlarının ve motivasyonlarının altında yatan ihtiyaçları ölçmek için geliştirilmiştir. Kesici ve

arkadaşları (2003) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan ölçeğin 3 alt boyutu vardır. Diğerleriyle ilişkilerinde kendini güvende hissetme ve bağımsız olma arzusu anlamına gelen “özerklik” alt boyutu 7 madde, eylemlerinde kendini yetkin ve etkin bulma anlamına gelen “yetkinlik” alt boyutu 6 madde ve diğerleriyle yakın ilişkiler kurma ve onlarla duygu ve düşüncelerini paylaşmayı içeren “ilişkili olma” alt boyutu ise 8 maddeden oluşmaktadır. Özerklik alt boyutu için örnek ifade ‘Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar vermede kendimi özgür hissediyorum.’, yetkinlik alt boyutu için örnek ifade ‘Çoğu zaman yaptığım şeyler bende bir başarı hissi uyandırır.’ ve ilişkili olma alt boyutu için örnek ifade ‘Hayatımdaki insanlar bana önem verirler.’ şeklindedir. Ölçek 5 aralıklı Likert tipi olup cevap seçenekleri, 1 = Hiç doğru değil 5 = Çok doğru şeklindedir. Özerklik boyutu için puan aralığı 7-35, yetkinlik boyutu için 6-30 ve ilişkili olma boyutu için 8-40 şeklindedir. Yüksek puanlar bireyin alt boyuttaki ihtiyacının karşılandığını ifade ederken düşük puanlar psikolojik ihtiyacı belirtmektedir. Kesici ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan tüm ölçek için güvenirlik analizi Cronbach alpha değeri .76, özerklik boyutu için .73, yetkinlik boyutu için .61 ve ilişkili olma boyutu için .73’tür. Mevcut çalışmada tüm ölçeğin iç tutarlılığı .85, özerklik ve yetkinlik alt boyutlarının iç tutarlılığı .69 ve ilişkili olma alt boyutunun iç tutarlılığı .76 olarak bulunmuştur.

2.2.5 Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Tutgun-Ünal ve Deniz tarafından sosyal medya bağımlılık düzeyini ölçmek için 2015 yılında geliştirilmiştir. Toplam 41 madde içeren ölçek 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Meşguliyet alt boyutu 12 madde, duygu durum düzenleme alt boyutu 5 madde, tekrarlama alt boyutu 5 madde ve çatışma alt boyutu ise 19 madde içermektedir. Meşguliyet için örnek ifade ‘Yakın zamanda sosyal medyada neler olup bittiği hakkında oldukça fazla düşünürüm.’, duygu durum düzenleme için örnek ifade ‘Kişisel problemlerimi unutmak için sosyal medya kullanırım.’, tekrarlama için örnek ifade ‘Sosyal medya kullanımını durdurmaya çalışıp başaramadığım olur.’ ve çatışma için örnek ifade ‘Mesleğime/çalışmalarına olumsuz bir etki yapmasına rağmen sosyal medyayı daha fazla kullanırım.’ şeklindedir. Ölçeğin içerdiği 5’li Likert tipi yanıtlama seçenekleri 1 = Hiçbir zaman ve 5 = Her zaman şeklindedir. Tüm ölçek için puan aralığı 41-205’tir. Yüksek puanlar bağımlılık düzeyinin arttığını göstermektedir. Tüm ölçek için Cronbach alfa değeri .97, meşguliyet alt boyutu için .93, duygu durum düzenleme alt boyutu

için .89, tekrarlama alt boyutu için .91 ve çatışma alt boyutu için .96'dır (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2015). Mevcut çalışmada tüm ölçek için Cronbach alpha değeri .96'dır. Alt boyutlar için sırasıyla .93 (Meşguliyet), .89 (Duygu durum düzenleme), .91 (Tekrarlama) ve .94 (Çatışma) şeklindedir.

2.3 İşlem

Ocak-Haziran 2022 tarihleri arasında veri toplama işlemine başlamadan önce Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan etik kurul onayı alınmıştır. Çalışma verileri 'google formlar' üzerinden çevrimiçi olarak hem çeşitli sosyal medya araçları (Facebook, Twitter, Instagram vs.) ile ulaşılan katılımcılardan hem de Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Psikoloji bölümü'nden ders alan lisans öğrencilerinden toplanmıştır. Gönüllü Katılım formu sonrası Demografik Bilgi formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Duygu Düzenleme Güçlükleri-Kısa formu, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği'ni içeren çalışma yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

3.1 Verilerin Analiz Planı

Bu bölüm, araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan hipotezleri test etmek amacıyla uygulanan istatistiksel analizleri içermektedir. Öncelikle verilerdeki kayıp değerler, dağılım ve uç değerler incelenmiştir. Ardından bulgulara dair analizler başlıklar halinde sunulmuştur. Uç değer analizi neticesinde sadece 3 katılımcının ± 3.29 'u geçtiği bulunmuştur ve örneklemden dışlanmamıştır.

Araştırmanın hipotezlerinin test edilmesi için, değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi ile incelenmiş, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkende açıklanan toplam varyansını keşfetmek için Çoklu Regresyon Analizleri yapılmış ve son olarak aracı değişken modelini test etmek için bir makro modelleme prosedürü olan PROCESS (Hayes, 2013) uygulanmıştır.

3.2 Betimsel İstatistik Değerleri

Bu kısımda, araştırma sırasında kullanılan YIYE-II, DDGÖ-16, TPİÖ ve SMBÖ'nden elde edilen puanların ortalama, standart sapma değerleri ve puanların normallik dağılımlarının test edilmesi için incelenen çarpıklık (skewness) ve sivrilik değerleri (kurtosis) Tablo 3.1'de sunulmuştur. Cinsiyete dair betimsel istatistik değerleri ayrıca incelenmiş olup gerekli sayıltıları karşıladığı görülmüştür.

Tablo 3.1 Araştırmada kullanılan ölçekler ve ölçeklere ait betimsel istatistik değerleri

Değişkenler	N	Ort.	SS	Skewness	Kurtosis
Kaygı	365	67.94	18.32	.218	-.505
Kaçınma	365	58.02	17.71	.213	-.507
DDGÖ-16 Toplam	365	41.79	14.38	.605	-.270
Özerklik	365	24.29	4.01	-.128	.143
Yetkinlik	365	19.74	3.69	-.471	.830
İlişkili Olma	365	29.13	4.44	-.416	.534
TPİÖ Toplam	365	73.16	10.05	-.425	.668
SMBÖ Toplam	365	94.98	30.49	.442	-.365

3.3 Korelasyon Analizi Sonuçları

Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi çalışmanın bağımlı değişkeni (Sosyal Medya Bağımlılığı) ile bağımsız değişkenler (Bağlanma Stilleri) ve aracı değişkenler (Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar) arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla uygulanmıştır. Yapılan analizler, ölçümler arasında farklı düzeylerde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir ve analiz sonuçları Tablo 3.2’de gösterilmiştir.

Yaş ile kaygılı bağlanma ($r = -.30, p < .001$) ve kaçınan bağlanma ($r = -.23, p < .001$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle, yaş ilerledikçe kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyleri azalmaktadır. Benzer şekilde, yaş ile duygu düzenleme güçlükleri ($r = -.22, p < .001$) arasında anlamlı düzeyde negatif yönde bir ilişki gözlemlenmiştir. Edinilen bu bulgulara göre, yaş arttıkça duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin azalma eğiliminde olduğu görülmüştür. Aynı zamanda, yaş ve sosyal medya bağımlılığı arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.34, p < .001$). Bu bulgu, yaş ilerledikçe sosyal medya bağımlılık düzeyinde azalma olabileceğini göstermiştir.

Tablo 3.2 Değişkenler Arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları (N= 365)

	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Yaş	1							
2.Kaygı	-.30**	1						
3.Kaçınma	-.23**	.46**	1					
4.DDGÖ-16	-.22**	.63**	.31**	1				
5.Özerklik	.11*	-.49**	-.35**	-.45**	1			
6.Yetkinlik	.15**	-.37**	-.25**	-.42**	.60**	1		
7.İlişkili Olma	.12*	-.35**	-.42**	-.34**	.52**	.47**	1	
8.TPİÖ	.15**	-.49**	-.42**	-.48**	.85**	.81**	.82**	1
9.SMBÖ	-.34**	.50**	.26**	.52**	-.42**	-.34**	-.14**	-.36**

* $p < .05$, ** $p < .001$

Not. DDGÖ-16 = Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği-Kısa Form, TPİÖ = Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, SMBÖ = Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Yukarıdaki bulguların aksine, yaş ile temel psikolojik ihtiyaçlar ($r = .15, p < .001$) ve alt boyutları özerklik ($r = .11, p < .05$), yetkinlik ($r = .15, p < .001$) ve

ilişkili olma ($r = .12$, $p < .05$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Elde edilen bu bulgulara göre, yaş arttıkça özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaç düzeyleri de artış göstermektedir.

Sosyal medya bağımlılığı ile kaygılı bağlanma ($r = .50$, $p < .001$), kaçınan bağlanma ($r = .26$, $p < .001$) ve duygu düzenleme güçlükleri ($r = .52$, $p < .001$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle, kaygılı bağlanma düzeyi, kaçınan bağlanma düzeyi ve duygu düzenlemede yaşanan güçlükler arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyi de artmaktadır. Bunun aksine, temel psikolojik ihtiyaçlar ($r = -.36$, $p < .001$) ve alt boyutları özerklik ($r = -.42$, $p < .001$), yetkinlik ($r = -.34$, $p < .001$) ve ilişkili olma ($r = -.14$, $p < .001$) ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular, özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma alanlarında hissedilen ihtiyacın tatmini azaldıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin arttığını göstermektedir.

3.4 Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri, duygu düzenleme güçlükleri ve temel psikolojik ihtiyaçlardan hangileri tarafından yordandığını sınamak için Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi yapılmıştır (Tablo 3.3). Ayrıca analiz aşamasında cinsiyet ve medeni hal değişkenleri de çoklu regresyon denklemine eklenmiştir. Medeni durum evli ve bekâr olmak üzere iki kategori şeklinde analize dâhil edilmiştir. Boşanmış kategorisini işaretleyen 3 katılımcı ise bekâr grubuna dâhil edilerek analize katılmıştır. Analiz sonrası, kaçınan bağlanma ve yetkinlik değişkenleri model dışında kalmıştır.

Tablo 3.3 Sosyal Medya Bağımlılığını Yordayan Değişkenlere İlişkin Aşamalı (Stepwise) Regresyon Analizi Sonuçları

	Model	B	β	R ²	R ² Δ	F
1	Sabit	1.187				
	DDG	.43	.52	.27	.27	136.48
2	Sabit	.800				
	DDG	.29	.35			
	Kaygılı bağlanma	.20	.28	.32	.05	84.95
	Sabit	1.840				
	DDG	.26	.31			
	Kaygılı bağlanma	.16	.22			

3	Özerklik	-.23	-.17	.34	.02	62.37
	Sabit	1.257				
	DDG	.27	.33			
	Kaygılı bağlanma	.17	.23			
	Özerklik	-.33	-.26			
4	İlişkili olma	.24	.18	.36	.02	51.55
	Sabit	1.214				
	DDG	.26	.31			
	Kaygılı bağlanma	.13	.17			
	Özerklik	-.35	-.27			
	İlişkili olma	.26	.19			
5	Medeni hal	.31	.16	.38	.02	45.13
	Sabit	1.308				
	DDG	.25	.30			
	Kaygılı bağlanma	.12	.17			
	Özerklik	-.35	-.27			
	İlişkili olma	.25	.07			
	Medeni hal	.28	.15			
6	Cinsiyet	-.17	-.11	.39	.01	39.27

Not. DDG = Duygu Düzenleme Güçlükleri

Tablo 4.3.1'deki ilk modelde görüldüğü gibi duygu düzenleme güçlükleri ($\beta = .52, p < .001$) sosyal medya bağımlılığını olumlu yönde yordamıştır. Diğer bir ifadeyle, duygu düzenleme güçlükleri arttıkça sosyal medya bağımlılığının da arttığı görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüklerinin bağımlı değişkende açıkladığı varyans %27'dir [$F(1, 363) = 136.48; p < .001$].

İkinci modelde regresyon denkleminde birinci sırada duygu düzenleme güçlükleri ($\beta = .35, p < .001$), ikinci sırada kaygılı bağlanma ($\beta = .28, p < .001$) değişkeni girmiştir ve modelin açıkladığı varyans %32'dir [$F(2, 362) = 84.95; p < .001$].

Üçüncü modelde ilk iki değişkene ek olarak modele giren özerklik ($\beta = -.17, p < .001$) değişkeni sosyal medya bağımlılığını negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamıştır. Modelin bağımlı değişkende açıkladığı varyans %34'tür [$F(3, 361) = 62.37; p < .001$].

Dördüncü modelde ise DDG, kaygılı bağlanma ve özerklik değişkenlerine ek olarak ilişkili olma ($\beta = .18, p < .001$) değişkeni modele girmiştir ve sosyal medya bağımlılığını olumlu yönde yordamıştır. Bu modelin bağımlı değişkende açıkladığı varyans %36'dır [$F(4, 360) = 51.55; p < .001$].

Beşinci modelde medeni hal ($\beta = .16$, $p < .001$) değişkeni modele girmiştir ve sosyal medya bağımlılığını olumlu yönde yordamıştır. Başka bir deyişle, bekârların sosyal medya bağımlılık puanları evli bireylerden daha yüksektir. Beşinci model, sosyal medya bağımlılığındaki varyansın %38'ini açıklamaktadır [$F(5, 359) = 45.13$; $p < .001$].

Son olarak, altıncı modelde analize cinsiyet ($\beta = -.11$, $p < .05$) dâhil olmuştur ve sosyal medya bağımlılığını negatif yönde yordamıştır. Bu bulgu, kadınların sosyal medya bağımlılık puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu modelin bağımlı değişkende açıkladığı varyans %39'dur [$F(6, 358) = 39.27$; $p < .001$].

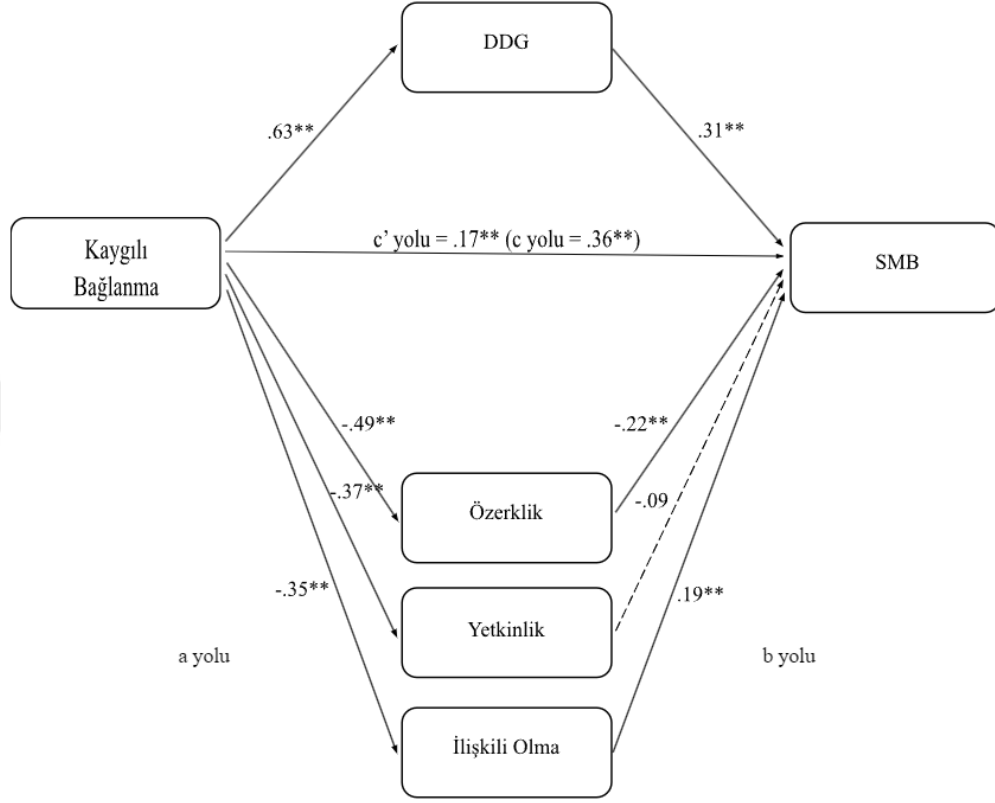
3.5 Aracı Değişken Analizine İlişkin Sonuçlar

Kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin ve temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarının aracı rolünü incelemek amacıyla iki ayrı aracılık analizi uygulanmıştır. Bu aracılık analizi, Hayes'in (2013) geliştirdiği Paralel Çoklu Değişken Analizi (PROCESS) Makro eklentisi ile yapılmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi etkileyen aracı faktörlerin birbiriyle paralel bir şekilde etki göstermesine müsaade eden Paralel Çoklu Değişken Analizi'nde aracı değişkenler tek tek değerlendirilmek yerine regresyon denkleminde çoklu olarak eklenmiştir (Hayes, 2013). Aracılık analizlerinin her ikisinde de Model 4 kullanılarak 5000 bootstrap örnekleme üzerinde incelenmiştir. Buna göre, anlamlı aracılık etkisinin göstergesi %95'lik güven aralığında sıfır olmamasıdır (Hayes, 2013) ve bu durumda dolaylı etkinin $p < .05$ düzeyinde anlamlı olduğuna karar verilmiştir. Dolaylı etkinin anlamlı olduğu durumlarda aracı değişkenin bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi şekillendirmiş olabileceğine dair yorum yapılmıştır (Hayes ve Preacher, 2010; Preacher ve Hayes, 2004). Analizlere dair bulgular aşağıda yer almaktadır.

3.5.1 Kaygılı Bağlanmanın Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüklerinin, Özerkliğinin, Yetkinliğinin ve İlişkili Olma İhtiyacının Aracı Rolü

Öncelikle, kaygılı bağlanmanın duygu düzenleme güçlükleri ve temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları (özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma) aracılığıyla sosyal medya bağımlılık düzeyini yordamasına ilişkin yapılan analiz sonuçları hesaplanmıştır. Bağımsız değişken olarak YİYE-II ölçeğinin Kaygı alt boyutu

ortalama puanı, bağımlı değişken olarak SMBÖ ortalama puanı, aracı değişkenler olarak ise DDGÖ ortalama puanı ve TPIÖ alt boyutları (özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma) analize eklenmiştir.



Şekil 3.1 Kaygılı bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin duygu düzenleme güçlükleri, özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma değişkenleri aracılığıyla açıklandığı Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi.

Not. Kesintisiz Çizgiler = Anlamlı Beta (β) Değeri, Kesintili Çizgiler = Anlamlı Olmayan Beta (β) Değeri. $p < .00$.

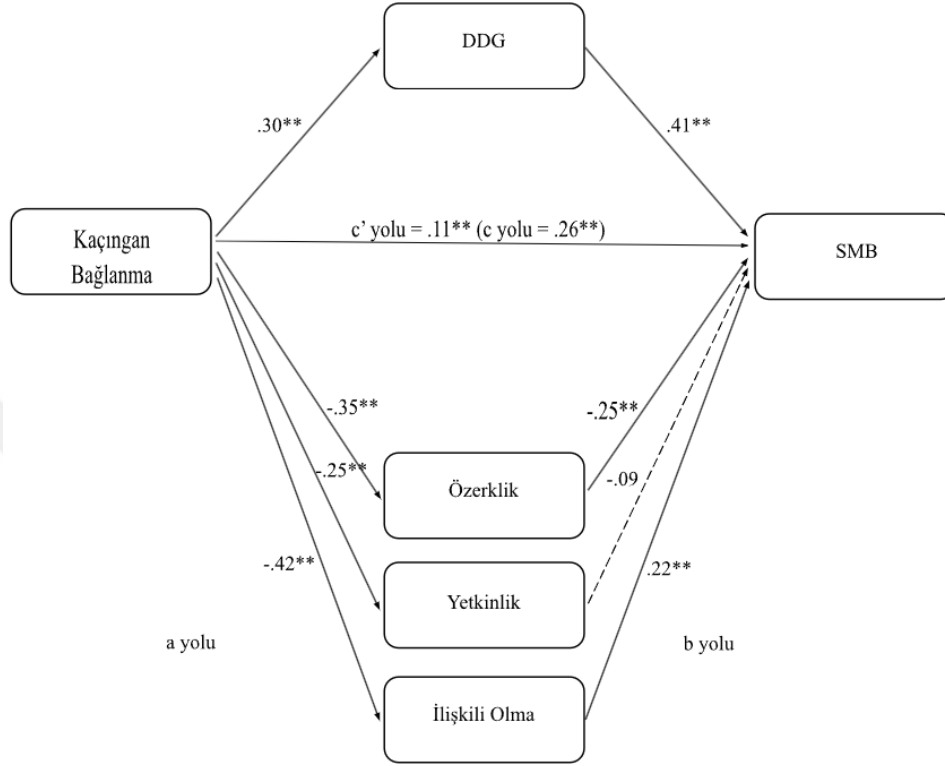
Katılımcıların kaygılı bağlanma düzeyinin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüklerinin ve temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolüne ilişkin sonuçlar Şekil 3.1’de verilmiştir. Kaygılı bağlanmanın aracı değişkenler olarak eklenen DDG, özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma üzerindeki doğrudan etkileri anlamlıdır (sırasıyla; $b = .49$, $SH = .03$, $t = 15.34$, $p = .00$, %95 GA [.43, .55]; $b = -.11$, $SH = .01$, $t = -10.76$, $p = .00$, %95 GA [-.13, -.09]; $b = -.07$, $SH = .01$, $t = -7.69$, $p = .00$, %95 GA [-.09, -.06]; $b = -.08$, $SH = .01$, $t = -7.06$, $p = .00$, %95 GA [-.11, -.06]). Bu sonuçlara göre, kaygılı bağlanma duygu düzenleme

güçlüklerini pozitif yönde anlamlı olarak yordarken özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma değişkenlerini negatif yönde anlamlı olarak yordamıştır. Aracı değişkenlerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğinde, DDG'nin ve ilişkili olma temel ihtiyacının SMB'yi pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülürken özerklik temel ihtiyacının negatif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur (sırasıyla; $b = .66$, $SH = .12$, $t = 5.57$, $p = .00$, %95 GA [.43, .89]; $b = .1.34$, $SH = .35$, $t = 3.85$, $p = .00$, %95 GA [.66, 2.03]; $b = -1.65$, $SH = .45$, $t = -3.67$, $p = .00$, %95 GA [-2.53, -.76]). Ancak, yetkinlik temel ihtiyacının SMB üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı değildir ($b = -.72$, $SH = .45$, $t = -1.60$, $p = .11$, %95 GA [-1.61, .16]). Kaygılı bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki toplam etkisi anlamlı düzeydedir ($b = .82$, $SH = .07$, $t = 10.86$, $p = .00$, %95 GA [.67, .97]). Kaygılı bağlanma ile aracı değişkenler DDG, özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma regresyon denkleminde eş zamanlı alındığında kaygılı bağlanma ile SMB düzeyi arasındaki doğrudan ilişki azalmış, öte yandan modelin anlamlılık düzeyi korunmuştur ($b = .38$, $SH = .09$, $t = 4.04$, $p = .00$, %95 GA [.19, .56]). Dolaylı etkiler incelendiğinde, kaygılı bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide, DDG ($b = .32$, $SH = .06$, %95 GA [.20, .45], özerklik ($b = .18$, $SH = .05$, %95 GA [.07, .29] ve ilişkili olma ihtiyacının ($b = -.11$, $SH = .03$, %95 GA [-.19, -.05]) aracı rolü olduğu görülmektedir. Bu bulgulara göre, kaygılı bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Tüm modellere ilişkin dolaylı etkiler Tablo 3.4'te verilmiştir. Elde edilen bu sonuca göre, kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerde duygu düzenleme güçlüğüne yüksek düzeyde yaşanması ve özerklik ihtiyaç tatmininin düşük düzeyde olması neticesinde sosyal medya bağımlılığına eğilimlerinin yüksek olduğu; ilişkili olma ihtiyaç tatmininin düşük düzeyde olması neticesinde sosyal medya bağımlılığına eğilimlerinin düşük olduğu bulunmuştur.

3.5.2 Kaçınan Bağlanmanın Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkisinde Duygu Düzenleme Güçlüklerinin, Özerkliğin, Yetkinliğin ve İlişkili Olma İhtiyacının Aracı Rolü

Kaygılı bağlanmanın ardından, kaçınan bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüklerinin ve temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından özerklik, yetkinlik ve ilişkili olmanın aracılık rolüne ilişkin analiz sonuçları hesaplanmıştır. Bu analizde, YIYE-II kaçınma boyutu bağımsız değişken olarak ele alınmış olup bağımlı değişken için SMBÖ ve aracı

değişkenler için ise DDGÖ, özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma değişkenleri kullanılmıştır.



Şekil 3.2 Kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin duygu düzenleme güçlükleri, özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma değişkenleri aracılığıyla açıklandığı Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi.

Not. Kesintisiz Çizgiler = Anlamlı Beta (β) Değeri, Kesintili Çizgiler = Anlamlı Olmayan Beta (β) Değeri. $p < .00$.

Katılımcıların kaçınan bağlanma düzeyinin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüklerinin ve temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolüne ilişkin sonuçlar Şekil 3.2’de verilmiştir. Kaçınan bağlanmanın aracı değişkenler olarak DDG, özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma üzerindeki doğrudan etkileri anlamlıdır (sırasıyla; $b = .28$, $SH = .04$, $t = 6.12$, $p = .00$, %95 GA $[-.19, .37]$; $b = -.20$, $SH = .03$, $t = -7.11$, $p = .00$, %95 GA $[-.26, -.15]$; $b = -.16$, $SH = .03$, $t = -4.98$, $p = .00$, %95 GA $[-.22, -.09]$; $b = -.24$, $SH = .03$, $t = -8.82$, $p = .00$, %95 GA $[-.29, -.18]$). Bu bulgular incelendiğinde, kaçınan bağlanmanın duygu düzenleme

güçlüklerini pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı; özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma değişkenlerini negatif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Önceki model ile benzer şekilde, aracı değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki doğrudan etkileri ele alındığında, DDG'nin ve ilişkili olma temel ihtiyacının SMB'yi pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülürken özerklik temel ihtiyacının negatif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur (sırasıyla; $b = .34$, $SH = .04$, $t = 8.26$, $p = .00$, %95 GA [.26, .42]; $b = .29$, $SH = .07$, $t = 4.09$, $p = .00$, %95 GA [.15, .43]; $b = -.33$, $SH = .08$, $t = -4.35$, $p = .00$, %95 GA [-.48, -.18]). Yine önceki model ile benzer şekilde, yetkinlik temel ihtiyacının sosyal medya bağımlılığını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamadığı görülmüştür ($b = -.11$, $SH = .07$, $t = -1.65$, $p = .10$, %95 GA [-.24, .02]). Kaçınan bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki toplam etkisi anlamlı düzeydedir ve pozitiftir ($b = .19$, $SH = .04$, $t = 5.10$, $p = .00$, %95 GA [.12, .27]). Kaçınan bağlanma ile aracı değişkenler DDG, özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma regresyon denkleminde eş zamanlı alındığında kaygılı bağlanma ile SMB düzeyi arasındaki doğrudan ilişki azalmış, öte yandan modelin anlamlılık düzeyi korunmuştur ($b = .08$, $SH = .04$, $t = 2.35$, $p = .02$, %95 GA [.01, .16]). Dolaylı etkiler incelendiğinde, kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide, DDG ($b = .09$, $SH = .02$, %95 GA [.06, .13], özerklik ($b = .07$, $SH = .02$, %95 GA [.03, .11] ve ilişkili olma ihtiyacının ($b = -.07$, $SH = .02$, %95 GA [-.11, -.04]) aracı rolü olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, kaçınan bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir. Tüm modellere ilişkin dolaylı etkiler Tablo 3.4'te verilmiştir. Elde edilen bu sonuçlara göre, kaçınan bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerde duygu düzenleme güçlüğünün yüksek düzeyde yaşanması ve özerklik ihtiyaç tatmininin düşük düzeyde olması neticesinde sosyal medya bağımlılığına eğilimlerinin yüksek olduğu; ilişkili olma ihtiyaç tatmininin düşük düzeyde olması neticesinde sosyal medya bağımlılığına eğilimlerinin düşük olduğu bulunmuştur.

Tablo 3.4 Aracılık analizi neticesinde değişkenlerin dolaylı etkileri

Dolaylı etkiler	B	SH	95% Confidence Interval	
			Lower limit	Upper limit
Kaygı → DDG → SMB	.32	.03	.20	.45
Kaçınma → DDG → SMB	.09	.02	.06	.13
Kaygı → Özerklik → SMB	.18	.05	.07	.29
Kaygı → Yetkinlik → SMB	.05	.04	-.02	.12
Kaygı → İlişkili olma → SMB	-.11	.03	-.19	-.05
Kaçınma → Özerklik → SMB	.07	.02	.03	.11
Kaçınma → Yetkinlik → SMB	.02	.01	-.01	.04
Kaçınma → İlişkili olma → SMB	-.07	.02	-.11	-.04

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. TARTIŞMA

Mevcut çalışma, duygu düzenleme güçlüklerinin ve temel psikolojik ihtiyaçların bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracılık rolünü incelemek için yürütülmüştür. Ayrıca, çalışmada yer alan değişkenler (kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma, duygu düzenleme güçlükleri, temel psikolojik ihtiyaçlar, sosyal medya bağımlılığı) arasındaki ilişkiler ve değişkenlerin yaş ile olan ilişkisi incelenmiştir. Bu bölümde, bahsedilen amaçlar doğrultusunda elde edilen bulgular alan yazın çerçevesinde tartışılmıştır. Öncelikle korelasyon analizlerine ilişkin bulgular değerlendirilmiş ve ardından sosyal medya bağımlılığına dair çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelenmiştir. Son olarak, bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin ve temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları olan özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma alt boyutlarının aracı değişken olarak rolünün incelendiği Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizine dair bulgular tartışılmıştır. Son kısımda ise mevcut çalışmanın sınırlılıkları, önemi ve gelecekte yapılacak çalışmalar için öneriler değerlendirilmiştir.

4.1 Bağlanma Stilleri, Duygu Düzenleme Güçlükleri, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Sosyal Medya Bağımlılığı Değişkenlerine Ait Korelasyon Bulgularının Değerlendirilmesi

Bu bölümde ilk olarak bağlanma stilleri alt boyutları, duygu düzenleme güçlükleri, temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutları ve sosyal medya bağımlılığı ile yaş arasındaki ilişkiye ait korelasyon bulguları paylaşılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre bahsedilen değişkenler açısından yaş değişkenine göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Yapılan analizler yaş değişkeni ile kaygılı bağlanma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Buna göre, bireylerin yaşı arttıkça kaygılı bağlanma düzeyi azalmaktadır. Bu bulgu, alan yazındaki diğer çalışmalar ile uyumaktadır (Chopik ve Edelstein, 2014; Durak, 2020; Karataş, 2022; Mickelson ve ark., 1997; Zhang ve Labouvie-Vief, 2004). Örneğin, yaşları 18-64 arasında değişen 90.904 katılımcının yer aldığı çalışmada Chopik ve Edelstein

(2014), kaygılı bağlanmanın genç yetişkinlerde en yüksek düzeyde, orta ve ileri yaş grubunda ise en düşük düzeyde olduğunu bulmuştur. Mickelson ve arkadaşlarının yürüttüğü çalışmada, 15-24 yaş arası katılımcıların kaygılı bağlanma düzeyleri %17.4 iken 45-54 yaş aralığındaki katılımcılarda bu oran %8 olarak bulunmuştur. Bu sonuç, yazarlar tarafından kaygılı yetişkinlerin ya kademeli olarak güvenli hale geldiklerini (güvene dayalı, olumlu bir evlilik-romantik ilişki bularak ya da yaratarak) ya da yaşlandıkça güvensiz ilişkilere karşı kendilerini daha fazla korudukları şeklinde yorumlanmıştır. Ayrıca, bu bulgular göz önüne alındığında, Trinke ve Bartholomew'un (1997) iddia ettiği şekilde yaşlıların bağlanma figürü çeşitlilikleri gençlerinkine göre daha yüksektir. Genç bireylerin temel bağlanma figürleri romantik partnerleri, ebeveynleri, arkadaşları ve kardeşleri olurken yaşlı bireylerin bağlanma figürleri yetişkin çocukları, vefat etmiş eşleri, Tanrı, yaşayan eşleri, kardeşleri ve arkadaşları olabilir. Bowlby'nin (1982) bahsettiği gibi, insanlar diğer insanlarla bağ kurarak yaşamlarını sürdürürler. Evrimsel bir bakış açısıyla, bağlanma ihtiyaçlarının sürekli tatmin edilebilmesi bağlanma figürlerine güvenmeleri ile sağlanır ve gelişim süreçleri ve yaşam koşulları değiştikçe çevreye maksimum uyum sağlamak için yeni bağlanma figürlerini yaşamlarına dâhil etmeleri ve eskilerini çıkarmaları gerekir. Yaşlı bireylerin yaşamlarındaki bu çeşitlilik bağlanma stiline güvensizden güvenliye geçişi için destek olacak bir faktör olarak görülebilir.

Mevcut çalışmada, yaş değişkeni ile kaçınan bağlanma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, yaşlı bireyler genç bireylere göre daha düşük oranda kaçınan bağlanma göstermektedir. Kaçınan bağlanma ile yaş arasındaki bu ilişki Gümüş ve Güler'in (2018) çalışmasının 36 yaş altı bireylerin (18-36 yaş) 36 yaş üzeri bireylere kıyasla daha çok kayıtsız bağlanma eğilimi gösterdikleri bulgusu ile tutarlıdır. Kaçınan bağlanan bireyler diğerlerine şüphe ile yaklaşan, fazla hassas ve kırılgan, diğerlerinin beklentileri karşılayamayacağına inanan ve diğerlerine güvenilmeyeceğini düşündükleri için yakın ilişkiler kurmaktan uzak duran bireylerdir (Fraley ve Waller, 1998; Sümer ve Güngör, 1999). Genelde ileri yaş grubunda olan bireylerin sosyal çevreleri daha kısıtlı sayıdadır fakat uzun süreli ilişkide oldukları bireyler tarafından oluşur. Bu sayılı kişilerle kurulan güvenli ve yakın bağ yaşlı bireylerin daha düşük düzeyde kaçınan bağlanma gösterdikleri bulgusunu açıklayabilir. Fakat alan yazında bu değişkenlere ait bulgular karışıktır. Segal ve arkadaşlarının (2009), bağlanma stillerini iki farklı

ölçek (İlişki Kalitesi Ölçeği ve İlişki Stilleri Ölçeği) ile ölçümleyerek genç (ort. yaş 22,5) ve yaşlı (ort. yaş 68,6) grubu kıyasladıkları çalışmalarında, ölçekler arası geçerliliğin yüksek bulunduğu ve gruplar arası yaşa bağlı güvenli, kaçınan ve kayıtsız-kaçınan bağlanma stilleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bunun aksine, kayıtsız/kaçınan bağlanma stiline genç bireylere kıyasla yaşlı bireylerde daha yüksek bulunduğunu ileri süren çalışmalar da mevcuttur (Magai ve ark., 2001; Diehl ve ark., 1998; Zhang ve Labouvie-Vief, 2004). Fakat mevcut çalışma ile bahsedilen diğer çalışmalar arasında örneklem, yöntem ve değerlendirme stratejileri açısından bazı farklılıklar bulunmaktadır. Örneğin, Magai ve arkadaşlarının (2001) çalışmasında örneklem etnik açıdan çeşitliydi ve mevcut çalışmaya kıyasla daha düşük sosyoekonomik düzeydeki bireyleri içeriyordu. Ek olarak, Segal ve arkadaşlarının (2009), Diehl ve arkadaşlarının (1998) ve Zhang ve Labouvie-Vief'in (2004) yürüttükleri çalışmalarda bağlanma stilleri kategorik olarak ölçülmüştür. Boyutsal yapıların yapay şekilde kategorilere ayrılması sonucu oluşabilecek olası veri kaybı, güvenilmez ve geçersiz sonuçlara neden olabilir. Yine de, bağlanma stillerinin yaşa bağlı değişimini görmek ve olası farklılıkları keşfetmek için yeni çalışmaların yürütülmesi gerekmektedir.

Yaşın duygu düzenleme güçlükleri açısından da anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Çalışmanın bulguları, yaş değişkeni ile duygu düzenleme güçlükleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Buna göre, artan yaş ile birlikte duygu düzenlemede yaşanan güçlükler azalmaktadır. Alan yazındaki diğer çalışmalar bu bulgu ile tutarlıdır (Akhun, 2012; Goldsmith ve ark., 2013; Kalecik, 2016; Orgeta, 2009; Uysal, 2017; Weiss ve ark., 2012). Goldsmith ve arkadaşlarına (2013) göre, daha genç yaştaki katılımcılar daha fazla duygu düzenleme güçlüğü deneyimlerken daha yaşlı katılımcılar ise daha az duygu düzenleme güçlüğü deneyimlemektedir. Ayrıca, Orgeta'nın (2009) genç ve yaşlı grupları duygu düzenleme güçlükleri açısından karşılaştırdığı çalışmasında, artan yaşın duygu düzenleme stratejilerine erişimi kolaylaştırdığını ve duyguların daha net anlaşılmasını sağladığını ileri sürmüştür. Yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksek ve olumsuz duygulanımları daha az rapor edilmiştir (Branststadter ve Greve, 1994; Diehl ve ark., 1996). Buna ek olarak, Carstensen ve arkadaşları (2000) yürüttükleri kesitsel yaş çalışmalarında erken yetişkinlikten ileriki yaşlara doğru gidildikçe duygusal deneyimin ve duygusal iyi oluşun

iyileşmeye devam ettiğini bulmuşlardır. Ayrıca, 40'lı yaşlardan 70'li yaşlara gidildikçe yaşam doyumunun ve mutluluğun arttığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Baird ve ark., 2010). Bütün bunlar göz önüne alındığında, yaşlı bireylerin duygularını daha iyi düzenleyebildiklerini görmek şaşırtıcı değildir. Bu bulguların aksine yaş ile duygu düzenleme güçlükleri arasında anlamlı bir ilişki bulmayan çalışmalar da mevcuttur (Anderson ve ark., 2018).

Mevcut çalışmada yaş değişkeninin temel psikolojik ihtiyaçlar açısından da farklılaştığı görülmüştür. Yaş ile temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, katılımcıların yaşı arttıkça özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaç tatmin düzeyleri de artmaktadır. Bunun anlamı, genç katılımcıların özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaç düzeyleri yaşlı katılımcılara göre daha yüksektir. Alanyazında, bu bulgu ile tutarlılık gösteren çalışmalar mevcuttur (Antunes ve ark., 2020; Mackenzie ve ark., 2018; Sheldon ve ark., 2006). Öz-Belirleme Teorisinin temel varsayımlarından birisi, bireyin psikolojik iyi oluş sürecini devam ettirebilmesi için özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanıyor olması gerektiğidir (Deci ve Ryan, 1985). Önceki kısımda da bahsedildiği gibi, yaşlı bireylerin genç bireylere göre daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyi ve daha düşük olumsuz duygulanım rapor ettiği gözlemlenmiştir (Branststadter ve Greve, 1994; Diehl ve ark., 1996). Mackenzie ve arkadaşlarına (2018) göre, duygusal sağlık ve yaşam doyumu yaşla birlikte artmaktadır. Butkovic ve arkadaşları (2019) ise çalışmalarında, erken yetişkin yaş grubuna (22-27 yaş) kıyasla, orta yaş grubu (31-47 yaş) için özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısı olduğunu bulgulamışlardır. Orta yaş grubunda yer alan bireyler sosyal ve ekonomik özgürlüklerini genç yaş grubuna göre daha iyi düzeyde sağlamıştır ve bu onların daha bağımsız kararlar verebilmelerini sağlar (özerklik ihtiyaç tatmini); hayatta neyi yapip yapamayacaklarını keşfetmiş olma ve belirli alanlarda yetkinliklerini artırmış olma ihtimalleri genç yaş grubuna göre daha yüksektir (yetkinlik ihtiyaç tatmini), daha az sayıda fakat daha uzun süreli sosyal ilişkiler yürütmektedirler (ilişkili olma ihtiyaç tatmini). Böylece, temel psikolojik ihtiyaç tatmininin yaşla birlikte artması şaşırtıcı değildir. Fakat yine de alanyazında yaş ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Bu çalışmanın bulgularının aksine, Butkovic ve arkadaşlarının (2019) yürüttükleri çalışmada, yaş ile yetkinlik ihtiyacı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır, fakat erken yetişkin

dönemindeki katılımcılar orta yetişkin dönemindekilere göre daha yüksek özerklik ve ilişkili olma tatmini göstermiştir. Ek olarak, Lataster ve arkadaşlarının (2022) yürüttüğü çalışmada, bulgular yaş ile özerklik ihtiyacı tatmini arasında pozitif doğrusal bir ilişki, yaş ve yetkinlik tatmini arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ve yaş ile ilişkili olma arasında ise pozitif U-şeklinde bir ilişkinin olduğunu göstermiştir.

Son olarak, yaş değişkeni sosyal medya bağımlılığı açısından da anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Bu çalışmada, yaş ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki anlamlı ve negatif yönlü bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılık düzeyi yaşla birlikte azalmaktadır. Bu bulgu önceki çalışmalar tarafından da desteklenmektedir (Abbasi, 2019; Andreassen ve ark., 2012, 2013; Correa ve ark., 2010; Hargittai, 2004; Turel ve Serenko, 2017). Correa ve arkadaşları (2009) yaşları 18 ile 84 arasında değişen 959 katılımcı ile yürüttükleri çalışmada gençlerin yaşlı bireylere kıyasla sosyal medya bağımlılığına eğilimli olmalarını onların çeşitli dijital ortamları görerek büyümelerine ve yaşlı bireylerin ise bu platformların nasıl kullanıldığını öğrenmesi gerektiğine dayandırmıştır. Turel ve Serenko'ya göre (2017) genç kullanıcılar SMS kullanım alışkanlığı geliştirmeye daha yatkın olurlar ki bu da sinirsel duyarlılaşma yoluyla bağımlılık şekline dönüşür ve gençlerin SMS kullanımının olası uzun süreli zararlı etkilerini dikkate almaları zorlaşır. Buna karşın önceki çalışmalardan bazıları yaş ile SMB arasında herhangi bir ilişki bulmamıştır (Koç ve Gülyağcı, 2013).

Diğer değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkileri incelendiğinde kaygılı bağlanma, kaçınan bağlanma ve duygu düzenleme güçlüklerinin sosyal medya bağımlılığı ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeyi de artmaktadır. Mevcut çalışmanın bu bulgusu alan yazındaki birçok çalışma ile tutarlılık göstermektedir (Andangsari ve ark., 2013; Assunção ve ark., 2017; Blackwell ve ark., 2017; Hart ve ark., 2015; Longua Peterson ve ark., 2017; Mazaheri Nejadfard ve Hosseinsabet, 2017; Oldmeadow ve ark., 2013; Savcı ve Aysan, 2016; Shin ve ark., 2011; Yaakobi ve Goldenberg, 2014). Birincil bakım verenleri tarafından ihtiyaçları tutarlı bir şekilde yerine getirilmeyen ve kaygılı bağlanma geliştirmiş olan bireyler, kendileri hakkında olumsuz bir tutum geliştirdikleri (Ravitz ve ark., 2010) için özgüvenleri (Andangsari ve ark., 2013) ve kişiler arası ilişkilerde algıladıkları yetkinlikleri (Jenkins-Guarnieri ve ark., 2012) düşük olacağından diğerleriyle SMA üzerinden

ilişki kurmaları rahatlatıcı ve kolaylaştırıcı bir faktör olarak görülebilir. Çalışmanın diğer bir bulgusu bireylerin kaçınan bağlanma düzeyleri arttıkça sosyal medyaya olan bağımlılık düzeylerinin de arttığı yönündedir. Bu bulgu alan yazındaki önceki çalışmalar ile benzer doğrultudadır (Kozan ve ark., 2017; Monacis ve ark., 2017; Odacı ve Çıkrıkçı, 2014; Savcı ve Aysan, 2016; Shin ve ark., 2011). Odacı ve Çıkrıkçı'ya (2014) göre, kayıtsız/kaçınan bağlanan bireylerin sosyal medya sitelerini daha fazla kullanmalarının bir sebebi, günlük ilişkilerde kendi duygu ve düşüncelerini paylaşmaktan kaçınan bu bireylerin, sosyal medya siteleri üzerinden kendi istedikleri şekilde iletişim kurabiliyor olmaları ile bu sitelerde daha anlamlı ilişkiler kurma arayışları olabilir. Ayrıca, güvenli bağlanan bireyler duygusal ihtiyaçlarının farkında olurlar ve duygularını kabul ederler fakat kaygılı ve kaçınan bağlananlar için bu geçerli değildir (Estevez ve ark., 2017). Kaçınan bağlanan bireyler diğerlerinin güvenilmez olduğuna inanır ve onların desteğini almak istemezler; böylece yüz yüze kişilerarası ilişkiler kurmaktan uzaklaşırlar. Daha yüzeysel ilişkilerin kurulduğu sosyal medya araçlarını ise bunun telafisi olarak kullanabilirler (D'arienzo ve ark., 2019). Ancak, önceden de bahsedildiği gibi kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı çalışmaları tutarlı sonuçlar vermemektedir. Bazı çalışmalar bu değişkenler arasında herhangi bir ilişki bulmazken (Andangsari ve ark., 2013; Eroğlu, 2015; Liu ve Ma, 2019; Oldmeadow ve ark., 2013), bazıları ise negatif yönlü ilişki bildirmiştir (Blackwell ve ark., 2017; Worsley ve ark., 2018). Liu ve Ma'ya (2019) göre, kaçınan bağlanan bireyler Web-odaklı kuralan ilişkileri stres verici bulabilir ve kendiyle ilgili bilgi paylaşımı yapmak ve diğerlerine yakınlık göstermek onlara zor gelebilir.

Sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı ve pozitif ilişkisi bulunan diğer bir değişken ise duygu düzenleme güçlükleridir. Mevcut çalışmanın bulguları duygu düzenlemede yaşanan zorluklar arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyinin de arttığını göstermektedir. Alan yazında bu ilişkinin desteklendiği önceki çalışmalar mevcuttur (Hormes ve ark., 2014; Karaer ve Akdemir, 2019; Liang ve ark., 2021; Quaglieri ve ark., 2022; Sağar ve Özçelik, 2022; Sertbaş ve ark., 2020; Spada ve Marino, 2017; Yıldız, 2017). Fokker ve arkadaşlarına (2021) göre, sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin, duygularını yeniden değerlendirmek yerine olumsuz duygulardan kaçınma ve bu duyguları bastırma olasılıkları yüksektir. Duygularını düzenlemekte zorlanan, olumsuz duyguları uzun süreli ve çaresiz hissederek deneyimleyen bireylerin, SMS'nin sunduğu 'beğeni sayısı' ve 'takipçi sayısı' gibi

özellikler sayesinde yaşadıkları asıl duygudan uzaklaşarak kısa süreli bir rahatlama sağlamaları bu sitelerde daha uzun süreli vakit geçirmelerine neden oluyor olabilir.

Temel psikolojik ihtiyaçlar ve alt boyutları özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki anlamlı ve negatif yönlüdür. Bunun anlamı, özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaç tatmin düzeyleri azaldıkça sosyal medya bağımlılık düzeyleri artmaktadır. Bu bulgular, alanyazındaki diğer çalışmalar ile tutarlılık göstermektedir (Alabi, 2013; Liu ve ark., 2022; Wang ve Li, 2012). Temel psikolojik ihtiyaçlar tüm insanlar için evrensel bir niteliktedir ve bireyler bu ihtiyaçları tatmin etme motivasyonu ile hareket ederler (Casale ve Fioravanti, 2015). Sosyal medya platformları kullanıcılarına başkalarıyla ilişki kurabilecekleri (ilişkili olma), yetkinliklerini oynayabilecekleri ve özerkliklerini gösterebilecekleri alanlar tanıyarak, bu ihtiyaçların sosyal medya araçları sayesinde karşılanmasını sağlamaya çalışmaktadır (Karahanna ve ark., 2018; Krishena ve ark., 2016; Sheldon ve ark., 2011). Çalışmalar, bu platformlarda yaşanan ihtiyaç tatmininin ödüllendirici bir etkisinin olduğunu ve bu nedenle bireylerin sürekli katılımını sağlayarak bağımlılık düzeyini beslediğini göstermiştir (Chen, 2019; Liu ve ark., 2016).

4.2 Bağlanma Stilleri, Duygu Düzenleme Güçlükleri, Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Sosyal Medya Bağımlılığı

Değişkenlerine Ait Regresyon Bulgularının Değerlendirilmesi

Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken olan sosyal medya bağımlılığını yordayıcılığını keşfetmek için uygulanan çoklu regresyon analizi sonuçları, duygu düzenleme güçlüklerinin, kaygılı bağlanmanın, özerkliğinin, ilişkili olmanın, medeni halin ve cinsiyetin sosyal medya bağımlılığını yordadığını, fakat kaçınan bağlanmanın ve yetkinliğin bu modelin dışında kaldığını göstermiştir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken puanlarındaki toplam varyansın %39'unu açıkladığı görülmüştür. Sosyal medya bağımlılığının en güçlü yordayıcısının ise toplam varyansın % 27'sini açıklayan duygu düzenleme güçlüklerinin olduğu görülmüştür. Bu bulgu alanyazındaki diğer çalışmalar ile benzer doğrultudadır (Giordano ve ark., 2022; Hormes ve ark., 2014; Liu ve Ma, 2019). Bu bulgulara göre, duygu düzenleme güçlükleri yaşayan, kaygılı bağlanan, özerk olma ihtiyacı hisseden, ilişkili olma tatmini yüksek olan, bekârlar ve kadınların SMB geliştirmeye daha yatkın oldukları görülmüştür.

4.3 Kaygılı Bağlanma ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüklerinin ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Alt Boyutlarının Aracılık Rolünün Değerlendirilmesi

Duygu düzenleme güçlüklerinin kaygılı bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracılık rolü olup olmadığı incelenmiştir. Analiz bulguları, kaygılı bağlanmanın sosyal medya ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık etkisinin olduğunu göstermiştir. Kaygılı bağlanma duygu düzenleme güçlüklerini yordamaktadır ve bu sosyal medya bağımlılığına olan eğilimi artırmaktadır. Bu bulgu alanyazında, duygu düzenlemenin bu iki değişken açısından aracılık etkisinin incelendiği ulaşılabilen tek çalışmanın bulguları ile aynı doğrultudadır (Liu ve Ma, 2019a). Ayrıca, bu bulgu Liese ve arkadaşlarının (2020) ortaya koyduğu duygu düzenlemenin kaygılı bağlanma ile alkol, esrar, mesajlaşma ve video oyun bağımlılıkları arasındaki aracılık etkisi ile tutarlıdır. Çalışmada kaygılı bağlanma ve duygu düzenleme güçlükleri hem madde bağımlılıkları (alkol, esrar) hem de davranışsal bağımlılıklar (mesajlaşma ve video oyun) açısından risk faktörü olarak ele alınmıştır. Duygu düzenlemede güçlük olumsuz duygulara yönelik içsel baskın dürtüleri kontrol etmede, hedef-odaklı hareket etmede ve gerektiğinde etkili duygu düzenleme stratejilerini kullanmada zorluk yaşanması anlamına gelir (Berking ve ark., 2011; Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme öğrenilebilen bir kavramdır (Thompson ve Calkins, 1996) ve bebeklerin birincil bakım verenleriyle kurdukları etkileşim ile başlar (Bowlby, 1969). Güvenli bağlanmanın kurulduğu ilişkilerde, bebekler stresli bir durumla karşılaştıklarında bakım verenlerine yönelirler. Böylece, bağlanma figürlerinin onları rahatlatma biçimlerini içselleştirirler ve içsel çalışan modelleri dâhilinde kendi duygu düzenleme becerilerini geliştirirler. Bakım verenlerin tutarsız davranışları ve duyarsızlığı ile gelişen kaygılı bağlanmada ise bu öğrenme süreci gerçekleştirilememiştir. Sonuç olarak, kaygılı bağlanma, bağlanma sisteminin aktivasyonu ile karakterize edilir, yani bu bireyler aşırı tepki verme ve olumsuz duyguları daha uzun süreli yaşama eğilimindedir. Sağlıklı duygu düzenleme stratejilerine ulaşmaları kısıtlı olduğundan (Colle ve Del Giudice, 2011) yaşadıkları duygusal stresle başa çıkmak için sosyal medya sitelerini kullanıyor olabilirler.

Temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının kaygılı bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide uygulanan aracılık analiz bulgularına göre,

özerklik ve ilişkili olma alt boyutlarının aracılık rolü bulunmuşken, yetkinliğin aracılık rolünün olmadığı görülmüştür. Özerklik ihtiyacı, bireylerin kendi davranışlarına ve kararlarına diğerlerinin gücü ve baskısı altında kalmadan sadece kendi iradesi ile karar verebilme ihtiyacını gösterir. Buna göre, bireylerin davranışlarına özgür iradesi ile karar verebilme ihtiyacının kaygılı bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi açıklayabileceği görülmüştür. Başka bir deyişle, yüksek kaygılı bağlanma düzeyinin bireylerin özerklik ihtiyaç tatminini düşürdüğünü, özerklik ihtiyacı tatmininin düşmesinin bireylerin sosyal medya bağımlılığı geliştirme eğilimlerini arttırabileceği görülmüştür. Diğer bir deyişle, kaygılı bağlanma puanları yüksek bireylerin özerklik ihtiyaç tatmini arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyleri azalmaktadır. Böylece, özerklik ihtiyaç tatmini, kaygılı bağlanma düzeyi yüksek bireylerin sosyal medya bağımlılığı eğilimlerini azaltan koruyucu bir faktör olarak ele alınabilir. Bu bulgu, Chen'in (2019) özerklik ihtiyacının kaygılı bağlanma ile SMB arasındaki ilişkide aracılık rolünün anlamlı bulunmadığı çalışması ile tutarlı değildir. Alanyazında bu değişkenler ile yapılmış çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Bağlanma ile SMB arasındaki ilişkide psikolojik ihtiyaçların rolünün daha fazla araştırılması gerekmektedir.

Çalışmanın diğer bir bulgusuna göre ilişkili olma ihtiyacı kaygılı bağlanma ile SMB arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Buna göre, kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin ilişkili olma ihtiyacının karşılanma düzeyinin düşük olduğu, ilişkili olma ihtiyacının düşük düzeyde karşılanmasının bireyin sosyal medya bağımlılık eğilimini azalttığı görülmüştür. Bu bulgu, Chen'in (2019) çalışması ile tutarlıdır. Chen (2019), kaygılı bağlanma düzeyi yüksek bireylerin artan sosyal ihtiyaçlarını sosyal medya siteleri üzerinden giderdiğini ve bu doğrultuda yaşanan ihtiyaç tatmininin bağımlılık düzeyini artırdığını iddia etmiştir. Kaygılı bağlanma terk edilme veya yetersiz sevgi beklentisi, başkalarının varlığını ve ulaşılabilirliğini sorgulama ve diğerleri tarafından onaylanma ihtiyacı ile karakterize edilir. Kaygılı bağlanma düzeyi yüksek bireyler olumsuz kendilik algısına sahipken, diğerleri hakkında olumlu fakat endişeli bir algıya sahiptir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Buna bağlı olarak, çevresindeki insanlar tarafından sürekli bir duygusal desteğe, yakınlığa ve güvenceye ihtiyaç duymaktadır (Collins ve Read, 1990). Han ve Lee'ye (2017) göre, kaygılı bağlanmada, bebekler bakım verenlerinin belirsiz tutumları ve reddedışleri nedeniyle bakım verenleriyle güçlü duygusal bir bağ kuramayabilirler. Bu nedenle, kaygılı bağlanan bebeklerin ilişkili olma ihtiyaçları

düşük düzeyde karşılanmaktadır. İlişkili olma ihtiyacı bireyin diğerleriyle bağlantılı olma, önemsenmiş hissetme, farklı bireyler ve gruplar ile etkileşim içinde olma ve yakın çevre ile sıcak bağlar kurma ihtiyacını ifade eder (Baumeister ve Leary, 1995; Deci ve Ryan, 1985). Alanyazında, kaygılı bağlanma ile ilişkili olma ihtiyaç tatmini arasındaki negatif ilişkiyi destekleyen çalışmalar mevcuttur (örn. Wei ve ark., 2005; Wei ve ark., 2021). Alanyazındaki çalışmalar, sosyal medya sitelerinin en çok sosyalleşme amacıyla kullanıldığını vurgulamaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011). Subrahmanyam ve arkadaşlarının (2008) çalışmalarına göre, sosyal medya sitelerinin kullanımının en önemli motivasyonları olarak arkadaşlarla iletişim halinde olma, diğer arkadaşlarının bu sitelerde hesabı olduğu için kullanma, akraba ve aile ile iletişim halinde olma, sık görüşülen arkadaşlarla plan yapma ve yeni birileriyle tanışma olduğu bulunmuştur. Var olan ilişkileri devam ettirmek, flört etmek (Valkenburg ve Peter, 2007), uzun süredir görüşülmeyen arkadaşlarla yeniden bağlantı kurmak, günlük yaşamda karşılaşılan kişilerle bağlantı oluşturmak (Lampe ve ark., 2006) ve ortak ilgi alanlarına sahip oldukları kişilerle gruplar oluşturmak sosyal medya sitelerinin kullanım amaçları arasındadır (Sun ve Zhang, 2021). Buna göre, kişinin diğerleriyle ilişki içinde olma ihtiyacı bağlanma ile SMB arasındaki ilişkiyi açıklayabilir.

4.4 Kaçınan Bağlanma ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüklerinin ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Alt Boyutlarının Aracılık Rolünün Değerlendirilmesi

Duygu düzenleme güçlüklerinin kaçınan bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracılık rolü olup olmadığı incelenmiştir. Analiz bulguları, kaçınan bağlanmanın sosyal medya ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık etkisinin olduğunu göstermiştir. Yüksek düzeydeki kaçınan bağlanmanın duygu düzenleme güçlüklerini arttırdığı, duygu düzenleme güçlüklerinin artmasının bireyleri sosyal medya bağımlılığı geliştirmeye daha yatkın hale getirdiği görülmüştür. Başka bir deyişle, kaçınan bağlanma puanları yüksek olan katılımcıların duygularını düzenlemede zorlandıkları ve bunun da sosyal medya aşırı kullanımına etki edebileceği bulunmuştur. Bu bulgu, Liu ve Ma'nın (2019a) çalışmasında duygu düzenlemenin kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracılık rolünün bulunmamış olması ise tutarlı değildir. Aslında bu onların çalışması için de şaşırtıcı bir bulgudur, çünkü

hipotezleri duygu düzenleme güçlüklerinin güvensiz bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracılık rolünün olacağı yönündedir. Bağlanma teorisi duygu düzenleme teorisi olarak kavramsallaştırılmıştır (Shore and Shore, 2008). Stresli bir durum karşısında, kaçınan bağlanma düzeyleri yüksek bebekler bakım verenlerinden güvenilir ve tutarlı bir tutum ve destek göremediğinde güvenlik arayışı içinde ikincil duygu düzenleme stratejisi olan pasifleşme stratejisine yönelirler (Mikulincer ve ark., 2003). Bu savunmacı ve duygu-baskılayıcı stratejinin (Magai, 1999) ciddi olumsuz etkileri olabileceği iddia edilmiştir (Easton ve ark., 2000). Alanyazında olumsuz duygularını yeniden düzenlemek yerine daha çok onlardan kaçınma ve onları bastırma eğilimi olan kişilerin sosyal medya bağımlılığı geliştirdiği ileri süren çalışmalar mevcuttur (Fokker ve ark., 2021). Ayrıca, Quaglieri ve arkadaşları (2022) duygu düzenlemede zorluk yaşayan bireylerin ‘istenmeyen’ duygusal durumları kontrol etmek için interneti kullanabileceklerini ve bunun da internet bağımlılığı ile sonuçlanabileceğini belirtmiştir. Tüm bu bilgiler doğrultusunda, mevcut çalışmanın kaçınan bağlanma düzeyleri yüksek bireylerin duygularını düzenlemede yaşadığı zorlukların sosyal medya bağımlılığına olan eğilimi arttırdığı bulgusunun geçerli olabileceği görülmüştür.

Temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının kaçınan bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide uygulanan aracılık analiz bulgularına göre, özerklik ve ilişkili olma alt boyutlarının aracılık rolü bulunmuşken, yetkinliğin aracılık rolünün olmadığı görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre, kaçınan bağlanma puanları yüksek olan katılımcıların özerklik ihtiyaç tatmini düşük bulunmuştur, özerklik ihtiyaç tatmininin düşmesinin bireylerin sosyal medya bağımlılığı geliştirme eğilimlerini arttırdığı görülmüştür. Buna göre, kaçınan bağlanma düzeyi yüksek bireylerin özerklik ihtiyaç tatmini azaldıkça sosyal medya bağımlılığına olan eğilimleri artmaktadır. Chen’e (2019) göre, diğer kişilerden bağımsız olarak hareket etme arzusu olan kaçınan bağlanma düzeyi yüksek bireyler, özerklik ihtiyacının karşılanmasını ödüllendirici bulabilirler, bu da olumlu pekiştirme sağlayarak onları sosyal medya siteleri aşırı kullanımına yönlendirebilir. Diğer bir deyişle, kaçınan bağlanma puanları yüksek bireylerin özerklik ihtiyaç tatmini arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeyleri azalmaktadır. Böylece, özerklik ihtiyaç tatmini, kaçınan bağlanma düzeyi yüksek bireylerin sosyal medya bağımlılığı eğilimlerini azaltan koruyucu bir faktör olarak ele alınabilir.

Çalışmanın bulguları, kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide ilişkili olma ihtiyacının aracılık etkisini desteklemektedir. Buna göre, kaçınan bağlanma puanları yüksek olan katılımcıların ilişkili olma ihtiyaç tatmini düşük bulunmuştur, ilişkili olma ihtiyacının düşük düzeyde karşılanması daha düşük düzeyde sosyal medya bağımlılığını yordamıştır. Bu bulgu diğer çalışmalar ile aynı doğrultudadır (örn. Chen, 2019). Chen'e (2019) göre, kaçınan bağlanan bireylerin sosyal yakınlıktan kaçınma eğilimlerine karşın, ilişkili olma ihtiyacının karşılanması SMS kullanıcılarının aşırı kullanımını ve bağımlılık düzeylerini azaltır. Kaçınan bağlanma yakın ilişkiler kurmanın gerekliliğine inanmama, duygusal veya fiziksel yakınlık ve bağılıktan kaçınma davranışları ile karakterize edilir (Ravitz ve ark., 2010). Temel bir psikolojik ihtiyaç olan ilişkili olma ihtiyacı herkes için karşılanması gereken bir ihtiyaçtır. Kaçınan bağlanan bireyler, bakım verenleriyle kurdukları ihmalkâr ve tutarsız ilişki sonucu diğerlerine yönelik olumsuz bir algı geliştirmiş olsa da ilişkili olma ihtiyacını kendi belirlediği sınırlar dâhilinde karşılıyor olmaları gerekmektedir. Monacis ve arkadaşlarının (2017a) bulguları da mevcut çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Çalışmalarına göre, yakın ilişkiler kurmaya isteksiz ve kayıtsız olmalarına rağmen kaçınan bağlanma düzeyi yüksek bireyler sosyal aidiyet ihtiyaçlarını belirli bir mesafeyi koruyabildikleri çevrimiçi sosyal medya araçları üzerinden gidermektedir. Böylece, bu kişiler sosyal medya bağımlılığı geliştirebilirler. Bu bulgunun aksine, alanyazında kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif anlamlı ilişki (örn. Worsley ve ark., 2018a; Oldmeadow ve ark., 2013) veya ilişki bulamayan çalışmalar da mevcuttur (örn. Özmen ve Güzel., 2022; Şenormancı ve ark., 2014).

Aracılık analiz sonuçları değerlendirildiğinde, güvensiz bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinde duygu düzenleme güçlüklerinin etkili olduğu görülmektedir. Böylece, bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları güçlükler azaldığında sosyal medya bağımlılık düzeylerinde de azalma görülmüştür. Ek olarak, güvensiz bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinde özerklik ihtiyacının da etkili olduğu görülmektedir. Buna göre, bireylerin özerklik ihtiyaç tatmini arttığında (günlük yaşamda bu ihtiyaçları karşılandığında) sosyal medya bağımlılık düzeylerinde düşüş görülmüştür.

Temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, bireyin bir alt boyutta ihtiyaç tatmini düzeyi yüksekse diğer alt

boyutlardaki tatmini de yüksek, eğer bireyin bir alt boyuttaki tatmini düşük ise diğer boyutlardaki tatmini de düşük olduğu gözlenmektedir. Fakat bu durum sosyal medya bağımlılığı açısından farklılaşmaktadır. Özerk olma ihtiyacı ile ilişkili olma ihtiyacı farklı yollar izlemektedir. Aracılık modelinde gözlemlediğimiz bu farklılık şu şekilde yorumlanabilir. Özerklik ihtiyaç tatmini yüksek olanlar sosyal medya kullanımına yönelik bir ihtiyaç duymuyorken, bireylerin ilişkili olma tatmin düzeyi yüksek olsa bile sosyal medya araçları üzerinden de bu tatmini sağlayabildikleri için sosyal medya araçlarını kullanma eğilimleri devam etmektedir. İlişkili olma tatmin düzeyi yüksek olanlar aynı zamanda sosyal medyaya da sağladığı sosyal ortam nedeniyle bağımlı olabilmektedir.



SONUÇ

Bu çalışmada bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin ve temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolü araştırılmıştır. Aynı zamanda, yaş değişkeninin değinilen değişkenler açısından nasıl farklılaştığı ele alınmıştır ve sosyal medya bağımlılığını yordayan değişkenler bulunmuştur.

Yaş değişkeni bağlanma stilleri, duygu düzenleme güçlükleri, temel psikolojik ihtiyaçlar ve sosyal medya bağımlılık düzeyi açısından farklılaşmıştır. Yaş ilerledikçe kaygılı ve kaçınan bağlanma, duygu düzenlemede yaşanan güçlükler ve sosyal medya bağımlılık düzeyleri azalırken, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma durumu artmaktadır. Gençlere kıyasla ileriki yaş grubunda olan bireyler, yaşamlarında daha sağlıklı bağlar kurabilecekleri kişilerle birlikte olurlar, duygularını anlamada ve olumsuz duygularla başa çıkmada daha sağlıklı stratejiler kullanabilirler ve sosyal medya sitelerine dair bilgi ve esneklikleri daha düşük olduğu için sosyal medya bağımlılığı geliştirme eğilimleri azalmaktadır. Mevcut çalışmanın bulguları, alanyazındaki yaş ile bağlanma, duygu düzenleme ve sosyal medya bağımlılık çalışmaları tutarlılık göstermektedir. Mevcut çalışmada, yaş ilerledikçe temel psikolojik ihtiyaç düzeyi azalmaktadır. Bunun anlamı, ilerleyen yaşlarda psikolojik ihtiyaçların karşılanma durumu artmaktadır. Fakat, yaş ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi inceleyen literatür nispeten kısıtlıdır. Var olan çalışmalar ise birbirleriyle tutarsız sonuçlar bulgulamışlardır. Mevcut çalışma bu açıdan literatüre katkı sunmaktadır.

Duygu düzenleme güçlüklerinin sosyal medya bağımlılığının en güçlü yordayıcısı olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme güçlüklerinin sosyal medya bağımlılığını değişimleyen önemli bir faktör olduğu görülmüştür. Duygularını düzenlemede güçlük çeken bireylerin sosyal medya bağımlılığı gösterme eğilimleri artmaktadır. Bireyler, sosyal medya sitelerini olumsuz duyguları ile baş etmek için kullanabilmektedir. Bu bulgu, internet ve sosyal medya bağımlılığı araştırmalarında desteklenmektedir. Ancak, duygu düzenleme ve sosyal medya bağımlılığı için yürütülen çalışmaların Türkiye alanyazında kısıtlı olduğu görülmüştür. Duygu düzenleme güçlüklerinin alt boyutları açısından yeni çalışmaların yürütülmesi önemli olmaktadır.

Mevcut çalışmanın en önemli bulgularından birisi güvensiz bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin, özerklik ihtiyacının ve ilişkili olma ihtiyacının aracılık rolünün keşfedilmesidir. Yetkinlik ihtiyacının aracılık rolü bulunmamıştır. Bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki uzun süredir araştırılmaktadır ve özellikle kaygılı bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisini içeren çalışmalar birbirleri ile tutarlı bulgular göstermektedir. Buna göre, kaygılı bağlanma düzeyi yüksek bireylerin bağımlılık geliştirme eğilimleri güvenli bağlanan bireylere göre daha yüksektir. Aracılık analizi bulgularına göre, kaygılı bağlanma düzeyi yüksek bireyler, duygularını anlamlandırmada ve onlarla sağlıklı şekilde başa çıkmada güçlük yaşamaktadır ve bu da sosyal medya bağımlılık eğilimlerini artırmaktadır. Günümüzün önemli bir sorunu haline gelen sosyal medya bağımlılığına yönelik yapılacak psikolojik müdahale programlarının hazırlanmasında duygu düzenleme güçlüklerine yer verilmesinin hızlı ve etkili sonuçlarının olabileceği düşünülmektedir. Bu açıdan mevcut çalışma alanyazına önemli bir katkı sunmaktadır. Benzer şekilde, günlük yaşamda özerklik ihtiyacını karşılayan bireylerin sosyal medya bağımlılık geliştirme eğilimleri azalmaktadır. Buna göre, bireylerin daha küçük yaşlardan itibaren kendi kararlarını verebilmeleri için destekleniyor olmaları sonraki süreçte de kendine güvenen ve özgürce davranabilen bireylerin yetişmesini sağlamaktadır ve bunun da sosyal medya bağımlılığını azaltıcı bir etken olabileceği görülmüştür. İlişkili olma ihtiyacının günlük yaşamda karşılanıyor olması sosyal medya bağımlılığı geliştirilmesine engel olmamakla birlikte sosyal medya sitelerinin sağladığı sosyalleşme ortamı ile bu ihtiyacın daha fazla karşılanıyor olması muhtemeldir.

Alanyazında kaçınan bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki tutarlı bulgular içermemektedir. İlişkinin hiç desteklenmediği çalışmaların yanında kaçınan bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulgulayan çalışmalar da mevcuttur. Mevcut çalışmada ise duygu düzenleme güçlükleri, özerklik ihtiyacı ve ilişkili olma ihtiyacı kaçınan bağlanma ile SMB arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkiye aracılık etmektedir. Yetkinlik ihtiyacının aracılık etkisi bulunmamıştır.

Mevcut çalışmanın bulguları değerlendirilirken çalışmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurulmalıdır. İlk olarak, çalışma kesitsel araştırma desenine sahiptir, bu da değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisi kurulmasına engel olmaktadır. Bu

anlamda bu çalışmanın değişkenlerini içeren boylamsal çalışmaların yürütülmesi önerilmektedir. İkinci olarak, örneklem grubu 18-65 yaş aralığını içerse de katılımcıların çoğunluğunu öğrenciler oluşturmaktadır ve bu da çalışmanın genellenebilirliğini etkilemektedir. Üçüncü olarak, cinsiyet ve medeni hal açısından katılımcıların dağılımının eşit olmaması çalışmanın bulgularını etkilemiş olabilir. Son olarak, veri toplama süreci öz-bildirim ölçekleri ile gerçekleştirilmiştir. Kullanılan ölçekler güvenilirlik ve geçerlik açısından onaylanmış ve yanıtlar isimsiz bir şekilde alınmış olsa da katılımcıların sosyal olarak arzu edilen şekilde cevap vermiş olma olasılıkları bulunmaktadır.

Bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki dolaylı etkiler alanyazında kişilik özellikleri, ilişki tatmini, psikolojik iyi oluş, özgüven ve gelişmeleri kaçırma korkusu gibi değişkenlerle çalışılmıştır. Ulaşılabilen literatürde duygu düzenleme güçlüklerinin ve temel psikolojik ihtiyaçların aracılık etkisi Türkiye örneğinde henüz çalışılmamıştır. İleride yapılacak çalışmalarda bu dolaylı ilişkilerin ışığında araştırma sorularının oluşturulması önerilmektedir. Gelecek çalışmalarda, karşılaştırmalı gruplar olarak SMB tanısı almış kişiler ve klinik olmayan örneklem ile çalışılması bağlanma ve SMB arasındaki ilişkinin dinamiğinin daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir.

KAYNAKLAR

(Bu tez çalışmasında APA 7 atıf sistemi kullanılmıştır.)

- Abbasi, I. S. (2019). Social media addiction in romantic relationships: Does user's age influence vulnerability of social media infidelity? *Personality and Individual Differences*, 139, 277-280. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.038>
- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of the missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33-44.
- Acar, A. (2013). Attitudes toward blended learning and social media use for academic purposes: An exploratory study. *Journal of E-Learning and Knowledge Society*, 9(3), 107-126.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Routledge.
- Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde, algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyleşme ve duygu düzenleme güçlüğü'nün psikolojik belirtilerle ilişkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi] Hacettepe Üniversitesi.
- Alabi, O. F. (2013). A survey of Facebook addiction level among selected Nigerian university undergraduates. *New Media and Mass Communication*, 10(1), 70-80.
- Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., & Setare, M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(4), 290-294.
- Alavi, S. S., Maracy, M. R., Jannatifard, F., & Eslami, M. (2011). The effect of psychiatric symptoms on the Internet addiction disorder in Isfahan's university students. *Journal of Research in Medical Sciences*, 16(6), 793-800.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alzahrani, A., & Alanzi, T. (2019). Social media use by people with diabetes in Saudi Arabia: A survey about purposes, benefits and risks. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy*, 12, 2363-2372. <https://doi.org/10.2147/DMSO.S208141>
- Amaro, S., Duarte, P., & Henriques, C. (2016). Travelers' use of social media: A clustering approach. *Annals of Tourism Research*, 59, 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2016.03.007>
- Andangsari, E. W., Gumiler, I., & Godwin, R. (2013). Social networking sites use and psychological attachment need among Indonesian young adults population. *International Journal of Social Science Studies*, 1(2), 133-138. <http://dx.doi.org/10.11114/ijsss.v1i2.66>
- Anderson, K. K., Claudat, K., Cusack, A., Brown, T. A., Trim, J., Rockwell, R., Nakamura, T., Gomez, L., & Kaye, W. H. (2018). Differences in emotion regulation difficulties among adults and adolescents across eating disorder diagnoses. *Journal of Clinical Psychology*, 74(10), 1867-1873. DOI: 10.1002/jclp.22638
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90-99. DOI: 10.1556/JBA.2.2013.003

- Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction: An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Andreassen, C., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Antunes, R., Frontini, R., Amaro, N., Salvador, R., Matos, R., Morouço, P., & Rebelo-Gonçalves, R. (2020). Exploring lifestyle habits, physical activity, anxiety and basic psychological needs in a sample of Portuguese adults during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-13. DOI: 10.3390/ijerph17124360
- Arora, P. (2014). *The leisure commons: A spatial history of web 2.0*. Routledge.
- Arthurs, J., Drakopoulou, S., & Gandini, A. (2018). Researching YouTube. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 24(1), 3-15. <https://doi.org/10.1177/1354856517737222>
- Assunção, R., Costa, P., Tagliabue, S., & Matos, P. (2017). Problematic Facebook use in adolescents: Associations with parental attachment and alienation to peers. *Journal of Child and Family Studies*, 26(11), 2990-2998. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0817-2>
- Babacan, M. E. (2016). The relationship of social media usage areas and addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 9-30. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0017>
- Barker, V. (2009). Older adolescents' motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(2), 209-213. DOI:10.1089/cpb.2008.0228
- 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?. S. A. Simpson & W. S. Rholes (Ed.), *Attachment Theory and Close Relationships* (s. 25-45) içinde. Guilford Press.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Belsky, J. (2002). Developmental origins of attachment styles. *Attachment & Human Development*, 4(2), 166-170. <https://doi.org/10.1080/14616730210157510>
- Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., & Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use & Misuse*, 47(4), 403-417. <https://doi.org/10.3109/10826084.2011.639120>
- Berking, M., Margraf, M., Ebert, D., Wupperman, P., Hofmann, S. G., & Junghanns, K. (2011). Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive-behavioral therapy for alcohol dependence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(3), 307-318. <https://doi.org/10.1037/a0023421>
- Blackwell, D., Leaman, C., Trampusch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>

- Bowlby, J. A. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. Routledge.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2008). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Brandtstadter, J., & Greve, W. (1994). The aging self: Stabilizing and protective processes. *Developmental Review*, 14(1), 52-80. DOI:10.1006/drev.1994.1003
- Broeck, A., Vansteenkiste, M., Witte, H., Soenens, B., & Lens, W. (2010). Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of work-related basic need satisfaction scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(4), 981-1002. <https://doi.org/10.1348/096317909X481382>
- Brumariu, L. E. (2015). Parent-child attachment and emotion regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 148, 31-45. <https://doi.org/10.1002/cad.20098>
- Brumariu, L. E., Kerns, K. A., & Seibert, A. (2012). Mother-child attachment, emotion regulation, and anxiety symptoms in middle childhood. *Personal Relationships*, 19, 569-585. DOI: 10.1111/j.1475-6811.2011.01379.x
- Budin, H. (2005). Democratic education and self-publishing on the Web. M. S. Crocco (Ed.), *Social Studies and The Press: Keeping The Beast at Bay?* (s. 189-198) içinde. Information Age Publishing.
- Butkovic, A., Tomas, J., Spanic, A. M., Vukasovic Hlupic, T., & Bratko, D. (2019). Emerging adults versus middle-aged adults: Do they differ in psychological needs, self-esteem and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 21, 779-798. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00106-w>
- Cao, X., Gong, M., Yu, L., & Dai, B. (2020). Exploring the mechanism of social media addiction: An empirical study from WeChat users. *Internet Research*, 30(4), 1305-1328. <https://doi.org/10.1108/INTR-08-2019-0347>
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 644-655.
- Casale, S., Caplan, S. E., Fioravanti, G. (2016). Positive metacognitions about Internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. *Addictive behaviors*, 59, 84-88. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.014>
- Casale, S., & Fioravanti, G. (2015). Satisfying needs through social networking sites: A pathway towards problematic Internet use for socially anxious people? *Addictive Behaviors Reports*, 1, 34-39. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2015.03.008>
- Cassidy, J., & Berlin, L. J. (1994). The insecure/ambivalent pattern of attachment: Theory and research. *Child Development*, 65(4), 971-981.
- Ceyhan, E., Boysan, M., & 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: A Journal of Clinical Neuroscience and Psychopathology*, 21(2), 123-139. <http://dx.doi.org/10.5350/Sleep.Hypn.2019.21.0181>
- Chen, A. (2019). From attachment to addiction: The mediating role of need satisfaction on social networking sites. *Computers in Human Behavior*, 98, 80-92. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.034>
- Chopik, W. J., & Edelstein, R. S. (2014). Age differences in romantic attachment around the world. *Social Psychological and Personality Science*, 5(8), 1-9. <https://doi.org/10.1177/1948550614538460>

- Clark, M., & Calleja, K. (2008). Shopping addiction: A preliminary investigation among Maltese university students. *Addiction Research & Theory*, 16(6), 633-649. <https://doi.org/10.1080/16066350801890050>
- Colle, L., & Del Giudice, M. (2011). Patterns of attachment and emotional competence in middle childhood. *Social Development*, 20(1), 51-72. DOI: 10.1111/j.1467-9507.2010.00576.x
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Contreras, J. M., & Kerns, K. A. (2000). Emotion regulation processes: Explaining links between parent-child attachment and peer relationships. K. A. Kerns, J. M. Contreras, & A. M. Neal-Barnett (Eds.), *Family and Peers: Linking Two Social Worlds* (s. 1-25) içinde. Praeger Publishers.
- Correa, T., Hinsley, A. W., & de Zuniga, H. G. (2010). Who interacts on the Web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 247-253. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.09.003>
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to social media and attachment styles: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1094-1118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5>
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory. *Journal of Personality*, 62(1), 119-142. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1994.tb00797.x
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demircioğlu, Z. I., & Göncü Köse, A. (2021). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Current Psychology*, 40, 414-428. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9956-x>
- Diehl, M., Coyle, N., & Labouvie-Vief, G. (1996). Age and sex differences in strategies of coping and defense across the life span. *Psychology and Aging*, 11(1), 127-139.
- Diehl, M., Elnick, A. B., Bourbeau, L. S., & Labouvie-Vief, G. (1998). Adult attachment styles: Their relations to family context and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1656-1669.
- Dilsiz, N. B., & Kandemir, M. (2020). Investigation of the relationship between social media addiction and attachment styles and satisfaction of life for high school students. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 7(2), 32-51.
- Dozier, M., & Kobak, R. R. (1992). Psychophysiology in attachment interviews: Converging evidence for deactivating strategies. *Child Development*, 63(6), 1473-1480. DOI: 10.1111/j.1467-8624.1992.tb01708.x
- Drach, R. D., Orloff, N. C., & Hormes, J. M. (2021). The emotion regulatory function of online social networking: Preliminary experimental evidence. *Addictive Behaviors*, 112, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106559>
- Durak, Y. (2020). *Evliliğe karar vermiş bireylerin romantik ilişki inançlarını yordamada bağlanma stilleri ve özsaygı düzeylerinin rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Ankara Üniversitesi.

- Easton, C. J., Swan, S., & Sinha, R. (2000). Prevalence of family violence in clients entering substance abuse treatment. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 18, 23-28. DOI:10.1016/s0740-5472(99)00019-7
- Eichenberg, C., Schott, M., Decker, O., & Sindelar, B. (2017). Attachment style and internet addiction: An online survey. *Journal of Medical Internet Research*, 19(5), e170, DOI: 10.2196/jmir.6694
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), 631-635. DOI: 10.1089/cyber.2010.0318
- Eroglu, Y. (2016). Interrelationship between attachment styles and facebook addiction. *Journal of Education and Training Studies*, 4(1), 150-160. <http://dx.doi.org/10.11114/jets.v4i1.1081>
- Estevez, A., Jauregui, P., Sanchez-Marcos, I., Lopez-Gonzalez, H., & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534-544. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.086>
- Feeney, J. A., Noller, P., & Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment. M. B. Sperling & W. H. Berman (Ed.), *Attachment in Adults: Clinical and Developmental Perspectives* (s. 128–152) içinde. Guilford Press.
- Felton, L., & Jowett, S. (2013). Attachment and well-being: The mediating effects of psychological needs satisfaction within the coach-athlete and parent-athlete relational contexts. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 57-65. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.07.006>
- Flynn, S., Noone, C., & Sarma, K. M. (2018). An exploration of the link between adult attachment and problematic facebook use. *BMC Psychology*, 6(34). <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0245-0>
- Fokker, E., Zong, X., & Treur, J. (2021). A second-order adaptive network model for emotion regulation in addictive social media behavior. *Cognitive Systems Research*, 70, 52-62. <https://doi.org/10.1016/j.cogsys.2021.07.006>
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168-176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- Fraley, R. C., & Waller, N. G. (1998). Adult attachment patterns: A test of the typological model. J. A. Simpson & W. S. Rholes (Ed.), *Attachment Theory and Close Relationships* (s. 77-114) içinde. Guilford Press.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365. DOI: 10.1037//0022-3514.78.2.350
- Fuendeling, J. M. (1998). Affect regulation as a stylistic process within adult attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 291-322. <https://doi.org/10.1177/0265407598153001>
- Gil de Zúñiga, H., Weeks, B., & Ardèvol-Abreu, A. (2017). Effects of the news-finds-me perception in communication: Social media use implications for news seeking and learning about politics. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 22(3), 105-123. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12185>

- Gilbert, E., Bakhshi, S., Chang, S., & Terveen, L. (2013). "I need to try this"? A statistical overview of pinterest. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 2427-2436. <https://doi.org/10.1145/2470654.2481336>
- Gillath, O., Mikulincer, M., Fitzsimons, G. M., Shaver, P. R., Schachner, D. A., & Barg, J. A. (2006). Automatic activation of attachment-related goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(10), 1375-1388. <https://doi.org/10.1177/0146167206290339>
- Goldsmith, R. E., Chesney, S. A., Heath, N. M., & Barlow, M. R. (2013). Emotion regulation difficulties mediate associations between betrayal trauma and symptoms of posttraumatic stress, depression, and anxiety. *Journal of Traumatic Stress*, 26(3), 376-384. DOI: 10.1002/jts.21819
- Gökdemir, A. Ö. (2020, 23 Mart). Twitter'ın kuruluşu ve tarihi. <https://medyaakademi.com.tr/2020/03/23/twitterin-kurulusu-ve-tarihi/> adresinden 8 Ağustos 2022 tarihinde alınmıştır.
- Grant, J. E., & Chamberlain, S. R. (2016). Expanding the definition of addiction: DSM-5 vs. ICD-11. *CNS Spectrums*, 21(4), 300-303. <https://doi.org/10.1017/S1092852916000183>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & King, D. L. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 308-318. <https://doi.org/10.2174/157340012803520414>
- Gupta, A. K. (2014). Scope and implications of social media in the context of higher education: Review of researches. *MIER Journal of Educational Studies Trends & Practices*, 4(2), 231-253. <https://doi.org/10.52634/mier/2014/v4/i2/1473>
- Gümüş, Z., & Güler, K. (2018). Yetişkin bireylerdeki bağlanma stillerinin demografik özellikleri ve yaşam kaliteleriyle olan ilişkinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(78), 505-521.
- Hagg, E., Dahinten, V. S., & Currie, L. M. (2018). The emerging use of social media for health-related purposes in low and middle-income countries: A scoping review. *International Journal of Medical Informatics*, 115, 92-105. <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2018.04.010>
- Han, S., & Kahn, J. H. (2017). Attachment, emotion regulation difficulties, and disordered eating among college women and men. *The Counseling Psychology*, 45(8), 1066-1090. <https://doi.org/10.1177/0011000017744884>
- Han, S., & Lee, S. (2017). College student binge eating: Attachment, psychological needs satisfaction, and emotion regulation. *Journal of College Student Development*, 58(7), 1074-1086. <https://doi.org/10.1353/csd.2017.0084>
- Hargittai, E. (2004). Internet access and use in context. *New Media and Society*, 6(1), 137-143. <https://doi.org/10.1177/1461444804042310>
- Harpaz, I., & Snir, R. (2003). Workaholism: Its definition and nature. *Human Relations*, 56(3), 291-319. <https://doi.org/10.1177/0018726703056003613>

- Hart, J., Nailling, E., Bizer, G., Collins, C. (2015). Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Personality and Individual Differences*, 77, 33-40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.016>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması. *İletişim: Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-177.
- Hiremath, B. K., & Kenchakkanavar, A. Y. (2016). An alteration of the Web 1.0, Web 2.0 and Web 3.0: A comparative study. *Imperial Journal of Interdisciplinary Research*, 2(4), 705-710.
- Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109, 2079-2088. DOI: 10.1111/add.12713
- Horwood, S., & Anglim, J. (2021). Emotional regulation difficulties, personality, and problematic smartphone use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 275-281. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0328>
- Huntsinger, E. T., & Luecken, L. J. (2004). Attachment relationships and health behavior: The mediational role of self-esteem. *Psychology and Health*, 19(4), 515-526. <https://doi.org/10.1080/0887044042000196728>
- Instagram. (2023). About us. <https://about.instagram.com/> adresinden 26 Mart 2023 tarihinde alınmıştır.
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Hudiburgh, L. M. (2012). The relationships among attachment style, personality traits, interpersonal competency, and Facebook use. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 33(6), 294-301. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2012.08.001>
- Kalecik, S. (2016). *Problemler internet ve akıllı telefon kullanımına ilişkin olarak, duygu düzenleme, öz-denetim, yenilik arayışı, depresyon ve sosyal kaygı semptomları* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Bahçeşehir Üniversitesi.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92, 22-27. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.03.003>
- Karahanna, E., Xu, S. X., Xu, Y., & Zhang, N. A. (2018). The needs-affordances-features perspective for the use of social media. *MIS Quarterly*, 42(3), 737-756. <https://doi.org/10.25300/MISQ/2018/11492>
- Karataş, H. (2022). *Bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki: işlevsel olmayan üstbilişsel inançların aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] Ege Üniversitesi.
- Kemp, S. (2023). The changing world of digital in 2023. <https://wearesocial.com/us/blog/2023/01/the-changing-world-of-digital-in-2023/> adresinden 26 Mart 2023 tarihinde alınmıştır.
- Kim, E. & Drumwright, M. (2016). Engaging consumers and building relationships in social media: How social relatedness influences intrinsic vs. extrinsic consumer motivation. *Computers in Human Behavior*, 63, 970-979. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.025>

- Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among young college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 279-284. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0249>
- Kopp, C. (1982). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18(2), 199-214.
- Kormas, C., Karamali, G., & Anagnostopoulos, F. (2014). Attachment anxiety, basic psychological needs satisfaction and depressive symptoms in university students: A mediation analysis approach. *International Journal of Psychological Studies*, 6(2), 1-10. <http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v6n2p1>
- Krishen, A. S., Berezan, O., Agarwal, S., & Kachroo, P. (2016). The generation of virtual needs: Recipes for satisfaction in social media networking. *Journal of Business Research*, 69(11), 5248-5254. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2016.04.120>
- Kujath, C. L. (2011). Facebook and MySpace: Complement or substitute for face-to-face interaction? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1-2), 75-78. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0311>
- Kun, B., & Demetrovics, Z. (2010). Emotional intelligence and addictions: A systematic review. *Substance Use & Misuse*, 45(7-8), 1131-1160. <https://doi.org/10.3109/10826080903567855>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052.
- La Guardia, J., Ryan, R., Couchman, C., & Deci, E. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367-384. DOI: 10.1037//0022-3514.79.3367
- Lampe, C., Ellison, N., & Steinfield, C. (2006). A face(book) in the crowd: Social searching vs. social browsing. *Proceedings of the 2006 20th Anniversary Conference on Computer Supported Cooperative Work*, 167-170. <https://doi.org/10.1145/1180875.1180901>
- Lataster, J., Reijnders, J., Janssens, M., Simons, M., Peeters, S., & Jacobs, N. (2022). Basic psychological need satisfaction and well-being across age: A Cross-sectional general population study among 1709 Dutch speaking adults. *Journal of Happiness Studies*, 23, 2259-2290. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00482-2>
- Lenhart, A., & Fox, S. (2006). Bloggers: A portrait of the Internet's new storytellers. <https://www.pewtrusts.org/en/research-and-analysis/reports/2006/07/19/bloggers-a-portrait-of-the-internets-new-storytellers> adresinden 8 Ağustos 2022 tarihinde alınmıştır.
- Leversen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S., & Samdal, O. (2012). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 41, 1588-1599. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9776-5>
- Lewczuk, K., Kobylinska, D., Marchlewska, M., Krysztofiak, M., Glica, A., & Moiseeva, V. (2021). Adult attachment and health symptoms: The mediating role of emotion regulation difficulties. *Current Psychology*, 40, 1720-1733. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0097-z>
- Liang, L., Zhu, M., Dai, J., Li, M., & Zheng, Y. (2021). The mediating roles of emotional regulation on negative emotion and Internet addiction among chinese adolescents from a development perspective. *Frontiers Psychiatry*, 12, 608317. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.608317>

- Liese, B. S., Kim, H. S., & Hodgins, D. C. (2020). Insecure attachment and addiction: Testing the mediating role of emotion dysregulation in four potentially addictive behaviors. *Addictive Behaviors*, 107, 106432. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106432>
- Lin, M. P., Ko, H. C., Wu, J. Y. W. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(12), 741–746. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2010.0574>
- Liu, C., & Ma, J. L. (2019a). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352>
- Liu, C., & Ma, J. L. (2019b). Adult attachment orientations and social networking site addiction: The mediating effects of online social support and the fear of missing out. *Frontiers in Psychology*, 10, 2629. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02629>
- Liu, Q. X., Fang, X. Y., Wan, J. J. & Zhou, Z. K. (2016). Need satisfaction and adolescent pathological Internet use: comparison of satisfaction perceived online and offline. *Computers in Human Behavior*, 55, 695–700. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.048>
- Liu, Q., Hu, Q., & Qi, D. (2022). Online psychological need satisfaction and social networking addiction: A longitudinal study among Chinese adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 1-15. <https://doi.org/10.1007/s10560-021-00814-4>
- Longua Peterson, J., Giguere, B., & Sherman, J. (2017). Social connection and social networking: Daily conflict increases nightly facebook use among avoidant participants. *Self and Identity*, 16(2), 215-230. <https://doi.org/10.1080/15298868.2016.1247011>
- Mackenzie, C. S., Karaoylas, E. C., & Starzyk, K. B. (2018). Lifespan differences in a self determination theory model of eudaimonia: A cross-sectional survey of younger, middle-aged, and older adults. *Journal of Happiness Studies*, 19, 2465-2487. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9932-4>
- Magai, C. (1999). Affect, imagery, and attachment: Working models of interpersonal affect and the socialization of emotion. J. Cassidy & P. R. Shaver (Ed.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (s. 787-802) içinde. Guildford Press.
- Magai, C., Cohen, C., Milburn, N., Thorpe, B., McPherson, R., & Peralta, D. (2001). Attachment styles in older European American and African American adults. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 56B(1), S28-S35.
- Marganska, A., Gallagher, M., & Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1), 131-141. DOI: 10.1111/ajop.12001
- Marino, C., Finos, L., Vieno, A., Lenzi, M., & Spada, M. M. (2017). Objective facebook behaviour: Differences between problematic and non-problematic users. *Computers in Human Behavior*, 73, 541–546. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.04.015>
- Masur, P. K., Reinecke, L., Ziegele, M., & Quiring, O. (2014). The interplay of intrinsic need satisfaction and facebook specific motives in explaining addictive behavior on facebook. *Computers in Human Behavior*, 39, 376-386. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.047>
- Mayolas-Pi, C., Simón-Grima, J., Peñarrubia-Lozano, C., Munguía-Izquierdo, D., Moliner-Urdiales, D., & Legaz-Arrese, A. (2017). Exercise addiction risk and health in male and female amateur endurance cyclists. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(1), 74-83. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.018>

- Mazahari Nejadfard, G., & Hosseinsabet, F. (2017). Predicting internet addiction based on sensation seeking: Mediation effect of attachment styles. *Practice in Clinical Psychology*, 5(3), 195-202. <https://doi.org/10.18869/acadpub.jpcp.5.3.195>
- Mickelson, K. D., Kessler, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1092-1106.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6-10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102.
- Monacis, L., de Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). Exploring individual differences in online addictions: The role of identity and attachment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(4), 853-868. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9768-5>
- Monacis, L., Griffiths, M. D., Limone, P., Sinatra, M., & Servidio, R. (2020). Selfitis behavior: Assessing the Italian version of the selfitis behavior scale and its mediating role in the relationship of dark traits with social media addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5738. DOI: 10.3390/ijerph17165738
- Montag, C., Błaskiewicz, K., Sariyska, R., Lachmann, B., Andone, I., Trendafilov, B., Eibes, M., & Markowetz, A. (2015). Smartphone usage in the 21st century: Who is active on WhatsApp? *BMC Research Notes*, 8(331), 1-6. <https://doi.org/10.1186/s13104-015-1280-z>
- Niedenthal, P. M., Brauer, M., Robin, L., & Innes-Ker, A. H. (2002). Adult attachment and the perception of facial expression of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(3), 419-433. DOI: 10.1037//0022-3514.82.3.419
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55(1), 51-60. <http://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Odacı, H., & Çıkrıkçı, Ö. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, 32, 61-66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.11.019>
- Oldmeadow, J., Quinn, S., & Kowert, R. (2013). Attachment styles, social skills, and facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1142-1149. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.006>
- Onat, F. (2010). Bir halkla ilişkiler uygulama alanı olarak sosyal medya kullanımı: Sivil toplum örgütleri üzerine bir inceleme. *Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 31, 103-122.
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Ageing & Mental Health*, 13(6), 818-826. <https://doi.org/10.1080/13607860902989661>
- Öz, M. (2015). Social media utilization of tourists for travel-related purposes. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 27(5), 1003-1023. <https://doi.org/10.1108/IJCHM-01-2014-0034>
- Özmen, E., Güzel, H. Ş. (2022). The relationship between attachment style, eating behavior, emotion regulation, and social media addiction during COVID-19 pandemic. *Neuropsychiatric Investigation*, 60(3), 78-84. DOI: 10.5152/NeuropsychiatricInvest.2022.22011

- Kozan, H. İ. Ö., Kesici, Ş., Girgin-Büyükbayraktar, Ç., & Yalçın, S. B. (2017). Prediction of problematic Internet use by attachment in university students. *Journal of Education and Training Studies*, 5(1), 79-83. <http://dx.doi.org/10.11114/jets.v5i1.2070>
- Pachler, N., & Daly, C. (2009). Narrative and learning with Web 2.0 technologies: Towards a research agenda. *Journal of Computer Assisted Learning*, 25(1), 6-18. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2729.2008.00303.x>
- Pan, Y.-C., Chiu, Y.-C., & Lin, Y.-H. (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 118, 612-622. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013>
- Papacharissi, Z. (2009). The virtual geographies of social networks: A comparative analysis of Facebook, LinkedIn and ASmallWorld. *New Media & Society*, 11(1 & 2), 199-220. <https://doi.org/10.1177/1461444808099577>
- Partridge, O., Maguire, T., & Newman-Taylor, K. (2022). Pathways from insecure attachment to paranoia: The mediating role of emotion regulation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 50, 404-417. DOI: 10.1017/S1352465822000029
- Pascuzzo, K., Moss, E., & Cyr, C. (2015). Attachment and emotion regulation strategies in predicting adult psychopathology. *SAGE Open*, 5(3), 1-15. <https://doi.org/10.1177/2158244015604695>
- Peker, A., & Nebioğlu Yıldız, M. (2022). Examining the relationships between adolescents' emotion regulation strategies and social media addiction. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 12, 564-569. DOI: 10.33808/clinexphealthsci.869465
- Petit, G., Luminet, O., Maurage, F., Tecco, J., Lechantre, S., Ferauge, M., Gross, J. J., & Tirnary, P. (2015). Emotion regulation in alcohol dependence. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 39(12), 2471-2479. DOI: 10.1111/acer.12914
- Phillips, H. W., Chen, J.-S., Wilson, B., Udawatta, M., Prashant, G., Nagasawa, D., & Yang, I. (2019). Social media use for professional purposes in the neurosurgical community: A multi-institutional study. *World Neurosurgery*, 129, 367-374. <https://doi.org/10.1016/j.wneu.2019.05.154>
- Poole, J. C., Kim, H. S., Dobson, K. S., & Hodgins, D. C. (2017). Adverse childhood experiences and disordered gambling: Assessing the mediating role of emotion regulation. *Journal of Gambling Studies*, 33, 1187-1200. DOI: 10.1007/s10899-017-9680-8
- Quaglieri, A., Biondi, S., Roma, P., Varcgetta, M., Franschetti, A., Burrai, J., Lausi, G., Marti-Vilar, M., Gonzalez-Sala, F., Di Domenico, A., Giannini, A. M., & Mari, E. (2022). From emotional (dys)regulation to Internet addiction: A mediation model of problematic social media use among Italian young adults. *Journal of Clinical Medicine*, 11(1), 188. <https://doi.org/10.3390/jcm11010188>
- Quesenberry, K. A. (2019). Social media strategy: *Marketing, advertising, and public relations in the consumer revolution* (2.Baskı). Rowman & Littlefield.
- Rao, G., & Madan, A. (2013). A study exploring the link between attachment styles and social networking habits of adolescents in urban Bangalore. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 3(1), 1-12.
- Ravitz, P., Maunder R., Hunter, J., Sthankiya, B., & Lancee, W. (2010). Adult attachment measures: A 25-year review. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(4), 419-432. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.08.006>
- Raza, S. A., Qazi, W., Umer, B., Khan, K. A. (2020). Influence of social networking sites on life satisfaction among university students: A mediating role of social benefit and social overload. *Health Education*, 120(2), 141-164. <https://doi.org/10.1108/HE-07-2019-0034>

- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FOMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do whatsapp, facebook, instagram, and snapchat use disorders mediate that association?. *Addictive Behaviors*, 110, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3), 397-427. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x
- Sağar, M. E., & Özçelik, T. (2022). Ergenlerde duygu düzenleme ve yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 493-511.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2016). The role of attachment styles, peer relations, and affections in predicting Internet addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 416-432. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0028>
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Gervasi, A. M., Manzella, S., & Famà, F. I. (2014). Insecure attachment attitudes in the onset of problematic internet use among late adolescents. *Child Psychiatry and Human Development*, 45(5), 588-595. <http://dx.doi.org/10.1007/s10578-013-0428-0>
- Schore, J. R., & Schore, A. N. (2008). Modern attachment theory: The central role of affect regulation in development and treatment. *Clinical Social Work Journal*, 36, 9-20. DOI 10.1007/s10615-007-0111-7
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., & Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Sertbaş, K., Çutuk, S., Soyer, F., Akkuş Çutuk, Z., & Aydoğan, R. (2020). Mediating role of emotion regulation difficulties in the relationship between social anxiety and problematic internet use. *Psihologija*, 53(3), 291-305. <https://doi.org/10.2298/PSI190730013S>
- Shafiee, M., Ashouri, A., & Dehghani, M. (2020). The relationship between attachment style and social network addiction with the mediating role of personality traits. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 9(4), e101501. DOI: 10.5812/ijhrba.101501.
- Shaver, P., & Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love: Perspectives from attachment theory. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 105-124.
- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1993). Adult romantic attachment: Theory and evidence. D. Perlman & W. Jones (Ed.). *Advances in Personal Relationships* (s. 29-70) içinde. Jessica Kingsley.
- Shechtman, Z., & Rybko, J. (2004). Attachment style and observed initial self-disclosure as explanatory variables of group functioning. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8(3), 207-220. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.8.3.207>
- Sheldon, K. M., Abad, N., & Hinsch, C. (2011). A two-process view of facebook use and relatedness need-satisfaction: Disconnection drives use and connection rewards it. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), 766-775. DOI: 10.1037/a0022407
- Sheldon, K. M., Houser-Marko, L., & Kasser, T. (2006). Does autonomy increase with age? Comparing the goal motivations of college students and their parents. *Journal of Research in Personality*, 40(2), 168-178. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.10.004>
- Shin, S., Kim, N., & Jang, E. (2011). Comparison of problematic internet and alcohol use and attachment styles among industrial workers in Korea. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 14(1), 665-672. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0470>
- Shindler, A., & Bröning, S. (2015). A review on attachment and adolescent substance abuse: Empirical evidence and implications for prevention and treatment. *Substance Abuse*, 36(3), 304-313. <https://doi.org/10.1080/08897077.2014.983586>

- Shomaker, L. B., & Furman, W. (2009). Parent-adolescent relationship qualities, internal working models, and attachment styles as predictors of adolescents' interactions with friends. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(5), 579-603. <https://doi.org/10.1177/0265407509354441>
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., & Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 57, 141-163. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.002>
- Spada, M. M., & Marino, C. (2017). Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic Internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 59-63.
- Stanculescu, E., & Griffiths, M. D. (2023). Anxious attachment and facebook addiction: The mediating role of need to belong, self-esteem, and facebook use to meet romantic partners. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21, 333-349. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00598-9>
- Steele, H., Steele, M., & Croft, C. (2008). Early attachment predicts emotion recognition at 6 to 11 years old. *Attachment & Human Development*, 10(4), 379-393. <https://doi.org/10.1080/14616730802461409>
- Subrahmanyam, K., Reich, S. M., Waechter, N., & Espinoza, G. (2008). Online and offline social networks: Use of social networking sites by emerging adults. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 420-433. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.003>
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklem üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Synovate (2007, 30 Ağustos). New study shows Americans' blogging behavior. http://www.marketresearchworld.net/index.php?option=com_content&task=view&id=1562&Itemid=48 adresinde 8 Ağustos 2022 tarihinde alınmıştır.
- Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O., & Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with Internet addiction. *General Hospital Psychiatry*, 36(2), 203-207. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2013.10.012>
- Tasca, G. A., & Balfour, L. (2014). Attachment and eating disorders: A review of current research. *International Journal of Eating Disorders*, 47(7), 710-717. <https://doi.org/10.1002/eat.22302>
- Tekin, M. S., Özdemir, N., & Kocamer Şahin, Ş. (2021). Effect of attachment styles, emotional regulation difficulty and mindful attention levels on treatment motivation in patients with substance use disorder. *Journal of Substance Use*, 26(4), 441-448. <https://doi.org/10.1080/14659891.2020.1846807>
- Terrone, G., Gori, A., Topino, E., Musetti, A., Scarinci, A., Guccione, C., & Caretti, V. (2021). The link between attachment and gambling in adolescence: A multiple mediation analysis with developmental perspective, theory of mind (friend) and adaptive response. *Journal of Personalized Medicine*, 11(228), 1-12. <https://doi.org/10.3390/jpm11030228>
- Thompson, R. A. (1991). Emotion regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25-52.
- Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-aged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8, 163-182.

- Trub, L., & Starks, T. J. (2017). Insecure attachments: Attachment, emotional regulation, sexting and condomless sex among women in relationships. *Computers in Human Behavior*, 71, 140-147. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.052>
- Turel, O., & Serenko, A. (2017). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528. <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>
- Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2015). Development of the social media addiction scale. *Online Academic Journal of Information Technology*, 6(21), 51-70. DOI: 10.5824/1309-1581.2015.4.004.x
- Utz, S., & Breuer, J. (2016). Informational benefits from social media use for professional purposes: Results from a longitudinal study. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 10(4), 1-21. <https://doi.org/10.5817/CP2016-4-3>
- Uysal, H. (2017). Duygu düzenleme güçlükleri ile orthorexia nevrosa arasındaki ilişkide erken dönem uyumsuz şemaların etkisi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi] İstanbul Arel Üniversitesi.
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology*, 43(2), 267-277. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.2.267>
- Wang, X., & Li, Y. (2012). Relatedness need and users' satisfaction with social media sites: A self-determinant perspective. Seventh International Conference on Digital Information Management, Macau, Macao.
- Wang, L., Tao, T., Fan, C., & Gao, W. (2015). Does psychological need satisfaction perceived online enhance well-being? *PsyCh Journal*, 4(3), 146-154. <https://doi.org/10.1002/pchj.98>
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Arterberry, B., Liu, S., & Wang, K. T. (2021). Latent profile analysis of interpersonal problems: Attachment, basic psychological need frustration, and psychological outcomes. *Journal of Counseling Psychology*, 68(4), 467-488. <https://doi.org/10.1037/cou0000551>
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 591-601. DOI: 10.1037/0022-0167.52.4.591
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T.-Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 14-24. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.1.14>
- Weiss, N. H., Tull, M. T., Davis, L. T., Dehon, E. E., Fulton, J. J., & Gratz, K. L. (2012). Examining the association between emotion regulation difficulties and probable posttraumatic stress disorder within a sample of African Americans. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41(1), 5-14. DOI: 10.1080/16506073.2011.621970
- Widyanto, L., & McMurran, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *CyberPsychology & Behavior*, 7(4), 443-450. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.443>
- Williams, J., & Chinn, S. J. (2009). Using Web 2.0 to support the active learning experience. *Journal of Information Systems Education*, 20(2), 165-174.
- Worsley, J. D., Mansfield, R., & Corcoran, R. (2018). Attachment anxiety and problematic social media use: The mediating role of well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(9), 563-568. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0555>

- Wu, S., Hofman, J. M., Mason, W. A., & Watts, D. J. (2011). Who says what to whom on twitter. *Proceedings of the 20th International World Wide Web Conference*, 705-714. <https://doi.org/10.1145/1963405.1963504>
- Wu, W. (2012). The relationship between incentives to learn and Maslow's hierarchy of needs. *Procedia*, 24, 1335-1342.
- Yang, C.-K. (2001). Sociopsychiatric characteristics of adolescents who use computers to excess: Computer use in Korean adolescents. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 104(3), 217-222. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2001.00197.x>
- Yıldız, M. A. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, 7(1), 66-78.
- Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9712-7>
- Zhang, F., & Labouvie-Vief, G. (2004). Stability and fluctuation in adult attachment style over a 6-year period. *Attachment & Human Development*, 6(4), 419-437.
- Zhao, J., Jia, T., Wang, X., Xiao, Y., & Wu, X. (2022). Risk factors associated with social media addiction: An exploratory study. *Frontiers in Psychology*, 13, 837766. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837766>

EKLER

EK 1 BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Değerli katılımcı,

Bu çalışma Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Genel Psikoloji Yüksek Lisans programı kapsamında Dr. Öğr. Üyesi Fatma Can'ın danışmanlığında Seda Nigar tarafından yürütülen bir araştırmadır. Bu çalışma, bazı demografik bilgiler dışında sosyal medya kullanım alışkanlıklarına yönelik tutum ve algıları ölçmeyi amaçlamaktadır.

Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Hiçbir sorunun doğru veya yanlış cevabı yoktur. Lütfen aklınıza gelen ilk cevabı işaretleyin.

Ölçeğin hiçbir yerinde isminiz, kimliğiniz veya iletişim bilgileriniz sorulmamaktadır. Gönüllülük esasına dayalı yürütülen araştırmada katılımcılar istediklerinde çalışmadan ayrılabilme haklarına sahiptirler. Doldurmuş olduğunuz ölçekler sadece araştırmacı tarafından bilimsel amaçla değerlendirilecek ve kesinlikle üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Çalışma yaklaşık olarak 15 dakika sürmektedir.

Çalışma ile ilgili herhangi bir endişeniz veya sorunuz olursa

*Bu araştırma için İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 30.12.2021 tarihli ve 2021/491 numaralı etik izin alınmıştır.

Göstermiş olduğunuz ilgi ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Seda NİGAR

EK 2 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek () Diğer ()

2. Yaşınız:

3. Eğitim durumunuz: İlköğretim () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans ()
Doktora ()

4. Medeni durumunuz: Bekar () Evli () Boşanmış ()

5. Gelir durumunuz / Ailenizin gelir durumu: Alt () Alt orta () Orta () Üst orta
() Üst ()

6. Mesleğiniz:

7. Üniversite öğrencisi misiniz?

Evet () ise bir sonraki bölüme geçilecek.
Hayır () ise bir sonraki bölüm atlanacak.

8. Bölümünüz:

9. Sınıfınız: Hazırlık () 1 () 2 () 3 () 4 ()

10. Bugüne kadar bir psikiyatrist tarafından herhangi bir psikolojik bozukluk tanısı
aldınız mı?

Evet () ise bir sonraki bölüme geçilecek. Hayır () ise bir sonraki bölüm atlanacak.

11. Evet ise, nedir?

12. Günde ortalama kaç saat sosyal medyada vakit geçirmektesiniz?

1 saatten az () 1-3 saat () 4-6 saat () 7 saat ve üzeri ()

13. En sık kullandığınız sosyal medya aracını belirtiniz. Birden fazla
işaretleyebilirsiniz.

Youtube () Instagram () Whatsapp () Facebook () Twitter () Tiktok ()
Telegram () Pinterest () LinkedIn () Blog () Diğer

EK 3 TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ÖLÇEĞİ

Aşağıda yaşantılarınız içerisinde yaşadığınız durumlarla ilgili ifadeler yer almaktadır. Kendi durumunuz üzerinde odaklanıp sizin için en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	Hiç Doğru değil	Doğru Değil	Biraz doğru	Doğru	Çok Doğru
1. Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar vermede kendimi özgür hissediyorum					
2. Etkileşim içinde olduğum insanları gerçekten seviyorum					
3. Çoğu zaman kendimi yetenekli hissetmiyorum					
4. Yaşamımda kendimi bastırılmış biri olarak görüyorum					
5. Tanıdığım insanlar yaptığım şeylerde başarılı olduğumu söylüyorlar					
6. İlişki kurduğum insanlarla anlaşabiliyorum.					
7. İnsanlarla çok fazla sosyal etkileşimim ve sosyal ilişkim yok.					
8. Fikirlerimi ve düşüncelerimi ifade etmede genellikle kendimi özgür hissediyorum					
9. Sürekli sosyal etkileşim içerisinde bulunduğum insanları dostlarım olarak görürüm.					
10. Son zamanlarda yeni ve ilginç beceriler kazandım..					
11. Günlük yaşamımda, çoğu zaman bana söylenilen şeyleri yapmak zorunda kalıyorum.					
12. Hayatımdaki insanlar bana önem verirler.					
13. Çoğu zaman yaptığım şeyler bende bir başarı hissi uyandırır.					
14. Günlük işlerde etkileşim içinde olduğum insanlar duygularımı dikkate alırlar.					
15. Günlük yaşamda yeteneklerimi göstermek için fazla imkan bulamıyorum.					
16. Yaşamımda kendime yakın hissettiğim çok fazla insan yok.					
17. Günlük işlerde kendimi çok rahat hissediyorum.					
18. Sürekli etkileşim içinde olduğum insanlar beni pek fazla seviyor gibi görünmüyorlar.					
19. Genellikle kendimi çok kabiliyetli görmem.					
20. Günlük işleri nasıl yapacağıma karar vermek için fazla fırsatım yok.					
21. İnsanlar genellikle bana karşı gayet arkadaş canlısıdır.					

EK 4 YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II

Aşağıda romantik ilişkilerinize yönelik bazı ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve yaşadığınız ilişkinizi düşünerek her bir ifadenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını 7 puanlık ölçek üzerinden değerlendiriniz.

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Ne katılıyorum ne de katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Yakın olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.							
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.							
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.							
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.							
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği duygusuna kapılırım.							
6. Romantik ilişkilerde olduğum kişilerin beni, benim onları önemsedığım kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.							
7. Romantik ilişkilerde olduğum kişilere inanıp güvenmek bana zor gelir.							
8. Romantik ilişkilerde olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.							
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.							
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.							
11. İlişkilerimi kafama çok takarım.							
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.							
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.							

14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.							
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.							
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.							
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam.							
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.							
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendime olan güvenimi sarsar.							
20. Genellikle birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.							
21. Terk edilmekten pek korkmam.							
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.							
23. Birlikte olduğum kişinin, bana istediğim kadar yakın olmadığını düşünürüm.							
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.							
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.							
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.							
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.							
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim.							
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, benden hoşlanmayacağından korkarım.							
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.							
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görmemek beni öfkeler.							
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.							

33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım.							
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır.							
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda fark eder.							
36. Birlikte olduğum kişi benim ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.							



EK 5 DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜKLERİ ÖLÇEĞİ - KISA FORM (DERS 16)

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz.

1	2	3	4	5
Hemen hemen hiç (%0-%10)	Bazen (%11-%35)	Yaklaşık yarı yarıya (%36-%65)	Çoğu zaman (%66-%90)	Hemen hemen her zaman (%91-%100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.				
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.				
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.				
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.				
5. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağına inanırım.				
6. Kendimi kötü hissetmenin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.				
7. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.				
8. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığım korkusu yaşarım.				
9. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.				
10. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.				
11. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.				
12. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapabileceğim hiçbir şey olmadığına inanırım.				
13. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.				
14. Kendimi kötü hissettiğimde kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.				
15. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım				
16. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.				

EK 6 SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ

SOSYAL MEDYA KULLANIM ALIŞKANLIKLARI: Her bir maddeyi okuyarak size uygun gelen seçeneği (X) ile işaretleyiniz. Lütfen tüm soruları eksiksiz cevaplayınız.

Madde No		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1	Yakın zamanda sosyal medyada neler olup bittiği hakkında oldukça fazla düşünürüm.					
2	Yapmam gereken bir iş varsa öncesinde sosyal medyayı kontrol ederim.					
3	Belli süre sosyal medyaya girmediğimde sosyal medyaya girme düşüncesi zihnimi meşgul eder.					
4	Hayatımın sosyal medya olmadan sıkıcı, boş ve zevksiz olacağını düşünürüm.					
5	İnternete bağlı değilken yoğun bir şekilde sosyal medyaya girmeyi düşünürüm.					
6	Sosyal medyada neler olup bittiğini merak ederim.					
7	Sosyal medyada düşündüğümden daha fazla zaman geçirdiğim olur.					
8	Sosyal medya ile bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” derim.					
9	Sosyal medyayı uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemem.					
10	Sosyal medyayı, planladığımdan daha fazla kullandığım olur.					
11	Sosyal medyayı kullanırken zamanın nasıl geçtiğini anlayamam.					
12	Sosyal medya ile ilgili eylemlere (oyun, sohbet, fotoğraflara bakmak, vs) uzun süreler ayırırım.					
13	Kişisel problemlerimi unutmak için sosyal medya kullanırım.					

14	Kendimi yalnız hissettiğim zamanlarda sosyal medyada vakit geçiririm.					
15	Yaşamımdaki olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal medyada gezinmeyi tercih ederim.					
16	Problemlerimden bunaldığım da sığındığım en iyi yer sosyal medyadır.					
17	Sosyal medya kullandığım süre boyunca her şeyi unuturum.					
18	Sosyal medya kullanımını durdurmaya çalışıp başaramadığım olur.					
19	Sosyal medya kullanımını denetim altına almak için yoğun bir istek duyarım.					
20	Sosyal medya kullanımını bırakmak için sonuç vermeyen çabalar gösteririm.					
21	Sosyal medya kullanımını denetim altına almak için sonuç vermeyen çabalar gösteririm.					
22	Sosyal medyada harcadığım zamanı azaltmaya çalışır, başarısız olurum.					
23	Mesleğime/çalışmalarına olumsuz bir etki yapmasına rağmen sosyal medyayı daha fazla kullanırım.					
24	Sosyal medyadan dolayı hobilerime, boş zaman ve dinlenme faaliyetlerime daha az öncelik veririm.					
25	Eş veya aile üyelerini sosyal medyadan dolayı ihmal ettiğim olur.					
26	Arkadaşlarımı sosyal medyadan dolayı ihmal ettiğim olur.					
27	Sosyal medya dolayısıyla başladığım aktiviteleri zamanında bitiremem.					
28	Sosyal medyada daha fazla zaman geçirmek için okulla veya işle ilgili çalışmaları ihmal ederim.					
29	Sosyal medyada zaman geçirmeyi, arkadaşlarımla zaman geçirmeye tercih ederim.					

30	Sosyal medyada geçirdiğim zaman yüzünden okul çalışmalarım ya da işlerim sekteye uğrar.					
31	Sosyal medya yüzünden üretkenliğim azalır.					
32	Sosyal medyada zaman geçirmeyi, arkadaşlarımla dışarı çıkmaya tercih ederim.					
33	İnsanlar sosyal medyada geçirdiğim zamanın miktarı konusunda beni eleştirirler.					
34	Kendimi sosyal medyada ne kadar süre gezindiğimi saklamaya çalışırken bulurum.					
35	Sosyal medya yüzünden yemek yemeyi unuttuğum zamanlar olur.					
36	Sosyal medya kullanımı yüzünden kişisel bakımına daha az vakit ayırdığım olur.					
37	Sosyal medya kullanımı yüzünden uyku düzenimde değişiklikler/bozukluklar olur.					
38	Sosyal medya kullanımı yüzünden fiziksel sorunlar (sırt, baş, göz ağrıları, vb) yaşadığım olur.					
39	Sosyal medya kullanımı benim için önemli kişilerle olan ilişkilerimde problem yaşamama neden olur.					
40	Sosyal medya kullanımım yaşamımda sorunlar oluşturur.					
41	Yapmam gereken işler çoğaldıkça, sosyal medya kullanma isteğim de o ölçüde artar.					