



Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi

Nihan Beray DİLSİZ¹, Mehmet KANDEMİR²

Öz Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve sahip oldukları bağlanma stillerinin ve yaşam doyumlarının sosyal medya bağımlılıklarını yordama güçlerini belirlemektir. Bu araştırma kapsamında ilişkisel tarama modeli kullanılmış ve 9., 10., 11., 12. sınıflarda eğitim gören 544 (300 kız, 244 erkek) öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmada Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği, Kişilerarası Bağlanma Stilleri Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma kapsamında oluşturulan hipotez test modelinin analizini yapmak için yol (path) analizi yöntemi kullanılmıştır. Yol analizine ilişkin uyum katsayıları analiz edildiğinde, sonuçların araştırma için uygun katsayılara sahip olduğu belirlenmiştir. Araştırmada, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılığını pozitif ve anlamlı bir şekilde yordadığı; güvenli bağlanma stilinin ise sosyal medya bağımlılığı ile negatif bir ilişkisinin olduğu fakat model içinde yordayıcı etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur. Araştırma sonucuna göre sosyal medya bağımlılığının kaygılı ve kaçınan bireylere artış gösterebileceği ancak güvenli bağlanan bireylerde sosyal medya bağımlılığının görülmediği belirlenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, alanyazın taranarak elde edilen veriler ve bulgular ile karşılaştırılmış ve yeni araştırmalar için öneriler vurgulanmıştır.

¹ Milli Eğitim Bakanlığı, RPD Anabilim Dalı (Yüksek Lisans), uqurlu.nihanb@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-7696-7336

² Kırıkkale Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, RPD Anabilim Dalı, mkandemir61@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-5576-3537

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Sosyal Medya Bozukluğu, Sosyal Medya Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri, Yaşam Doyumu

Investigation of the Relationship Between Social Media Addiction and Attachment Styles and Satisfaction of Life for High School Students

Abstract: The aim of this study is to investigate the relationships between social media addiction, attachment styles and satisfaction of life among the high school students and to analyse the power of mediation of social media addiction on attachment styles and satisfaction of life. In this study, relational survey model was used and the study group consists of 544 (300 female, 244 male) students attending to 9th, 10th, 11th and 12th grades at Anatolian High School. The Social Media Disorder Scale, Interpersonal Attachment Styles Scale, The Satisfaction With Life Scale and Personal Information Form were used to collect data. In order to analyse hypothesis test model, Path Analyse Method was used and AMOS package programs were utilized. In consequence of the research, it is revealed that there is low level of significant correlation between secure attachment style and social media addiction. According to research findings, anxious attachment style has a precursor power and positive and significant effect on social media addiction and the avoidant attachment style predicts social media addiction positively and significantly. There withal the satisfaction of life of high school students predicts social media addiction negatively and substantially. The findings obtained were discussed by comparing with the literature study results after the analysis of research. At the final part of the research, suggestions about the solutions for social media addiction, new researches and improvements in literature studies were pointed out within the results of the study.

Keywords: Addiction, Social Media Addiction and Disorder, Attachment Styles, Satisfaction of Life

Giriş

Teknolojinin gelişmesi ile yaygınlaşmaya başlayan sosyal medya uygulamaları bireyleri doğrudan ve dolaylı olarak etkilemektedir. Özellikle bu araştırma kapsamında alanyazın incelendiğinde lise öğrencileri arasında sosyal medya kullanımının

yaygın olduğu görülmektedir. Sosyal medya kullanımının kontrol edilememesi beraberinde olumsuz durumlara yol açabilmektedir. Bağımlılık kavramı artık sadece madde bağımlılığı gibi fiziksel bağımlılık anlamına gelmemekte, bununla birlikte sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, oyun oynama bağımlılığı gibi farklı şekillerde de görülmektedir. Bu bağlamda öncelikle bağımlılık tanımının yapılması ve sonrasında sosyal medya bağımlılığına değinilmesi gerekmektedir. Bağımlılık; bir eylemin güçlü bir arzudan sonra gerçekleştiğinde büyük bir mutluluk duyulması, gerçekleşmediğinde huzursuzluk hissi, daha önceden tecrübe edilmiş ve sonucunda olumlu duygular uyandırmış bir kavram olarak tanımlanmıştır (Tiryaki, 2015). Alanyazında bağımlılığın kapsamlı bir kavram olduğu görülmektedir. Hollen (2009) bağımlılığın tüm olumsuz sonuçlarına rağmen bir davranışın tekrarlanması veya bir maddenin alınmaya devam edilmesiyle oluştuğunu belirtmektedir. Bağımlılığın oluşması için biyolojik ve çevresel bir takım etkenlerin önemli olduğu bilinmektedir. Temelde bireyler yalnızlaşma ve ayrılık durumları ön plana çıktığında kendilerinde oluşan çatışmalı durumları çözmek ve hissettikleri kaygı seviyesini düşürmek adına madde kullanımına başvurmaktadır. Özellikle ergenlik dönemine giren gençlerin bağımlılık konusunda hassas gruplardan oldukları bilinmektedir. Bağımlılık kavramının madde ve alkol bağımlılığı, televizyon bağımlılığı gibi birçok türü vardır ve alanyazında Young (1996) tarafından internet bağımlılığı; Griffiths (1999) ve Holden (2001) tarafından ise kumar bağımlılığı, yemek bağımlılığı ve bilgisayar oyunları bağımlılığı kavramları belirtilmiştir. Psikiyatri alanyazını içinde en çok tartışılan konulardan biri olarak internet bağımlılığı ön plana çıkmaktadır (Ko, Yen ve Yen, 2007). Bireyler teknoloji ve teknolojik araçlar geliştikçe internette çok fazla zaman harcamakta ve bireylerde internet kullanma süresinin kontrol edilememesi ile oluşan internet bağımlılığı gün geçtikçe artış göstermektedir (Young, 1996; Huang, 2010).

Young (1996) tarafından belirtildiği üzere internet bağımlılığına sahip bireylerde oluşan aşırı kızgınlık, gerginlik hali, internet kullanımı olmadığı zaman oluşan yoksun kalmışlık hissi, internet kullanımına dair kendini kontrol edememe, internetin aşırı kullanımı, çevre ile olan ilişkilerde aşırı internet kullanımı sebebiyle çatışmaya sebep olması gibi olumsuz davranışlar ortaya çıkmaktadır. Yapılan araştırmalarda çocukların ve gençlerin zamanlarının önemli bir bölümünü televizyon ve bilgisayar başında geçirdikleri

belirlenmiştir (Aksaçlıoğlu ve Yılmaz, 2007). 2005 yılında yapılmış bir araştırmaya göre 8-18 yaş arasındaki genç bireylerin günde ortalama altı buçuk saat medyayı kullanarak vakit geçirdikleri belirlenmiştir (Rideout, Roberts ve Foehr, 2005). Özellikle 16-24 yaş aralığındaki gençlerin cep telefonu ve internet kullanma oranlarının televizyon izleme oranlarına göre daha da arttığı belirtilmektedir (Underwood ve Flint, 2015). Gençler sosyal medya kullanımından etkilenmektedirler. Yaşamdan keyif alma, diğer bireylerle doğru ilişkiler kurabilme, bir gruba ait olabilme, kimlik kazanma konusunda sosyal medya platformlarının da bir yeri vardır. Genç yaş gruplarının tam olarak ihtiyaç duydukları özellikleri bu platformlar sağlamaktadır. Temelde amacı bilgi sağlamak ve iletişim kurmaya yardımcı olmak olan internet teknolojisi zamanla tahmin edilemeyen bir boyutta kullanıma ulaştığı için bireylerde kullanımının fazlalığından kaynaklı patolojik sorunlar ortaya çıktığı görülmüştür. Bu sorunlardan bazıları, bireyin hayattaki ve iş yaşamındaki performansın azalması, internet yokluğunda kişinin mutsuz ve yalnız hissetmesi, uyku problemleri, hayatın internet olmadan anlamsız gelmesi, kişilerarası ilişkilerde problemler ve bazı zamanlar çatışmalar yaşanmasıdır.

Sosyal medyanın lise öğrencileri üzerinde etkilerini gösteren birçok çalışma yapılmıştır. Medyanın, dijital bir dikkat dağıtıcı işlevi gördüğü ve öğrencilerin belli bir konuya odaklanma, ödev yapma, net ve mantıklı projeler yazma becerilerini etkilediği gözlemlenmiştir (Steyer, 2012). Ayas ve Horzum (2013) tarafından yapılan çalışmada depresyon ve yalnızlığın internet bağımlılığını belirlemede önemli değişkenler olduğu belirlenmiştir. Gürültü (2016) tarafından lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve onların akademik erteleme davranışları ilişkisini inceleyen bir çalışmada sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ve akademik erteleme davranışlarının da orta seviyede olduğu ve sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme davranışını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Andreassen ve arkadaşlarının (2016) yapmış olduğu çalışmada sosyal medya ve video oyunları bağımlılığı ile psikiyatrik bozuklukların (dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, kaygı ve depresyon) semptomları arasındaki ilişkinin incelenmesi yapılmıştır. Teknoloji bağımlılığı ve zihinsel bozukluklar arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkinin var olduğu belirlenmiştir. Sosyal medya bağımlılığının sosyoekonomik düzey, cinsiyet, kişilik özellikleri, bağlanma stilleri ilişkisi, bireylerin yaşam

doyumunun azalması gibi pek çok nedeni vardır. Bu araştırmanın yapılmasının en önemli sebebi lise öğrencilerini bu kadar etkileyen sosyal medya platformlarının etkilerinin ve sebep olduğu bağımlılığı incelemek ve gelecek araştırmalara bilgi sunmaktır. Bu nedenle, çalışma kapsamında lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ilişkisi incelenmiştir.

Bağlanma kavramı bireyleri bebekliklerinden başlayıp ilerleyen yaşlarında etkileyen önemli bir kavramdır. Bireylerin sahip olduğu bağlanma stilleri, onların hayatını etkileyecek durumlara yol açmaktadır. Bowlby (1973) tarafından açıklanan bağlanma kuramı bireylerin kişilerarası süreçleri nasıl yönettiğini ve bu süreçleri nasıl başlattığını açıklamaktadır. Kuram bireyi bebeklikten incelenmeye başlandığı için bu süreçte bebeklik dönemini göz ardı etmemek gerekmektedir. Bağlanma ihtiyacı bebeklerin yaşamlarının ilk dönemlerinde hayatta kalmak adına ortaya çıkmaktadır. Davis, Shaver ve Vernon (2003) ise aynı zamanda bu ihtiyaç kavramını vurgulamış ve bir bireyin bebekliğinden itibaren destek alma, korunma ve rahatlık sağlama ihtiyaçlarını karşılamak adına güven duyduğu bir ya da birkaç kişi ile bağ kurmakta olduğunu belirtmiştir. Güvenli bir şekilde hayata devam etmek amacıyla bireylerin doğum anından itibaren onlara bakım sağlayacak ve güvenli ilişkiler kurmalarında yardımcı olacak bir bakıcıya sahip olmalarının önemli olduğunu söylemek mümkündür. Bebeğin ihtiyaçları karşılanıp bakımı güvenli bir şekilde sağlanıyorsa ve bakıcı ile bebek arasında olumlu ilişkiler kuruluyorsa güvenli bir bağlanma oluşmaktadır (Bowlby, 1980). Ainsworth ve Wittig (1969), çevrelerine karşı olumlu tutum sergileyen, rahatlıkla iletişim kurabilen çocukların güvenli bağlanma stiline sahip olduklarını ancak kendilerine bakım sağlayan kişilerle iletişime açık olmayan çocukların güvensiz bağlanma stiline sahip oldukları vurgulamıştır.

Bowlby (1979) bağlanma sürecinin olumsuz çeşitli duygusal sorunlara ve kişilik bozukluklarına neden olacağını belirtmektedir. Bu sorunlar öfke, depresyon, ayrılma problemleri ve duygusal problemler olarak yaşanabilmektedir. Sosyal medya bağımlılığının belirtileri arasında Eijnden ve arkadaşlarına (2016) göre zihin meşguliyeti, tolerans, geri çekilme, süreklilik/devamlılık, yer değiştirme, kişilerarası problemler, yalan söyleme, kaçış ve çatışma gibi davranışsal belirtilerinin olduğu vurgulanmıştır ve bireylerdeki bağlanma

stillерinin bu durumların oluşmasında etkili olup olmadığı araştırılması gereken bir konudur. Bu araştırma kapsamında lise öğrencilerinin bu davranışsal belirtileri gösterdikleri düşünülecek olursa, alanyazına katkı sağlayacak önemli bir sonuç sunacaktır.

Yaşam doyumu ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisi için yapılan çalışmalarda olumlu ve olumsuz yönde ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Sheffield Üniversitesi'nde (2017) yapılan çalışmada sosyal medya platformlarında çok zaman geçiren çocukların, daha az zaman harcayan akranlarına göre okullarında daha az mutlu olduğu, ailelerinden daha az memnun oldukları, görünüşlerinden daha az memnun oldukları ortaya çıkmıştır. Myers ve Deiner (1995) yaşam doyumunu kişinin yaşamındaki çeşitli alanlardan sağladığı doyum olarak tanımlamaktadır. Öznel iyi oluş kavramının bilişsel kısmı ile ilgilenen yaşam doyumu, bireyin kendi bakış açısına göre pozitif bir hayat yaşaması ve yaşamlarında geniş ölçüde bir mutluluğa sahip olması olarak tanımlanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Pozitif psikoloji kavramının alt alanları ile ilişkili olan yaşam doyumu; kişilerin hayatta ne kadar rahat, mutlu, özgür ve psikolojik olarak iyi hissetmesi ile ilgili bir kavramdır. Erken yaşlarda yaşam doyumu ile ilgili olarak yapılacak çalışmaların ergenlik döneminde oluşabilecek fiziksel, sosyal ve ruhsal problemlerin önlenmesinde önemli olduğu ve bu alanda yapılacak çalışmaların geliştirilmesi gerektiği belirtilmiştir (Eiser ve Morse 2001a; Eiser, 1997). Morsünbül (2014) tarafından yapılan çalışmada internet bağımlılığı yüksek bulunan bireylerde hayattan bütünüyle keyif almak ve mutlu hissetmek ile ilişkili bir kavram olan yaşam doyumlarının düşük olduğu belirlenmiştir. Cao ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan çalışmada bireylerin internet kullanımlarının arttığında yaşam doyumlarının azaldığı görülmüştür.

Bireylerin sahip oldukları bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılıklarını nasıl etkilediği, sosyal medya bağımlılığına sahip lise öğrencilerinin hangi bağlanma stillerine sahip oldukları ile ilgili vereceği bilgiler açısından yapılan bu araştırma önemli olmaktadır. Bireylerin geliştirmiş oldukları güvenli, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin onların gelecekteki yaşamlarını önemli ölçüde etkilediği görülmektedir. Araştırmada, sosyal medya bağımlılığını açıklamada, bağlanma stilleri üzerinden yaşam doyumunun yordayıcı gücü incelenmiştir. Buna göre güvenli, kaygılı ve kaçınmacı

bağlanma stillerine sahip olan lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının nasıl olduğu incelenmiştir. Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile yaşam doyumlarının sosyal medya bağımlılıklarını yordama güçlerinin nasıl olduğunun ve sosyal medya bağımlılığını nasıl etkilediğinin anlaşılması, bu konu hakkında yapılabilecek çözümler için önemli bir veri kaynağı olacağı düşünüldüğü için yapılan bu araştırmanın önemli olduğu vurgulanmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların sosyal medya bağımlılığına ilişkin verilebilecek eğitimler ve sosyal medya bağımlılığına çözümler oluşturma gibi amaçlar için teorik ve pratik açıdan önemli veriler sağlayabileceği düşünülmektedir. Alanyazında bu 3 değişkenle birlikte yapılan çalışmaların sınırlı olması sebebiyle bu araştırma önemlidir.

Yöntem

Araştırma modeli

Yapılan araştırma İç Anadolu Bölgesi'ndeki bir ilde lise eğitimlerine devam eden, yaşları 14-19 arasında değişen 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının, kişilerarası bağlanma stilleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda sosyal medya bağımlılığı değişkeni ile kişilerarası bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile olan ilişkisi incelenmek istendiği için araştırma, nicel araştırma türünde ve ilişkisel tarama modelinde oluşturulmuştur. Bu öğrencilerin bağlanma stillerinin (güvenli, kaygılı ve kaçınan) ve yaşam doyumlarının sosyal medya bağımlılığını ne derecede yordadığı belirlenmeye çalışılmış, analiz sonucu ortaya çıkan kavramsal model ve bu kavramsal model sonucu oluşan nihai modellerin analiz sonuçları belirtilmiştir. Ayrıca, değişkenlerin birbirleriyle dolaylı ve doğrudan ilişkilerine bakılarak sosyal medya bağımlılığının nasıl yordandığı belirlenmeye çalışılmıştır. Değişkenlerin sosyal medya bağımlılığının yordayıp yordamadığı çalışmasını yapmak ve analiz etmek amacıyla path (yol) analizi yapılmıştır.

Çalışma Grubu

Bu araştırmada, İç Anadolu Bölgesi'nde yer alan bir ildeki Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir lisede eğitimlerine devam eden, 14-19 yaşları arasında değişen 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencileri çalışma grubunu oluşturmaktadır. Araştırma grubu için ilk olarak 560 lise öğrencisinden veri toplanmıştır, ancak 16 öğrenciden elde edilen veriler araştırma sürecine katkı sağlayacak ölçekleri doldurma kriterine uymadıkları ve eksik doldurdukları için araştırmadan SPSS programı ile çıkartılmıştır ve kalan kriterleri tam olarak sağlayan 544 (300 kız ve 244 erkek öğrenci) veri ile analiz işlemlerine başlanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada kişisel bilgileri öğrenmek amacıyla ardından gelecek ölçeklere temel oluşturması ve demografik bilgileri elde etmek adına 15 maddeden oluşan kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Oluşturulan bu formda öğrencileri cinsiyet, yaş, sınıf, ekonomik durum, anne ve babanın eğitim durumu, akıllı telefona sahip olup olmadıkları, yaşadıkları yerde internet bağlantısı olup olmadığı, kaç tane sosyal medya hesabına sahip oldukları, günde kaç saat internet ve sosyal medya kullandıkları, daha çok hangi siteleri kullanmayı tercih ettikleri, hangi amaçlarla internet kullandıkları, internette en çok hangi siteleri kullandıkları ve tüm ihtiyaçları dışında hiç ara vermeden kullanmış oldukları internet süresi hakkında bilgileri isteyen sorular sorulmuştur.

Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği: Araştırma kapsamında, van den Eijnden ve arkadaşlarının (2016) geliştirmiş olduğu The Social Media Disorder Scale'ın (SMD-Scale) Ergenlerde Türkçe uyarlaması yapılan formu olan Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği kullanılmıştır. Orijinal halinde 9 madde ve 1 faktörden oluşan bu ölçeğin 2'li Likert tipi dereceleme yoluyla puanlandığı görülmektedir ancak daha kesin sonuçlar elde edilebilmesi için Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış ve ölçek yeniden 9 madde, tek boyut fakat 5'li Likert dereceleme esasına göre puanlanmasına karar verilmiştir (Savcı, Ercengiz ve Aysan, 2018). Türkçe oluşturulmuş Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nin iç tutarlık katsayısı 0.81 ve kabul edilebilir seviyede olduğu belirlenmiştir. Aynı ölçeğe ait açıklanan varyansın ise %47.88 olarak belirlendiği görülmektedir. Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği 14-19 yaşları arasındaki lise 9.-12. sınıflar arasında öğrenim görmekte olan 544 öğrenciye uygulanmıştır. Ölçekten toplanan veriler SPSS programı ile analiz edilmiştir. SMBÖ ölçeğinde bulunan

maddeler 5'li Likert tipi ölçek ile puanlanmıştır. 1=Hiçbir zaman, 2= Nadiren, 3=Bazen, 4=Sıklıkla, 5= Her zaman ifade edecek şekilde belirtilmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç-tutarlılık katsayısı .79 bulunmuştur. Bu katsayısı doğrultusunda araştırma için kullanılan ölçeğin güvenilir olduğu söylenebilir.

Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği: Araştırma kapsamında, Bowlby'nin (1980) kuramından temel alınarak hazırlanan kişilerarası bağlanma stilleri ölçeği kullanılmıştır. Kandemir ve İlhan (2017) tarafından oluşturulan ölçek 3 faktörlü ve 21 maddeden oluşmaktadır. 21 maddeli bu ölçeğin 7 maddesi güvenli bağlanma stili ile, 7 maddesi kaygılı bağlanma stili ile ve son olarak son 7 maddesi ise kaçınmacı bağlanma stiliyle ilgili maddelerden oluşmaktadır. Ölçek 7'li Likert tipi derecelendirme ile puanlanmakta ve 1=Bana hiç uygun değil, 4=Bana orta düzeyde uygun ve 7=Bana her zaman uygun şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçeğin faktör yükleri incelendiği zaman toplam varyansın %44.12'sini açıkladığı belirlenmiştir ve bunun da maddelerin kuramsal anlamda istenen yük değerlerini almış oldukları görülmektedir. Ölçek için güvenilirlik analizi yapılmış ve Cronbach alfa analizine göre sonucun faktörlere göre sırasıyla .80, .74 ve .72 olduğu bulunmuştur. Güvenirlik belirleme ölçütlerine göre .60 katsayısının yeterli olduğu belirtilmektedir (Özdamar,1999). Bu değerlendirmeler dikkate alındığında, faktörlerin yeterli güvenilirlik katsayısına ulaştığını söylemek mümkündür. Bu araştırma kapsamında ölçeğin Cronbach alfa iç-tutarlılık katsayısı .70 bulunmuştur.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): Bireylerin öznel iyi oluş kavramının bilişsel ve yargısal boyutunu belirlemek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal adı The Satisfaction With Life Scale olan ölçeğin Türkçe uyarlaması ve geçerlik ve güvenilirlik çalışması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Tek boyutlu bir ölçek olan YDÖ 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik katsayılarına bakıldığında ölçeğin tamamı için, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayı değerinin .88 ve test-tekrar test güvenilirliğinin ise .97 olduğu belirlenmiştir. Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek 1 ile 5 arasında değişen Likert tipine uygun olarak oluşturulmuştur. Bu derecelendirmeye göre 1= Hiç Katılmıyorum, 2=Çok Az Katılıyorum, 3=Orta Düzeyde Katılıyorum, 4=Büyük Oranda Katılıyorum, 5=Tamamen Katılıyorum şeklinde

düzenlenmiştir. Bu araştırma kapsamında ölçeğin Cronbach alfa analizleri yapılmış ve ölçeğin iç-tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS 24 programında analiz edilmiştir. Bununla birlikte, değişkenler arası ilişkileri görmek ve korelasyon yetersizliği sorunlarının olup olmadığını belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenler arası ilişkiler incelenmiş ve bu sonuca göre korelasyon analizinde .05 anlamlılık tespit edilmiş ve değişkenlerin doğrusallıkla ilgili bir problemi olmadığı görülmüştür. Yol (path) analizi yapılmadan önce, tek ve çok boyutlu durumlar için bağımlı değişkenin normalliğine bakılmıştır. Verilerin normalliğini incelemek için, Kolmogorov-Smirnow testi sonucu incelendiğinde, sosyal medya bağımlılığı puanlarının tek boyutlu düzeyde anlamsız olduğu, dolayısıyla puanların normal dağılım gösterdiği söylenebilir ($t=.09$, $p>.05$). Normallik testi için yapılan diğer bir analiz ise, Shapiro-Wilk testi sonucunun anlamsız olduğu görülmüştür ($t=.96$, $p>.05$). Aynı zamanda, araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerinin basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş, çarpıklık puanlarının $-.51$ ile $.65$ aralığında ve basıklık puanlarının $-.54$ ile $.23$ aralığında olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre de, yapılan basıklık ve çarpıklık analizlerinde sosyal medya bozukluğu ve araştırmanın diğer değişkenlerinin bir regresyon modeli olan yol (path) analizi için normallik sorunu oluşturmadığı söylemek mümkündür. Sonuçlar incelendikten sonra, model çalışmalarına geçilmiştir. Hipotez testin model analizi için AMOS paket programı kullanılarak çoklu regresyon analizi ile ilişkili bir yöntem yol analizi yapılmıştır. Araştırmada bu analizlerden sonra, nihai modelin bulguları raporlanmıştır.

Bulgular

Sosyal medya bağımlılığı, kişilerarası bağlanma stilleri ve yaşam doyumu değişkenlerine ait betimsel analizlere, değişkenler arasındaki korelasyon analizine ve test edilmiş kavramsal modele ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. İlk olarak, sosyal medya

bozukluğu, kişilerarası bağlanma stilleri, yaşam doyumu ölçeğinden alınan betimsel sonuçlar incelenmiş ve sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Değişkenlerle İlgili Betimsel Analiz Sonuçları

Değişkenler	N	En az	En çok	\bar{X}	ss
Sosyal Medya Bağımlılığı	544	1.00	4.44	2.08	.73
Güvenli Bağlanma	544	1.00	7.00	4.70	1.12
Kaygılı Bağlanma	544	1.00	7.00	3.76	1.30
Kaçınmacı Bağlanma	544	1.00	7.00	3.70	1.19
Yaşam Doyumu	544	1.00	5.00	2.89	.94

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmanın bağımlı değişkeni olan sosyal medya bağımlılığının ortalama puanının 2.08 olduğu görülmektedir. Analiz sonucunda, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerine ait ortalama puanlarıyla kıyaslandığında güvenli bağlanma stilleri ortalama puanının daha yüksek, kaçınmacı bağlanma stilinden alınan ortalama puanların diğer bağlanma stillerine göre düşük ve yaşam doyumu ortalama puanlarının sosyal medya bozukluğu ortalama puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu çalışmada, araştırma grubunun sosyal medya bağımlılığı, kişilerarası bağlanma stilleri, yaşam doyumu ölçeklerinden almış oldukları ortalama puanları arasındaki korelasyon incelenmiş ve sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Değişkenlere Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5
Sosyal Medya Bağımlılığı(1)	1				
Güvenli Bağlanma (2)	-.05	1			
Kaygılı Bağlanma (3)	.24**	.24**	1		
Kaçınmacı Bağlanma (4)	.21**	.58	.00	1	
Yaşam Doyumu (5)	-.18**	.30**	-.53	-.08	1

* $p<.05$, ** $p<.01$

Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doymu ile İlişkisinin İncelenmesi

Korelasyon analizinin sonucunda, sosyal medya ile ilişkili olan diğer değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Buna göre, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve kaygılı bağlanma stili ($r=.24$) ve kaçınmacı bağlanma stili ile ($r=.21$) pozitif yönde; yaşam doymu değişkeni ile arasında ($r= -.18$) negatif yönde düşük ve anlamlı düzeyde ilişkisinin olduğu, ayrıca sosyal medya bağımlılığı ile ve güvenli bağlanma değişkeni arasında ($r= -.05$) negatif yönde bir ilişkinin olduğu ve anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre değişkenler arasında pozitif ya da negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuş ve model testi için gerekli korelasyon yeterliliğine ulaşılmıştır. Daha sonra kavramsal modelin AMOS programı ile test edilmesi işlemine geçilmiştir. Kavramsal model incelemesi sonucunda güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılığı değişkenini doğrudan veya yaşam doymu değişkeni üzerinden yordayabileceğine ilişkin yol diyagramları görülmektedir. Test edilmiş olan modelden elde edilen uyum katsayıları incelendiğinde, Ki-Kare değerinin sıfır olduğu ortaya çıkmıştır ve bu durumda alan yazında bu model, doymuş model olarak değerlendirilmektedir. Bilgilerin kovaryans matrisinde yeterli olması sebebiyle bir takım göstergelerin tek bir çözüm ile sınırlandırıldığı ve serbestlik derecesinin "0 (sıfır)" değerini aldığı model doymuş modeldir. Test edilmiş modele göre etki katsayıları incelendiğinde, kaçınmacı bağlanma stiline sosyal medya bağımlılığını ($\beta=.20$; $t=4.98$) düzeyinde anlamlı düzeyde etkilediği görülmekte ve bu değişkenler arasındaki korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ($r=.21$) görülmektedir. Yine, test edilmiş modelinin etki katsayıları incelendiğinde, kaygılı bağlanma stiline sosyal medya bağımlılığını ($\beta=.24$; $t=5.84$, $p<.05$) anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkilediği görülmekte ve bu değişkenler arasındaki korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ($r=.24$) görülmektedir. Ancak güvenli bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir ($r=-.05$). Güvenli bağlanma stili sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde etkilememektedir. Buna göre düşünüldüğünde, hipotez test modelde bu değişkenler arasındaki yordayıcı ilişki çıkartarak model tekrardan test edilmiştir. Elde edilen nihai sonuçlara ilişkin standardize edilmiş katsayılar bulunmuştur. Yol analizi yapıldıktan sonra modele ilişkin elde edilmiş uyum katsayıları incelendiğinde, CFI = .99, IFI = .99, NFI =

.98, TLI = .85, GFI = .99 ve AGFI = .98 olduğu görülmektedir. Ki-Kare/Serbestlik Derecesi (χ^2 / sd), .05; RMSEA değerleri .07 olduğu görülmektedir. Ki-Kare değerinin .05'ten ve RMSEA değerinin ise .08'ten küçük olduğu analiz sonucunda ortaya çıkmıştır. CFI, IFI, NFI, TLI, GFI ve AGFI uyum değerlerinin .95'in üzerinde bulunması, ayrıca, Ki-Kare ve RMSEA değerinin .05'in altında olmasından dolayı test edilen hipotez modelin mükemmel olduğu anlamına gelmektedir (Şimşek, 2007). Araştırma sonucunda, yordayıcı değişkenlerin, diğer değişkenler üzerinde doğrudan, dolaylı ya da toplam yordayıcı etki güçleri bulunmuştur. Yordayıcı değişkenlerin doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerinin gösteren analiz sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Yordayıcı Değişkenlerin, Yordanan Değişkenler Üzerindeki Etki Değerleri

	Sosyal Medya Bağımlılığı			Yaşam Doyumu		
	1	2	3	1	2	3
Güvenli Bağlanma	.00	-.05	-.05	.34	.00	.34
Kaygılı Bağlanma	.24	.02	.26	-.14	.00	-.14
Kaçınmacı Bağlanma	.20	.01	.22	-.10	.00	-.10
Sosyal Medya Bağımlılığı	-	-	-	-.15	.00	-.15
Yaşam Doyumu	-.15	.00	-.15	-	-	-

1: Doğrudan Etkiler; 2: Dolaylı Etkiler; 3: Toplam Etkiler

Araştırma sonuçları incelendiğinde, kaygılı bağlanma stilinin sosyal medya bağımlılığını doğrudan, pozitif ve anlamlı yordayıcı bir etkisinin olduğu ($\beta = .24$, $t = 5.84$, $p < .01$), kaçınmacı bağlanma stilinin sosyal medya bağımlılığını doğrudan, pozitif ve anlamlı yordayıcı bir etkisinin olduğu ($\beta = .20$, $t = 4.98$, $p < .01$) belirlenmiştir. Buna rağmen, güvenli bağlanma stilinin ise, sosyal medya bağımlılığını doğrudan, negatif yönde yordadığı bulunmuş fakat bu etkinin anlamsız olduğu ($r = -.05$) ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlara göre, öğrencilerin kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip olmaları sosyal medya bağımlılığını artıran ve etkileyen bir önemli bir faktör olduğu; fakat güvenli bağlanma stillerine sahip olmalarının sosyal medya bağımlılığını azaltmasına rağmen, yeterli bir etki oluşturmadığını söylemek mümkündür.

Araştırmada bağlanma stillerinin, araştırmanın aracı değişkeni olan yaşam doyumunu yordayıcı etkisiyle ilgili bulgulara da ulaşılmıştır. Bu çalışmada, lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının güvenli bağlanma stillerini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı ($\beta = .34$, $t = 8.09$, $p < .01$), kaygılı bağlanma stiline ve yaşam doyumunu negatif ve anlamlı bir şekilde yordadığı ($\beta = -.14$, $t = -3.24$, $p < .01$) ve kaçınmacı bağlanma stiline yaşam doyumunu negatif ve anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir ($\beta = -.10$, $t = -2.43$, $p < .01$). Buna göre güvenli bağlanma stiline sahip lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının arttığı, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip öğrencilerin yaşam doyumlarının azaldığı söylenebilmektedir.

Araştırma sonucunda, lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının sosyal medya bağımlılığını negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($\beta = -.15$, $t = -3.63$, $p < .05$). Buna göre düşünüldüğünde, lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının yüksek olması onların sosyal medya bağımlılıklarının düşük olduğu sonucunu göstermektedir. Araştırma kapsamında aracı değişken (yaşam doymu) sonuçlarına bakıldığında lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığını yordamaya yönelik model testinde dolaylı etkisine yönelik sonuçlara bakıldığında ($r = -.05$) güvenli bağlanma stiline yaşam doymu aracılığı ile sosyal medya bağımlılığını dolaylı olarak etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin kaygılı bağlanma stiline yaşam doymu aracılığı ile sosyal medya bağımlılığını dolaylı olarak pozitif ve anlamlı düzeyde etkilediği belirlenmiştir ($\beta = .02$, $p < .05$). Sonuçlara göre kaçınmacı bağlanma stiline yaşam doymu aracılığı ile sosyal medya bağımlılığını dolaylı olarak etkilediği ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda yaşam doymunun sosyal medya bağımlılığını pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilediği belirlenmiştir ($\beta = .01$, $p < .05$).

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde araştırmanın analizi sonrasında elde edilen bulgular, alan yazındaki araştırma sonuçlarıyla karşılaştırılarak ve değişkenlerle ilgili kuramsal bilgiler değerlendirilerek tartışılmıştır.

Bağlanma stilleri ve yaşam doyumunun öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkisinin bir model kapsamında incelendiği bu çalışmada; lise öğrencilerinin bağlanma stillerinin onların sosyal medya bağımlılığı üzerinde önemli etkilerinin olduğu belirlenmiştir. Özellikle lise öğrencilerinin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin, sosyal medya bağımlılıklarını etkileyen önemli bağlanma stilleri olduğu ve bu bağlanma stillerinin güvenli bağlanma stiline göre sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bağlanma stillerinin yordayıcı yönleri analiz edildiğinde, güvenli bağlanma stiline negatif yönde ve kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin (güvensiz bağlanma stilleri) ise pozitif yönde sosyal medya bağımlılığını yordadıkları görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde yapılan araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Kim 2005, Lei ve Wu 2007, Morsünbül, 2014, Olmeadow vd., 2013, Sheldon vd. 2011, Shin vd. 2011, Zaynab ve Baghmalek, 2017). Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler hem kendilerine hem de başkalarına karşı olumlu bir benlik modeline sahip olduklarından dolayı kişilerarası iletişime geçme noktasında internet ve sosyal medyayı tercih etmek yerine yüz yüze iletişimde bulunmayı tercih ederler ve interneti başka amaçları için kullanmayı tercih ederler (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bowlby (1979), bebek ve birincil bakıcı ilişkisinin, içsel modelleri geliştirmek adına önemli olduğuna dikkat çekmektedir. Bebeklikte oluşturulan bu modellerin bireylerin gelecek hayatlarında da onlara olumlu veya olumsuz katkıları olduğunu belirtmiştir. Bebeğin sahip olacağı bağlanma stiline onun daha sonrasında iletişim kurmak adına yaptığı birey seçimlerini ve iletişim biçimlerini etkilemektedir. Yetişkin bireyleri etkileyen süreçlerin bebeklikten başlaması sebebiyle bireylerin bebeklik süreçlerini göz ardı etmemek gerekmektedir. Henderson ve diğerleri (1997) yapmış oldukları çalışmalarda Bowlby'nin görüşlerine katılmış ve "içsel modellerin" bireylerin gelecek yaşamlarındaki iletişimlerini etkilediğini belirtmişlerdir. Bu çalışmalara göre güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin ve olumlu bir bebek bakıcı ilişkisine sahip olanların ilerleyen yıllarda bakıcı yerine koyabilecekleri içsel modellerden olabilecek sosyal medya bağımlılığına sahip olmasının düşük olduğu söylenebilir. Bireyler, bakıcıları ile kurmuş oldukları olumsuz yaşantılar içeren ve güvensiz bir ortam içeren kaygılı bağlanma stilini geliştirdiklerinde; kendilerini değersiz hissedebilecekleri, kişilerarası ilişki kurma adına sorunlar yaşayabilecekleri için kendilerini daha rahat ifade edebilecekleri,

reddedilme ve reddedilmeye ilişkin geliştirecekleri travmatik süreçlerle daha rahat başa çıkabileceklerini düşündüğümüzde sosyal medyada daha fazla zaman harcayabileceklerini söylemek mümkündür. Aynı zamanda, Bowlby'e (1979) göre, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin iç disiplinleri, kendini yönetme becerileri kaygılı ve kaçınan stillere sahip bireylere göre daha güçlüdür. Buna göre düşünüldüğünde, kendini yönetme ve iç disiplin becerisi yüksek olan güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler sosyal medya ve sanal ortamda; zamanı yönetme, uyarınları kontrol etme gibi davranışları da yöneterek sosyal medya bağımlılık davranışlarını da azaltabilirler. Buna karşın iç disiplini ve denetimi zayıf olan güvensiz bağlanma stillerine sahip olan bireyler sosyal medyadaki uyarınlara akışını ve geçen süreyi kontrol etmekte zorlanarak bağımlılık davranışları geliştirmeleri mümkün olabilecektir. Özellikle lise çağındaki öğrencilerin bir kimlik kazanma, ait olma, bağlanma süreçlerinin önemli olması sebebiyle bu araştırma yapılmıştır.

Yapılan araştırmada sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisi de incelenmiştir. Yaşam doyumu öznel iyi oluş kavramı ile ilişkili bir kavramdır ve yaşam doyumu öznel iyi oluş kavramının alt basamağını oluşturmaktadır. Araştırmada yaşam doyumu değişkeninin sosyal medya bağımlılığını yordamada önemli bir değişken olduğu belirlenmiştir. Araştırmadan çıkarılabilecek sonuçlara göre lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının yordanmasında yaşam doyumunun hem doğrudan hem de aracı bir değişken olabileceğini söylemek mümkündür. Bulgulara göre yaşam doyum düzeyi arttığında, sosyal medya bağımlılığının azaldığını söylemek mümkün olacaktır. Yaşam doyumu ve bağlanma stilleri arasında doğrudan ve dolaylı olarak sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre güvensiz bağlanma stilleri ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Özellikle ergenlik dönemindeki genç bireylerin olumlu duyguları yani mutluluk hisleri arttığında internet veya sosyal medya bağımlılıklarının azalacağı söylenebilmektedir. İnternetin yeterli bir şekilde kullanımı bireylerde olumlu duyguların (mutluluk ve heyecan) duygularının oluşmasını artırmaktayken, internetin veya sosyal medyanın aşırı derecede ve kontrol edilemeyecek düzeyde kullanımı bireylerde olumsuz duyguların (mutsuzluk ve bitkinlik) oluşmasına sebep olmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre yaşam doyumunun sosyal medya bağımlılığı üzerinde yordayıcılık etkisine bakılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre yaşam doyumu yüksek olan lise öğrencilerinin sosyal

medya bağımlılıklarının düşük olduğu belirlenmiştir. Buna göre sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasında negatif yönde bir ilişki vardır. Literatürde bu konu ile ilgili çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Esen ve Siyez (2011) tarafından lise öğrencilerinin internet bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisi hakkında bir çalışma yürütülmüş ve sonuçta yaşam doyumunun internet bağımlılığını yordamada etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Durak Batıgün ve Kılıç (2011) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin, internet bağımlılık düzeyleri ve yaşam doyumu arasında yapılmış çalışmada bulunan sonuçlara göre yaşam doyumu arttıkça internet bağımlılığının azaldığı tespit edilmiştir. Bu sonucun yapılan bu araştırma ile örtüştüğü söylenebilir. Bunun yanında, lise öğrencilerinin bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılığını dolaylı bir şekilde yordamasında yaşam doyumunun aracı olarak kullanılabileceği araştırmanın sonuçlarından biridir. Araştırmadan elde edilmiş olan bulguların, bağlanma stillerinin sosyal medya bozukluğuna neden olması sebebiyle önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Bağlanma stillerinden olan kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin, sosyal medya bağımlılığının oluşumunda pozitif ve anlamlı etkilerinin olduğunun tespit edilmesinin araştırmanın önemli bir sonucu olduğunu söylemek mümkündür. Sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi bakımından yapılan bu çalışmanın Türkiye’de bu konu ile ilgili yapılan az sayıda çalışmadan biri olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca farklı araştırmalarla karşılaştırmaların yapılması da alanyazına katkı sağlayacaktır.

Araştırma sonuçları hakkında öneriler verilecek olursa lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin ne olduğu başka ölçekler yardımıyla belirlenmeli, sosyal medya kullanımı, olumlu ve olumsuz yönleri hakkında öğretmenler ve eğitimciler tarafından çeşitli eğitimler verilmelidir. Öğrencilerinin yaşam doyumlarını yükseltmek ve gelişimlerini sağlamak adına mutlu olmaya yönlendirecek ve sosyal ilişkileri geliştirecek etkinlikler ve sosyal aktiviteler geliştirilmelidir. Araştırmacılar sosyal medya bağımlılığının diğer değişkenlerle ilişkisini görmek açısından farklı ortamlarda bulunan ve her derece okuldan (ilkokul, ortaokul, lise, üniversite) öğrencilerle bir çalışma yürütülmelidir. Bağlanma stilleri kapsam olarak olumlu ve olumsuz benlik ile şekillenen bir kavramdır. Yeni geliştirilecek araştırmalarda, benlik kavramı aracı değişken olarak sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma stilleri ilişkileri incelenebilir. Araştırma kapsamında sosyal medya, genel bir

kavram olarak incelenmiştir. Gelecek araştırmalarda sosyal medya platformları (Facebook, Twitter, Instagram gibi) üzerinden araştırmalar geliştirilebilir ve bu platform kullanıcılarının profilleri üzerine kapsamlı çalışmalar yapılabilir. Politika geliştiriciler tarafından, lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının azaltılmasına ilişkin, güvenli bağlanma stilleri kazandırmaya yönelik olarak ders içinde veya ders dışında çeşitli psiko eğitim uygulamalarının düzenlenmesi sağlanabilir. Rehberlik araştırma merkezlerinin çeşitli öğretmen ve eğitimciler ile işbirliği yapılarak öğrencilerin fiziksel, sosyal ve ruhsal yönlerden gelişme, pozitif düşünme ve hissetme, yaşam doyumlarını artırma amacıyla eğitimlerin verilmesi sağlanabilir.

Kaynakça

- Ainsworth, M. D., & Wittig, B. A. (1969). Attachment and exploratory behavior of one-year-olds in a strange situation. In B. M. Foss (Ed.), *Determinants of infant behavior*, (4), 113-136. London: Methuen.
- Aksaçoğlu, A. G., & Yılmaz, B. (2007). Öğrencilerin televizyon izlemeleri ve bilgisayar kullanmalarının okuma alışkanlıkları üzerine etkisi. *Türk Kütüphaneciliği*, (21)1, 3-28.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262. <http://dx.doi.org/10.1037/adb0000160>.
- Ayas, T., & Horzum, M. B. (2013). Relation between Depression, Loneliness, Self-Esteem and Internet Addiction, *Education*, 133, 283-290.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss: Sadness and depression*, (3) . New York: Basic Books.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic internet use in Chinese adolescents and its relations to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11, 1-8.
- Dağlı, A., & Baysal N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 15(59). 1250-1262. DOI: 10.17755/esosder.75955.
- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M.L. (2003). Physical, emotional and behavioral reactions to breaking up: the roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 7(29), 871-884.

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Durak Batıgün, A., & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı: Kişilik özellikleri, psikolojik belirtiler, sosyal destek ve ilişkili bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Eiser C., & Morse R. (2001a). Quality-of-life measures in chronic diseases of childhood. *Health Technol Assess*, (5), 1-157.
- Esen, E., & Siyez, D. M. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 127-138.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction?. *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Gürültü, E. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Henderson, A. J. Z., Bartholomew, K., & Dutton D. G. (1997). He loves me; he loves me not: Attachment and separation resolution of abused women. *Journal of Family Violence*, 12(2), 169-191.
- Holden, C. (2001). Behavioral addictions: Do they exist?. *Science*, 294 (5544), 980-982.
- Hollen, K. (2009). *Encyclopedia of addictions*. Connecticut, CT: Greenwood Press.
- Huang, C. (2010). Internet addiction: Stability and change. *European Journal of Psychology of Education*, 25, 345-361.
- Kandemir, M., & İlhan, T. (2017). *Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması*. 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi, 12-14 Mayıs, İstanbul.
- Kim, Y. Y. (2005). Inquiry in intercultural and development communication. *Journal of Communication*, September, 554-577.
- Ko C.H., Yen J. Y., & Yen C.F. (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: a prospective study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 545-551.
- Lei, L., & Wu, Y. (2007). Adolescents' paternal attachment and Internet use. *Cyberpsychology & Behavior*, 10, 633-639.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics and change*. NY: The Guildford Press.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372.

Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi

- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychology Science*, 6, 10-19.
- Olmeodow, J. A., Quinn, S., & Kowert, R. (2013). Attachment styles, social skills and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29, 1142-1149.
- Özdamar, K. (1999) *Paket Programlar İle İstatistiksel Veri Analizi 1*. Kaan Kitabevi, Eskişehir.
- Rideout, V., Roberts, D. F., & Foehr, U. G. (2005). *Generation M: Media in the lives of 8-18 year-olds*. San Francisco: Kaiser Family Foundation.
- Savcı M., Ercengiz M., & Aysan F. (2018). Sosyal Medya Bozukluğu Ölçeği'nin Ergenlerde Türkçe uyarlaması. *Arch Neuropsychiatry*. DOI:10.5152/npa.2017.19285
- Sheldon, K. M., Abad, N., & Hirsch, 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, 766-775.
- Shin, S. E., Kim, N. S., & Jang, E. Y. (2011). *Comparison of problematic internet and alcohol use and attachment styles among industrial workers in Korea*. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14, 665-672.
- Steyer, J. (2012). *Facebook çağında çocuk büyütmek*. 49-59, 145-170. İstanbul: Doğan Kitap.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş, temel ilkeler ve lisrel uygulamaları*. Ekinoks Yayınları, Ankara.
- Tiryaki, S. (2015). *Sosyal Medya ve Facebook Bağımlılığı*, 264-265. Konya: LiteraTürk Academia Yayını.
- Underwood, J., & Flint, F. L. (2015). *Learning and The E-Generation*, Oxford: Wiley Blackwell.
- Van den Eijnden R. J. J. M., Lemmens J. S., & Valkenburg P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Comput Human Behaviour*. 61, 478-487.
- Young K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behaviour*. 3, 237-244.
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction A New Clinical Phenomenon and Its Consequences, *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.
- Zaynab, M., & Baghmalek, A. K. (2017). The relationship between emotional intelligence, attachment styles and optimism with Martials satisfaction. *Interdisciplinary Journal of Education*, 1(1), 50-58.