



FIRAT ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ

Journal of Social Sciences

p-ISBN:1300-9702 e-ISBN: 2149-3243



SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE BAĞLANMA TARZLARI İLİŞKİSİ ÜZERİNE BİR DERLEME

A Review on The Relationship Between Social Media Addiction and Attachment Styles

Nur TALUY¹

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Muğla, nurtaluy@mu.edu.tr, orcid.org/0000-0003-1185-846X

DerlemeMakalesi/Review Article

Makale Bilgisi

Geliş/Received:
26.10.2020
Kabul/Accepted:
16.03.2021

DOI:

10.18069/firatsbed.816537

Anahtar Kelimeler

Sosyal Medya Bağımlılığı,
Güvenli Bağlanma,
Güvensiz Bağlanma

ÖZ

Sosyal medya sitelerinin kullanımında görülen hızlı artış, revaçta olan bu sitelerin bazı bireyler için bir bağımlılık haline gelebileceğini göstermektedir. Sosyal medya bağımlılığının performans problemlerinin yanı sıra bir dizi duygusal ve ilişkisel sorunla ilişkili olduğu düşünüldüğünde bu bağımlılığın nedenlerini, sonuçlarını ve çarelerini anlamak oldukça önemlidir. Kişilik özelliklerinin yanı sıra bağlanma tarzlarının sosyal medya bağımlılığını açıklamada önemli bir unsur olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle geniş bir araştırma grubu bağlanma tarzlarının internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemeye devam etmektedirler. Yapılan araştırmaların sonuçları, sosyal medyanın daha yoğun ve işlevsiz kullanımı ile güvensiz bağlanma tarzları arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu çalışma, çeşitli bağlanma tarzlarına sahip olan bireylerin sosyal medyayı yoğun biçimde kullanma nedenlerini açıklayan araştırmalara ait bulguları bir araya getirerek değerlendirmeye çalışmıştır.

ABSTRACT

The excessive use of social media sites reveals that these trendy phenomena can become an addiction among some individuals. Considering that social media addiction is associated with a range of emotional and relational issues as well as performance problems, it is important to understand the causes, consequences, and remedies. It is thought that attachment styles, as well as personality traits, can be an important factor in explaining social media addiction. Therefore, a large researcher group continues to examine the impact of attachment styles on the internet and social media addiction. The results of these studies reveal that there is a positive relationship between insecure attachment styles and the intense and dysfunctional use of social media. This study tries to make sense by reviewing the findings of researches that explain the reasons why individuals that have various attachment styles use social media extensively.

Keywords

Social Media Addiction,
Secure Attachment,
Insecure Attachment

Atf/Citation: TALUY, N. (2021). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bağlanma Tarzları İlişkisi Üzerine Bir Derleme. *Firat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 31, 2(989-1002).

Sorumlu yazar/Corresponding author: Nur TALUY, nurtaluy@mu.edu.tr

1. Giriş

İnsanların en temel ihtiyaçlarından olan aidiyet duygusu ve ilişki kurma isteği, kişiler arası iletişimin yaşamda anahtar rol oynamasına neden olmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995: 497). Kişiler arası iletişim, en az iki kişi arasında sözlü ya da sözsüz ortak simgeler kullanılarak gerçekleştirilen bir iletişim türüdür (Işık, 2000: 36) ve çok geniş kitlelere kadar uzanan bir yapıdadır. Son yıllarda, bilişim teknolojisinin gelişmesinin ardından sosyal medyanın hızla yaygınlaşmasıyla, kişiler arası iletişim yolları değişime uğramış ve çevrimiçine evrilmiş (Stone ve Wang, 2018: 3); yüz yüze iletişim yerini sosyal medya ile iletişime vermiştir. Sosyal medya, sanal topluluklar ve sanal ağlar aracılığıyla bilgi, düşünce ve diğer gereksinimlerin paylaşılmasını kolaylaştıran, karşılıklı etkileşimli ve bilgisayar aracılığıyla gerçekleşen bir teknolojidir (Obar ve Wildman 2015: 745). Sosyal Medya Siteleri ise kullanıcıların bireysel profiller oluşturabileceği, gerçek hayattaki arkadaşlarıyla etkileşime girebileceği ve hem çevrimiçi hem de çevrimdışı ilişkileri sürdürmek için benzer ilgi alanlarına sahip diğer insanlarla tanışabileceği sanal topluluklardır (Kuss ve Griffiths, 2011a: 68, 2011b: 3528). Facebook, Twitter, Instagram, Youtube gibi sosyal medya siteleri, kullanıcıların metin, fotoğraf, ses ve bilgi paylaşarak etkileşimde bulunduğu her yaştan ve her sınıftan bireyi cezbetmektedir. Her yerden kolayca erişilebilen sosyal medya platformları, iletişim, öğrenme, bilgi alışverişi ve işbirliği için giderek daha fazla kullanılmaktadır. Sosyal medyanın halkı bilinçlendirmek, kitleleri harekete geçirmek gibi işlevleri vardır. Doğru kullanıldığı sürece gücü ve etkisi çok yüksek olan sosyal medyanın yararları olduğu kadar aşırı kullanımında zararlarının da olacağı göz ardı edilmemelidir. İnterneti yoğun kullanan bireylerin sosyal çevreleriyle daha az zaman geçirdikleri (Shim, 2004: 88) ve kişilerarası ilişkilerde sorun yaşadıkları belirtilmektedir (Welsh, 1999: 69). İnternet ile ilgili etkinlikler kullanıcıların çoğu için işlevsel özelliklerini kaybederek sorunlu ve bağımlılık yapan davranışlar gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Griffiths, 2000: 413; LaRose, Kim ve Peng, 2010: 62; Kuss ve Griffiths, 2017: 311).

İnternet bağımlılığı, internet kullanımına ilişkin kontrol edilemeyecek dürtü veya davranışların gösterilmesi olarak tanımlanmaktadır (Shaw ve Black, 2008: 354). Benzer şekilde sosyal medya bağımlılığı olan bireyler sosyal medyada oturum açıp kullanmak için kontrol edilemeyen bir dürtüyle hareket ederler (Andreassen ve Pallesen, 2014: 4053). Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medyayı aşırı kullanma biçiminde sergiledikleri bir internet bağımlılığı biçimi olarak görülebilir (Griffiths, 2000: 414; Starcevic, 2013: 16). Griffiths (1999: 246), çevrimiçi bağımlılıkların internet bağımlılığından daha çok internette var olan oyun, kumar, alışveriş, seks, egzersiz ve benzeri davranışsal bağımlılıklarla ilgili olduğunu ve çevrimiçi sorunlu davranışa sahip olanların çoğunun internette ziyade çevrimiçi içeriğe bağımlı olduğunu söylemektedir. Madde bağımlılıkları ile davranışsal bağımlılıklar arasındaki benzerlikleri öngören biyopsikososyal bir bakış açısıyla yola çıkan Griffiths (2005:192) tüm bağımlılıkların bir dizi ortak bileşenden oluştuğunu belirtmiştir. Griffiths'in (2005:192) 'bileşenler modeli' (components model), sosyal ağ bağımlılığı için de uygulanabilecek altı kriterden oluşmaktadır;

Duygu durumu değişikliği (mood modification), bir kişinin duygu durumunu tutarlı ve güvenilir bir şekilde değiştirmek için ya da kendisini daha iyi hissetmek için bir başa çıkma stratejisi olarak bağımlılık yaratan aktiviteyi kullanmasını ifade eder.

Belirginlik (salience), bağımlılık yaratan aktivitenin bireyin hayatında bilişsel ve davranışsal olarak en önemli şey olduğunu ve düşüncelerine, duygularına ve davranışına hakimiyetini ifade eder.

Tolerans geliştirme (tolerance), keyif düzeyini doyumak amacıyla, zamanla bağımlılık yaratan aktivite için gittikçe artan süreye ihtiyaç duyulmasını ifade eder. Başka bir deyişle, aynı etkiyi yakalayabilmek için gitgide daha fazlasını yapmaya ihtiyaç duyma olarak tanımlanabilir.

Yoksunluk belirtileri deneyimlemek (withdrawal symptoms), aktivite kullanımını azaltırken veya durdururken ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik olumsuz etkileri ifade eder.

Çatışma (conflict), mesleki ve / veya eğitim faaliyetlerini olumsuz etkilerken kişilerarası ilişkileri tehlikeye sokan ve ilişkilere zarar veren aktivitenin aşırı kullanımı anlamına gelir.

Nüksetme (relapse), bir yoksunluk döneminden sonra bağımlılık yapan davranışı hızla yeniden oluşturma eğilimini ifade eder.

Bu bileşenleri sosyal ağ kullanımına uyarlamak gerekirse azınlık bir grup birey için, sosyal ağ sitelerini kullanmak yaşamlarının en önemli faaliyeti haline gelmektedir (belirginlik). Bu sitelerdeki faaliyetler daha sonra duyu durumunu olumluya değiştirmek, keyifli hisleri veya bir uyuma etkisini tetiklemek için kullanılmaktadır (duyu durumu değişikliği). Kullanımın ilk aşamalarındaki duyguları ve duyu durumunu devam ettirebilmek için sosyal medya faaliyetlerinde daha fazla zaman ve enerji harcanması gerekir (tolerans geliştirme). Sosyal medya kullanımı kesildiğinde, bağımlı bireyler olumsuz psikolojik ve bazen fizyolojik belirtiler (yoksunluk) yaşayacak ve bu da sıklıkla sosyal medya kullanımlarının eski haline dönmesine (nüksetme) yol açacaktır (Kuss ve Griffiths, 2017: 311).

Griffiths (2005:194) internete yani ortama bağımlı hale gelmek yerine, bazı kullanıcıların çevrimiçi olarak gerçekleştirdikleri belirli faaliyetlere bağımlılık geliştirebildiklerini söylemesine karşın, Young (1999: 351) özellikle beş farklı internet bağımlılığı türü olduğunu savunmaktadır: bilgisayar bağımlılığı (bilgisayar oyunu bağımlılığı), aşırı bilgi yüklemesi (web'de gezinme bağımlılığı), ağ içinde bulunmaya karşı koyulmaz istek duyma (çevrimiçi kumar veya çevrimiçi alışveriş bağımlılığı), siber cinsel bağımlılık (çevrimiçi pornografi veya çevrimiçi seks bağımlılığı) ve siber ilişki bağımlılığı (çevrimiçi ilişkilere bağımlılık). Sosyal medyayı kullanmanın amacı ve ana motivasyonu hem çevrimiçi hem de çevrimdışı ilişkiler kurmak ve sürdürmek olduğu için Kuss ve Griffiths (2011b: 3529), sosyal medya bağımlılığının siber ilişki bağımlılığına girdiğini iddia etmektedirler. Deneysel araştırmalar, sosyal medya bağımlılığı ile diğer teknolojik ve davranışsal bağımlılık türleri arasında güçlü ilişkiler olduğunu bildirmektedir. Örneğin akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya bağımlılığının bir parçası olabileceği söylendiği gibi yine sosyal medya bağımlılığı ile internet oyun bağımlılığı (Andreassen, Billieux, Griffiths, Kuss, Demetrovics, ve Mazzoni, 2016: 252) ve internet bağımlılığı (Monacis, de Palo, Griffiths ve Sinatra, 2016: 683; Wegmann, Stodt ve Brand, 2015: 155) üzerine çalışmalar vardır. Ayrıca aşırı sosyal medya kullanımının maddeye bağlı bağımlılıklarla ilişkili semptomlara da yol açabileceğini öne süren çalışmalar bulunmaktadır (Andreassen, 2015: 175).

Sosyal medya bağımlılığının nedenlerini, sonuçlarını ve çarelerini anlamak oldukça önemlidir, çünkü sosyal medya bağımlılığının bir dizi duygusal, ilişkisel, sağlık ve performans sorunuyla ilişkili olduğu görülmektedir. (Örneğin, Echeburua ve de Corral, 2010: 91; Kuss ve Griffiths, 2011b: 3528; Marino, Finos, Vieno, Lenzi ve Spada, 2017: 541; Marino, Gini, Vieno ve Spada, 2018: 274). Sosyal medya bağımlılığının nedenleri araştırılırken bu bağımlılık ile ilişkili kişilik özellikleri de incelenmiştir. Yapılan çalışmalarda sosyal medya bağımlılığı ile dürtüsellik (Wu, Cheung, Ku ve Hung, 2013: 160), narsisizm (Andreassen, Pallesen ve Griffiths, 2016: 287; Buffardi ve Campbell, 2008: 1303; Mehdizadeh, 2010: 357), nevroitiklik ve dışadönüklük (Wang, Ho, Chan ve Tse, 2015: 32) arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Wilson, Fornasier ve White (2010: 173) tarafından yapılan bir çalışmada, yüksek dışadönüklük ve düşük özdenetimin sosyal ağ bağımlılığı eğilimlerinin yordayıcıları olduğu bildirilmiştir. Kişilik özellikleri ve bireysel bağımlılıkların yanı sıra bağlanma tarzlarının sosyal medya bağımlılıklarını yordamada önemli bir unsur olabileceği düşünülebilir. Bu nedenle çevrimiçine evrilen kişilerarası ilişkilerde bağlanma tarzlarının sosyal medya kullanımını ne şekilde etkilediğini bilmek önem taşımaktadır. İkinci bölümde, bağlanma kuramının bebeklikte ve yetişkinlikteki işlevini hatırlatmakta fayda görülmektedir.

2. Bağlanma Kuramı

2.1 Bebeklikte Bağlanma

Başlanma, bir bebeğin kendisi ve birincil bakıcıları arasında oluşturduğu duygusal bağ olarak tanımlanabilir (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978: 17). Başlanma kuramı ilk olarak John Bowlby (1969) tarafından kavramsallaştırılmıştır ve Bowlby, bağlanmayı yaşamın ilk yılında bebeğin kendine bakım veren kişiyle (annesi ya da bakıcısı) oluşturduğu ilk ve en önemli ilişkisi olarak tanımlamıştır. Bebekler hayatta kalma ve birincil bakıcılarını yakınlarında tutma hedefinin bir parçası olan içgüdülerle emmek, sarılmak, ağlamak, gülümsemek gibi tepkiler vererek bakıcılarının onlara verdiği dönütlere göre bir dizi davranış sergilerler. Bowlby (1973: 28) bireyin başka bir belirli kişi ile kendi arasında geliştirdiği bağın sadece hayatta kalma ihtiyacına dayanmadığını belirterek sevgi ve aidiyet duygusunun da önemine vurgu yapmıştır.

Bowlby (1969/1982), henüz 12 haftalıkken görsel ve işitsel uyarıların ayrımı yoluyla, bir bebeğin annesini tanımayı öğrendiğini belirtmiş ve bu biçimde bağlanmanın gelişmeye başladığını iddia etmiştir. Bakım veren kişinin hem görsel hem de işitsel olarak tanınmasıyla, bebek bu bakıcıyı (anneyi) takip etmeye başlar. Bağlanma davranış sistemi yavaş yavaş bağlanma figürü olarak bilinen tek bir kişiye doğru yönelir. "Bağlanma figürü" terimi, gerektiğinde bireylere yeterli duygusal destek sağlaması beklenen kişileri tanımlamak için kullanılmaktadır ve bu figürün yokluğu durumunda bebek tepki göstermektedir (Bowlby (1969/1982, 1973, 1980). Bebeğin birincil bağlanma figürü genellikle annesi olsa da her zaman annesi olmak zorunda değildir; bakıcısı da olabilir. Bowlby (1969/ 1982) bağlanma figüründen bir yabancı tarafından alınan bebeklerin onların yokluğuna nasıl tepki verdiklerini incelemiştir. Bebekler için bağlanmanın özünde kaygı, korku, tehdit veya stres deneyimleri dahil olmak üzere duygusal deneyimlerin düzenlenmesi vardır (Carlson, 1998: 1107). Bowlby'e (1969/1982) göre bebek dünyayı keşfederken bağlantı figürünü güvenli bir üs olarak kullanır ve ara sıra bu "güvenli üsse" geri dönmek ister. Bağlanma yakınlık veya hissedilen güvenlik yoluyla sağlandığında bebek rahatlıkla çevresini keşfetmeye başlar. Dolayısıyla, bir ebeveyn destekleyici, teşvik edici ve işbirlikçi olduğunda, çocuk güvenli bir şekilde bağlı hisseder ve çevresini keşfetme konusunda kendinden emin olur.

Bowlby (1973: 92) bağlanma kuramının bilişsel bir yönü bulunduğunu ve bunun "içsel çalışan modelleri" kavramı olduğunu ileri sürmüştür. Bebeğin bakım veren ile etkileşiminin sonucunda bağlanma ilişkisinin zihinsel temsilleri gelişir. Bowlby'e (1973: 92) göre bakım veren kişiyle kurulan ilişki sonucu gelişen bu zihinsel temsiller içselleştirilerek bireyin gelecekteki sosyal ilişkilerinde önemli rol oynayacaktır. Daha sonraki sosyal ilişkiler için bir örnek teşkil eden bu zihinsel temsiller benliğe ilişkin ve diğerlerine ilişkin "içsel çalışan modeller" olmak üzere iki tipten oluşur. "Benliğe ilişkin içsel çalışan modeller" bireyin kendi sevilirliğine ilişkin inancını oluştururken, "başkalarına ilişkin içsel çalışan modeller" ise bakıcının duyarlılığına ve duygusal olarak ulaşılabilirliğine ilişkin inanç ve beklentileri içerir (Bowlby, 1969/1982, 1973:92). Bakım veren kişi (genellikle anne) çocuğun gereksinimlerine yanıt verir ve çevresini keşfetme çabalarını desteklerse, diğer kişilerin duygusal olarak ulaşılabilir ve duyarlı olduğuna ilişkin içsel modeller geliştirir; ve bu durum aynı zamanda çocuğun kendine ait içsel modelini de sevilir, değerli ve yetkin bir birey olarak tanımlamasına yol açar. Bu durum, bebek ve bağlanma figürü arasında güvenli bağlanmayı oluşturur. Öte yandan, bakım veren kişi çocuğun gereksinimlerini reddeder ve desteklemezse, çocuk diğer kişilerin duyarsız ve ulaşamaz olduğuna ilişkin içsel modeller geliştirir. Bu da güvensiz bağlanmayı oluşturur. Başka bir deyişle güvensiz bir şekilde bağlanan bebeklerin diğerlerine ilişkin içsel çalışma modelleri, kendilerini reddedici veya keşiflerine müdahale edici olarak gelişmeye meyillidir ve bu muhtemelen değersiz ve yetersiz bir "öz-benlik" oluşturmalarına yol açacaktır (Bretherton, 1995: 318). Bowlby'e (1980: 67) göre bu içsel çalışan modeller otomatik olarak etkinleşir ve değişime dirençlidir. Böylece yaşamın ilk yıllarında edinilen içsel çalışan modelleri yaşam boyu geçerliliğini korur (Bowlby, 1969/1982, 1980: 68) ve bireyin daha sonraki ilişkilerinde beklenti ve davranışlarını etkiler (Crowell ve Treboux, 1995: 294). Bowlby (1969/1982) ayrıca kaygılı veya güvensiz çocukların bağlanma modellerinin katılaştığını veya bozulduğunu savunmuştur. Bu katılaştırmış içsel çalışma modeli, ileride çocuğun, reddedilmeyi beklediği için güvensiz olabileceği, dostça birliklilikleri görmezden gelebileceği ve diğerlerinin de kendisinden uzaklaşmasına neden olabileceği anlamına gelir.

Bowlby'nin (1969/1982, 1973) ardından Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978), Ainsworth (1982, 1985) ve Main ve Solomon'un (1986, 1990) çalışmalarıyla bağlanma kuramı gelişmiştir. Ainsworth'a (1963: 67) göre bağlanma, "keşfedilecek güvenli bir temeldir" ve o zamandan beri bu fikir bağlanma kuramının temel ilkesi olarak kalmıştır. Ainsworth ve diğerleri (1978: 32), "Yabancı Ortam" adını verdikleri yöntem ile bebeğin bakım verenden ayrılıp yeniden bir araya gelme davranışına verdiği tepkilere göre bireysel farklılıklar olduğunu öne sürmüş ve bebeklerde üç farklı bağlanma tarzı belirlemiştir. Bunlar "Güvenli Bağlanma", "Kaygılı-Kararsız Bağlanma" ve "Kaçınan Bağlanma" tarzlarıdır:

Güvenli Bağlanma: Annesiyle güvenli bağ kuran bebekler aktif olarak çevrelerini keşfeder, annelerinin yokluğunda az kaygı hisseder, ancak odadaki yabancıyla rahat bir iletişim kurarlar. Anneleri odaya geri döndüğünde ise onunla fiziksel temas kurmaya çalışır, hemen sakinleşir ve çevreyi keşfe devam edip oyunlarına geri dönerler. Bu bebekler bakım verenlerini güvenli bir üs olarak görürler.

Kaygılı-Kararsız Bağlanma: Kaygılı-kararsız bağlanan bebeklerin annelerine karşı davranışları değişkendir. Bu bebekler genellikle bakım verene yapışır gibi kaygılı bir biçimde sarılıp çevrelerini keşfetmek için çaba göstermezler. Bu tip bebekler annesi ayrıldığında çok kaygılanır, şiddetli biçimde ağlar, yabancı tarafından sakinleştirilemezler. Anne geri döndüğünde ise onu terk ettiği için anneye kızgın olur ve fiziksel olarak direnirler. Annenin varlığında bile yabancılara karşı oldukça temkinlidirler. Bu bebeklerin bakım verenleri bebeğe karşı genellikle tutarsız davranışlar sergilerler.

Kaçınan Bağlanma: Bu bağlanma çeşidinde bebekler, anneleri yanlarındayken çevreyi keşfeder, ancak anneleriyle ilişkiye geçmezler. Anneleri odadan çıktığında çok fazla tepki göstermeyip duygusuz görünürler ve üstünkörü bir şekilde oyuncaklarıyla oynarlar. Anneleri odaya döndüğünde ise onunla temastan kaçınır ve daha çok çevreleriyle ilgilenirler. Bu bebeklerin bakım verenleri, genellikle bebeğin isteklerini reddetmekte ya da onları ihmal etmektedir.

Ainsworth'un üç kategorisinin ardından kötü muameleye maruz kalan çocuklarda bağlanma çalışmaları "dağınık bağlanma" adıyla yeni bir tip bağlanmanın varlığını ortaya koymuştur (Main ve Solomon, 1990: 130). Yapılan çalışmalarda birincil bağlanma figürlerinin elinde kötü muamele gören çocuklar ile bu dördüncü kategoride yer alan "dağınık bağlanma" örüntüsü yüksek oranda ilişkili bulunmuştur (Cicchetti ve Barnett, 1991: 397; Lynch ve Cicchetti, 1992: 84; Van Ijzendoorn, Schuengel ve Bakermans-Kranenburg, 1999: 225).

Dağınık Bağlanma: Dağınık bağlanma tarzı gösteren bebekler "Yabancı Ortam" deneyinde sersemlemiş, şaşkın ve korkulu gözükümlüdürler. Dağınık olarak sınıflanmak için bebeklerin hem güçlü kaçınma hem de direnç örüntüleri ya da çevresinden ve bakım verenden çok yüksek düzeyde korkma gibi, belirli özel davranışlar göstermeleri gerekmektedir. Bu bağlanma örtüsünün nedenlerinden en büyüğü bebeğin bakım vereninden korkmasıdır. Bu bebeklerin bakım verenlerinin ihmalkâr, fiziksel olarak taciz eden ve psikiyatrik bozukluklara sahip anneler olduğu bildirilmektedir (Barnett ve Vondra, 1999: 12).

2.2. Yetişkinlikte Bağlanma

Bağlanma kuramına göre bağlanma ilişkisi yaşam boyu önemini korumaktadır (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1980, 1982). Anne çocuk ilişkisi, daha sonraki ilişkilerdeki bağlanmalar için örnek teşkil eder (Collins ve Laursen, 2004: 55). Bebek ve bakım veren arasındaki ilk ilişki sonucunda gelişen zihinsel temsiller, değişime dirençli yapılar olmaları sebebiyle aynı yapının yetişkinlikteki bağlanmaları da etkilemesi söz konusudur. Bu ilk ilişkide meydana gelen yetersizlik hissi daha sonraki dönemlerde de değişmeden bağlanmayı olumsuz yordamaktadır. Yetişkinlik bağlanması üzerine ilk çalışmaları yapan Hazan ve Shaver (1987: 511), Ainsworth ve diğerlerinin (1978: 55) sınıflandırmasına eş bir yetişkin bağlanma modeli sunmuştur. Buna göre "güvenli" bağlananlar öz güveni yüksek, ilişkilerinde sorun yaşamayan ve ilişkide güven duyan bireyler olarak belirlenmiştir. Buna karşılık, "kaygılı-kararsız" bağlanan bireyler özgüveni düşük, ilişkide reddedilme korkusu yaşayan, aşırı kıskanç ve ilişkide takıntılı, "kaygılı-kaçınan" bağlanmaya sahip bireyler ise ilişkide güven duygusu en zayıf, ilişki hakkında olumsuz beklentilere sahip ve yakın ilişki kurmaktan kaçınan bir yapıya sahiptirler. Hazan ve Shaver'ın hemen ardından Bartholomew ve Horowitz (1991: 226) ise, Bowlby'nin bağlanma kuramının ışığında başkaları ve bireyin öz-benliği için oluşturduğu iki tip içsel çalışma modelinden yola çıkarak, 4 farklı stilde bağlanma tarzı ortaya koymuştur. Bunlar öz-benliğe ilişkin içsel çalışma modelinin olumlu ya da olumsuz (yani sevmeye değer ya da değersiz) olması ile diğerlerine ilişkin içsel çalışma modelinin olumlu ya da olumsuz (ulaşılabilir, güvenilir ya da reddedici, güvenilmez) olmasına göre farklı kombinasyonlarda dört farklı tipten oluşmaktadır. Bu modele göre "güvenli", "kayıtsız", "saplantılı" ve "korkulu" olmak üzere dört bağlanma tarzı bulunmaktadır. Güvenli bağlanma, benliğin sevillebilir ve diğerlerinin de güvenilir ve kabul edici olduğu inancı ve beklentisi ile oluşmaktadır. Kayıtsız bağlanma, benliğin değerli olduğu inancını içerirken diğerlerinin güvenilmez olduğu inancıyla olumsuz beklentileri getirmektedir. Saplantılı bağlanma, benliğin değersiz ve sevmeye layık olmadığı inancını taşıyarak diğerlerini olumlu algılar. Korkulu bağlanma tarzında ise, hem benliğin değersiz olduğu hem de diğerlerinin reddedici ve güvenilmez olduğu inancı mevcuttur.

3. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma Tarzları İlişkisi

Yaşamın ilk yıllarında edinilen bağlanma örüntülerinin kişilerarası ilişkilerdeki çeşitli değişkenlerle etkileşimleri göz önüne alındığında, sanal ilişkilerin rahatlıkla oluşturulduğu sosyal medyanın aşırı kullanımının bağlanma tarzlarıyla ilişkisi olacağı düşünülebilir. Sosyal medya bağımlılığı, davranışsal bağımlılık semptomlarından biri olarak kendini gösteren sosyal medya sitelerinin zorlantılı (kompulsif) kullanımınıdır (Hawi ve Samaha, 2017: 576). Flores (2004: 63), bağımlılığı öz-düzenleme ve kendini yatıştırma girişimi olarak görmekte ve bağımlılık kavramını bir bağlanma bozukluğu olarak tanıtmaktadır. Ona göre, bağımlı bireyler, duygusal durumlarını düzenlemek ve kişiler arası karşılıklılık ve sağlıklı yakınlığı geliştirmek için gerekli becerileri öğrenene kadar bağımlılıklarını devam ettirecekler ya da bir bağımlılık nesnesini yoksunluk deneyimi yaşadıkları içlerindeki eksik parçanın yerine koymaya eğilimli olacaklardır. Bu nedenle, bağımlı kişi, kendi yapısı onarılmaya kadar bağımlılık yaratan davranışlara karşı her zaman savunmasız görülmektedir (Höfler ve Kooyman 1996: 511). Uyuşturucu kullanımının samimiyet eksikliğini giderebileceği (Flores 2004: 64) gibi aynı durum madde dışı bağımlılıklar için de geçerlidir (Estévez, Jáuregui, Sánchez-Marcos, López-González ve Griffiths, 2017: 534). Bu, bir nesne veya faaliyet gibi boşluk hissini yerini dolduracak herhangi bir unsur olabilir (Flores 2004: 64). Manteghi (2010: 18), aile ortamındaki duygusal boşluklar ile sohbet odalarını (chat room) ziyaret etme eğilimi arasında bir ilişki olduğunu bulmuştur. Dozier, Stovall-McClough ve Albus (1998: 720) olumsuz duyguların madde (ör. uyuşturucu) ve/veya madde dışı (ör. sosyal medya) bağımlılık yaratan nesne ve faaliyetlerin kullanımını artırabileceğini belirtmişlerdir. Bağlanma ve bağımlılığı daha genel olarak inceleyen son on yılda yapılan çalışmalara dayanarak, bağlanma tarzları çevrimiçi olarak geçirilen zamanı etkiliyor gibi görünmektedir (Kowert ve Oldmeadow, 2015: 556; Lin, 2015: 173) ve bağlanma kuramı aşırı sosyal medya katılımını açıklamaya anlam katmaktadır. Sonuç olarak bu makalenin amacı, bağlanma tarzlarının sosyal medya bağımlılığı üzerindeki rolünü anlayabilmek için bu konu üzerinde çalışılmış araştırmaları genel olarak gözden geçirmektir.

Son on yılda bağlanma tarzlarının internet bağımlılığı ve daha spesifik olarak sanal medya bağımlılığı üzerindeki etkisiyle ilgili oldukça fazla çalışma bulunmaktadır. Monacis, De Palo, Griffiths ve Sinatra (2017a: 853) sosyal medya bağımlılığı ve buna benzer bağımlılık yaratan çevrimiçi etkinliklerin internet bağımlılığı şemsiyesi altında yer alabileceğinden söz etmişlerdir. Aynı araştırmacılar, güvenli bağlanma yöneliminin hem sosyal medya bağımlılığını hem de internet bağımlılığını olumsuz olarak yordadığını bildirmişlerdir. Monacis ve diğerleri (2017a: 853) ile tutarlı biçimde bir çok farklı çalışmada da güvenli bağlanma, internet bağımlılığını (Eichenberg, Schott, Decker ve Sindelar, 2017; Kozan, Kesici, Büyükbayraktar ve Yalçın, 2016: 79; Savcı ve Aysan, 2016: 416) ve sosyal medya platformlarından Facebook bağımlılığını (Eroğlu, 2016: 150) olumsuz yönde yordamaktadır. Ayrıca çalışmalar güvenli bağlanma tarzı ile internet bağımlılığı (Lei ve Wu, 2007: 633; Lin, Ko, Wu, 2011: 741) ve sosyal medya bağımlılığı (Dilsiz ve Kandemir, 2020: 32; Özmen, 2019: 32) arasında olumsuz bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bireyin anneye (Estévez ve diğerleri, 2017: 534) ya da baba ile (Lei ve Wu, 2007: 633) arasında güvenli bir bağı olması önemlidir. Bir ebeveynle çocuk arasındaki ilişki güven ve karşılıklı anlayışa dayanıyorsa, bu güven duygusunun tüm zamanlara ve sosyal ilişkilere yayılması ve yaşamda olumlu sonuçlara yol açması beklenmektedir. İyi işleyen bir ailede büyümenin bireylerin olgun ve sağlıklı bir kişilik oluşturmalarına yardımcı olduğu bilinmektedir (Şenormancı, Şenormancı, Güçlü, ve Konkan, 2014: 203). Ebeveynlerle güvenli ilişkiler kurma, çocuklara dünyayı korkusuzca keşfetme ve kendilerini sevgiye layık hissetme gücü verir. Bu, başkalarıyla duygularını paylaşırken kendilerini güvende hissetmelerini ve güvenli ilişkiler kurmalarını sağlar (Mikulincer ve Shaver, 2005: 149). Ebeveynlere bağlanma, çocukların yakınlık ihtiyaçlarını karşılayarak onlara aradıkları sevgi ve ilgiyi verdiği için onları kaçış yolları aramaya zorlamaz (Soh, Charlton ve Chew, 2014). Ebeveyne güçlü bir bağlanmanın günlük sorunlardan kaçmak için interneti kullanma motivasyonunu (Soh ve diğerleri, 2014) ve internet kullanım gereksinimini azalttığı belirtilmektedir (Yang, Zhu, Chen, Song ve Wang, 2016: 221). Bunun yanı sıra güvenli bağlanan bireylerin sosyal medyayı daha olumlu bir şekilde kullandıkları söylenebilir çünkü bu kişiler genellikle girişken ve doğru bir ifade gücüne sahiptirler (D'Arienzo, Boursier ve Griffiths, 2019: 1094). Araştırmalar, güvenli bir şekilde bağlanan bireylerin daha geniş sosyal ağlara ve başkalarıyla daha fazla sosyal bağlara sahip olduğunu göstermiştir (Jenkins-Guarnieri, Wright ve Hudiburgh, 2012: 294). Yüksek öz-sayı ile tanımlandıkları ve iyi sosyal becerilere sahip oldukları için, bu kişilerin genel olarak internete ve özel olarak sosyal medyaya bağımlı olma riski daha düşüktür (Monacis ve diğerleri 2017a: 853; Rao ve Madan 2012: 3).

Bu sonuçlar, hâlihazırda olgun sosyal becerilere sahip bireylerin sosyal medya kullanımı yoluyla daha sağlıklı işlevler kazandığını göstermektedir (Lin, 2015: 173). Bu nedenle, bu bireyler sosyal medya bağımlılığına karşı daha korunmalı olmaktadır (Monacis, De Palo, Griffiths ve Sinatra 2017b: 178).

Güvensiz bağlanan bireylerde ise bu sonuçların tam tersi gözlenmektedir. Estevez, Jáuregui, Sánchez-Marcos, López-González, ve Griffiths'e (2017: 534) göre, güvenli bağlanan bireyler kendi duygusal ihtiyaçlarını kabul ederken, güvensiz bağlanan bireyler kabul etmez. Başkalarının desteğine güvenemeyeceklerini düşündüklerinde, bu kişiler arası ilişkilerden kaçınmaya yol açar ve çevrimiçi etkileşim yoluyla bu boşluğun yerini doldurma arayışına girerler (Estévez ve diğerleri 2017: 534). Bu bilgiyle tutarlı olarak güvensiz bağlanma tarzlarıyla internet bağımlılığı arasında olumlu bir ilişki olduğunu gösteren çok sayıda araştırma mevcuttur (Eichenberg, Schott, Decker, ve Sindelar, 2017; Monacis ve diğerleri, 2017a: 853; Schimmenti, Passanisi, Gervasi, Manzella ve Fama, 2014: 588; Shin, Kim ve Jang, 2011: 665; Şenormancı ve diğerleri, 2014: 203). Başka bir deyişle güvensiz bağlanan bireylerin internet bağımlısı olma eğilimi yüksektir. Şenormancı ve diğerleri (2014: 203) tarafından yapılan bir araştırmanın sonucuna göre internet bağımlılığı olan hastalardan oluşan bir örnekleme kaygılı-güvensiz bağlanan hastaların günlük yedi buçuk saat internet kullandıkları bildirilmiştir. Özellikle aynı çalışmada internet bağımlılığından mustarip olanların kaygılı bağlanma düzeyleri yüksektir. Bir çok çalışma kaygılı bağlanmanın internet bağımlılığı (Morsünbül, 2014: 357) ve sosyal ağ bağımlılığının (Blackwell, Leaman, Tramposch ve Osborne, 2017: 69; Chen, 2019: 80; Dilsiz ve Kandemir, 2020: 32; Flynn, Noone ve Sarma, 2018: 34; Liu ve Ma, 2019: 2629; Wardecker, Chopic, Boyer, Edelstein, 2016: 18) bir yordayıcısı olduğunu ve kaygılı bağlanma ile yoğun sosyal medya kullanımı arasında olumlu bir ilişki olduğunu bildirmiştir (Liu, Shi, Liu ve Sheng, 2013: 252; Monacis ve diğerleri 2017a: 853; Worsley, Mansfield ve Corcoran, 2018: 563; Yaakobi ve Goldenberg, 2014: 127). Özellikle Facebook kullanımı üzerine yapılan çeşitli çalışmalar kaygılı bağlanma ile Facebook'ta yapılan etkinliklere yoğun katılımın olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir (Andangsari, Gumilar, Godwin, 2013: 134; Nailling, Bizer, ve Collins 2015: 33; Oldmeadow, Quinn ve Kowert, 2013: 1142; Vaillancourt-Morel, Daspe, Lussier ve Giroux-Benoit, 2019: 2). Yüksek bağlanma kaygısı olan bireylerin Facebook'u olumsuz duygular hissettiklerinde kullandıkları (Oldmeadow ve diğerleri, 2013: 1142) ve diğer Facebook kullanıcılarının kendilerini nasıl algıladıklarına dair endişe duyma olasılıklarının daha fazla olduğu belirtilmektedir (Lin, 2015: 174; 2016: 153; Oldmeadow ve diğerleri, 2013: 1142). Liu ve Ma (2019: 2629), bağlanma kaygısı ile sosyal ağ bağımlılığı bağlantısına duygu düzenlemenin aracılık ettiğini belirtmektedir. Duygu düzenleme, sıklığının, yoğunluğunun veya süresinin değiştirilmesi veya sürdürülmesi yoluyla kişinin duygusal deneyimlerini değiştirme eylemini ifade eder (Kobak, Cole, Ferenz-Gillies, Fleming ve Gamble, 1993: 231). Böylece Liu ve Ma'ya (2019: 2629) göre sosyal medya kullanımı bireylerin sıkıntı duygularından kaçmaları ve stres, kaygı ve depresyonla baş etmeleri için bir yol olabilmektedir. Hart, Nailling, Bizer ve Collins'e (2015: 33) göre ise yüksek düzeyde bağlanma kaygısı taşıyan bireyler, sosyal aidiyet hissi ve geribildirim alarak rahatlamak için daha güçlü bir gereksinim duyma eğilimindedirler ve bunların tümü bir dereceye kadar sosyal ağlar tarafından karşılanabilmektedir. Araştırmalar, yalnız kalmaktan kaygılanan ve güvence ihtiyacı duyan bireylerin Facebook'ta daha fazla zaman geçirdiğini göstermektedir (Longua -Peterson, Giguere ve Sherman, 2017: 215; Oldmeadow ve diğerleri, 2013: 1142). Facebook'ta ne kadar çok zaman geçirirlerse, başkalarından o kadar çok yanıt ve geri bildirim alırlar ve bu geri bildirimlerden beslenirler (Hart ve diğerleri 2015: 33). Rom ve Alfasi'ye (2014: 24) göre ise yüksek bağlanma kaygısı olan bireyler, olumsuz duygular yaşadıklarında güvensizlikleriyle başa çıkmak için bir sığınak olarak sosyal medyayı kullanmaktadır. Ayrıca yine onlara göre dikkat çekme arayışı kaygılı bağlanan bireylerin sosyal medyadaki yüksek etkinlik stratejisinin bir parçasıdır. Muhtemelen sosyal medyanın kaygılı bağlanan bireylerin popüler görünmesine izin vermesi ve bunun da kullanıcının mutluluğu üzerinde olumlu bir etkiye yol açması da etkenlerden biridir (Oldmeadow ve diğerleri, 2013: 1142). Yine bir çalışmada güvensiz bir şekilde bağlanan ergenlerin ebeveynlerinden göremedikleri ilginin eksikliğinden sonra Facebook'u kullandıklarını ve Facebook'un aile üyelerinin eksik şefkatini telafi ettiğini söylemektedir (Rao ve Madan 2012: 4). Facebook ayrıca çevrimiçi olarak bireylerin benlik sunumları üzerinde daha fazla kontrole sahip olmalarına izin verebilir (Oldmeadow ve diğerleri 2013: 1142; Yaakobi ve Goldenberg 2014: 127). Facebook ve Instagram kullanımlarında her zaman mükemmel bir imaj gösterme çabasıyla kaygılı bağlanan bireylerin kendi tasvirlerini ve profillerini çevrimiçi olarak manipüle edip düzenledikleri düşünülmektedir (Dungo, 2018: 23; Oldmeadow ve diğerleri, 2013: 1142). Dungo'nun (2018:

23) çalışması Instagram'da aldatıcı resimlerle beğeni arama davranışının gerçek olmayan benlik sunumunu olumlu yönde yordadığını ve bu ilişkinin kaygılı bağlanma yaşayan bireylerde güçlendiğini göstermiştir. Yüksek bağlanma kaygısı olan bireyler benlik sunumlarını yöneterek reddedilme risklerini kontrol ederken istenen yakınlığı elde etmelerinin bir yolu olarak sosyal medyayı kullanmaktadırlar (Coan ve Sbarra, 2015: 87; Oldmeadow ve diğerleri, 2013: 1142). Ancak bu sahte benliğe ilişkin kendini kandırmaca öz benliğe bir katkıda bulunmadığı için öz-saygı gelişmeyecektir. Bu saygı ihtiyacı başkalarından gelen olumlu tepkilerle örneğin, bir fotoğraf veya gönderi paylaşımının hemen ardından herhangi bir yorum yapıp yapılmadığı veya beğenilip beğenilmediğinin sürekli olarak kontrol edilmesiyle karşılanmaya çalışılmaktadır (Oldmeadow ve diğerleri, 2013: 1142; Vaillancourt-Morel ve diğerleri, 2019: 2). Özetlersek, kaygılı bağlanan bireylerin sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullanım amaçları öncelikle ilişkilerini geliştirmek ve sürdürmek için bu platformları bir araç olarak kullanmak (Andangsari ve diğerleri, 2013: 134; Estévez ve diğerleri, 2017: 534; Rao ve Madan, 2012: 3; Rom ve Alfasi, 2014: 24), fikirlerini ifade etmek için rahat bir platform olarak algıladıkları ve güvenli bir sığınak olarak gördükleri Facebook'ta aidiyet duygusu (Rom ve Alfasi 2014: 24), güvence ve popülerite aramak (Forchuk, Plouffe ve Saklofske, 2020; Oldmeadow ve diğerleri, 2013: 1142), kendileriyle ilgili olumsuz görüşleri (Andangsari ve diğerleri, 2013:134) ve olumsuz duyguları (Oldmeadow ve diğerleri, 2013: 1142) hafifletmek, eksik şefkat hissini telafi etmek (Rao ve Madan 2012: 4), ve benlik sunumlarını yöneterek reddedilme ile başa çıkmak (Coan ve Sbarra, 2015: 87; Jenkins-Guarnieri ve diğerleri 2012: 294) olarak sayılabilir.

Bağlanma teorisinde güvensiz bağlanma tarzlarından bağlanmadan kaçınma, bir bireyin başkalarıyla yaklaşma konusundaki tereddütlüyle ilgilidir (Jenkins-Guarnieri ve diğerleri, 2012: 294). Yüksek bağlanmadan kaçınma, başkalarının olumsuz temsilleri ve bağlanma sisteminin tamamen devre dışı bırakılmasıyla ilişkilendirilmiştir; bu sayede bireyler artık sosyal ilişkileri aramamaktadır (Yaakobi ve Goldenberg, 2014: 127). Bu bağlanma stili, Facebook'un gece kullanımı (Longua-Peterson, Giguere, ve Sherman, 2017: 215) ve çevrimiçi sosyal sermaye edinme (Lin, 2015: 174) ile olumsuz ilişkili bulunmuştur. Bu kişiler bağlanacakları bireye güvenmedikleri için başkalarına güvenmek istemezler ve kendilerini bağımlı hissetmedikleri için ilgi aramazlar; bu nedenle sosyal medya platformlarından Facebook'un bağlanma ihtiyaçları üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı düşünülmektedir (Andangsari ve diğerleri, 2013: 134). Bazı araştırmalara göre kaçınma bağlanmasıyla yoğun Facebook kullanımına ilişkin anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Andangsari ve diğerleri, 2013: 134; Oldmeadow ve diğerleri, 2013: 1142). Bazılarında ise kaçınan bağlanma daha az sosyal medya kullanımıyla ilişkilendirilmiştir (Hart ve diğerleri, 2015: 33; Worsley ve diğerleri, 2018: 563). Kanıtlar, kaygılı bir şekilde bağlanan bireylerin sosyal ağ sitelerini kullanma olasılığının kaçınan bağlanmacılara göre daha muhtemel olduğunu göstermektedir (Chen, 2019: 81). Yaakobi ve Goldenberg'e (2014: 127) göre, nadiren sosyal bir ilişki başlattıkları için kaçınan bireylerin sosyal bir merkez olma olasılığı düşüktür. Bu bilgilere karşın, kaçınma bağlanmasının internet bağımlılığı ile ilişkisinde farklı sonuçlara da rastlanmaktadır. Bir önceki sonuçların aksine, kaçınan bağlanmanın sosyal medya bağımlılığını (Blackwell ve diğerleri, 2017: 69, Dilsiz ve Kandemir, 2020: 32; Monacis ve diğerleri, 2017b: 178) ve internet bağımlılığını (Morsünbül, 2014: 357) olumlu şekilde yordadığını belirten çalışmalar da vardır. Shin, Kim ve Yang (2011: 665) kaçınan bağlanma tarzı ile problemlerli internet kullanımı arasında olumlu bir ilişkiden söz etmiştir. Blackwell ve diğerleri (2017: 69) kaçınan bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğunu, bireylerin başkalarına bağlı hissetmek için sosyal medyayı kullanabileceklerini, ancak aslında yüz yüze sosyal etkileşime giremeyeceklerini belirtmiştir. Böylece, kaçınmacı bağlanan bireyler, sosyal medyada mahremiyet ve yakınlık olmadan ilişkilerini sürdürebildikleri için sosyal medya kullanımının bir sonucu olarak artan mutluluk düzeyleri bildirmişlerdir (Blackwell ve diğerleri, 2017: 69). Onlara göre yüksek düzeyde bağlanmadan kaçınanlar, kimseye gereksinim duymadan yaşayabileceklerine inanır ve bunun sonucunda yakınlık ve mahremiyetten kaçınırlar. İlişkileri geliştirmek ve sürdürmekle ilgilenemeyecekleri için sosyal medyayı kullanmak istemeyebilecekleri varsayılabilir. Bununla birlikte, sosyal medya, kaçınan bağıllığı olanlar tarafından, insanları belli bir mesafeden hayatlarında tutmanın bir yolu olarak da kullanılabilir (Nitzburg ve Farber, 2013: 1183). Bu nedenle kaçınanlara ait her iki birbirine aykırı bulgu da makul görünmektedir.

Bartholomew ve Horowitz'in (1991: 226) dörtlü bağlanma modelinde yer alan saplantılı bağlanma, kaygılı bağlanma ile benzerken, kayıtsız bağlanma ise kaçınma bağlanmasına benzer niteliktedir. Yapılan

araştırmaların sonucunda saplantılı bağlanma (Kozan ve diğerleri, 2016: 79; Odacı ve Çıkrıkçı, 2014: 61, Özkan, 2013: 89) ve kayıtsız bağlanma (Kozan ve diğerleri, 2016: 79; Odacı ve Çıkrıkçı 2014: 61) tarzı ile problemlerli internet kullanımı olumlu ilişkilendirilmiştir. Yine başka bir çalışmaya göre de güvenli olmayan bağlanma (kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanma) internet bağımlılığı ile olumlu yönde ilişkilidir (Savcı ve Aysan, 2016: 416). Yani farklı bir deyişle saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanan bireylerin internet bağımlısı olma eğilimi yüksektir. Eroğlu'nun (2016: 150) çalışmasında ise bu bilgilerden farklı olarak kayıtsız bağlanmanın yoğun Facebook kullanımını olumsuz, saplantılı bağlanmanın ise olumlu olarak yordadığı görülmektedir. Jenkins-Guarnieri ve diğerleri. (2012: 294), korkulu ve kayıtsız bağlanan bireylerin, güvenli bağlanma stiline sahip olanlara göre daha sık Facebook kullanımı bildirdiklerini bulmuştur. Demircioğlu ve Köse'nin (2018: 1) çalışmasında ise, bağlanma stilleri arasında yalnızca korkulu bağlanmanın sosyal medya bağımlılığı ile olumlu ve doğrudan ilişkili olduğu bulunmuştur. Benzer biçimde Özkan (2013: 89) da korkulu bağlanan insanların yüksek düzeyde problemlerli internet kullandığını belirtmiştir. Demircioğlu ve Köse (2018: 9) kendine ve başkalarına ilişkin modelleri olumsuz olan korkuyla bağlanan bireylerin, yüz yüze etkileşimden kaçındıkları için diğer bağlanma stillerine sahip olanlara göre sosyal medya bağımlılığına sahip olma risklerinin daha fazla olduğunu söylemişlerdir. Bu kişilerin olumsuz benlik modellerinden kaynaklanan düşük benlik saygısına sahip olmaları muhtemeldir; bu, başkalarıyla doğrudan iletişimde başarısızlık veya reddedilme korkusuna yol açan bir faktör olabilir (Demircioğlu ve Köse, 2018: 8). Bu nedenle hem olumsuz benlik modeli hem de başkalarının olumsuz görüşü, korkuyla bağlanan bireylerin, çevrimiçi kanallar aracılığıyla kişilerarası ilişkilerdeki eksikliklerini telafi etme eğiliminden sorumlu görülebilir. Tüm bu sonuçlara göre, yapılan çalışmalarda saplantılı ve korkulu bağlanmanın sosyal medyanın yoğun kullanımıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Kayıtsız bağlanma örüntülerinin sosyal medyanın yoğun kullanımı ile ilişkisi olduğu bulgularına karşın, bazı sonuçlar değişiklik göstermektedir.

Özetle, güvensiz bağlanmaya sahip bireyler, dışlanıp terk edilecekleri konusunda endişelenmektedirler. Kendilerini ilgi ve nezakete layık görmezler ve sosyal ilişkilerden çok az doyum alırlar. Bu bireyler için Facebook ve Instagram gibi sosyal medya siteleri gerçek hayattan kaçmanın bir yolu olabilir. Bu kişiler, internetin her an mevcudiyeti ve başkalarıyla etkileşim kolaylığı sayesinde psikolojik ihtiyaçlarını tatmin edebilir ve reddedilme korkusunu bir miktar azaltabilirler. D'Arienzo ve diğerlerine (2019: 1094) göre, sosyal ağların birincil işlevi sosyal ağların güçlendirilmesi, sürdürülmesi ve sosyal destek elde etmek içindir. Dahası güvensiz bağlanma örüntüleri ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisine iyilik ve mutluluk hali aracılık etmektedir (Worsley ve diğerleri, 2018 563) Bu iyilik hali hissiyatı sosyal medya kullanımını tetiklemektedir. Bu nedenle güvensiz bağlanma tarzlarının sadece sosyal medya için değil internet ve çevrimiçi oyun bağımlılığı için de risk faktörü olduğu belirtilmektedir (Monacis ve diğerleri 2017b: 178). Bunun yanı sıra, güvensiz bağlanma gösteren bireylerin problemlerli sosyal ağ kullanımından kaynaklanan olumsuz sonuçlara daha duyarlı olabilecekleri düşünülmektedir (Young, Kolubinski ve Frings, 2020). Young ve diğerlerine (2020) göre bu kişilerin problemlerli sosyal ağ kullanımı nedeniyle yoğun depresif belirti bildirme olasılıkları daha fazladır. Bu durum göz önüne alındığında, sosyal medyanın getirdiği olumsuz zihinsel sağlık sonuçlarının hem yüksek bağlanma kaygısı, hem de kaçınma eğilimi olan kişiler için en büyük olacağı düşünülmektedir.

4.Sonuç

Bağlanma örüntülerinin yaşam boyu önemini koruduğu ve yaşamın çeşitli alanlarında bireyi yönlendirdiği göz önüne alındığında bağlanma tarzlarının sosyal medya bağımlılığında etkisinin olabileceği düşünülmüş ve bu çalışmada bu ilişkiyi araştıran çalışmalar incelenmiştir. Kısa bir özet yapmak gerekirse, araştırmalar güvenli bağlanan bireylerin sosyal medyayı daha olumlu bir şekilde kullandıklarını ve sosyal medya bağımlısı olma ihtimallerinin düşük olduğunu söylemektedir. Güvensiz bağlanan bireylerde ise bu sonuçların tersi gözlenmektedir. Yüksek düzeyde bağlanma kaygısı taşıyan ya da saplantılı bağlanma örüntüsüne sahip olan bireyler, sosyal aidiyet hissetmek ve geribildirim alarak rahatlamak için sosyal ağları yoğun biçimde kullanmakta, aile ve akranlarından alamadıkları sevgi ve yakınlığı bu mecrada bulmaya çalışmaktadırlar. Keza, kendi ve başkalarına ilişkin olumsuz modelleri olan korkuyla bağlanan bireylerin de başkalarıyla doğrudan yüz yüze iletişime geçmekte zorlandıkları için sosyal medyayı ilişki kurmak için kullandıkları ve sosyal medya bağımlılığı riskini daha fazla taşıdıkları düşünülmektedir. Kaçınmacı ve kayıtsız bağlanan bireylerin ise

başkalarıyla yakınlaşma konusunda tereddütleri olduğu için sosyal medyayı kaygılı ve korkulu bağlananlar kadar sık kullanmadıkları gözlenmektedir. Bazı araştırmalar kaçınmacı bağlananların sosyal medya ile fazla ilişkili olmadığını söylerken, bazıları ise kaçınan bağlanma tarzı ile problemlili internet kullanımı arasında olumlu bir ilişkiden söz etmektedir. Bağlanmadan kaçınan ya da kayıtsız bireyler, başkalarına gereksinim duymadan yaşayabileceklerine inandıkları için mahremiyetten kaçınacakları düşünülse de, sosyal medya bu bireyler tarafından diğerlerini sorun yaratmayacak bir mesafeden hayatlarında tutmanın bir yolu olarak kullanılabilir.

Sosyal ilişkilerin yüzyüze iletişimden sosyal ağlara kaymasının ardından çevrimiçi ilişkilerin nedenlerinin anlaşılması önem arz etmektedir. Bu çalışma çeşitli bağlanma tarzlarına sahip olan bireylerin sosyal medyayı kullanma nedenlerini açıklayan önemli bulguları bir araya getirerek durum değerlendirmesi yapmaya çalışmıştır. Ebeveynlerin çocuklarına karşı davranışları onların daha sonraki yaşamlarını büyük ölçüde etkilemektedir ve bireylerin sosyal medyaya bağımlılığına etkin biçimde katkı sunuyor gibi görünmektedir. Çevrimiçi sosyal medya siteleri, bazı temel ihtiyaçlara hizmet etmektedir ve bireyler bu siteleri bağlanma ihtiyaçlarını karşılamak için de kullanmaktadır. Bağlanma tarzlarının etkisine ilişkin bu bilgi, yoğun sosyal medya kullanımının olumsuz sonuçlarını önleme programlarını geliştirirken yardımcı bir unsur olarak kullanılabilir.

Kaynaklar

- Ainsworth, M. D. (1963). The development of infant-mother interaction among the Ganda. *Determinants of Infant Behavior*, 67-112.
- Ainsworth, M. D. S. (1982). Attachment: Retrospect and Prospect. C. M. Parkes, & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The Place of Attachment in Human Behavior* içinde (3-30. ss.). New York: Basic Books.
- Ainsworth, M. D. (1985). Patterns of attachment. *The Clinical Psychologist*, 38(2), 27-29.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M., Waters, E., ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*, NY: Psychology Press Taylor & Francis.
- Andangsari, E., Gumilar, I. ve Godwin, R. (2013). Social Networking Sites Use and Psychological Attachment Need among Indonesian Young Adults Population. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1,(2),133-138.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M., Kuss, D., Demetrovics, Z., ve Mazzoni, E. (2016). The relationships 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.
- Andreassen, C. S., ve Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., ve Griffiths, M. D. (2016). The relationship between excessive online social networking, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293.
- Barnett, D., ve Vondra, J. I. (1999). Atypical patterns of early attachment: Theory, research, and current directions. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 1-24.
- Bartholomew, K., ve 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.
- Baumeister, R. F., ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramosch, R., ve Osborne, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.
- Bowlby, J. (1969/1982). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment (2nd ed., 1982). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Vol. 2. Separation Anxiety and Anger (ss.1-429). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Vol. 3. Sadness and Depression. New York: Basic Books.
- Bretherton, I. (1995). A communication perspective on attachment relationships and internal working models. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 60(2-3), 310-329.

- Buffardi, E. L., ve Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 1303–1314.
- Carlson E. A. (1998). A prospective longitudinal study of attachment disorganization/disorientation. *Child Development*, 69(4), 1107–1128.
- Chen, A. (2019). From attachment to addiction: The mediating role of need satisfaction on social networking sites. *Computers in Human Behavior*, 98, 80-92.
- Cicchetti, D., ve Barnett, D. (1991). Attachment organization in maltreated preschoolers. *Development and Psychopathology*, 3(4), 397-411.
- Coan, J. A., ve Sbarra, D. A. (2015). Social baseline theory: The social regulation of risk and effort. *Current Opinion in Psychology*, 1, 87-91.
- Collins, W. A., ve Laursen, B. (2004). Changing Relationships, Changing Youth: Interpersonal Contexts of Adolescent Development. *The Journal of Early Adolescence*, 24(1), 55–62.
- Crowell, J. A., ve Treboux, D. (1995). A review of adult attachment measures: Implications for theory and research. *Social Development*, 4(3), 294–327.
- D'Arienzo, M.C., Boursier, V. ve Griffiths, M.D. (2019). Addiction to Social Media and Attachment Styles: A Systematic Literature Review. *Int J Ment Health Addiction* 17, 1094–1118.
- Demircioğlu, Z. I., ve Köse, A. G. (2018). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Current Psychology*, 1-15.
- Dilsiz, N. B., ve Kandemir, M. (2020). Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 7(2), 32-51.
- Dozier, M., Stovall-McClough, K., ve Albus, K. (1998). Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). *Attachment and psychopathology in adulthood. Handbook of attachment theory and research* (s. 718-744) içinde. New York: Guilford.
- Dungo, L. (2018). *Instagram Use in Emerging Adults*. (Yayımlanmamış Lisans Tezi). King's University College at Western University, Canada.
- Echeburua, E., ve de Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, 22, 91–95.
- Eichenberg, C., Schott, M., Decker, O., ve Sindelar, B. (2017). Attachment style and internet addiction: An online survey. *Journal of Medical Internet Research*, 19(5): e170. doi:10.2196/jmir.6694.
- Eroğlu, Y. (2016). Interrelationship between Attachment Styles and Facebook Addiction. *Journal of Education and Training Studies*, 4(1), 150-160.
- Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H., ve Griffiths, M. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534–544.
- Flores, P. J. (2004). *Addiction as an attachment disorder*. New York: Jason Aronson Inc.
- Flynn, S., Noone, C., ve Sarma, K. M. (2018). An exploration of the link between adult attachment and problematic Facebook use. *BMC Psychology*, 6(1), 34.
- Forchuk, C. A., Plouffe, R. A., ve Saklofske, D. H. (2020). Do you “like” me? The roles of Facebook reassurance seeking and attachment style on depression. *Psychology of Popular Media*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/ppm0000312>.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*. 12(5):246-250.
- Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction – Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413–418.
- Griffiths, M. D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191–197.
- Hart, J., Nailling, E., Bizer, G., ve Collins, C. (2015). Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Personality and Individual Differences*, 77, 33–40.
- Hawi, N., ve Samaha, M. (2017). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.
- Hazan, C., ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Höfler, D., ve Kooyman, M. (1996). Attachment transition, addiction and therapeutic bonding — An integrative approach. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 13(6), 511–519.
- Işık, M. (2000). *İletişimden Kitle İletişimine*, Mikro Yayınları.
- Jenkins-Guarnieri MA, Wright SL, Hudiburgh LM. (2012) The relationships among attachment style, personality traits, interpersonal competency, and Facebook use. *Journal of Applied Developmental Psychology* 33, 294–301.

- Kobak, R. R., Cole, H. E., Ferenz-Gillies, R., Fleming, W. S., and Gamble, W. (1993). Attachment and emotion regulation during mother-teen problem solving: a control theory analysis. *Child Development, 64*, 231–245.
- Kowert, R., ve Oldmeadow, J. A. (2015). Playing for social comfort: Online video game play as a social accommodator for the insecurely attached. *Computers in Human Behavior, 53*, 556-566.
- Kozan, H., Kesici, S., Buyukbayraktar, C., ve Yalcin, S. (2016). Prediction of problematic internet use by attachment in university students. *Journal of Education and Training Studies, 5*(1), 79–83.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2011a). Excessive online social networking: Can adolescents become addicted to Facebook? *Education and Health, 29*(4), 68–71.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2011b). Online social networking and addiction – A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 8*, 3528–3552.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*, 311.
- LaRose, R., Kim, J., ve Peng, W. (2010). Social networking: Addictive, compulsive, problematic, or just another media habit. Z. Papacharissi (Ed.), *A networked self: Identity, community, and culture on social network sites içinde* (59–81 ss.). New York, NY: Routledge.
- Lei, L., ve Wu, Y. (2007). Adolescents' paternal attachment and Internet use. *CyberPsychology & Behavior, 10* (5), 633–639.
- Lin, J. (2015). The role of attachment style in Facebook use and social capital: Evidence from university students and a national sample. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 18*(3), 173–180.
- Lin, J. H. (2016). Need for relatedness: A self-determination approach to examining attachment styles, Facebook use, and psychological well-being. *Asian Journal of Communication, 26*(2), 153–173.
- Lin, M.P., Ko, H.C. ve Wu, J.Y. (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.
- Liu, C. ve Ma, J. (2019). 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.
- Liu, H., Shi, J., Liu, Y., ve Sheng, Z. (2013). The moderating role of attachment anxiety on social network site use intensity and social capital. *Psychological Reports, 112*(1), 252–265.
- Longua-Peterson, J., Giguere, B., ve Sherman, J. (2017). Social connection and social networking: Daily conflict increases nightly Facebook use among avoidant participants. *Self and Identity, 16*(2), 215–230.
- Lynch, M., ve Cicchetti, D. (1992). Maltreated children's reports of relatedness to their teachers. R. C. Pianta (Ed.), *Beyond the parent: The role of other adults in children's lives: New directions for child development içinde* (81–108. ss.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Main, M., ve Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern: Procedures, findings and implications for the classification of behavior. T. B. Brazelton, & M. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy içinde* (95-124. ss.). Norwood, NJ: Ablex.
- Main, M., ve Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *The John D. and Catherine T. MacArthur Foundation series on mental health and development. Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention içinde* (121–160. ss.). University of Chicago Press.
- Manteghi, M. (2010). *Iranian chatroom: Youth and parents (Persian)*. Tehran: Jahad-e Daneshgahi Pub.
- Marino, C., Finos, L., Vieno, A., Lenzi, M., ve Spada, M. M. (2017). Objective Facebook behaviour: Differences between problematic and non-problematic users. *Computers in Human Behavior, 73*, 541–546.
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., ve Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 226*, 274-281.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13*, 357–364.
- Mikulincer, M., ve Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships, 12*(2), 149-168.
- Monacis, L., De Palo, V., Griffiths, M. D., ve Sinatra, M. (2016). Validation of the Internet Gaming Disorder Scale–Short-Form (IGDS9-SF) in an Italian-speaking people. *Journal of Behavioral Addictions, 5*, 683–690.

- Monacis, L., De Palo, V., Griffiths, M., ve Sinatra, M. (2017a). Exploring individual differences in online addictions: The role of identity and attachment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(4), 853–868.
- Monacis, L., De Palo, V., Griffiths, M. D., ve Sinatra, M. (2017b). Social networking addiction, attachment style, and validation of the Italian version of the Bergen Social Media Addiction Scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 178–186.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi, *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372.
- Nitzburg, G. C., ve Farber, B. A. (2013). Putting up emotional (Facebook) walls? Attachment status and emerging adults' experiences of social networking sites. *Journal of Clinical Psychology*, 69(11), 1183-1190.
- Obar, J. A., ve Wildman, S. S. (2015). Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue. *Telecommunications Policy*, 39(9), 745-750.
- Odacı, H., ve 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.
- Oldmeadow, J., Quinn, S., ve Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1142–1149.
- Özkan, Ö. (2013). *İnternet Kullanımıyla İlgili Değişkenlerin Cinsiyet, Kişilik Özellikleri, Yaşam Doyumu Ve Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özmen, B. (2019). *Genç erişkinlerde bağlanma biçimi ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi / The relationship between attachment style and social media addiction in young adolescents*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Rao, G., ve Madan, A. (2012). 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.
- Rom, E., ve Alfasi, Y. (2014). The role of adult attachment style in online social network affect, cognition, and behavior. *Journal of Psychology and Psychotherapy Research*, 1, 24–34.
- Savcı, M., ve Aysan, F. (2016). The role of attachment styles, peer relations, and affections in predicting Internet addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 416–432.
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Gervasi, A. M., Manzella, S., ve Fama, F. I. (2014). Insecure attachment attitudes in the onset of problematic Internet use among late adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 45(5), 588–595.
- Shaw, M., ve Black, D. W. (2008). Internet addiction. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365.
- Shim, Y.S. (2004). *The impact of the internet on teen-agers' interpersonal communication behaviors: The relationship between internet use and desire for face-to-face communication*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Southern Illinois University, Carbondale, USA.
- Shin, S., Kim, N., ve Jang, E. (2011). Comparison of problematic internet and alcohol use and attachment styles among industrial workers in Korea. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(11), 665–672.
- Soh, P., Charlton, J., ve Chew, K. (2014). The influence of parental and peer attachment on Internet usage motives and addiction. *First Monday*, 19(7).
- Starcevic, V. (2013). Is Internet addiction a useful concept? *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 47(1), 16-19.
- Stone, C. B., ve Wang, Q. (2018). From conversations to digital communication: The mnemonic consequences of consuming and sharing information via social media. *Topics in Cognitive Science*, 1-20.
- Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O., ve Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *General Hospital Psychiatry*, 36(2), 203–207.
- Vaillancourt-Morel, M. P., Daspe, M. È., Lussier, Y., ve Giroux-Benoît, C. (2019). For the love of being liked: a moderated mediation model of attachment, likes-seeking behaviors, and problematic Facebook use. *Addiction Research & Theory*, 1-9.
- Van Ijzendoorn, M. H., Schuengel, C., ve Bakermans-Kranenburg, M. J. (1999). Disorganized attachment in early childhood: meta-analysis of precursors, concomitants, and sequelae. *Development and Psychopathology*, 11(2), 225–249.
- Wang, C. W., Ho, R. T., Chan, C. L., ve Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet- related addictive behaviors: Trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors*, 42, 32–35.

- Wardecker, B. M. W., Chopik, J., Boyer, M. P. ve Edelstein, R. S. (2016) Individual differences in attachment are associated with usage and perceived intimacy of different communication media. *Computers in Human Behavior*, 59, 18-27.
- Wegmann, E., Stodt, B., ve Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 155-162.
- Welsh, L. (1999). *Internet use: An exploration of coping style, locus of control and expectancies*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Northeastern University, Boston, USA.
- Wilson, K., Fornasier, S., ve White, K. M. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 173– 177.
- 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.
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., ve Hung, E. P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions*, 2, 160–166.
- Yaakobi, E. ve Goldenberg, J. (2014). Social relationships and information dissemination in virtual social network systems: an attachment theory perspective. *Computers in Human Behavior*, 38, 127–135.
- Yang, X., Zhu, L., Chen, Q., Song, P., ve Wang, Z. (2016). Parent marital conflict and internet addiction among Chinese college students: The mediating role of father-child, mother-child, and peer attachment. *Computers in Human Behavior*, 59, 221–229.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 17(17), 351-352.
- Young, L., Kolubinski, D. C., ve Frings, D. (2020). Attachment style moderates the relationship between social media use and user mental health and wellbeing. *Heliyon*, 6(6), e04056.