



Abant Sosyal Bilimler Dergisi

Journal of Abant Social Sciences

2025, 25(2): 1125-1143, doi: 10.11616/asbi.1658418



Sosyal Medya Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Açısından İncelenmesi*

Examining The Social Media Addiction in Terms of Attachment Styles, Difficulties in Emotion Regulation and Basic Psychological Needs

Seda NİGAR¹ , Fatma CAN² 

Geliş Tarihi (Received): 15.03.2025

Kabul Tarihi (Accepted): 11.06.2025

Yayın Tarihi (Published): 31.07.2025

Öz: Bu araştırmanın amacı, yetişkin bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelerken, duygu düzenleme güçlüklerinin ve temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarının (özerklik, yetkinlik, ilişkili olma) bu ilişkideki aracılık rolünü keşfetmektir. Araştırmanın örneklemini 251 kadın ve 114 erkek olmak üzere 365 kişi (ort. yaş = 24.27) oluşturmaktadır. Katılımcılardan Demografik Bilgi Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Duygu Düzenleme Güçlükleri-Kısa Formu, Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğini doldurmaları istenmiştir. Verilere Pearson Korelasyon Analizi ve Paralel Çoklu Aracı Değişken Analizi (PROCESS) uygulanmıştır. Bulgular incelendiğinde, güvensiz bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının aracılık rolü üstlendiği görülmüştür. Ancak, yetkinlik ihtiyacının bu ilişkide herhangi bir aracılık rolü oynamadığı tespit edilmiştir. Bulgular alanyazı kapsamında tartışılmış ve bu bulgulara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Bağlanma, Duygu Düzenleme, Psikolojik İhtiyaçlar, Sosyal Medya Bağımlılığı

&

Abstract: The aim of this study is to explore the relationship between adult attachment styles and social media addiction, while investigating the mediating role of emotion regulation difficulties and the subdimensions of basic psychological needs (Autonomy, Competence, Relatedness) in this relationship. The sample of the study consists of 365 participants (mean age = 24.27 years), 251 women and 114 men. The participants were asked to complete the Demographic Information Form, Inventory of Experiences in Close Relationships-II, Difficulties in Emotion Regulation-Short Form, Basic Psychological Needs Scale and Social Media Addiction Scale. Pearson Correlation Analysis and Parallel Multiple Mediating Variable Analysis (PROCESS) were applied to the data. The findings revealed that emotion regulation difficulties, autonomy and relatedness needs mediated the relationship between insecure attachment and social media addiction. However, the need for competence did not play any mediating role in this relationship. The findings were discussed within the scope of the literature and suggestions were made for these findings.

Keywords: Attachment, Emotion Regulation, Psychological Needs, Social Media Addiction

Atıf/Cite as: Nigar, S., Can, F. (2025). Sosyal Medya Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Duygu Düzenleme Güçlükleri ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Açısından İncelenmesi. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(2), 1125-1143. doi: 10.11616/asbi.1658418

İntihal-Plagiarism/Etik-Ethic: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği, araştırma ve yayın etiğine uyulduğu teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and it has been confirmed that it is plagiarism-free and complies with research and publication ethics. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asbi/policy>

Copyright © Published by Bolu Abant İzzet Baysal University, Since 2000 – Bolu

¹ Uzm. Psk., Seda Nigar, Ankara Üniversitesi, ysedanigar@gmail.com. (Sorumlu yazar)

² Dr. Öğr. Üyesi, Fatma Can, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, fatmacan@ibu.edu.tr.

*Bu makale ilk yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

1. Giriş

Dünya genelindeki 5.35 milyar insanın günlük hayatlarının bir parçası haline gelen sosyal medya kullanımı, giderek daha fazla bireyin yaşamında yer bulmaktadır. Ocak 2025 itibarıyla, dünya nüfusunun yaklaşık %62.3'ünün aktif olarak sosyal medya kullandığı tahmin edilmektedir ve kullanıcıların günlük ortalama 2 saat 19 dakika boyunca bu platformlarda vakit geçirdiği öngörülmektedir (Kemp, 2025). Aynı rapora göre, bir sosyal medya platformunu kullanan kişiler, genellikle en az üç farklı sosyal medya sitesini de aktif olarak kullanmaktadır. Türkiye özelinde ise sosyal medya kullanıcıları nüfusun %65.7'sini oluşturmaktadır (Kemp, 2025).

Sosyal medya kullanımının stresle başa çıkma, benlik saygısını artırma, kişilerarası ilişkileri güçlendirme ve olumsuz duyguları düzenleme gibi açık faydaları olmasına rağmen, platformların yaygın erişilebilirliği, sosyal medya bağımlılığı (SMB) potansiyelini de beraberinde getirmektedir (Griffiths vd., 2012). Olumsuz sonuçlarına rağmen sosyal ağların kompulsif kullanımını kontrol edememe olarak tanımlanan SMB, bireyin sağlığını olumsuz bir şekilde etkileyebilecek davranışsal bir bağımlılık olarak ele alınmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011). Sosyal ağların aşırı kullanımı daha yüksek düzeyde kıskançlık, kaygı, depresyon, sosyal ilişkilerde sorunlara ve akademik başarısızlığa yol açmaktadır (Alavi vd., 2012; Elphinston ve Noller, 2011; Fox ve Moreland, 2015; Koç ve Gülyavaş, 2013; Kuss ve Griffiths, 2011; Yang, 2001). Bu nedenle, sosyal medya bağımlılığına yol açan faktörleri derinlemesine anlamak, etkili müdahaleler geliştirmek açısından önemlidir.

Sosyal medya ağları, kullanıcıların ilişkilerini yöneterek kişilerarası bağlar geliştirdiği sosyal platformlar olarak tanımlanabilir (Kwon vd., 2016). Bağlanma teorisi, bireylerin kişilerarası ilişkileri nasıl algıladığını ve bu ilişkilere nasıl yaklaştığını açıklamaya yönelik bir çerçeve sunar ve bu bağlamda sosyal medya ağlarının kullanımını incelemek için uygun bir bakış açısı sağlar. Bağlanma boyutları, sosyal medya bağımlılığının nedenlerini anlamak açısından önemli bulgular sunmuştur (Blackwell vd., 2017; Hart vd., 2015). Ancak, bağlanma kaçınması ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar, çelişkili sonuçlar ortaya koymaktadır. Ayrıca, bağlanma-bağımlılık ilişkisinde rol oynayan aracı mekanizmaların açıklanması da sınırlı kalmaktadır. Alanyazında mevcut olan bu boşluğa katkıda bulunmak amacıyla bu çalışmada, bağlanma-bağımlılık ilişkisine dair mekanizmaları daha ayrıntılı bir şekilde açıklayabilecek güdüsel faktörlere ilişkin bir aracılık modeli test edilmiştir. Daha açık bir ifadeyle, mevcut çalışmada bağlanma stilleri ile SMB arasındaki ilişkiler ve bu ilişkilerde duygu düzenleme güçlükleri ve temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolü incelenmiştir.

Bowlby (1969) bağlanmayı, çocukların bakıcılarıyla (genellikle anne) sahip oldukları ilk ve en önemli ilişki olarak tanımlamıştır. Bağlanma kuramı erken bağlanma deneyimleri temelinde çocukların kendi yeterliklerine ve sevmeye değer biri olup olmadıklarına ilişkin (benlik modeli) ve bağlanma figürünün ulaşılabilirliği ve duyarlılığına ilişkin (başkaları modeli) zihinsel temsiller ya da içsel çalışan modeller geliştirdiğini savunur. Bu örüntüler büyük oranda kalıcıdır ve yetişkinliğe taşınarak yetişkin bağlanma stillerine dönüşür (Ravitz vd., 2010). Bakıcı duyarlı, ulaşılabilir ve güvenilir olarak algılandığında bebek güvenli bir bağlanma stili geliştirirken birincil bakım verenin tutarsız, ulaşamaz ya da tepkisiz olması, olumsuz bir içsel çalışma modeline ve güvensiz bağlanmaya yol açar (Bretherton, 1987).

Psikanalitik teorilere göre bağımlılık davranışı bir tür bağlanma bozukluğudur (D'Arienzo vd., 2019). Bağımlılık genellikle bir öz-düzenleme bozukluğu olarak kabul edilir ve bağımlı bireyler, başarısız öz-onarım girişimleriyle karakterize edilir (Flores, 2004). Alanyazın incelendiğinde bağlanma stilleri ile uyuşturucu kullanımı arasında güçlü bir ilişki olduğu (Iglesias vd., 2014) ve ailenin, yaşam stresörleriyle baş etme becerilerini geliştirmede koruyucu bir faktör olarak tanımlandığı görülmektedir (Mikulincer ve Shaver 2007). Birincil yoksunluk deneyimleri bireyleri dış dünyada kendilerinde eksik olan bir parçanın yerini doldurabilecek bir şeyler aramaya iter. Bu bağlamda uyuşturucu kullanımının yakınlık eksikliğini gidermeye yönelik bir mekanizma olarak işlev gördüğü ifade edilmektedir (Flores, 2004). Aynı durum

madde dışı bağımlılıklar için de geçerlidir (Estevez vd., 2017). Güvenli bağlanmış bireylerin sosyal medya sitelerini bağımlılık geliştirecek düzeyde kullanmadıkları (Eichenberg vd., 2017) ancak güvensiz bağlanan bireylerin SMB'ye yatkın oldukları görülmektedir (Chen, 2019).

Son zamanlarda yetişkin bağlanma stilleri kaygı ve kaçınma olmak üzere iki temel boyutta ele alınmaktadır (Brennan vd., 1998). Kaygılı bağlanma, bağlanma sisteminin aktivasyonu ile karakterizedir ve bireyin sürekli olarak destek ve rahatlık arayışına girmesine yol açar. Öte yandan kaçınmacı bağlanma ise bağlanma sisteminin deaktivasyonu ile tanımlanır; bu durumda birey psikolojik ve sosyal ilişki ihtiyacını sürekli olarak bastırır, özgüven konusunda zorluk yaşar ve diğer insanlarla arasına belirgin bir mesafe koyar (Liu ve Ma, 2019). Kaygılı bağlanma ile yoğun Facebook kullanımı (Oldmeadow vd., 2013; Jenkins-Guarnieri vd., 2012), gece saatlerinde artan Facebook kullanımı (Longua Peterson vd., 2017), problemli internet kullanımı (Assunção vd., 2017; Mazaheri Nejadfard ve Hosseinsabet, 2017; Savcı ve Aysan, 2016) ve SMB (Liu ve Ma, 2019) pozitif yönde ilişkilidir. Sosyal medya sitelerinin genellikle sosyal bağları güçlendirmek ve sürdürmek, rahatlık ve sosyal destek elde etmek amacıyla kullanıldığı göz önüne alındığında bu ilişki anlaşılır olmaktadır. Hart vd. (2015) gerçekleştirdiği bir çalışmada, kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin Facebook'u aktif olarak kullandıkları ortaya çıkmıştır. Bu bireyler, yüksek düzeyde geribildirim arayışı içinde oldukları için arkadaşlarından gelen 'beğen' veya 'yorum yap' gibi olumlu bildirimlere ihtiyaç duymaktadırlar. Ancak kaçınmacı bağlanma ve SMB arasındaki ilişki tutarsızdır. Bazı çalışmalar, kaçınmacı bağlanmanın SMB'yi pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir (Blackwell vd., 2017; Monacis vd., 2017). Monacis vd. (2017) yürüttüğü çalışmanın bulgularına göre, kaçınmacı bağlanma düzeyi yüksek olan bireyler, yakın ilişkilere karşı kayıtsızdır ve sosyal aidiyet ihtiyaçlarını, belirli bir mesafeyi koruyabildikleri çevrimiçi platformlar üzerinden gidermektedir. Bu durum, onları sosyal medya bağımlılığı geliştirmeye daha yatkın hale getirmektedir. Ancak, bu bulguların aksine, kaçınmacı bağlanmayı sosyal medya bağımlılığı için koruyucu bir faktör olarak ele alan bazı çalışmalar da bulunmaktadır (Worsley vd., 2018; Oldmeadow vd., 2013). Diğerleriyle kendileri hakkında bilgi paylaşmayı tercih etmeyen kaçınmacı bağlanma düzeyi yüksek bireyler, başkalarıyla düşüncelerini ve duygularını paylaşmaktan çekindikleri için sosyal medya siteleri kullanımını azaltma eğilimindedir. Alanyazındaki bazı çalışmalar ise kaçınmacı bağlanma ile SMB arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır (Özmen ve Güzel, 2022; Şenormancı vd., 2014).

Bağlanma bir duygu düzenleme teorisi olarak kavramsallaştırılmıştır (Mikulincer vd., 2003; Schore ve Schore, 2008). Duygu düzenleme, bir kişinin duygularının ortaya çıkışını, süresini, yoğunluğunu ya da sıklığını kontrol etme, sürdürme veya değiştirme sürecidir (Kobak vd., 1993). Güvenli bağlanan çocuklar bağlanma ilişkisi içinde etkili duygu düzenleme stratejilerini içselleştirirler ve bağlanma ilişkisi dışında da (bağlanma figürü orada yokken) uyumsal duygu düzenleme stratejilerini başarıyla uygulayabilirler (Brumariu, 2015). Bu strateji, sorunlarla başa çıkmada birincil güven-temelli duygu düzenleme stratejisi olarak bilinir. Güvensiz bağlanma stiline sahip çocuklar ise genellikle ikincil duygu düzenleme stratejilerini daha fazla kullanırlar. Bakımverenlerinden ihtiyaçlarına yönelik güvenilir ya da tutarlı karşılık alamayan bebekler, bu durumlarda ikincil duygu düzenleme stratejisi olarak ya hiperaktivasyon (duyguların aşırı yoğun yaşanması ve bu yoğunluğun kontrol edilememesi durumu) ya da deaktivasyon (duyguların bastırılması ya da duygusal tepkilerin minimuma indirilmesi durumu) modeli geliştirirler (Cassidy ve Berlin, 1994). Bu stratejiler, kendilerini bağlanma ile ilişkili işaretlerden uzaklaştırma (pasifleşme stratejisi) veya bağlanma işaretlerine aşırı tepki verme (aktifleşme stratejisi) biçiminde kendini gösterir (Mikulincer vd., 2003). Bu nedenle, güvensiz bağlanma yaşayan çocuklar, daha sınırlı ve uygun olmayan duygu düzenleme becerilerine sahip olurlar (Fuendeling, 1998). Kaygılı bağlanma eğilimi yüksek olan bireyler (hiperaktivasyon), aşırı tepki verme ve yüksek düzeyde olumsuz duyguyu sürdürme eğilimindeyken (Mikulincer vd., 2003), kaçınmacı bağlanma eğilimi yüksek olan bireyler (deaktivasyon) olumsuz duyguları bastırma ve inkâr etme eğilimindedirler (Kobak vd., 1993).

Düşük duygu farkındalığı ve artmış dürtüsellik gibi uyumsuz olmayan duygu düzenleme zorlukları, özellikle madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıklar için önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Aldao vd., 2010; Liu ve Ma, 2019). Alanyazındaki araştırmalar, duygu düzenleme güçlükleri yaşayan bireylerin internet bağımlılığı geliştirebileceğini ve istenmeyen duygusal durumları kontrol etmek amacıyla interneti kullanabileceklerini ortaya koymuştur (Casale vd., 2016; Spada ve Marino, 2017). Ayrıca, internet bağımlılığı olan bireylerin yüksek düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları (Drach vd., 2021; Hormes vd., 2014; Karaer ve Akdemir, 2019) ve olumsuz duyguları kabul etmek ve aktif şekilde başa çıkmak yerine, genellikle kaçınma ve bastırma eğiliminde oldukları gösterilmiştir (Fokker vd., 2021; Peker ve Nebioğlu Yıldız, 2022). Bu bulgular doğrultusunda, alanyazındaki çalışmalar, duygu düzenlemedeki yetersizliklerin, problemli akıllı telefon ve sosyal medya kullanımı gibi davranışların altında yatan temel sebeplerden biri olabileceğini düşündürmektedir (Elhai vd., 2016; Horwood ve Anglim, 2021).

Bağlanma kuramı, bireylerin kendileriyle başka bir kişi arasında geliştirdikleri duygusal bağın yalnızca yiyecek, güvenlik gibi hayatta kalma ihtiyaçlarına dayanmadığını göstermiştir (Bowlby, 1969). Bireyler aynı zamanda sevgi, şefkat ve kabul gibi başka ihtiyaçlara da gereksinim duyarlar (Obegi ve Berant 2010). Dolayısıyla temel psikolojik ihtiyaçların, bağlanma stilleri ile SMB arasındaki ilişkiyi belirleyen bir mekanizma olduğu varsayılabilir. Öz-belirleme teorisi, bireylerin sağlığına, bütünlüğüne ve psikolojik büyümesine katkı sağlayan üç temel psikolojik ihtiyaçtan söz eder: özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma (Deci ve Ryan, 2000). Bu ihtiyaçlar, tüm insanlar üzerinde etkili olmalarının ötesinde, onları tatmin etme amacına yönelik davranışlara yol açtıkları için temel ihtiyaçlar olarak kabul edilirler (Asale ve Fioravanti, 2015). Özerklik, bireyin davranışlarına ve tercihlerine bağımsızca karar verebilme yeteneğini ifade eder (Deci ve Ryan, 1985). Bu ihtiyaç, bireylerin kendi davranışlarına ve kararlarına diğerlerinin gücü ve baskısı altında kalmadan, yalnızca kendi iradeleriyle karar verebilme gereksinimini yansıtır. Yetkinlik, bireyin çevresiyle etkileşiminde kendini etkin ve yeterli görme arzusunu ifade eder (Broeck vd., 2010). Bu ihtiyaç, bireylerin başarılı sosyal etkileşimler kurabilme, tercih ettikleri sonuçlara ulaşma ve zorlayıcı görevlerde yeterlilik gösterme gereksinimini temsil eder. İlişkili olma ise, bireylerin farklı kişiler ve gruplarla etkileşimde bulunma ve yakın çevreleriyle sıcak bağlar kurma gereksinimini ifade eder (Baumeister ve Leary, 1995). Bu ihtiyaç, bireyin başkalarıyla bağlantılı ve önemsenmiş hissetme gereksinimini içerir (Deci ve Ryan, 1985). Bu ihtiyaçlarla ilgili farklı bağlamlarda yapılan birçok çalışma, özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçları yüksek derecede tatmin edilen kişilerin psikolojik sağlıklarının ve iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, bazı araştırmalar, bu ihtiyaçları düşük oranda karşılanan bireylerin ise psikopatoloji geliştirmeye daha yatkın olduklarını, sağlıklı kararlar almakta zorlandıklarını, kolayca incindiklerini ve davranışsal problemler yaşadıklarını göstermektedir (Abel vd., 2016; Ryan, 1995; Wu, 2012).

Bebeğin ihtiyaçlarının doğru şekilde ve zamanında karşılanması ile gerçekleşen güvenli bağlanma ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki bağlantı açıkça ortaya konulmuştur. Kendini güvende hisseden bir çocuk, anne ve babasından aldığı onay ile çevresini güvenli bir şekilde keşfetmeye başlar; böylece kendi özerkliğini ve öz-yeterliliğini geliştirir, başkalarına yönelik olumlu algılar oluşturur ve onlarla yakın ilişkiler kurabilir. Ancak, bakım verenin bebeğin ihtiyaçlarını karşılamadaki tutarsız davranışları, bebeği güvenlik arayışında bağlanma davranışının aktifleşmesi (hyperactivated) veya pasifleşmesi (deactivated) gibi işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerine yönlendirebilir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Dolayısıyla sosyal medyanın aşırı kullanımı, bu tatmin edilmeyen ihtiyaçları kompanse etme çabalarından kaynaklanabilir. Çok sayıda çalışma, sosyal medya platformlarının kullanıcılarına başkalarıyla ilişki kurabilecekleri (ilişkili olma), yetkinliklerini sınayabilecekleri ve özerkliklerini gösterebilecekleri alanlar tanıyarak, bu ihtiyaçları karşılayan bir araç işlevi gördüğünü göstermiştir (Alabi, 2013; Karahanna vd., 2018; Kim ve Drumwright, 2016; Krishen vd., 2016; Liu vd., 2022; Masur vd., 2014; Raza vd., 2020; Sheldon vd., 2011; Wang vd., 2015; Zhao vd., 2022). İhtiyaçların tatmin edilmesinin birey için ödüllendirici olması, bu ihtiyaçların karşılandığı aktivitelere sürekli katılımı motive eden olumlu bir pekiştirici görevi görür (Chen, 2019). Sonuç olarak, bireylerin bu temel psikolojik ihtiyaçlarını sosyal medya kullanımı yoluyla karşılamaya çalışmaları, bu platformları daha sık ve sürekli olarak kullanmalarını teşvik edebilir. Bu durum, sosyal medya platformlarının, kullanıcılarının özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını

karşılamada önemli bir rol oynadığını ve dolayısıyla sürekli kullanım için güçlü bir motivasyon kaynağı oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmalar ve kuramsal bilgiler, güvensiz bağlanmanın duygu düzenleme becerilerindeki zorluklara ve temel psikolojik ihtiyaçların düşük düzeyde karşılanmasına yol açtığını göstermektedir. Bu sebeple, güvensiz bağlanmanın hem duygu düzenleme sorunlarını hem de temel psikolojik ihtiyaçların yeterli düzeyde karşılanmamasını pekiştirdiği için SMB'yi teşvik ettiğini varsaymak olasıdır. Bu varsayımı test etmek amacıyla, bu çalışmada bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisinin duygu düzenleme becerileri ve temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinden incelenmesi amaçlanmıştır. Diğer bir ifadeyle, çalışmamız, güvensiz bağlanma ile SMB arasındaki dinamikleri daha iyi anlamayı hedeflemektedir.

2. Yöntem

2.1. Örneklem

Araştırmaya 251 kadın (%68.8), 114 erkek (%31.2) olmak üzere toplam 365 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 63 arasındadır ve yaş ortalaması 24.27 (SS = 7.66) olarak hesaplanmıştır. Katılımcılara ait sosyo-demografik bilgiler Tablo 1'de detaylı olarak verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların demografik özellikleri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	251	68.8
	Erkek	114	31.2
Eğitim	İlköğretim	1	.3
	Lise	29	7.9
	Üniversite	290	79.5
	Yüksek lisans	38	10.4
	Doktora	7	1.9
Medeni Durum	Bekar	295	80.8
	Evli	67	18.4
	Boşanmış	3	.8
Sosyo-Ekonomik Durum	Alt	15	4.1
	Alt orta	67	18.4
	Orta	228	62.5
	Üst orta	50	13.7
	Üst	5	1.4
Sosyal Medya Kullanım Süresi	1 saatten az	28	7.7
	1-3 saat	194	53.2
	4-6 saat	123	33.7
	7 saat ve üzeri	20	5.5
Kullanılan Sosyal Medya Siteleri	Instagram	287	26.7
	Whatsapp	286	26.6
	Youtube	235	21.9
	Twitter	136	12.7
	Facebook	32	3.0
	Pinterest	27	2.5
	Tiktok	22	2.0
	LinkedIn	22	2.0
	Telegram	19	1.8
	Diğer	6	.6
	Blog	3	.3
		Ort.	SS
Yaş		24.27	7.66

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Demografik Bilgi Toplama Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, medeni durumu, gelir düzeyi, psikiyatrik bir rahatsızlık taşıyıp taşımadığı, sosyal medyada harcadıkları süre (saat/gün) ve kullandıkları sosyal medya platformları ile ilgili verileri içermektedir.

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

Fraley ve diğerleri (2000) tarafından yetişkin bağlanma stillerini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Selçuk ve diğerleri (2005) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek, bağlanma stillerini kaygı ve kaçınma olmak üzere iki boyutta ölçmektedir. Yüksek kaçınma puanları, yakınlık kurmaktan rahatsızlık duyma ve bağımsızlık arayışını gösterirken, yüksek kaygı puanları ise reddedilme ve terk edilme korkusunu yansıtır. Katılımcılar her bir maddenin kendilerini ne derece tanımladığını yedi dereceli ölçek üzerinde değerlendirmektedirler. Selçuk ve diğerlerinin (2005) araştırmasında Cronbach alfa değerleri kaygı boyutu için .86, kaçınma boyutu için ise .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği ise kaçınma boyutu için .81, kaygı boyutu için ise .82 olarak hesaplanmıştır.

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

Orijinali Bjureberg vd. (2016) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlamasını Yiğit ve Guzey-Yiğit (2019) yapmıştır. Bu ölçek, açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme olmak üzere beş alt boyut ve 16 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar, her bir maddenin kendilerini ne kadar tanımladığını 5 dereceli Likert tipi bir ölçek üzerinde değerlendirirler. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .92 ve test tekrar test güvenirliği .85 bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puan duygu düzenleme güçlüğünün yüksekliğine işaret etmektedir. Türkçeye uyarlama çalışmasında ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının .78 ile .87 arasında değiştiği ve tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .92 olduğu gözlenmiştir.

2.2.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Doyum Ölçeği

İnsanların davranışlarının ve motivasyonlarının altında yatan ihtiyaçları ölçmek amacıyla Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen ölçek, Kesici vd. (2003) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçek, 5 dereceli Likert tipinde olup 26 maddeden oluşmaktadır. Yüksek puanlar, bireyin ilgili alt boyuttaki ihtiyacının karşılandığını belirtirken, düşük puanlar psikolojik ihtiyaç doyumunun düşük olduğunu gösterir. Kesici ve diğerleri (2003) tarafından yapılan tüm ölçeğin güvenirlik analizinde Cronbach alfa değeri .76, özerklik boyutu için .73, yetkinlik boyutu için .61 ve ilişkili olma boyutu için .73 bulunmuştur.

2.2.5. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Tutgun-Ünal ve Deniz (2015) tarafından SMB düzeyini ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek, meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlar ve çatışma olmak üzere 4 alt boyuttan ve 41 maddeden oluşmaktadır. Yüksek puanlar, bireyin bağımlılık düzeyinin arttığını gösterir. Ölçek 5 dereceli Likert tipindedir. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa değerleri .89 ile .96 arasında değişmektedir. Tüm ölçek için Cronbach alfa değeri .97'dir.

2.3. İşlem

Araştırma için Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Etik Kurulu'ndan Etik Kurul izni alınmıştır (kabul no 2021/208, tarih 01.06.2021 ve toplantı no 2021/06). Veriler, Google Forms programı kullanılarak üniversite öğrencilerinden ve çeşitli sosyal medya platformları (Facebook, Twitter, Instagram vb.) aracılığıyla ulaşılan katılımcılardan çevrimiçi olarak toplanmıştır. Ölçeklerden önce katılımcılara bilgilendirilmiş onam metni sunulmuş ve araştırmaya katılmayı kabul eden kişiler ile uygulamaya devam edilmiştir.

3. Bulgular

3.1. Bağlanma Boyutları, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve SMB Arasındaki ilişkiler

Katılımcıların bağlanma boyutları, duygu düzenleme güçlükleri, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve SMB arasındaki korelasyonlar Tablo 2'de verilmiştir. Kaygılı bağlanma ile kaçınmacı bağlanma ($r = .46, p < .01$), duygu düzenleme güçlüğü ($r = .63, p < .01$) ve SMB ($r = .50, p < .01$) arasında pozitif; özerklik doyumu ($r = -.49, p < .01$), yetkinlik doyumu ($r = -.37, p < .01$) ve ilişkili olma doyumu ($r = -.35, p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Kaçınmacı bağlanma ile duygu düzenleme güçlüğü ($r = .31, p < .01$) ve SMB ($r = .26, p < .001$) arasında pozitif; özerklik doyumu ($r = -.35, p < .01$), yetkinlik doyumu ($r = -.25, p < .01$) ve ilişkili olma doyumu ($r = -.42, p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Duygu düzenleme güçlüğü ile SMB ($r = .52, p < .001$) arasında pozitif; özerklik doyumu ($r = -.45, p < .01$), yetkinlik doyumu ($r = -.42, p < .01$) ve ilişkili olma doyumu ($r = -.34, p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Özerklik doyumu ile yetkinlik doyumu ($r = .60, p < .01$) ve ilişkili olma doyumu ($r = .52, p < .01$) arasında pozitif; SMB ($r = -.42, p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Yetkinlik doyumu ile ilişkili olma doyumu ($r = .47, p < .01$) arasında pozitif; SMB ($r = -.34, p < .01$) arasında negatif; ilişkili olma doyumu ile

SMB arasında ($r = -.14$, $p < .01$) negatif yönde anlamlı ilişki vardır. Bulgular özetlenecek olursa, kaygılı/kaçınan bağlanma ile duygu düzenleme güçlüğü arttıkça ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumu azaldıkça SMB'nin arttığı söylenebilir.

Tablo 1: Bağlanma Boyutları, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve SMB Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7
1. Kaygı	1	.46**	.63**	-.49**	-.37**	-.35**	.50**
2. Kaçınma		1	.31**	-.35**	-.25**	-.42**	.26**
3. DDGÖ-16			1	-.45**	-.42**	-.34**	.52**
4. Özerklik				1	.60**	.52**	-.42**
5. Yetkinlik					1	.47**	-.34**
6. İlişkili Olma						1	-.14**
7. SMB							1

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

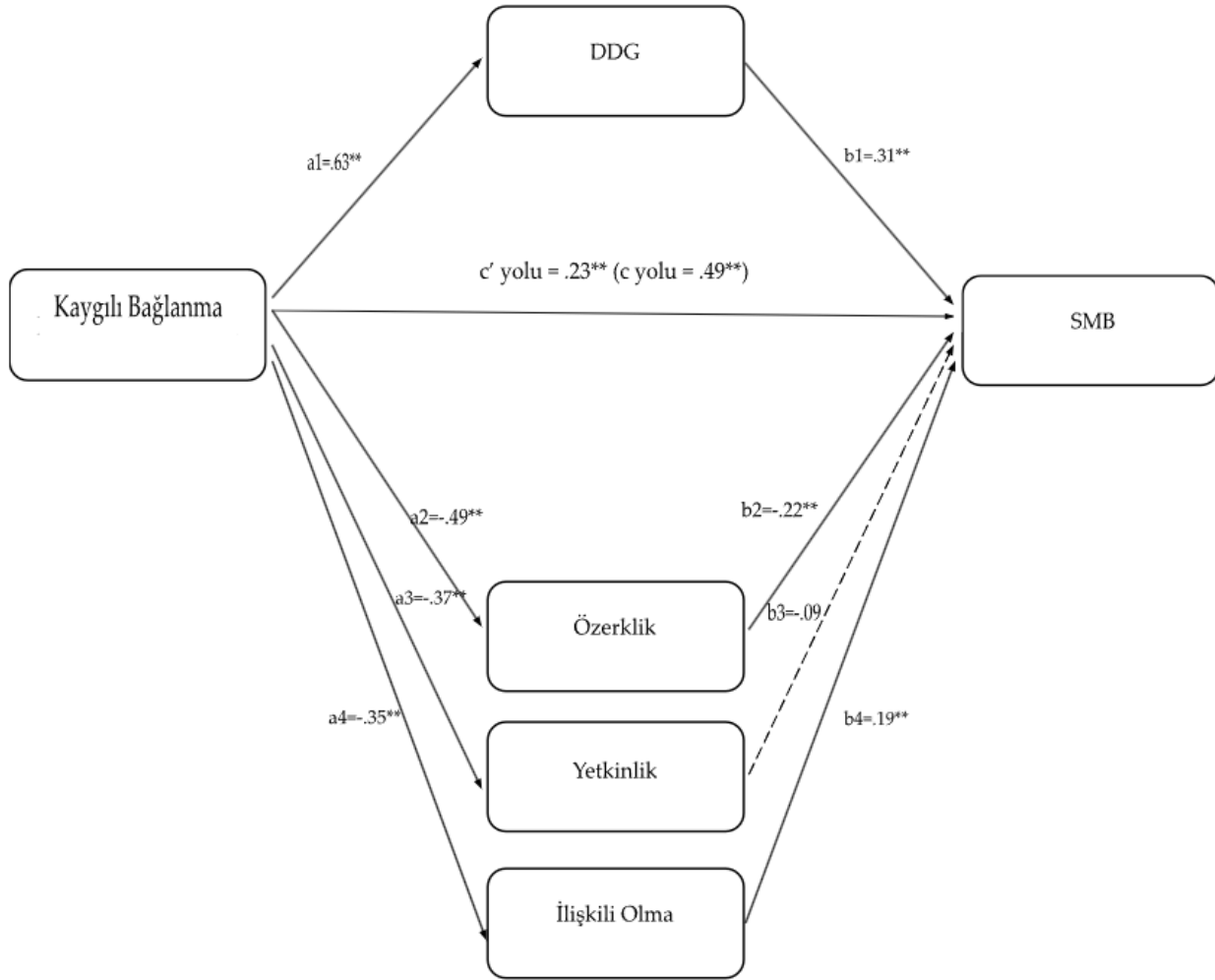
3.2. Aracı Değişken Analizine Dair Bulgular

Kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma ile sosyal medya bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin ve temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarının aracılık rolünü incelemek amacıyla iki ayrı aracılık analizi uygulanmıştır. Bu analizler, Hayes'in (2013) geliştirdiği Paralel Çoklu Değişken Analizi (PROCESS) Makro eklentisi ile gerçekleştirilmiştir. Paralel Çoklu Değişken Analizi, bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi etkileyen aracı faktörlerin birbirine paralel olarak etki göstermesine izin verir; bu nedenle aracı değişkenler, tek tek değerlendirilmek yerine regresyon denkleminde çoklu olarak eklenmiştir (Hayes, 2013). Her iki aracılık analizinde de Model 4 kullanılarak 5000 bootstrap örnekleme üzerinde değerlendirmeler yapılmıştır. Anlamlı bir aracılık etkisinin göstergesi, %95 güven aralığında sıfır değerinin yer almamasıdır. Bu durumda, dolaylı etkinin $p < .05$ düzeyinde anlamlı olduğu kabul edilir. Dolaylı etkinin anlamlı olduğu durumlarda, aracı değişkenin bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi şekillendirmiş olabileceği sonucuna varılmıştır (Hayes ve Preacher, 2010; Preacher ve Hayes, 2004). Analizlerin sonuçları aşağıda sunulmuştur.

3.2.1. Kaygılı Bağlanma ve SMB Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün, Özerklik, Yetkinlik ve İlişkili Olma İhtiyacının Aracı Rolü

Kaygılı bağlanma ile SMB arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin ve temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolüne ilişkin sonuçlar Şekil 1'de verilmiştir. Kaygılı bağlanma DDG'yi doğrudan, pozitif yönde anlamlı olarak yordarken ($b = .55$, $SH = .04$, $t = 15.34$, $p = .00$, %95 GA [.48, .62]); özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaç doyumunu ise doğrudan negatif yönde anlamlı olarak yordamıştır (sırasıyla; $b = -.28$, $SH = .03$, $t = -10.76$, $p = .00$, %95 GA [-.33, -.23]; $b = -.23$, $SH = .03$, $t = -7.69$, $p = .00$, %95 GA [-.28, -.17]; $b = -.19$, $SH = .03$, $t = -7.06$, $p = .00$, %95 GA [-.24, -.14]). Ayrıca DDG ve ilişkili olma ihtiyacı, SMB'yi pozitif yönde anlamlı olarak yordarken (sırasıyla; $b = .26$, $SH = .05$, $t = 5.57$, $p = .00$, %95 GA [.17, .35]; $b = .26$, $SH = .07$, $t = 3.85$, $p = .00$, %95 GA [.13, .40]); özerklik temel ihtiyacı negatif yönde anlamlı olarak yordamıştır ($b = -.28$, $SH = .08$, $t = -3.67$, $p = .00$, %95 GA [-.43, -.13]). Yetkinlik temel ihtiyacı ise SMB'yi yordamamıştır ($b = -.11$, $SH = .07$, $t = -1.60$, $p = .11$, %95 GA [-.24, .02]). Kaygılı bağlanmanın SMB üzerindeki toplam etkisinin ($b = .36$, $SH = .03$, $t = 10.86$, $p = .00$, %95 GA [.30, .43]) DDG, özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaç doyumunun etkisi kontrol edildiğinde düştüğü görülmüştür ($b = .17$, $SH = .04$, $t = 4.04$, $p = .00$, %95 GA [.08, .26]). Dolaylı etkiler incelendiğinde, kaygılı bağlanma ile SMB arasındaki ilişkide, DDG ($b = .14$, $SH = .03$, %95 GA [.09, .19]), özerklik ($b = .08$, $SH = .02$, %95 GA [.03, .13]) ve ilişkili olma ihtiyaç doyumunun ($b = -.05$, $SH = .01$, %95 GA [-.08, -.02]) aracı rolü olduğu görülmektedir.

Şekil 1: Kaygılı bağlanma ve SMB arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü, özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyacının aracı rolü



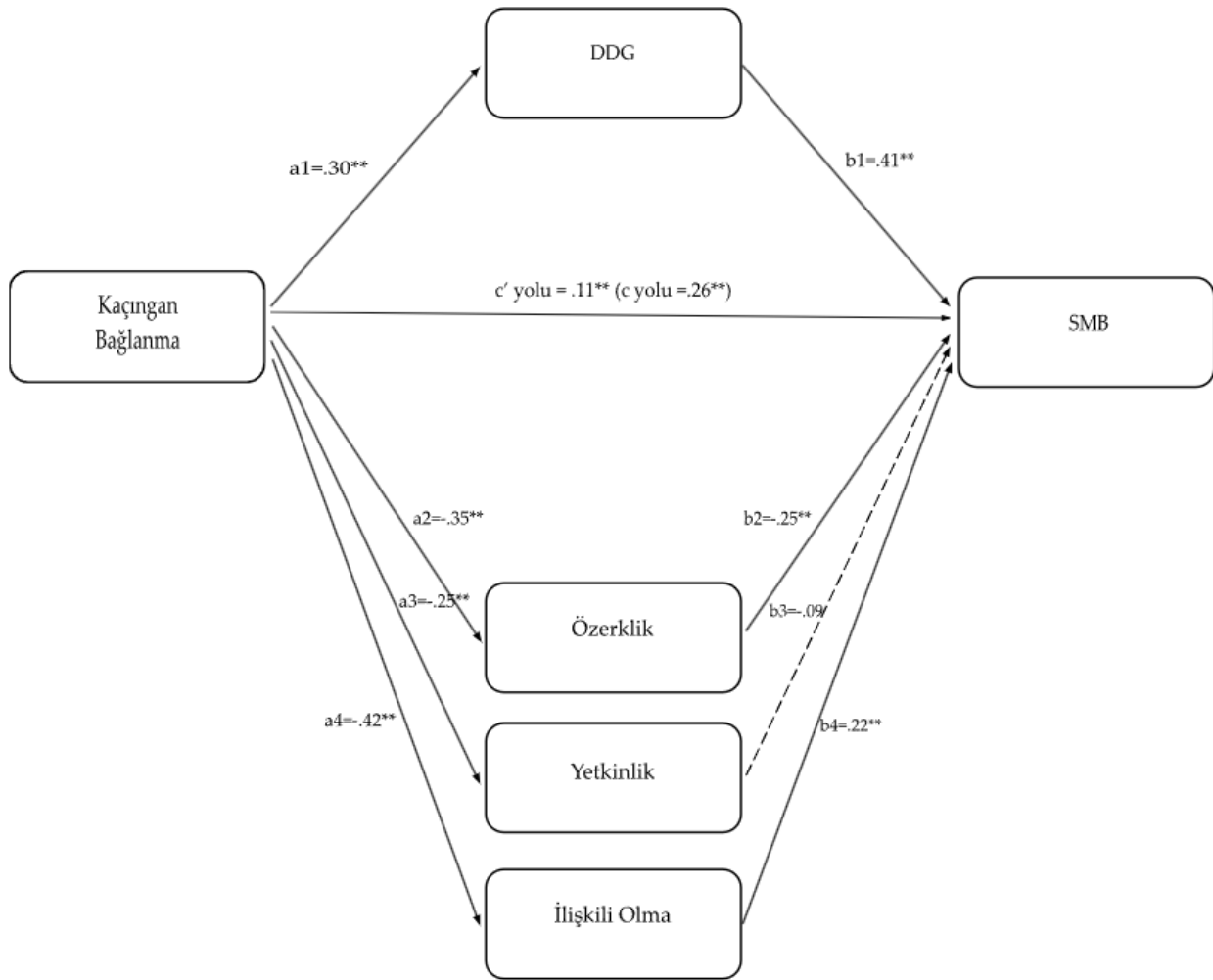
Not. Kesintisiz çizgiler = Anlamli Beta (β) değeri, kesintili çizgiler = Anlamli olmayan Beta (β) değeri. $p < .00$. Şekilde standardize katsayılar, metin içinde ise standardize olmayan katsayılar verilmiştir.

3.2.2. Kaçınan Bağlanma ve SMB Arasındaki ilişkide Duygu Düzenleme Güçlüklerinin, Özerklik, Yetkinlik ve İlişkili Olma İhtiyacının Aracı Rolü

Kaçınan bağlanma ile SMB arasındaki ilişkide, duygu düzenleme güçlüklerinin ve temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolüne ilişkin sonuçlar Şekil 2’de verilmiştir. Kaçınan bağlanma DDG’yi doğrudan, pozitif yönde anlamlı olarak yordarken ($b = .28$, $SH = .05$, $t = 6.12$, $p = .00$, %95 GA [.19, .37]), özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaç doyumunu ise doğrudan negatif yönde anlamlı olarak yordamıştır (sırasıyla; $b = -.20$, $SH = .03$, $t = -7.11$, $p = .00$, %95 GA [-.26, -.15]; $b = -.16$, $SH = .03$, $t = -4.98$, $p = .00$, %95 GA [-.22, -.09]; $b = -.24$, $SH = .03$, $t = -8.84$, $p = .00$, %95 GA [-.29, -.18]). Ayrıca DDG ve ilişkili olma ihtiyacı, SMB’yi pozitif yönde anlamlı olarak yordarken (sırasıyla; $b = .34$, $SH = .04$, $t = 8.27$, $p = .00$, %95 GA [.26, .42]; $b = .29$, $SH = .07$, $t = 4.10$, $p = .00$, %95 GA [.15, .44]); özerklik ihtiyacı negatif yönde anlamlı olarak yordamıştır ($b = -.33$, $SH = .08$, $t = -4.35$, $p = .00$, %95 GA [-.48, -.18]). Yetkinlik ihtiyacı ise SMB’yi yordamamıştır ($b = -.11$, $SH = .08$, $t = -1.66$, $p = .10$, %95 GA [-.24, .02]). Kaçınan bağlanmanın SMB üzerindeki toplam etkisi ($b = .19$, $SH = .04$, $t = 5.10$, $p = .00$, %95 GA [.12, .27]), DDG, özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma ihtiyaç doyumunun etkisi kontrol edildiğinde düşmüştür ($b = .09$, $SH = .04$, $t = 2.35$, $p = .02$, %95 GA [.01, .16]). Dolaylı etkiler incelendiğinde, kaçınan bağlanma ile SMB arasındaki ilişkide, DDG ($b = .10$, $SH = .02$, %95

GA [.06, .13]), özerklik ($b = .07$, SH = .02, %95 GA [.06, .16]) ve ilişkili olma ihtiyaç doyumunun ($b = -.07$, SH = .02, %95 GA [-.11, -.03]) aracı rolü olduğu görülmektedir.

Şekil 2: Kaçınan Bağlanma ve SMB Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüklerinin, Özerklik, Yetkinlik ve İlişkili Olma İhtiyacının Aracı Rolü



Not. Kesintisiz çizgiler = Anlamli Beta (β) değeri, kesintili çizgiler = Anlamli olmayan Beta (β) değeri. $p < .00$. Şekilde standndardize katsayılar, metin içinde ise standardize olmayan katsayılar verilmiştir.

4. Tartışma

Bu çalışma, bağlanma stilleri ile SMB arasındaki ilişkiyi, duygu düzenleme güçlükleri ve temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolü perspektifinden incelemiştir. Çalışma bulguları mevcut çalışmalarla büyük ölçüde uyumlu olup, bazı önemli farklılıklar ve yeni bulgular ortaya koymaktadır.

Öncelikle duygu düzenleme güçlüğü'nün, kaygılı bağlanma ile SMB arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir. Kaygılı bağlanma duygu düzenleme güçlüklerini yordamaktadır ve bu SMB'ye olan eğilimi artırmaktadır. Bağlanma ve duygu düzenleme perspektifine uygun olan bu bulgu, bağlanma kaygısının SMB'nin bir göstergesi olduğunu gösteren önceki çalışmalarla da uyumludur (Chen, 2019; Liese vd, 2020; Liu ve Ma, 2019). Bağlanma kaygısı yüksek olan bireyler, sosyal aidiyet, geri bildirim ve rahatlık gibi ihtiyaçlara daha fazla eğilim gösterirler ve bu ihtiyaçlar bir dereceye kadar sosyal ağlar tarafından karşılanabilir (Hart vd., 2015). Güvenli bağlanma ilişkisinde, bebekler stresli bir durumla karşılaştıklarında bakım verenlerine yönelirler. Bu sayede, bağlanma figürlerinin onları rahatlatma yöntemlerini içselleştirirler ve içsel çalışan modelleri aracılığıyla kendi duygu düzenleme becerilerini geliştirirler.

Ancak, bakım verenlerin tutarsız davranışları ve duyarsızlıkları nedeniyle gelişen kaygılı bağlanma durumunda bu öğrenme süreci gerçekleşemez. Sonuç olarak, bu kişilerin sağlıklı duygu düzenleme stratejilerine erişimleri sınırlı olduğundan (Colle ve Del Giudice, 2011) duygusal stresle başa çıkmak için sosyal medya platformlarını kullanıyor olabilecekleri düşünülebilir.

Araştırmamızın sonuçları ayrıca özerklik ve ilişkili olma ihtiyaç doyum düzeyinin, kaygılı bağlanma ve SMB arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğunu göstermiştir. Özerklik ihtiyaç doyumuna baktığımızda, yüksek kaygılı bağlanma düzeyinin özerklik ihtiyaç tatminini düşürdüğü, düşen özerklik tatmininin ise SMB geliştirme eğilimini artırdığı görülmektedir. Kaygılı bağlanma genellikle güvensizlik duyguları, reddedilme korkusu ve kişilerarası ipuçlarına karşı artan hassasiyetle ilişkilendirilir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu bireyler, başkalarının ihtiyaç ve beklentilerini kendi ihtiyaç ve beklentilerinin önüne koydukları için ilişkilerinde özerklik duygusunu sürdürmekte zorlanabilirler (Wei vd., 2007). Sonuç olarak, özerklik ihtiyaçlarının tatmini azalabilir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerde özerklik doyumunun azalması, bulgularımızın da önerdiği gibi, SMB için bir katalizör görevi görebilir. Deci ve Ryan'ın (2000) Öz Belirleme Kuramı, özerkliğin psikolojik iyi oluş için gerekli olan temel psikolojik ihtiyaçlardan biri olduğunu öne sürmektedir. Bu ihtiyaç karşılanmadığında bireyler, kontrol duygusunu ve kendini ifade etme duygusunu yeniden kazanmak için sosyal medya gibi alternatif tatmin kaynakları arayabilir (Ryan ve Deci, 2017). Sosyal medya platformları bireylere özerklik yanılsaması sunarak çevrimiçi kişiliklerini düzenlemelerine ve etkileşimlerini kontrol etmelerine olanak tanır (Przybylski ve Weinstein, 2019). Dolayısıyla özerklik tatmini azalmış bireyler, karşılanmayan psikolojik ihtiyaçlarını telafi etme aracı olarak sosyal medyaya yönelebilirler. Ancak alanyazında bağlanma-bağımlılık ilişkisinde özerklik ihtiyacının rolüne ilişkin çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Örneğin Chen (2019) çalışmasında özerklik ihtiyacının, kaygılı bağlanma ile SMB arasındaki ilişkide aracılık rolünün olmadığını raporlamıştır. Dolayısıyla bağlanma ile SMB arasındaki ilişkide özerkliğin rolünün daha fazla araştırılması gerekmektedir. Ayrıca alanyazıda sınırlı sayıda bulunan çalışmaların bulgularındaki farklılıklar, bu farklılıkların kültürel etkenlerden kaynaklanabileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, ilişkilerin kültürel farklılıkları ele alan araştırmalarla incelenmesi yararlı olacaktır.

Araştırmamız ayrıca ilişkili olma ihtiyaç doyum düzeyinin, kaygılı bağlanma ile SMB arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Kaygılı bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin ilişkili olma ihtiyacının karşılanma düzeyinin düşük olduğu, ilişkili olma ihtiyacının düşük düzeyde karşılanmasının bireyin SMB eğilimini azalttığı görülmüştür. Sosyal medyanın ilişkili olma ihtiyacını yeterince karşılayamaması, çeşitli nedenlerle açıklanabilir. Öncelikle, yüz yüze iletişimde bulunan beden dili, göz teması ve fiziksel yakınlık gibi önemli unsurlar sosyal medyada eksiktir. Bu eksiklik, duygusal bağların ve güvenin inşa edilmesini zorlaştırır ve derin ilişkilerin kurulmasını engeller (Harlow, 1958; Kiesler vd., 1984). İkinci olarak, sosyal medya platformları sahte profiller ve manipülatif içeriklerle doludur, bu da güvenilir ilişkilerin kurulmasını engelleyebilir (Bradshaw ve Howard, 2018). Ayrıca sosyal medya platformları kişisel bilgilerin gizliliğini koruma konusunda genellikle yetersizdir, bu da kullanıcıların kendilerini tam olarak açamamalarına ve samimi ilişkiler kurmalarına engel olabilir (Marwick ve Boyd, 2014). Son olarak anonimlik, saldırgan ve olumsuz davranışları teşvik edebilir, bu da güven ve samimiyetin inşa edilmesini zorlaştırır (Lapidot-Lefler ve Barak, 2012). Sosyal medya kullanıcıları, geniş bir arkadaş ve tanıdık ağına sahip olmasına rağmen, bu ağlar genellikle yüzeysel ilişkilerle sınırlıdır ve derin bağlar kurmak için gerekli zaman ve enerji yeterince harcanmaz (Baker ve Algorta, 2016; Ellison vd., 2007). Tüm bu nedenler, sosyal medyanın ilişkili olma ihtiyacını neden yeterince karşılayamadığını açıklamaktadır. Yüz yüze etkileşimlerin ve duygusal bağların önemi büyüktür ve sosyal medyanın bu unsurları eksik bırakması, bireylerin ilişkili olma ihtiyaçlarını tam olarak karşılayamamasına yol açabilir. Bu açıdan bakıldığında, sosyal medya sitelerinin yüksek bağlanma kaygısı olan kullanıcıların artan sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için uygun bir araç olmadığı söylenebilir. Ancak alanyazındaki araştırmalar, sosyal medya sitelerinin bağlanma kaygısı yüksek olan kullanıcılar için artan sosyal ihtiyaçlarını karşılayan uygun bir araç olarak

işlev gördüğünü ve bu platformlarda yaşanan ödüllendirici ihtiyaç tatmini deneyiminin bağımlılık eğilimlerini besleyip güçlendirebileceğini göstermektedir (Morey vd., 2013; Chen, 2019). Alanyazındaki çalışmalardan farklı ve yeni olan bu bulgu, kullanıcılar her ne kadar benzer bağlanma stiline sahip olsalar da ihtiyaçların hangi yollardan karşılanacağını bağlama göre farklılaşabileceğine işaret etmektedir.

Kaçınan bağlanma ile SMB arasındaki ilişkilere baktığımızda ise, kaygılı bağlanmayla benzer bulgular elde edilmiştir. Öncelikle yüksek kaçınan bağlanmanın duygu düzenleme güçlüğüne arttırdığı, artan duygu düzenleme güçlüğüne de bireyleri SMB geliştirmeye daha yatkın hale getirdiği görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde SMB için bağlanmadan kaçınmanın öngörücü rolüne ilişkin önceki çalışmaların bulgularının tutarlı olmadığı görülmektedir. Bazı çalışmalarda, kaçınan bağlanmanın SMB'yi pozitif yönde yordadığı (Blackwell vd., 2017; Monacis vd., 2017), bazı çalışmalarda ise negatif yönde yordadığı (Worsley vd., 2018; Oldmeadow vd., 2013) ya da yordamadığı (Liu ve Ma, 2019; Özmen ve Güzel., 2022; Şenormancı vd., 2014) görülmektedir. Ancak kaçınan bağlanmanın özelliklerini incelediğimizde, kaçınmacı bireylerin ikincil duygu düzenleme stratejisi olan pasifleşme stratejisine yönelerek duygularını baskıladıkları görülmüştür (Mikulincer vd., 2003). Alanyazında, olumsuz duyguları yeniden düzenlemek yerine kaçınma ve bastırma eğiliminde olan kişilerin sosyal medya bağımlılığı (SMB) geliştirdiği yönünde çalışmalar bulunmaktadır (Fokker vd., 2021). Ayrıca, Quaglieri vd. (2022), duygu düzenlemede zorluk çeken bireylerin 'istenmeyen' duygusal durumları kontrol altına almak amacıyla interneti kullanabileceklerini ve bunun da internet bağımlılığına yol açabileceğini belirtmiştir. Bu açıdan bakıldığında, kaçınan bağlanma düzeyleri yüksek olan bireylerin duygusal düzenleme güçlüklerinin sosyal medya bağımlılığına eğilimlerini artırması anlaşılabilir bir durumdur.

Ayrıca kaygılı bağlanma ile benzer şekilde, kaçınan bağlanma düzeyi yüksek bireylerin özerklik ihtiyaç doyumunu azalmış, artan özerklik ihtiyacı da SMB'ye olan eğilimi artırmıştır. Bu sonuçlar kaygılı bağlanan katılımcılara benzer biçimde kaçınan bağlanan katılımcıların da sosyal medya sitelerini, özerklik ihtiyacını karşılamak için uygun bir araç olarak gördüklerini göstermektedir.

Son olarak çalışmamızın bulguları, kaçınan bağlanma ile SMB arasındaki ilişkide ilişkili olma ihtiyacının aracılık rolünü desteklemektedir. Kaçınan bağlanma düzeyi yüksek olan bireylerin ilişkili olma ihtiyacının karşılanma düzeyinin düşük olduğu ve bu düşük doyumun bireylerin SMB düzeyini azalttığı görülmüştür. Yüksek bağlanma kaçınmasına sahip kişiler, diğerlerini olumsuz, reddedici ve güvenilmez olarak algılama eğilimindedirler. Başkalarından beklenen reddedilmeye karşı kendilerini korumak amacıyla, tehdit kaynağından uzak durarak sosyal temaslardan kaçınır, ilişkilerin önemini reddeder ve yakınlık arayışını engellerler (Bowlby, 1988). Kaçınan bağlananların sosyal yakınlıktan kaçınma eğilimleri ise onların sosyal medya sitelerini aşırı kullanma veya bağımlılık geliştirme olasılığını azaltır.

Mevcut çalışmanın bulguları değerlendirilirken, çalışmanın sınırlılıkları göz önünde bulundurulmalıdır. İlk olarak, kesitsel bir araştırma olması nedeniyle neden-sonuç ilişkileri kurmak güçtür. Bu bağlamda, bu çalışmanın değişkenlerini içeren boylamsal araştırmaların yapılması önerilmektedir. İkinci olarak, örneklem grubu 18-65 yaş aralığını kapsasa da katılımcıların çoğunluğunu öğrenciler oluşturmaktadır, bu da çalışmanın genellenebilirliğini etkileyebilir. Üçüncü olarak, cinsiyet ve medeni hal açısından katılımcıların dağılımının eşit olmaması, çalışmanın bulgularını etkilemiş olabilir. Son olarak, veri toplama süreci öz-bildirim ölçekleri ile gerçekleştirilmiştir. Kullanılan ölçekler güvenilirlik ve geçerlik açısından onaylanmış ve yanıtlar anonim olarak alınmış olsa da katılımcıların sosyal olarak arzu edilen şekilde yanıt verme olasılıkları göz önünde bulundurulmalıdır.

Bu kısıtlılıklara rağmen çalışmamızın, bağlanma-bağımlılık ilişkisinin doğasını açıklayan önemli çıkarımları vardır. İlk olarak, bulgularımız, kaygılı ve kaçınmacı bağlanan kullanıcıların artan ihtiyaçlarını karşılamak için sosyal medya kullanımına başvurabildiklerini göstermiştir. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaç tatmininin bağlanma-bağımlılık ilişkisine aracılık ettiği yönündeki bulgumuz, kullanıcıların sosyal ağları, ihtiyaçlarını karşılamak için kullanmalarının bağımlılık eğilimlerini arttırabileceğini göstermiştir. Son olarak çalışmamız yüksek kaygılı ve kaçınmacı bağlananların daha fazla duygu düzenleme güçlüğü

yaşadığı ve duygularını düzenlemek için sosyal medya sitelerine daha fazla başvurduklarını göstermiştir. Dolayısıyla SMB'ye yönelik tedaviler veya müdahaleler geliştirmeyi amaçlayan gelecekteki araştırmaların, SMB için risk faktörü olan güvensiz bağlanma, duygu düzenleme güçlüğü ve temel psikolojik ihtiyaçlara odaklanması faydalı olacaktır.

Finansman/ Grant Support

Yazar(lar) bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

The author(s) declared that this study has received no financial support.

Çıkar Çatışması/ Conflict of Interest

Yazar(lar) çıkar çatışması bildirmemiştir.

The authors have no conflict of interest to declare.

Yazarların Katkıları/Authors Contributions

Çalışmanın Tasarlanması: Yazar-1 (%50), Yazar-2 (%50)

Conceiving the Study: Author-1 (%50), Author-2 (%50)

Veri Toplanması: Yazar-1 (%100), Yazar-2 (%0)

Data Collection: Author-1 (%100), Author-2 (%0)

Veri Analizi: Yazar-1 (%50), Yazar-2 (%50)

Data Analysis: Author-1 (%50), Author-2 (%50)

Makalenin Yazımı: Yazar-1 (%50), Yazar-2 (%50)

Writing Up: Author-1 (%50), Author-2 (%50)

Makale Gönderimi ve Revizyonu: Yazar-1 (%100), Yazar-2 (%0)

Submission and Revision: Author-1 (%100), Author-2 (%0)

Açık Erişim Lisansı/ Open Access License

This work is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY NC).

Bu makale, Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı (CC BY NC) ile lisanslanmıştır.

Kaynaklar

- Abel, J. P., Buff, C. L. ve Burr, S. A. (2016). Social Media and The Fear of The Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), s.33-44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Alabi, O. F. (2013). A Survey of Facebook Addiction Level Among Selected Nigerian University Undergraduates. *New Media and Mass Communication*, 10(1), s.70-80.
- Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H. ve Setare, M. (2012). Behavioral Addiction Versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(4), s.290-294.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-Regulation Strategies Across Psychopathology: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), s.217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Assunção, R., Costa, P., Tagliabue, S. ve Matos, P. (2017). Problematic Facebook Use in Adolescents: Associations With Parental Attachment and Alienation to Peers. *Journal of Child and Family Studies*, 26(11), s.2990-2998. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0817-2>
- Baker, D. A. ve Algorta, G. P. (2016). The Relationship Between Online Social Networking and Depression: A Systematic Review of Quantitative Studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(11), s.638-648. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0206>

- 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), s.497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Iglesias, E. B., del Río, E. F., Calafat, A. ve Hermida, J. R. F. (2014). Attachment and substance use in adolescence: A review of conceptual and methodological aspects. *Adicciones*, 26(1), s.77-86.
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L.-G., Bjarehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H., ve Gratz, K. L. (2016). Development and Validation of a Brief Version of The Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), s.284-296. DOI 10.1007/s10862-015-9514-x.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. ve Liss, M. (2017). Extraversion, Neuroticism, Attachment Style and Fear of Missing out As Predictors of Social Media Use and Addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, s.69-72. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1: Attachment*. Basic books.
- Bowlby, J. (1988). Developmental Psychiatry Comes of Age. *The American Journal of Psychiatry*, 145(1), s.1-10.
- Bradshaw, S. ve Howard, P. N. (2018). Challenging Truth and Trust: A Global Inventory of Organized Social Media Manipulation. *The Computational Propaganda Project*, 1, s.1-26.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, P. R. (1998). Self-Report Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview. J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.). *Attachment Theory and Close Relationships* içinde (ss. 46-76). New York, NY: Guilford Press.
- Bretherton, I. (1987). New Perspectives on Attachment Relations: Security, Communication, and Internal Working Models. J.D. Osofsky (Ed.). *Handbook of Infant Development* içinde (ss. 1061-1100). Oxford: John Wiley & Sons.
- Broeck, A., Vansteenkiste, M., Witte, H., Soenens, B. ve Lens, W. (2010). Capturing Autonomy, Competence, and Relatedness At Work: Construction and Initial Validation of Work-Related Basic Need Satisfaction Scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(4), s.981-1002. <https://doi.org/10.1348/096317909X481382>
- Brumariu, L. E. (2015). Parent-Child Attachment and Emotion Regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 148, s.31-45. <https://doi.org/10.1002/cad.20098>
- Casale, S. ve Fioravanti, G. (2015). Satisfying Needs Through Social Networking Sites: A Pathway Towards Problematic Internet Use For Socially Anxious People? *Addictive Behaviors Reports*, 1, s.34-39. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2015.03.008>
- Casale, S., Caplan, S. E. ve Fioravanti, G. (2016). Positive Metacognitions About Internet Use: The Mediating Role in The Relationship Between Emotional Dysregulation and Problematic Use. *Addictive Behaviors*, 59, s.84-88. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.014>
- Cassidy, J. ve Berlin, L. J. (1994). The Insecure/Ambivalent Pattern of Attachment: Theory and Research. *Child Development*, 65(4), s.971-981.
- Chen, A. (2019). From Attachment to Addiction: The Mediating Role of Need Satisfaction on Social Networking Sites. *Computers in Human Behavior*, 98, s.80-92. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.034>
- Colle, L. ve Del Giudice, M. (2011). Patterns of Attachment and Emotional Competence in Middle Childhood. *Social Development*, 20(1), s.51-72. DOI: 10.1111/j.1467-9507.2010.00576.x
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V. ve Griffiths, M. D. (2019). Addiction to Social Media and Attachment Styles: A Systematic Literature Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, s.1094-1118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5>

- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), s.109-134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” Of Goal Pursuits: Human Needs and The Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), s.227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Drach, R. D., Orloff, N. C. ve Hormes, J. M. (2021). The Emotion Regulatory Function of Online Social Networking: Preliminary Experimental Evidence. *Addictive Behaviors*, 112, s.1-7. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106559>
- Eichenberg, C., Schott, M., Decker, O. ve Sindelar, B. (2017). Attachment Style and İnternet Addiction: An Online Survey. *Journal of Medical Internet Research*, 19(5), s.e170, DOI: 10.2196/jmir.6694
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D. ve Hall, B. J. (2016). Fear of Missing Out, Need For Touch, Anxiety and Depression Are Related to Problematic Smartphone Use. *Computers in Human Behavior*, 63, s.509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Ellison, N. B., Steinfield, C. ve Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook “Friends:” Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), s.1143-1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Elphinston, R. A. ve Noller, P. (2011). Time to Face İt! Facebook İntrusion and The İmplications for Romantic Jealousy and Relationship Satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(11), s.631-635. DOI: 10.1089/cyber.2010.0318
- Estévez, A. N. A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H. ve Griffiths, M. D. (2017). Attachment and Emotion Regulation in Substance Addictions and Behavioral Addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), s.534-544.
- Flores, P. (2004). *Addiction as an attachment disorder*. New York: Jason Aronson Inc.
- Fokker, E., Zong, X. ve Treur, J. (2021). A Second-Order Adaptive Network Model For Emotion Regulation in Addictive Social Media Behavior. *Cognitive Systems Research*, 70, s.52-62. <https://doi.org/10.1016/j.cogsys.2021.07.006>
- Fox, J. ve Moreland, J. J. (2015). The Dark Side of Social Networking Sites: An Exploration of The Relational and Psychological Stressors Associated With Facebook Use and Affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, s.168-176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An İtem Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), s.350-365. DOI: 10.1037//0022-3514.78.2.350
- Fuendeling, J. M. (1998). Affect Regulation As A Stylistic Process Within Adult Attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), s.291-322. <https://doi.org/10.1177/0265407598153001>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J. ve King, D. L. (2012). Video Game Addiction: Past, Present and Future. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), s.308-318. <https://doi.org/10.2174/157340012803520414>
- Harlow, H. F. (1958). The Nature of Love. *American psychologist*, 13(12), s.673-685.
- 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, s.33-40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.016>

- Hart, J., Nailling, E., Bizer, G. Y. ve Collins, C. K. (2015). Attachment Theory As A Framework For Explaining Engagement With Facebook. *Personality and Individual Differences*, 77, s.33-40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.016>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction To Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: Guilford Press.
- Hayes, A. F. ve Preacher, K. J. (2010). Quantifying and Testing İndirect Effects in Simple Mediation Models When The Constituent Paths Are Nonlinear. *Multivariate Behavioral Research*, 45(4), s.627-660.
- Hormes, J. M., Kearns, B. ve Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral Addiction to Online Social Networking and İts Association With Emotion Regulation Deficits. *Addiction*, 109, s.2079-2088. DOI: 10.1111/add.12713
- Horwood, S. ve Anglim, J. (2021). Emotional Regulation Difficulties, Personality, and Problematic Smartphone Use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), s.275-281. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0328>
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L. ve Hudiburgh, L. M. (2012). The Relationships Among Attachment Style, Personality Traits, İnterpersonal Competency, and Facebook Use. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 33(6), s.294-301. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2012.08.001>
- Karaer, Y. ve Akdemir, D. (2019). Parenting Styles, Perceived Social Support and Emotion Regulation in Adolescents With İnternet Addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92, s.22-27. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.03.003>
- Karahanna, E., Xu, S. X., Xu, Y. ve Zhang, N. A. (2018). The Needs-Affordances-Features Perspective for The Use of Social Media. *MIS Quarterly*, 42(3), s.737-756. <https://doi.org/10.25300/MISQ/2018/11492>
- Kemp, S. (2025). Digital 2024: 5 billion social media users. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-sub-section-state-of-social> adresinden 1 Mart 2025 tarihinde alınmıştır.
- Kesici, Ş., Ö. Üre, Bozgeyikli, H. ve Sünbül, A.M. (2003). *Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği*, VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı, Malatya.
- Kiesler, S., Siegel, J. ve McGuire, T. W. (1984). Social Psychological Aspects of Computer-Mediated Communication. *American Psychologist*, 39(10), s.1123-1134. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.10.1123>
- Kim, E. ve Drumwright, M. (2016). Engaging Consumers and Building Relationships in Social Media: How Social Relatedness İnfluences İntrinsic vs. Extrinsic Consumer Motivation. *Computers in Human Behavior*, 63, s.970-979. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.025>
- Kobak, R. R., Cole, H. E., Ferenz-Gilles, R., Fleming, W. S. ve Gamble, W. (1993). Attachment and Emotional Regulation During Mother-Teen Problem Solving: A Control Theory Analysis. *Child Development*, 64, s.231-245. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1993.tb02906.x>
- Koç, M. ve Gülüyağcı, S. (2013). Facebook Addiction Among Young College Students: The Role of Psychological Health, Demographic, and Usage Characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), s.279-284. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0249>
- Krishen, A. S., Berezan, O., Agarwal, S. ve Kachroo, P. (2016). The Generation of Virtual Needs: Recipes for Satisfaction in Social Media Networking. *Journal of Business Research*, 69(11), s.5248-5254. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2016.04.120>
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction: A Review of The Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), s.3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>

- Kwon, H. E., So, H., Han, S. P. ve Oh, W. (2016). Excessive Dependence on Mobile Social Apps: A Rational Addiction Perspective. *Information Systems Research*, 27(4), s.919-939. <https://doi.org/10.1287/isre.2016.0658>
- Lapidot-Lefler, N. ve Barak, A. (2012). Effects of Anonymity, Invisibility, and Lack of Eye-Contact on Toxic Online Disinhibition. *Computers in Human Behavior*, 28(2), s.434-443. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.10.014>
- Liese, B. S., Kim, H. S. ve Hodgins, D. C. (2020). Insecure Attachment and Addiction: Testing The Mediating Role of Emotion Dysregulation in Four Potentially Addictive Behaviors. *Addictive Behaviors*, 107, 106432, s.1-7. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106432>
- Liu, C. ve Ma, J. L. (2019). Adult Attachment Style, Emotion Regulation, and Social Networking Sites Addiction. *Frontiers in Psychology*, 10, s.1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352>
- Liu, Q., Hu, Q. ve Qi, D. (2023). Online Psychological Need Satisfaction and Social Networking Addiction: A Longitudinal Study Among Chinese Adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 40(6), s.867-881. <https://doi.org/10.1007/s10560-021-00814-4>
- 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), s.215-230. <https://doi.org/10.1080/15298868.2016.1247011>
- Marwick, A. E. ve Boyd, D. (2014). Networked Privacy: How Teenagers Negotiate Context in Social Media. *New Media & Society*, 16(7), s.1051-1067. <https://doi.org/10.1177/1461444814543995>
- Masur, P. K., Reinecke, L., Ziegele, M. ve Quiring, O. (2014). The Interplay of Intrinsic Need Satisfaction and Facebook Specific Motives in Explaining Addictive Behavior on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 39, s.376-386. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.047>
- Mazahari Nejadfard, G. ve Hosseinsabet, F. (2017). Predicting Internet Addiction Based on Sensation Seeking: Mediation Effect of Attachment Styles. *Practice in Clinical Psychology*, 5(3), s.195-202. <https://doi.org/10.18869/acadpub.jpcp.5.3.195>
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment In Adulthood: Structure, Dynamics, And Change*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. ve Pereg, D. (2003). Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), s.77-102.
- Monacis, L., de Palo, V., Griffiths, M. D. ve Sinatra, M. (2017). Exploring Individual Differences in Online Addictions: The Role of Identity and Attachment. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(4), s.853-868. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9768-5>
- Morey, J. N., Gentzler, A. L., Creasy, B., Oberhauser, A. M. ve Westerman, D. (2013). Young Adults' Use of Communication Technology Within Their Romantic Relationships and Associations With Attachment Style. *Computers in Human Behavior*, 29(4), s.1771-1778. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.019>
- Obegi, J. H. ve Berant, E. (Eds.). (2010). *Attachment Theory And Research in Clinical Work With Adults*. Guilford Press.
- Oldmeadow, J., Quinn, S. ve Kowert, R. (2013). Attachment Styles, Social Skills, and Facebook Use Amongst Adults. *Computers in Human Behavior*, 29(3), s.1142-1149. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.006>

- Özmen, E. ve Güzel, H. Ş. (2022). The Relationship Between Attachment Style, Eating Behavior, Emotion Regulation, and Social Media Addiction During COVID-19 Pandemic. *Neuropsychiatric Investigation*, 60(3), s.78-84. DOI:10.5152/NeuropsychiatricInvest.2022.22011
- Peker, A. ve Nebioğlu Yıldız, M. (2022). Examining The Relationships Between Adolescents' Emotion Regulation Strategies and Social Media Addiction. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 12, s.564-569. DOI: 10.33808/clinexphealthsci.869465
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS Procedures For Estimating İndirect Effects in Simple Mediation Models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36, s.717-731.
- Przybylski, A. K. ve Weinstein, N. (2019). Investigating The Motivational and Psychosocial Dynamics of Dysregulated Gaming: Evidence From A Preregistered Cohort Study. *Clinical Psychological Science*, 7(6), s.1257-1265.
- Quaglieri, A., Biondi, S., Roma, P., Varcgetta, M., Franchetti, A., Burrai, J., Lausi, G., Marti-Vilar, M., Gonzalez-Sala, F., Di Domenico, A., Giannini, A. M. ve Mari, E. (2022). From Emotional (Dys)Regulation To Internet Addiction: A Mediation Model of Problematic Social Media Use Among Italian Young Adults. *Journal of Clinical Medicine*, 11(1), s.188-202. <https://doi.org/10.3390/jcm11010188>
- Ravitz, P., Maunder R., Hunter, J., Sthankiya, B. ve Lancee, W. (2010). Adult Attachment Measures: A 25-Year Review. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(4), s.419-432. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.08.006>
- Raza, S. A., Qazi, W., Umer, B. ve Khan, K. A. (2020). Influence of Social Networking Sites on Life Satisfaction Among University Students: A Mediating Role of Social Benefit and Social Overload. *Health Education*, 120(2), s.141-164. <https://doi.org/10.1108/HE-07-2019-0034>
- Ryan, R. M. (1995). Psychological Needs and The Facilitation of İntegrative Processes. *Journal of Personality*, 63(3), s.397-427. DOI: 10.1111/j.1467-6494.1995.tb00501.x
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford publications.
- 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(3), s.416-432. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0028>
- Schore, J. R. ve Schore, A. N. (2008). Modern Attachment Theory: The Central Role of Affect Regulation in Development and Treatment. *Clinical Social Work Journal*, 36, s.9-20. DOI:10.1007/s10615-007-0111-7
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin Bağlanma Boyutları İçin Yeni Bir Ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk Örnekleminde Psikometrik Açıdan Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), s.1-11.
- Sheldon, K. M., Abad, N. ve Hinsch, C. (2011). A Two-Process View of Facebook Use and Relatedness Need-Satisfaction: Disconnection Drives Use and Connection Rewards İt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), s.766-775. DOI: 10.1037/a0022407
- Spada, M. M. ve Marino, C. (2017). Metacognitions and Emotion Regulation As Predictors of Problematic Internet Use in Adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), s.59-63.
- Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O. ve Konkan, R. (2014). Attachment and Family Functioning in Patients With Internet Addiction. *General Hospital Psychiatry*, 36(2), s.203-207. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2013.10.012>
- Tutgun-Ünal, A. ve Deniz, L. (2015). Development of The Social Media Addiction Scale. *Online Academic Journal of Information Technology*, 6(21), s.51-70. DOI: 10.5824/1309-1581.2015.4.004.x

- Wang, L., Tao, T., Fan, C. ve Gao, W. (2015). Does Psychological Need Satisfaction Perceived Online Enhance Well-Being? *PsyCh Journal*, 4(3), s.146-154. <https://doi.org/10.1002/pchj.98>
- Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B. ve Vogel, D. L. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR)-Short Form: Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 88(2), s.187-204.
- Worsley, J. D., Mansfield, R. ve Corcoran, R. (2018). Attachment Anxiety and Problematic Social Media Use: The Mediating Role of Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(9), s.563-568. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0555>
- Wu, W. (2012). The Relationship Between Incentives To Learn and Maslow's Hierarchy of Needs. *Physics Procedia*, 24, s.1335-1342. <https://doi.org/10.1016/j.phpro.2012.02.199>
- Yang, C.K. (2001). Sociopsychiatric Characteristics of Adolescents Who Use Computers To Excess: Computer Use in Korean Adolescents. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 104(3), s.217-222. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2001.00197.x>
- Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric Properties of Turkish Version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Pscyhology*, 38, s.1503-1511. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9712-7>
- Zhao, J., Jia, T., Wang, X., Xiao, Y. ve Wu, X. (2022). Risk Factors Associated With Social Media Addiction: An Exploratory Study. *Frontiers in Psychology*, 13, 837766, s.1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837766>