

SOSYAL SAĞLIK DERGİSİ

Makale Türü	Eylül 2025	Cilt	Sayı
Araştırma Makalesi	Başvuru Tarihi: 18.04.2025 Kabul Tarihi: 02.08.2025	5	2

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİ İLE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Filiz ER¹, Saime SAĞINDIK², Gizem ÖZDEN³, Cemre PÜRÇEK⁴, Özlem GÜLER⁵, Simge AKEL⁶

Öz

Amaç: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemektir. **Yöntem:** Nicel araştırma desenine dayalı olarak yürütülen bu tanımlayıcı ve kesitsel çalışma, çevrim içi anket yoluyla rastgele seçilen 520 üniversite öğrencisinden elde edilen verileri kapsamaktadır. Veri toplama sürecinde Kişisel Bilgi Formu, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 26 programı aracılığıyla betimsel istatistikler, korelasyon ve çoklu regresyon analizleriyle değerlendirilmiştir. **Bulgular:** Araştırma bulguları, erkek katılımcıların kaçınan bağlanma ve çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeylerinin kadınlara kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Yaş değişkeninin bağlanma stilleri ve teknoloji bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Ayrıca, ebeveynlerin eğitim düzeyinin teknoloji bağımlılığıyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Teknoloji ile geçirilen süre ve sanal ortama maruz kalma, teknoloji bağımlılığı düzeyini artıran faktörler arasında yer almıştır. Çalışmada bağlanma stilleri ile teknoloji bağımlılığı arasında da anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir; güvenli bağlanma stili teknoloji bağımlılığı ile negatif ve zayıf düzeyde, kaçınan bağlanma stili pozitif ve zayıf düzeyde, kaygılı-kararsız bağlanma stili ise pozitif ve orta düzeyde ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, bağlanma stillerinin teknoloji bağımlılığı üzerinde anlamlı yordayıcı bir rol oynadığı belirlenmiştir. **Sonuç:** Elde edilen bulgular, bireylerin erken dönem bağlanma stillerinin teknoloji bağımlılık durumlarını etkileyebileceğine işaret etmektedir. Elde edilen sonuçların, teknoloji bağımlılığına yönelik önleyici ve müdahale temelli çalışmalar açısından yol gösterici olması beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma stilleri, teknoloji bağımlılığı, sosyal hizmet

¹Sorumlu Yazar, Doç. Dr., Sinop Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, filliztokgoz@hotmail.com, ORCID: 0000-0001-5065-3809

²Lisans öğrencisi, Sinop Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, saimesagindik73@gmail.com, ORCID: 0009-0006-9103-5162

³Lisans öğrencisi, Sinop Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, gizemozden50@gmail.com, ORCID: 0009-0008-4796-708X

⁴Lisans öğrencisi, Sinop Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, cemrepurcek@gmail.com, ORCID: 0009-0009-7254-7404

⁵Lisans öğrencisi, Sinop Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, ozlemguler37ds@gmail.com, ORCID: 0009-0005-6459-7074

⁶Lisans öğrencisi, Sinop Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, akelsimge@gmail.com, ORCID: 0009-0000-4872-2828

AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND TECHNOLOGY ADDICTION AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Abstract

Objective: The aim of this study is to examine the relationship between attachment styles and technology addiction among university students. **Method:** It was designed as a quantitative, descriptive, and cross-sectional research. Data were collected through an online survey from a randomly selected sample of 520 university students. The data collection instruments included a Personal Information Form, the Three-Dimensional Attachment Styles Scale, and the Technology Addiction Scale. The gathered data were analyzed using SPSS version 26, applying descriptive statistics, correlation, and multiple regression analyses. **Results:** The findings revealed that male participants had significantly higher levels of avoidant attachment and online gaming addiction compared to female participants. Age was not found to have a significant effect on attachment styles or technology addiction. However, parental education level was found to be associated with technology addiction. Time spent using technology and exposure to digital environments were identified as factors that increased the level of technology addiction. Significant relationships were also observed between attachment styles and technology addiction: secure attachment was negatively and weakly associated with technology addiction, avoidant attachment was positively and weakly associated, and anxious-ambivalent attachment was positively and moderately associated. Moreover, attachment styles were found to be significant predictors of technology addiction. **Conclusion:** These findings suggest that individuals' early attachment styles may influence their susceptibility to technology addiction. The results are expected to provide guidance for preventive and intervention-based strategies targeting technology addiction.

Keywords: Attachment styles, technology addiction, social work

Giriş

Bağlanma kavramı kişiler arasında kurulan daimî ve duygusal nitelikteki bir bağ olarak tanımlanmaktadır (Bartholomew, 1990). Bu bağ, çocukların etraflarını keşfetmeye çalışırken kendilerini güvende hissetmelerini sağlayan ve bakım veren kişiyi ise güvenlik kaynağı olarak görmelerine aracılık eden bir psikolojik mekanizma görevi görmektedir (Bowlby, 1977). Bağlanma kuramı, II. Dünya Savaşı döneminde John Bowlby tarafından, bebeklerle birincil bakım veren ebeveynlerin çocuklarla kurduğu etkileşimlerin sistematik gözlemleri temel alınarak geliştirilmiştir (Bowlby, 1977). Bowlby'nin en temel bulgusu, zihinsel olarak sağlıklı bir gelişim için bebeğin annesi ya da onun yerini alan bakım vericiyle sıcak, yakın ve sürekli bir bağ kurmasının gerekli olduğudur (Demirdağ, 2017).

Bowlby'ye (1969) göre, yetişkinlikte karşılaşılan stresli yaşam olayları (örneğin doğum, ayrılık, ölüm ya da organ kaybı), bağlanma stilini yeniden harekete geçirebilir ve bu süreçte bireyin bağlanma figürlerine olan gereksinimi belirgin şekilde artış gösterebilir. Ona göre bağlanma stili, bireyin biyolojik güvenliğini sağlamak amacıyla bakım verenine yakınlık arayışıyla kendini gösterir (Bowlby, 1977). Erken gelişim dönemlerinde içselleştirilen “ben” ve “öteki” temsilleri, yetişkinlik dönemindeki yakın ilişkilerin biçimlenmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Sümer ve Güngör, 1999). Bebeklikte anne, baba, büyükanne, büyükbaba ya da dede gibi bakım veren kişiler bağlanma figürleri olurken, ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde bu rol yakın arkadaşlar ya da romantik partnerler tarafından üstlenilmeye başlanır.

Bağlanma stilleri literatürde farklı biçimlerde sınıflandırılrsa da ayrımın en temel hali güvenli (secure) ve güvensiz (insecure) bağlanma olarak kavramsallaştırılmaktadır. Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) klasik çalışmasında, bakım verenin tutarlı ve duyarlı yanıtlar vermesinin çocuğun güvenli bağlanma geliştirmesini desteklediğini; buna karşın, bu yanıtların tutarsız veya yetersiz olması durumunda güvensiz bağlanma örüntülerinin (örneğin kaçınan ya da kaygılı-kararsız) ortaya çıktığını ortaya koymuştur.

Bu araştırmada, Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) geliştirdiği üçlü bağlanma sınıflandırması temel alınarak, güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri değerlendirilmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, başkalarına güvenmekte güçlük çekmezler; duygularını ifade etmekte açıktırlar ve destek alma konusunda kendilerini yeterli ve rahat hissederler. Kaçınan bağlanma stilindeki bireyler ise genellikle kendilerine yüksek oranda güven duymalarına rağmen, başkalarından yardım veya duygusal destek istemekten kaçınırlar. Öte yandan, kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireyler, başkalarının kendilerini sevip sevmediği konusunda belirsizlik yaşarlar; özdeğer algıları düşüktür ve bağlanma figürlerinin tutarlılığı konusunda yoğun bir endişe hissederler. Bu bireyler, romantik ilişkilerde partnerlerinin duygu ve davranışlarına karşı aşırı hassasiyet gösterebilir; duygusal olarak değişken, yüksek düzeyde bağımlı ve ilişkilerde titiz davranma eğilimindedirler (Shaver ve Mikulincer, 2010). Ek olarak güvenli bağlanan bireyler, duygusal düzenleme ve sosyal etkileşim açısından daha değişken stratejiler tercih ederken, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri olan bireyler onay ve yakınlık ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanabilir (Hazan ve Shaver, 1994). Özetle Bağlanma stilleri, bireylerin stresle başa çıkma biçimlerini ve kişilerarası ilişkilerini anlamada önemli bir çerçeve sunmakta ve aynı zamanda davranışsal ya da nesneye yönelik bağımlılık eğilimlerini de açıklayabilecek bir temel sunmaktadır.

Bu doğrultuda, bağlanma stillerinin kişilerarası ilişkilerde belirleyici olsa da teknoloji gibi yeni nesne ve araçlarla olan etkileşimlerinde de belirleyici bir rol oynayabileceği görülmektedir. Buna göre, bağımlılık biçimleri yalnızca kişilerarası ilişkiler ya da madde kullanımıyla sınırlı kalmamakta; sosyal medya, internet ve dijital oyunlar gibi teknolojik araçlar da günümüzde bağımlılık riski taşıyan temel etkenler arasında yer almaktadır. Young (1998) teknoloji bağımlılığı kavramını özellikle "internet bağımlılığı" üzerinden tanımlayan öncü çalışmalardan birini ortaya koymuştur. Bu çalışma; *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-Dördüncü Baskı'da* (DSM-IV; APA, 1995) atıfta bulunulan tüm tanımlar arasında, patolojik kumar oynama, internet kullanımının patolojik doğasına en çok benzeyen tanı olarak görmüştür ve "patolojik kumar oynamayı" bir model olarak kullanarak, bağımlılık yapıcı internet kullanımını, sarhoş edici bir madde içermeyen bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlamıştır. 2013 yılında yayımlanan DSM-5'te her ne kadar teknoloji bağımlılığı kavramı olarak tanımlanmış olmasa da daha ileri araştırma gerektiren durumlar başlığı altında "internet-oyun bozukluğunu" tanımlayarak teknoloji ile ilişkili çevrim-içi etkinliklerin klasik bağımlılık döngüsü (tolerans, yoksunluk, kontrol kaybı) üretebildiğini ortaya koymuştur (APA, 2013).

Meng ve ark., (2022) tarafından yapılan çalışmada son yıllarda dijital teknoloji kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte (örneğin akıllı telefon bağımlılığı: %27, sosyal medya bağımlılığı:

%17,5; internetin problemli kullanımı: %14; siberseks bağımlılığı: %8; problemli oyun bağımlılığı: %6), teknoloji bağımlılığının uluslararası alanda belirgin bir artış gösterdiği ve özellikle pandemi sürecinin bu yükselişi hızlandırdığını ortaya konmuştur. TÜİK verileri, Türkiye’de 16-74 yaş grubunda internet kullanımının 2023’te %87,1’e, 2024’te %88,8’e çıktığını; hanelerin %98’inden fazlasında akıllı telefon bulunduğunu göstermektedir (TÜİK, 2024). Günümüzde özellikle üniversite öğrencileri arasında sosyal ağlar, anlık mesajlaşma uygulamaları ve çevrim içi oyunlar gibi teknolojik araçların yoğun kullanımı dikkat çekmektedir. COVID-19 pandemisi sürecinde gerçekleştirilen bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin teknoloji bağımlılığı puanlarının “orta-yüksek” düzeye ulaştığı; bu bağlamda en yüksek riskin anlık mesajlaşma alt boyutunda gözlemlendiği bildirilmiştir (Dinç ve ark., 2023). Bu bulgular, teknoloji bağımlılığının yalnızca bireysel bir sorun değil; klasik madde bağımlılıklarına benzer biçimde, giderek artan bir halk sağlığı sorunu haline geldiğini göstermektedir.

Yapılan çalışmalar, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin sosyal medya ve internet gibi dijital platformlarda daha fazla zaman geçirdiklerini ve teknoloji bağımlılığı geliştirmeye daha yatkın olduklarını göstermektedir (Erözkan, 2011; Monacis ve ark., 2017). Buna karşılık, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin yüz yüze ilişkilerde daha güçlü sosyal bağlar kurduğu ve dijital teknolojiyi daha dengeli kullandığı bildirilmektedir (Jenkins-Guarnieri ve ark., 2012). Bu doğrultuda, bağlanma stilleri bireylerin teknoloji kullanım biçimlerini ve bağımlılık eğilimlerini öngörmede önemli bir psikososyal değişken olarak değerlendirilmektedir.

Bağlanma kuramı, bireylerin erken dönem ilişkilerinin, yaşam boyu kurdukları bağları ve başa çıkma stratejilerini şekillendirdiğini öne sürer (Bowlby, 1977). Bu doğrultuda, teknoloji bağımlılığına yatkınlığın sadece dijital uyaranlara değil, bireyin bağlanma örüntülerine de dayandığı giderek daha fazla kabul görmektedir. Yapılan çalışmalar, güvenli bağlanmanın problemli internet kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı üzerinde koruyucu bir etkisinin olduğunu; buna karşın kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin bu tür bağımlılık davranışları açısından risk artırıcı bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Huang ve ark., 2024; Niu ve ark., 2023; Li ve ark., 2024).

Bağlanma stillerinin teknoloji bağımlılığıyla ilişkisi, farklı kültürel bağlamlarda çeşitli aracı değişkenler üzerinden de ele alınmaktadır. Örneğin, Çinli üniversite öğrencileriyle yürütülen bir araştırmada, bağlanma kaygısının mobil telefon bağımlılığını doğrudan yordadığı; bu ilişkinin kısmen yalnızlık aracılığıyla açıklandığı gösterilmiştir (Wang ve Xuan, 2024). Erözkan’ın (2011) çalışmasında ise demokratik ebeveyn tutumlarının güvenli bağlanmayı desteklediği, otoriter ebeveynliğin ise korkulu bağlanmayı pekiştirdiği bildirilmiştir. Bu bulgular, bireylerin erken dönem ilişkisel deneyimlerinin teknoloji kullanımına yönelik eğilimleri biçimlendirebileceğini göstermektedir.

Benzer şekilde, Dere’nin (2023) çalışmasında öğrencilerin %38’inin teknoloji kullanımında bağımlılık eşiğini aştığı ve bu bireylerin kaygılı bağlanma puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu rapor edilmiştir. Ardiç ve Selvi (2022) ise teknoloji bağımlılığının yüz yüze iletişimi zayıflattığını ve ruhsal iyilik hâlini olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Bu durum, güvenli bağlanma eksikliğinin dijital ortamlarda telafi edici davranışlara yol açabileceği düşüncesini

desteklemektedir. Söz konusu “Telafi” kavramı, gerçek hayatta eksik olan ihtiyaçların (onay, sosyal bağ, ilgi, aidiyet) dijital şekilde karşılanması olarak açıklanabilir, bu da bağımlılık riskini artırabilir. Bağlanma stillerinin bireyin duygusal ihtiyaçlarını karşılama biçimlerini şekillendirdiği göz önüne alındığında, bu ihtiyaçların dijital araçlar aracılığıyla telafi edilmesi, bağlanma kuramıyla uyumlu şekilde açıklanabilir.

Bu noktada, bireylerin gerçek yaşamda karşılanmayan duygusal ihtiyaçlarını dijital araçlar aracılığıyla telafi etme eğilimlerini açıklayan “Kompanzasyon Modeli” (Compensatory Internet Use Model, CIU) önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Kardefelt-Winther (2014) tarafından geliştirilen bu model, sosyal yoksunluk, yalnızlık ve stres gibi olumsuz yaşantıların bireyleri çevrim içi alanlara yönelttiğini savunmaktadır. Nitekim güncel bulgular, yalnızlık, sosyal kaygı ve duygu düzenleme güçlüğü gibi değişkenlerin, güvensiz bağlanma ile teknoloji bağımlılığı arasındaki dolaylı ilişkileri anlamlı kıldığını göstermektedir (Huang ve ark., 2024; Wang ve Xuan, 2024). Benzer şekilde, Young’un (1996) klasik çalışması, kaygılı bağlanmanın içsel onay ihtiyacını dijital platformlarda sürekli çevrim içi kalma davranışıyla telafi ettiğini ileri sürmektedir.

Bulgular yalnızca davranışsal düzeyde değil, nörobiyolojik düzeyde de bağlanma stillerinin teknoloji kullanımına yansıdığını göstermektedir. Buna göre, kaygılı bağlanan bireylerin sosyal medya bildirimlerine karşı beyinlerinin ödül sisteminde daha yüksek aktivasyon gösterdiğini; buna karşılık kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ise çevrimiçi oyunlarda sosyal etkileşimden kaçınmaya eğilimli olduklarını ve daha anonim kimliklerle etkileşim kurmayı tercih ettiklerini ortaya koymaktadır (Eichenberg ve ark., 2024). Bağlanma kuramı, stresle başa çıkma, duygu düzenleme ve kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkileriyle teknoloji bağımlılığını açıklamada güçlü bir kuramsal temel sunmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2016).

Bu noktada, bağlanma stilleri, bireysel bağlamlar, aile dinamikleri ve risk altındaki gençlerin korunması ile rehabilitasyon süreçlerinde temel bir referans noktasıdır (Howe, 2011). Sosyal hizmet uzmanları, bireysel ve grup çalışmalarıyla gençlerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirip ebeveyn–çocuk ilişkisindeki kopuklukları azaltarak dijital kullanımda koruyucu sınırlar oluşturabilmektedir (Schofield ve Beek, 2009). Böylece, teknoloji bağımlılığına zemin hazırlayan kaygı, yalnızlık ve kontrolsüz çevrim içi davranışlar azaltılabilir.

Özellikle üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile teknoloji bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi, sosyal hizmet müdahalelerinde kanıta dayalı stratejiler geliştirmek için önemlidir. Bu çalışma, teknoloji bağımlılığını anlama ve müdahale süreçlerinde bağlanma stillerinin rolüne dikkat çekerek uygulayıcılara yeni bir bakış açısı sunmayı amaçlamaktadır.

Araştırma Soruları

1. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri (güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma) ile demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin teknoloji bağımlılık düzeyleri (sosyal ağ kullanımı, anlık mesajlaşma, çevrim içi oyun ve web siteleri kullanımı) demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?

3. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri (güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma) ile teknoloji bağımlılık düzeyleri (sosyal ağ kullanımı, anlık mesajlaşma, çevrim içi oyun ve web siteleri kullanımı) arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yürütülmüş nicel, kesitsel, betimsel ve ilişkisel tarama modeline dayalı bir çalışmadır. Betimsel analizler, öğrencilerin demografik ve bazı psikososyal özelliklerini tanımlamak amacıyla; ilişkisel tarama modeli ise bağlanma stilleri ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkileri test etmek amacıyla kullanılmıştır.

Araştırma Evreni ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2024–2025 eğitim-öğretim yılı itibarıyla Sinop Üniversitesi'nde lisans düzeyinde öğrenim gören tüm öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem, bu evrenden oransız küme örnekleme yöntemiyle seçilen 520 öğrenciden oluşmuştur. Katılımcılar, farklı fakülte ve bölümleri temsil edecek biçimde belirlenmiştir. Bu sayede, çalışmanın bulgularının genellenebilirliği artırılmış ve örneklem çeşitliliği sağlanmıştır. Çalışmaya katılım için belirlenen ölçütler arasında; bir üniversitede lisans düzeyinde öğrenim görüyor olmak, 18 yaş ve üzeri olmak, veri toplama araçlarını sağlıklı şekilde yanıtlamaya engel teşkil edecek herhangi bir fiziksel veya psikolojik duruma sahip olmamak ve gönüllü katılım göstermek yer almaktadır. Bu bağlamda, üniversite öğrencisi olmayan bireyler, 18 yaş altındaki katılımcılar ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmeyenler örnekleme dahil edilmemiştir. Katılımcılara dair bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Erkek	118	22,7
	Kadın	402	77,3
Yaş	17-21 Yaş	361	69,4
	22-26 Yaş	149	28,7
	27-35 Yaş	7	1,3
	35 yaş üzeri	3	0,6
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul ve altı	240	46,2
	Ortaokul	126	24,2
	Lise	113	21,7
	Üniversite	37	7,1
	Lisansüstü	4	0,8
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul ve altı	135	26,0
	Ortaokul	134	25,8
	Lise	164	31,5
	Üniversite	79	15,2
	Lisansüstü	8	1,5
Katılımcının Teknolojik Aletlerle Vakit Geçirme Süresi	1-2 saat	29	5,6
	3-4 saat	168	32,3
	5-6 saat	205	39,4
	7 saatten fazla	118	22,7
Sosyal Çevre veya Sanal Çevre ile Vakit Geçirme Durumu	Sosyal Çevre	432	83,1
	Sanal Çevre	88	16,9
	Toplam	520	100,0

Veri Toplama Araçları

Çalışmada, katılımcıların sosyodemografik bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”; bağlanma stillerini ölçmek amacıyla “Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği” (Erzen, 2006) ve teknoloji bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla ise “Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği” (Aydın, 2017) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların yaş, cinsiyet, anne ve baba eğitim düzeyi, teknoloji kullanım süresi ile sosyal ve sanal çevrede geçirdikleri süre gibi sosyo-demografik özelliklerini içeren, araştırmacılar tarafından hazırlanan bir formdur.

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği: Erzen (2006) tarafından geliştirilen bu ölçek, üç alt boyuttan oluşmakta olup toplam 18 madde içermektedir. Beşli Likert tipi derecelendirmeye sahip olan ölçek, “Kesinlikle katılmıyorum” ile “Kesinlikle katılıyorum” seçenekleri arasında puanlanmakta ve maddeler 1 ile 5 arasında derecelendirilmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Alt boyutlar şu şekilde yapılandırılmıştır: Güvenli Bağlanma Stili (madde 4, 7, 10, 13, 16), Kaçınan Bağlanma Stili (madde 1, 3, 5, 9, 12, 15, 18) ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma

Stili (madde 2, 6, 8, 11, 14, 17). Madde-toplam korelasyon değerleri .49 ile .75 arasında değişmekte olup, madde kalan analizleri .96 ile .98 aralığındadır. Cronbach Alpha (α) iç tutarlık katsayıları alt ölçekler için sırasıyla şu şekildedir: Kaçınan Bağlanma Stili için .80, Güvenli Bağlanma Stili için .69 ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili için .71.

Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği: Young 1996 tarafından lise öğrencilerinde bağımlılık düzeyini tespit etmek amacıyla geliştirilen Teknoloji Bağımlılığı Ölçeğinin geçerlik ve güvenirliliği Aydın (2017) tarafından 532 öğrenci ile yapılmıştır. Her biri 6 maddeden oluşan dört alt boyuta (1. Sosyal Ağ Bağımlılığı, 2. Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı, 3. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ve 4. Web Siteleri Bağımlılığı) sahip 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçek beşli likert tipindedir. Ölçekten minimum 24 (24×1), maksimum ise 120 (24×5) puan alınabilir. Ölçek genelinde puanların aritmetik ortalamaları sıfırdan 24 puana kadar “Bağımlı değil”, 25 ile 48 puan arası “Düşük düzeyde bağımlı”, 49 ile 72 puan “Orta düzeyde bağımlı”, 73 ile 96 puan “Oldukça Bağımlı”, 97 ile 120 puan arası “Tam Bağımlı” olarak yorumlanır. Ölçeğin Cronbach Alpha (α) iç tutarlık değeri 0.86’dir. (Ardıç ve Selvi, 2022).

Veri Toplama Süreci

Veri toplama amacıyla kullanılan ölçekler dijital platformlar (SMS, WhatsApp ve e-posta) aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmış ve yanıtlar gönüllü katılımı ile çevrim içi ortamda toplanmıştır. Bu yöntem hem erişilebilirliği artırmış hem de araştırmanın geniş bir örnekleme yürütülmesine olanak tanımıştır. Katılımcı gizliliği ön planda tutularak tüm süreç anonim şekilde gerçekleştirilmiştir.

Değişkenler

Araştırmanın bağımsız değişkenleri, öğrencilerin demografik özellikleri ve bağlanma stilleridir. Bağımlı değişken ise teknoloji bağımlılığı düzeyidir.

Veri Analizi

Toplanan veriler IBM SPSS 26 paket programı ile analiz edilmiştir. İlk olarak demografik değişkenlerin frekans ve yüzde dağılımları hesaplanmıştır. Ölçek puanlarının dağılımına göre normal dağılım varsayımı test edilmiş ve veriler normal dağılmadığı için parametrik olmayan testler tercih edilmiştir.

Gruplar arası farkları belirlemek amacıyla Mann–Whitney U ve Kruskal–Wallis testleri uygulanmıştır. Bağlanma stilleri ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek için Spearman’s rho korelasyon analizi, bağlanma stillerinin teknoloji bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolünü test etmek amacıyla regresyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Katılımcıların Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri ve Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutlarından Elde Ettikleri Skorlar ile farklı değişkenlere göre tanımlayıcı istatistikler ve ölçekler arası korelasyonlar bu bölümde sunulmuştur.

Tablo 2: Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması (Mann-Whitney U Testi)

Ölçek / Alt Boyut	Erkek (n = 118) Sıra Ort.	Kadın (n = 402) Sıra Ort.	U Değeri	p Değeri
Bağlanma Stilleri				
Güvenli Bağlanma	271,69	257,21	22397,000	,355
Kaçıngan Bağlanma	290,79	251,61	20143,500	,013
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	238,03	267,10	21066,000	,064
Teknoloji Bağımlılığı				
Sosyal Ağ Bağımlılığı	246,23	264,69	22034,000	,240
Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı	247,04	264,45	22130,000	,267
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	327,78	240,75	15778,500	,000
Web Siteleri Bağımlılığı	251,57	263,12	22664,000	,462
Toplam Teknoloji Bağımlılığı	267,99	258,30	22834,000	,538

p < 0,05

Tablo 2' de görüldüğü üzere, cinsiyete göre bağlanma stilleri ve teknoloji bağımlılığı alt boyutlarına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları yer almaktadır. Elde edilen bulgulara göre, kaçıngan bağlanma alt boyutunda erkeklerin puanları kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($U = 20143,500$, $p = .013$). Ayrıca, çevrimiçi oyun bağımlılığı alt boyutunda da erkeklerin puanları kadınlara kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir ($U = 15778,500$, $p < .001$). Diğer bağlanma stilleri ve teknoloji bağımlılığı alt boyutlarında ise cinsiyete göre anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > .05$). Bu bulgular, özellikle kaçıngan bağlanma eğilimleri ve çevrimiçi oyun kullanımı açısından cinsiyetin ayırt edici bir değişken olabileceğine işaret etmektedir.

Tablo 3: Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Yaş Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis H Testi)

Ölçek / Alt Boyut	17–21 Yaş (n = 361)	22–26 Yaş (n = 149)	27–35Yaş (n = 7)	35+Yaş (n = 3)	H Değeri	p Değeri
Bağlanma Stilleri						
Güvenli Bağlanma	$\bar{X}=18,37$ $\bar{S}S=4,64$	$\bar{X}=18,73$ $\bar{S}S=4,61$	$\bar{X}=18,14$ $\bar{S}S=6,41$	$\bar{X}=21,33$ $\bar{S}S=3,79$	2,142	,544
Kaçıngan Bağlanma	$\bar{X}=14,85$ $\bar{S}S=5,06$	$\bar{X}=15,60$ $\bar{S}S=5,70$	$\bar{X}=15,14$ $\bar{S}S=5,27$	$\bar{X}=16,00$ $\bar{S}S=8,72$	1,636	,651
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	$\bar{X}=15,45$ $\bar{S}S=5,16$	$\bar{X}=15,15$ $\bar{S}S=5,82$	$\bar{X}=17,00$ $\bar{S}S=6,86$	$\bar{X}=15,67$ $\bar{S}S=7,23$	1,384	,709
Teknoloji Bağımlılığı						
Sosyal Ağ Bağımlılığı	$\bar{X}=13,87$ $\bar{S}S=4,81$	$\bar{X}=13,46$ $\bar{S}S=5,53$	$\bar{X}=10,57$ $\bar{S}S=3,82$	$\bar{X}=13,33$ $\bar{S}S=5,03$	5,023	,170
Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı	$\bar{X}=13,68$ $\bar{S}S=5,26$	$\bar{X}=13,83$ $\bar{S}S=5,99$	$\bar{X}=12,43$ $\bar{S}S=7,30$	$\bar{X}=11,67$ $\bar{S}S=4,51$	1,225	,747
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	$\bar{X}=11,63$ $\bar{S}S=5,86$	$\bar{X}=12,08$ $\bar{S}S=7,10$	$\bar{X}=7,14$ $\bar{S}S=2,27$	$\bar{X}=10,67$ $\bar{S}S=5,03$	5,263	,154
Web Siteleri Bağımlılığı	$\bar{X}=14,22$ $\bar{S}S=5,83$	$\bar{X}=13,50$ $\bar{S}S=6,34$	$\bar{X}=11,43$ $\bar{S}S=3,60$	$\bar{X}=8,33$ $\bar{S}S=4,04$	7,043	,071
Toplam Teknoloji Bağımlılığı	$\bar{X}=53,40$ $\bar{S}S=18,18$	$\bar{X}=52,87$ $\bar{S}S=21,84$	$\bar{X}=41,57$ $\bar{S}S=13,21$	$\bar{X}=44,00$ $\bar{S}S=18,08$	4,261	,235

($p > 0,05$). Not: $\bar{X}$ = Ortalama; $\bar{S}S$ = Standart Sapma

Tablo 3'te görüldüğü üzere, katılımcıların yaş gruplarına göre bağlanma stilleri ve teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından elde ettikleri puanlar arasındaki farklar Kruskal–Wallis H testi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, yaş grupları arasında güvenli bağlanma, kaçıngan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > .05$). Benzer şekilde, teknoloji bağımlılığı ölçeği toplam puanı ve alt boyutları olan sosyal ağ bağımlılığı, anlık mesajlaşma bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı ve web siteleri bağımlılığı açısından da yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p > .05$). Bu sonuçlar, katılımcıların bağlanma stilleri ve teknoloji bağımlılığı eğilimlerinin yaş değişkenine göre anlamlı biçimde değişmediğini göstermektedir.

Tablo 4: Bağlanma Stilleri ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Anne-Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis H Testi)

Ölçek / Alt Boyut	Eğitim Değişkeni	İlkokul ve Altı $\bar{X} \pm SS$	Ortaokul $\bar{X} \pm SS$	Lise $\bar{X} \pm SS$	Üniversite $\bar{X} \pm SS$	Lisansüstü $\bar{X} \pm SS$	H	p
Bağlanma Stilleri								
Güvenli	Anne	18,48±4,45	18,38±5,19	18,88±4,11	18,41±4,78	12,50±8,89	2,732	,604
Bağlanma	Baba	18,61±4,30	18,36±5,11	18,43±4,59	18,92±4,48	15,75±4,92	5,556	,235
Kaçıngan	Anne	14,92±4,65	14,94±5,98	15,89±5,79	14,32±4,75	12,75±4,79	4,121	,390
Bağlanma	Baba	14,74±4,85	14,44±5,11	15,56±5,55	15,81±5,70	14,00±2,23	4,975	,290
Kaygılı-Kararsız	Anne	15,59±5,20	15,14±5,56	15,62±5,54	14,38±5,66	14,00±4,16	2,115	,715
Bağlanma	Baba	15,46±5,44	15,25±5,16	15,14±5,30	15,97±5,95	15,62±4,03	1,222	,874
Teknoloji Bağımlılığı								
Sosyal Ağ	Anne	13,33±4,88	13,94±4,53	14,09±5,87	14,19±4,89	13,50±3,42	2,302	,680
Bağımlılığı	Baba	13,26±4,88	14,16±4,60	13,01±5,04	14,95±5,56	15,75±5,73	11,230	,024
Anlık Mesajlaşma	Anne	13,58±5,47	13,51±5,26	13,92±6,03	14,58±4,94	11,25±2,22	3,198	,525
Bağımlılığı	Baba	13,28±5,54	13,58±5,36	13,89±5,43	13,96±5,86	15,75±4,89	3,007	,557
Çevrim İçi Oyun	Anne	10,96±5,76	12,69±6,67	11,71±6,48	13,10±6,33	10,50±5,80	9,711	,046
Bağımlılığı	Baba	10,62±5,41	12,25±6,50	11,97±6,21	11,78±6,80	13,88±7,41	6,554	,161
Web Siteleri	Anne	13,85±5,97	13,28±5,62	14,48±6,34	15,49±5,89	11,25±4,11	5,804	,214
Bağımlılığı	Baba	13,19±5,65	13,75±5,68	14,33±6,44	14,62±5,99	15,38±5,32	3,857	,426
Toplam Teknoloji Bağımlılığı	Anne	51,73±18,61	53,41±18,68	54,20±21,37	57,35±19,24	46,50±8,89	3,620	,460
	Baba	50,34±18,40	53,75±18,33	53,19±19,72	55,32±21,06	60,75±18,97	5,441	,245

$p > .05$ Not: $\bar{X}$ = Ortalama; SS = Standart Sapma

Tablo 4’de görüldüğü üzere, hem anne hem de baba eğitim düzeyi bağlamında bağlanma stillerinin (güvenli, kaçıngan, kaygılı-kararsız) hiçbir alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > .05$). Bu bulgu, katılımcıların bağlanma stillerinin ebeveynlerin eğitim düzeyinden bağımsız olabileceğini düşündürmektedir. Teknoloji bağımlılığı alt boyutları açısından ise anne eğitim düzeyine göre yalnızca Çevrim İçi Oyun Bağımlılığı alt boyutunda anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($H = 9.711$, $p = .046$). Bu bağlamda, ilkökul altı ve lisansüstü eğitime sahip annelere ilişkin ortalamalar daha düşük iken; ortaokul ve üniversite mezunu annelere sahip katılımcılar daha yüksek puanlar sergilemiştir. Ancak lisansüstü grubundaki örneklem sayısının oldukça sınırlı olması ($n = 4$), bu sonucun dikkatli yorumlanmasını gerektirmektedir. Baba eğitim düzeyine ilişkin bulgular ise yalnızca Sosyal Ağ Bağımlılığı alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğunu göstermiştir ($H = 11.230$, $p = .024$). Lise eğitime sahip

babaların çocukları en düşük ortalamaları sunarken, lisansüstü eğitime sahip babaların çocukları en yüksek ortalamaları göstermiştir. Bununla birlikte, lisansüstü baba eğitim düzeyine sahip katılımcıların örneklem sayısının da sınırlı ($n = 8$) olması, bu bulgunun yorumlanmasında dikkatli olunması gerektiğini ortaya koymaktadır

Tablo 5: Bağlanma Stilleri ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Teknolojik Aletlerle Vakit Geçirme Süresine Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis H Testi)

Ölçek / Alt Boyut	1–2 Saat $\bar{X} \pm SS$	3–4 Saat $\bar{X} \pm SS$	5–6 Saat $\bar{X} \pm SS$	7+ Saat $\bar{X} \pm SS$	H	p
Bağlanma Stilleri						
Güvenli Bağlanma	18,45±4,69	18,77±4,66	18,53±4,39	18,03±5,09	1,941	,585
Kaçıngan Bağlanma	16,62±5,75	15,16±5,16	14,80±5,20	15,04±5,38	3,575	,311
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	16,93±6,32	14,81±5,35	15,36±5,11	15,87±5,55	6,545	,088
Teknoloji Bağımlılığı						
Sosyal Ağ Bağımlılığı	11,83±4,71	13,31±5,08	13,85±4,78	14,49±5,29	8,080	,044
Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı	11,42±3,95	13,27±5,84	13,70±4,87	14,82±6,10	10,777	,013
Çevrim içi Oyun Bağımlılığı	9,47±3,90	11,53±6,42	14,09±5,69	15,15±6,47	5,861	,119
Web Siteleri Bağımlılığı	10,18±4,41	13,58±5,91	14,09±5,69	15,15±6,47	17,532	,001
Toplam Teknoloji Bağımlılığı	42,90±12,95	51,70±20,52	53,27±17,64	57,02±20,42	15,315	,002

$p > .05$ Not: $\bar{X}$ = Ortalama; SS = Standart Sapma

Tablo 5'te görüldüğü üzere katılımcıların teknolojik aletlerle günlük vakit geçirme süresine göre yapılan Kruskal–Wallis analizine göre, bağlanma stilleri açısından gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > .05$). Bu bulgu, bağlanma stillerinin dijital cihaz kullanım süresinden bağımsız olabileceğini düşündürmektedir. Buna karşılık, teknoloji bağımlılığı ölçeği açısından bazı alt boyutlarda anlamlı farklar gözlenmiştir. Bu bulgular, günlük kullanım süresi arttıkça teknoloji bağımlılığı puanlarının da yükseldiğini ortaya koymaktadır. Özellikle 7 saat ve üzeri süreyle teknolojik alet kullanan katılımcılar, tüm bağımlılık boyutlarında en yüksek puanları almıştır. Bu durum, aşırı kullanımın bağımlılık riskini artırabileceğini desteklemektedir.

Tablo 6: Katılımcıların Bağlanma Stilleri ve Teknoloji Bağımlılığı Puanlarının Sosyal ya da Sanal Çevreyle Vakit Geçirme Durumuna Göre Karşılaştırılması (Mann-Whitney U Testi)

Ölçek / Alt Boyut	Sosyal Çevre (n = 432) Sıra Ort.	Sanal Çevre (n = 88) Sıra Ort.	U Değeri	p Değeri
Bağlanma Stilleri				
Güvenli Bağlanma	271,15	208,22	14407,000	,000
Kaçıngan Bağlanma	257,41	275,69	17671,500	,297
Kaygılı-Kararsız Bağlanma	249,22	315,86	14136,500	,000
Teknoloji Bağımlılığı				
Sosyal Ağ Bağımlılığı	247,33	325,16	13317,500	,000
Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı	246,17	330,84	12818,500	,000
Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı	253,73	293,73	16084,000	,000
Web Siteleri Bağımlılığı	249,05	316,70	14062,000	,000
Toplam Teknoloji Bağımlılığı	245,92	332,09	12708,500	,000

$p < .001$

Tablo 6’da görüldüğü üzere güvenli bağlanma puanları sosyal çevreyle vakit geçirenlerde anlamlı ölçüde daha yükseken ($p < .001$), kaygılı-kararsız bağlanma sanal çevrede vakit geçirenlerde belirgin biçimde yüksektir ($p < .001$). Kaçıngan bağlanma açısından fark bulunmamıştır ($p = .297$). Tüm teknoloji bağımlılığı alt boyutları (sosyal ağ, anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun, web siteleri) ve toplam puan, sanal çevrede daha çok vakit geçiren grubun lehine anlamlı olarak yüksektir ($p \leq .013$). En büyük etki web siteleri bağımlılığında görülmektedir ($p = .001$). Sosyal alanda zaman geçiren katılımcılar daha güvenli bağlanma profili sergilerken, sanal alanı tercih edenler hem daha kaygılı bağlanma örüntülerine hem de daha yüksek teknoloji bağımlılığına sahip görünmektedir.

Tablo 7: Bağlanma Stilleri ve Teknoloji Bağımlılığı Alt Boyutları Arasındaki İlişki (Spearman Korelasyon Katsayıları)

		Güvenli Bağlanma Stili (Bağımsız)	Kaçınan Bağlanma Stili (Bağımsız)	Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili (Bağımsız)	Bağlanma Ölçeği Toplam Puan (Bağımsız)
Sosyal Ağ Bağımlılığı		-.145**	.215**	.342**	.254**
Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı		-.171**	.236**	.329**	.249**
Çevrim İçi Oyun Bağımlılığı		-.233**	.269**	.241**	.189**
Web Siteleri Bağımlılığı		-.148**	.235**	.288**	.239**
Teknoloji Bağımlılığı Toplam Puan		-.214**	.291**	.366**	.287**

$p < .01$ düzeyinde anlamlı korelasyonlar ** ile gösterilmiştir.

Tablo 7’de görüldüğü üzere bağlanma stilleri ile teknoloji bağımlılığının alt boyutları arasında anlamlı korelasyonlar olduğu görülmektedir. Güvenli Bağlanma Stili ile teknoloji bağımlılığının alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Sosyal Ağ Bağımlılığı ($r = -.145$, $p < .01$), Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı ($r = -.171$, $p < .01$), Çevrim İçi Oyun Bağımlılığı ($r = -.233$, $p < .01$) ve Web Siteleri Bağımlılığı ($r = -.148$, $p < .01$) ile güvenli bağlanma stili arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Dolayısıyla güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin teknoloji bağımlılığı puanlarının daha düşük olduğu söylenebilir.

Öte yandan Kaçınan Bağlanma Stili ile teknoloji bağımlılığı alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Sosyal Ağ Bağımlılığı ($r = .215$, $p < .01$), Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı ($r = .236$, $p < .01$), Çevrim İçi Oyun Bağımlılığı ($r = .269$, $p < .01$), Web Siteleri Bağımlılığı ($r = .235$, $p < .01$) ve Teknoloji Bağımlılığı Toplam Puanı ($r = .291$, $p < .01$) ile kaçınan bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgular, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Buna karşın, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili ile teknoloji bağımlılığı alt boyutları arasında pozitif yönde daha güçlü ilişkiler tespit edilmiştir. Sosyal Ağ Bağımlılığı ($r = .342$, $p < .01$), Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı ($r = .329$, $p < .01$), Çevrim İçi Oyun Bağımlılığı ($r = .241$, $p < .01$) ve Web Siteleri Bağımlılığı ($r = .288$, $p < .01$) ile kaygılı-kararsız bağlanma stili arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuş olup, kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeylerinin diğer bağlanma stillerine kıyasla daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 8: Katılımcıların Bağlanma Stillerinin Teknoloji Bağımlılığını Yordama Düzeyi (Regresyon Analizi)

Model	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Tahminlenen standart hata	Durbin - Watson
	,467	.218	.213	17,08138	,454

Not: R: Modelin uyum katsayısıdır. R²: Modelin açıklama gücüdür.

Tablo 9: Bağlanma Stillerinin Teknoloji Bağımlılığını Yordama Katsayıları (Regresyon Analizi)

Model	B	SH	β	t	P
Sabit	40,778	3,617		11,28	<,001
Güvenli Bağlanma Stili	-0,887	0,165	-0,214	-5,38	<,001
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	0,585	0,166	0,160	3,52	<,001
Kaçıngan Bağlanma Stili	1,289	0,165	0,360	7,81	<,001

Not: B: Regresyon katsayısı SH: Standart hata, β: Standartlaştırılmış regresyon katsayısı

Tablo 8’de görüldüğü üzere çoklu doğrusal regresyon analizi, bağlanma stillerinin teknoloji bağımlılığı puanını anlamlı şekilde yordadığını ortaya koymuştur. Modele ilişkin istatistikler incelendiğinde, modelin genel olarak anlamlı olduğu ve bağımlı değişkenin yaklaşık %21’lik varyansını açıkladığı görülmektedir ($R = .467$, $R^2 = .218$, düzeltilmiş $R^2 = .213$). Modelin tahmin gücü makul düzeyde olup, standart hata 17.08’dir ve Durbin–Watson katsayısı .454 ile düşük düzeyde otokorelasyon riski olduğunu düşündürmektedir. Tablo 9’da yordayıcı değişkenler incelendiğinde, güvenli bağlanma stili teknoloji bağımlılığı üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur ($\beta = -.214$, $p < .001$); bu da güvenli bağlanma düzeyi arttıkça teknoloji bağımlılığı puanının azaldığını göstermektedir. Öte yandan, kaygılı-kararsız bağlanma stili pozitif ve anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir ($\beta = .160$, $p < .001$). En güçlü yordayıcı ise kaçıngan bağlanma stili ($\beta = .360$, $p < .001$); bu bağlanma stili yüksek olduğu bireylerde teknoloji bağımlılığı puanının da anlamlı biçimde yükseldiği anlaşılmaktadır. Bu bulgular, bireylerin bağlanma örüntülerinin, dijital teknoloji kullanımında risk düzeyini etkileyebileceğini göstermekte ve özellikle güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerde teknoloji bağımlılığına yönelik daha fazla dikkat gerektiğine işaret etmektedir.

Tartışma

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile teknoloji bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyerek, dijitalleşen yaşam biçimlerinin psikososyal etkilerine dair derinlemesine bir bakış sunmayı amaçlamaktadır.

Araştırma bulguları, güvenli ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri açısından kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmadığını göstermiştir. Buna karşın, erkeklerin kaçınan bağlanma puanları, kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu bulgu, toplumsal cinsiyet rollerinin erkeklerde duygusal mesafeyi artırıcı etkisini yansıtır olabilir. Benzer şekilde, Del Giudice (2019), geniş örnekleme gerçekleştirdiği çalışmasında, erkeklerin “öz-güvene dayalı

bağımsızlık” boyutunda daha yüksek puanlar aldığını bildirmiştir. Sechi ve Vismara (2023) da kadınların kaygı düzeylerinde daha yüksek puanlar almasına rağmen, erkeklerin kaçınma puanlarının belirgin olduğunu ortaya koymuştur. Türkiye örnekleminde de Akhan (2014), erkek öğrencilerde “kayıtsız/kaçınan” bağlanma stiline baskın olduğunu rapor etmiş; Yazıcıoğlu (2011) ise bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini vurgulamıştır.

Bu sonuçlar, erkeklerin duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimlerinin kültürel ve toplumsal normlarla ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Özellikle “duygusal olarak mesafeli ve bağımsız olma” yönündeki erkeklik normları, kaçınan bağlanma stilini pekiştirebilir. Bu açıdan bakıldığında, psikososyal müdahalelerin toplumsal cinsiyet rollerini de dikkate alan bir içerikle planlanması gerektiği söylenebilir.

Teknoloji bağımlılığına ilişkin bulgular ise daha farklı bir örüntü sunmaktadır. Bu çalışmada, kadın ve erkekler arasında genel teknoloji bağımlılığı düzeyleri açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu bulgu, Wu ve arkadaşlarının (2023) çalışmasıyla örtüşmektedir; söz konusu çalışmada da cinsiyet ile teknoloji bağımlılığı arasında doğrudan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Ancak, çevrim içi oyun bağımlılığı alt boyutuna bakıldığında, erkeklerin anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Buna karşılık, sosyal ağ, anlık mesajlaşma ve web sitesi kullanımı gibi diğer alt boyutlarda cinsiyetler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu bulgu, Gisbert-Pérez’in (2024) araştırmasıyla da örtüşmektedir. Söz konusu çalışmada, erkeklerin oyun oynama süresi, rekabet güdüsü ve oyun topluluklarına katılım düzeylerinin kadınlara kıyasla belirgin şekilde daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Türesin ve Alban (2024) ile Akay ve arkadaşlarının (2023) bulguları da dikkate alındığında, yalnızca oyun bağımlılığı alanında gözlemlenen bu cinsiyet farkının, dijital oyunların erkeklerle yönelik kültürel normlarla daha güçlü şekilde ilişkilendirilmesinden kaynaklanabileceği düşünülebilir. Diğer dijital platformlarda ise kullanım alışkanlıklarının cinsiyetler arasında giderek benzeştiği görülmektedir. Sonuç olarak, cinsiyete göre bağlanma ve teknoloji kullanımındaki bazı farklar kültürel normlar, toplumsal roller ve dijital alışkanlıklarla şekillenmektedir. Bu durum hem psikososyal müdahale planlamasında hem de bağımlılık önleme programlarında toplumsal cinsiyetin dikkate alınmasını gerekli kılmaktadır.

Bağlanma stilleri ile yaş arasındaki ilişki incelendiğinde, çalışma grubunda anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu bulgu, bağlanma stillerinin erken dönemde oluştuğunu ve yaşam boyu görece kararlılığını koruduğunu öne süren meta-analitik verilerle örtüşmektedir (Fraley, 2002; Kuss, 2014). Sümer ve Güngör’ün (1999) bağlanma stillerinin yetişkinlikte büyük ölçüde sabit kaldığını ortaya koyan çalışması ile Erözkan’ın (2011) yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık bulmadığı araştırması da mevcut bulguları desteklemektedir.

Bu çalışmada, yaş değişkeni ile teknoloji bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu bulgu, yaşı dijital bağımlılık üzerinde belirleyici bir etken olmayabileceğini savunan araştırmalarla paralellik göstermektedir. Wang ve arkadaşları (2019), dijital teknolojilerin günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelmesiyle birlikte, farklı yaş gruplarındaki

bireylerin benzer düzeylerde dijital bağımlılık davranışları sergileyebileceğini öne sürmüştür. Bu durum, yaşın teknoloji bağımlılığını tek başına açıklamada yetersiz kalabileceğine işaret etmektedir.

Bu durum, özellikle dijital ortamlardaki yoğun içerik akışı ve sosyal etkileşim biçimlerinin yaş farkı gözetmeksizin bireyleri benzer şekilde etkileyebileceğini göstermektedir. Öte yandan, bazı araştırmalar yaşa bağlı farklılıkların hâlâ var olabileceğini göstermektedir. Kuss ve arkadaşlarının (2014) Avustralya’da yürüttüğü çalışmada, 18–24 yaş grubundaki bireylerin ayda ortalama 65 saat, 25–34 yaş grubundakilerin ise 100 saatin üzerinde çevrim içi vakit geçirdiği bildirilmiştir. Genç yetişkinlerin, interneti en yoğun kullanan grup olduğu ve günde ortalama üç saatlerini çevrim içi ortamda geçirdikleri belirtilmiştir. Bu bulgular birlikte ele alındığında, yaşın tek başına belirleyici bir faktör olmadığı; ancak dijital kullanım alışkanlıklarının yaşla birlikte farklı örüntüler gösterebildiği söylenebilir.

Çalışmada, katılımcıların anne ya da baba eğitim düzeyleri ile güvenli, kaygılı-kararsız ve kaçınan bağlanma puanları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu bulgu, bağlanma stillerinin erken çocukluk döneminde şekillendiği ve yaşam boyunca görece istikrarlı kaldığını öne süren kuramsal çerçeveye örtüşmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Ayrıca Ermiş’in (2019) yalnızca lise mezunu annelere sahip bireylerde sınırlı bir artış gözlemlendiği ancak genel olarak anlamlı bir etkiye ulaşmadığı çalışması da mevcut bulgularla paralellik göstermektedir.

Çalışmada, teknoloji bağımlılığı düzeyleri anne eğitim düzeyine göre incelendiğinde, toplam puanlar ve alt boyutlar (sosyal ağ, anlık mesajlaşma, web siteleri) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, ebeveyn eğitim düzeyinin dijital bağımlılık davranışları üzerindeki etkisinin sınırlı olabileceğini öne süren Pons ve arkadaşları’nın (2020) bulgularıyla uyumludur.

Buna karşın, sosyal ağ bağımlılığı alt boyutunda baba eğitim düzeyine ilişkin küçük ancak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Orta ve yüksek eğitim düzeyine sahip babaların çocuklarında sosyal medya kullanımının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, ebeveynlerin sosyoekonomik konumunun dijital ortamlarla kurulan ilişki biçimini dolaylı olarak etkileyebileceğini düşündürmektedir. Ancak, Çakıcı’nın (2018) ergen örneklemine dayalı çalışması, baba eğitim düzeyinin oyun bağımlılığı ile anlamlı bir ilişki göstermediğini ortaya koymuştur. Bu durum, ebeveyn eğitim düzeyinin teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisinin alt boyutlara ve yaş gruplarına göre farklılık gösterebileceğini işaret etmektedir. Bu veriler doğrultusunda, dijital bağımlılıkla mücadele ve önleme stratejilerinin aile sosyoekonomik özelliklerini göz önünde bulundurarak, yaş ve bağımlılık türüne göre özelleştirilmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Çalışmada teknoloji kullanım süresi ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki incelendiğinde, güvenli bağlanma alt boyutunda uzun süreli teknoloji kullanımının hafif bir azalmaya yol açabileceği gözlemlenmiştir; ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu bulgu, Bal ve Balcı’nın (2021) uzun süreli teknoloji kullanımının güvenli bağlanmayı olumsuz etkileyebileceğini öne süren çalışmasıyla kısmen paralellik göstermektedir.

Demircioğlu ve Göncü-Köse'nin (2021) araştırması ise yoğun teknoloji kullanımının yüz yüze iletişimden kaçınmayı artırdığını; bunun sonucunda kişilerarası ilişkilerde mesafenin ve duygu aktarımındaki zorlukların yükselerek kaçınan bağlanma düzeylerini artırabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Eichenberg, Schott ve Schroiff (2017) bağlanma sorunlarının dijital ortamda aşırı zaman geçirme ve sosyal medya kullanımıyla bağlantılı olduğunu vurgulamıştır.

Bununla birlikte, Boer ve arkadaşları (2020) tarafından geniş çaplı bir örneklemle gerçekleştirilen çalışmada, "yoğun sosyal medya kullanımı" ile "sosyal medya bağımlılığı belirtileri" arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir; ayrıca kullanım yoğunluğunun ruhsal iyi oluşu etkileyebileceği gösterilmiştir. Bu doğrultuda, teknoloji kullanım süresinin bağlanma stilleri üzerindeki etkisinin doğrudan değil, iletişim tarzları ve sosyal etkileşim kalitesi gibi dolaylı mekanizmalar yoluyla ortaya çıkabileceği söylenebilir.

Çalışmada, bireylerin teknoloji bağımlılığı düzeyleri ile zaman geçirdikleri çevre türü arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, sanal çevrede daha fazla vakit geçiren bireylerin teknoloji bağımlılığı puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, dijital ortamlarda geçirilen sürenin artmasıyla sanal etkileşimlerin yüz yüze sosyal ilişkilerin yerini alma potansiyelini işaret etmektedir.

Duman (2008), bireylerin sanal ortamları tercih etmelerinin yüz yüze ilişkilerde yaşanan yetersizlikler ya da sosyal kaygı gibi faktörlerle ilişkili olabileceğini ifade etmiştir. Ancak, Yücelten (2016) gibi bazı araştırmalar bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Uluslararası literatür, çevrim içi etkileşimlerin sosyal bağlantılar üzerindeki etkisinin çift yönlü olabileceğine dikkat çekmektedir. Kuss ve arkadaşları (2013), çevrim içi platformlarda geçirilen sürenin artmasının bazı bireylerde yüz yüze etkileşimlerin yerini alabileceğini; bunun ise sosyal yalnızlık ve psikolojik yoksunluk duygularını artırabileceğini bildirmiştir.

Bu araştırmada ayrıca, güvenli ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri ile bireylerin sosyal ya da sanal çevrede vakit geçirme tercihleri arasında anlamlı farklar gözlenmiştir. Sosyal çevrede daha fazla zaman geçiren bireylerin güvenli bağlanma puanlarının yüksek olması, bu bağlanma stiline karşılıklı güven, açıklık ve yüz yüze etkileşimi destekleme eğilimiyle uyumludur.

Buna karşın, kaygılı-kararsız bağlanma düzeyi yüksek bireylerin sanal ortamları tercih etmesi, yüz yüze ilişkilerde reddedilme ya da terk edilme kaygısına bağlı olabilir (Çalışır, 2009). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerde ise sosyal ya da sanal çevre tercihlerine göre anlamlı bir fark gözlenmemiştir; bu durum, bu bireylerin kişilerarası ilişkilerden genel olarak kaçınma ve duygusal mesafeyi koruma eğilimleriyle açıklanabilir (Kılıç ve Kümbetlioğlu, 2016).

Ek olarak, çevrimiçi teknolojilerin kullanımının yalnızlık duygusunu artırabileceği yönündeki endişeler, çeşitli araştırmalarda da vurgulanmıştır (Marche, 2012). Bu nedenle, teknoloji bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesinde, bireylerin sosyal çevre tercihleri ve psikososyal ihtiyaçlarının dikkate alınması önemlidir.

Çalışmada, bağlanma stilleri ile teknoloji bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Güvenli bağlanma stili, teknoloji bağımlılığı ile negatif yönlü ve zayıf düzeyde; kaçınan

bağlanma stili ile pozitif yönlü ve zayıf düzeyde; kaygılı-kararsız bağlanma stili ile ise pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler göstermiştir.

Bu bulgular, güvenli bağlanma geliştiren bireylerin sağlıklı sosyal ilişkiler kurma eğilimleri sayesinde dijital ortamlara daha az yöneldiğini ortaya koymaktadır. Öte yandan, güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin dijital ortamları yüz yüze ilişkilerden kaçınma, duygusal telafi sağlama ya da sosyal destek aracı olarak kullanma eğiliminde olabilecekleri düşünülmektedir.

Uluslararası literatür de bu sonuçları desteklemektedir. Schimmenti ve arkadaşları (2014), güvensiz bağlanmanın özellikle mobil telefon ve sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olduğunu; güvenli bağlanmanın ise dijital bağımlılığın gelişimini sınırlayıcı bir rol üstlendiğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Savcı ve Aysan (2016) ile Dilsiz ve Kandemir (2020) de güvensiz bağlanma stillerinin dijital bağımlılık davranışlarıyla anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Çalışmada bağlanma stillerinin teknoloji bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiş ve anlamlı düzeyde etkili olduğu saptanmıştır. Regresyon analizine göre, güvenli bağlanma stili teknoloji bağımlılığı düzeyini negatif yönde yordarken; kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stilleri ise bu bağımlılığı pozitif yönde yordayan anlamlı değişkenler olarak belirlenmiştir.

Bu sonuçlar, güvenli bağlanmanın bireyleri dijital ortamların aşırı kullanımından koruyucu bir işlev görebileceğini; buna karşılık güvensiz bağlanma stillerinin ise dijital dünyada duygusal ihtiyaçların karşılanması veya kişilerarası kaygıların telafisi bağlamında işlevsel olabileceğini düşündürmektedir.

Monacis ve arkadaşları (2017), kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimlerinin dijital bağımlılık riskini artırdığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Schimmenti ve arkadaşları (2014) bağlanma problemlerinin internet bağımlılığıyla yakından ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin duygusal düzenleme güçlükleriyle birlikte değerlendirildiğinde daha da belirgin hale geldiğini belirtmiştir. Savcı ve Aysan (2016) ise ergenlerde bağlanma stillerinin teknoloji bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisini göstermiş; güvenli bağlanmanın koruyucu, güvensiz bağlanma biçimlerinin ise risk faktörleri olduğunu vurgulamıştır.

Bu çalışma, bağlanma stillerinin teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisini açıkça ortaya koymuştur. Bulgular, güvenli bağlanma stili teknoloji bağımlılığını negatif yönde etkilediğini; kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stillerinin ise bağımlılık riskini artırdığını göstermektedir. Ayrıca, cinsiyet ve sosyal çevre tercihleri gibi demografik değişkenlerin belirli bağlanma stilleri ve teknoloji bağımlılığının alt boyutlarıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Elde edilen sonuçlar, dijital bağımlılığı anlamada bağlanma örüntülerinin önemli bir psikososyal belirleyici olduğunu ortaya koymakta ve bu faktörlerin müdahale programlarında dikkate alınmasının gerekliliğine işaret etmektedir.

Kaynakça

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates.

- Akay, B., Ayhan, R., Orhan, R., & Öçalan, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 71–84.
- Akhan, L. U. (2014). Hemşirelik öğrencilerinin bağlanma stillerinin belirlenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 4(3), 191–196.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). American Psychiatric Publishing. Washington, DC.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. Washington, DC:
- Ardıç, T., & Selvi, Ö. (2022). Teknoloji bağımlılığı ve aile içi iletişim ilişkisi üzerine teorik ve uygulamalı bir çalışma. *Middle Black Sea Journal of Communication Studies*, 7(2), 241-254.
- Aydın, F. (2017). *Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri* (Yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bal, E., & Balcı, Ş. (2021). Modern dünyada yalnızlaşan insanın sahte mesihi: Yalnızlık ve kullanım örüntüleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 8(77), 3222–3236. <https://doi.org/10.26450/jshsr.2873>
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships*, 7(2), 147-178.
- Bayraktutan, F. (2005). *Aile içi ilişkiler açısından internet kullanımı* (Yüksek lisans tezi), İstanbul Üniversitesi.
- Boer, M., Van Den Eijnden, R. J., Boniel-Nissim, M., Wong, S. L., Inchley, J. C., Badura, P., ... & Stevens, G. W. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of adolescent health*, 66(6), S89-S99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds. II. Some principles of psychotherapy. The fiftieth Maudsley lecture. *The British Journal of Psychiatry*, 130(5), 421–431. <https://doi.org/10.1192/bjp.130.5.421>
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(3), 240–255.
- Del Giudice, M. (2019). Sex differences in attachment styles. *Current Opinion in Psychology*, 25, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.003>
- Demircioğlu, Z. I., & Göncü Köse, A. (2021). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Current Psychology*, 40(1), 414–428.

- Demirdağ, M. F. (2017). Bağlanma Teorisi'nin kökenleri: John Bowlby ve Mary Ainsworth. *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 76–90.
- Dere, Z. (2023). Examination of college students' technology addiction levels. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 15(1), 309–337.
- Dilsiz, N. B., & Kandemir, M. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 7(2), 32-51.
- Dinç, B., Gül, M., Karakaya, C., & Karataş, K. (2023). Üniversite öğrencilerinde teknoloji bağımlılığı: COVID-19 pandemisi süreci üzerinden bir inceleme. *Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(2), 50–70.
- Dozier, M., & Bernard, K. (2017). Attachment and biobehavioral catch up: An evidence based intervention for vulnerable infants and their families. *Zero to Three Journal*, 37(3), 25–32.
- Duman, M. Z. (2008). İnternet kullanımının öğrencilerin sosyal ilişkileri ve okul başarıları üzerindeki etkisi. *Toplum ve Demokrasi Dergisi*, 2(3), 93–112.
- Eichenberg, C., Schneider, R., & Ruml, H. (2024). Social media addiction: Associations with attachment style, mental distress, and personality. *BMC Psychiatry*, 24(1), 278. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05224-7>
- Eichenberg, C., Schott, M., & Schroiff, A. (2017). Attachment style and internet addiction: An online survey. *Journal of Medical Internet Research*, 19(5), e170. <https://doi.org/10.2196/jmir.6694>
- Ermiş, B. S. (2019). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri, aile yaşam doyumları ve duygusal özerlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve karar stratejileri. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 3, 60–74.
- Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1-21.
- Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood: Meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. *Personality and Social Psychology Review*, 6(2), 123–151.
- Gisbert Pérez, J., Martí Vilar, M., Merino Soto, C., Chans, G. M., & Badenes Ribera, L. (2024). Gender differences in internet gaming among university students: A discriminant analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, 1412739. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1412739>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Deeper into attachment theory. *Psychological Inquiry*, 5(1), 68-79.

- Howe, D. (2011). *Attachment across the lifecourse: A brief introduction*. Palgrave Macmillan.
- Huang, L., Yang, F., & Wu, W. (2024). Adult attachment, social anxiety, and problematic social media use: A meta-analysis and meta-analytic structural equation model. *Addictive Behaviors*, 149, 108163. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.108163>
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Hudiburgh, L. M. (2012). The relationships among attachment style, personality traits, interpersonal competency, and Facebook use. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 33(6), 294–301. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2012.08.001>
- Johnson, S. M., & Whiffen, V. E. (2003). *Attachment processes in couple and family therapy*. Guilford Press.
- Kılıç, T., & Kümbetlioğlu, M. (2016). Bağlanma stillerinin iletişim becerilerine etkisini araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 381–396.
- Kuss, D. J. (2016). Internet addiction: A clinical perspective. In A. Attrill & C. Fullwood (Eds.), *Applied cyberpsychology: Practical applications of cyberpsychological theory and research* (pp. 89–105). Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1057/9781137517036_6
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026–4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987–1996. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.002>
- Li, J., Li, S., Li, H., Ye, L., & Chen, X. (2024). The relationship between attachment and problematic internet use: A multilevel meta-analysis. *Developmental review*, 73, 101146.
- Marche, S. (2012). Is Facebook making us lonely? *The Atlantic*, 309(4), 60–69. <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2012/05/is-facebook-making-us-lonely/308930/>
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., ... & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Monacis, L., De Palo, V., Griffiths, M. D., & Sinatra, M. (2017). 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. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.023>

- Niu, X., Xie, Y. X., Gou, L. X., King, D. L., Gu, J. J., & Wang, J. L. (2023). The association between adult attachment and problematic internet use: A three-level meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 149, 107957. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107957>
- Pons, M., Bennasar Veny, M., & Yañez, A. M. (2020). Maternal education level and excessive recreational screen time in children: A mediation analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8930. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238930>
- Savcı, M., & Aysan, F. (2016). Bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve duyguların internet bağımlılığını yordamadaki katkıları. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 401-432.
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Gervasi, A. M., Manzella, S., & Famà, F. I. (2014). Insecure attachment attitudes in the onset of problematic Internet use among late adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 45(5), 588-595.
- Schindler, A., Thomasius, R., Sack, P. M., Gemeinhardt, B., Küstner, U., & Eckert, J. (2005). Attachment and substance use disorders: A review of the literature and a study in drug dependent adolescents. *Attachment & Human Development*, 7(3), 207-228.
- Schofield, G., Beek, M. (2009). *Attachment handbook for foster care and adoption*. British Association for Adoption & Fostering.
- Sechi, C., & Vismara, L. (2023). Gender differences in the relationship between attachment styles, self-esteem and online deception: A mediation model. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14, 100681.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2010). New directions in attachment theory and research. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 163-172. <https://doi.org/10.1177/0265407509360899>
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Türesin, H., & Alban, F. N. (2024). Z Kuşağının Teknoloji Bağımlılığı Türü Sanal Mağduriyet Eğilimlerini Etkiler Mi? Manisa Celal Bayar Üniversitesi İİBF Örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 29(2), 85-96.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2021). *Türkiye aile yapısı araştırması, 2021*. Erişim Adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=T%C3%BCrkiye-Aile-Yapisi-Arastirmasi-2021-45813>.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2024). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2024*. Erişim Adresi: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492#:~:text=T%C3%9C%C4%B0K%20Kurumsal&text=%C4%B0internet%20kullan%C4%B1m%20oran%C4%B1%2C%2016%2D74,%85%2C4%20olarak%20g%C3%B6zlendi](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2024-53492#:~:text=T%C3%9C%C4%B0K%20Kurumsal&text=%C4%B0internet%20kullan%C4%B1m%20oran%C4%B1%2C%2016%2D74,%85%2C4%20olarak%20g%C3%B6zlendi).
- Varchetta, M., Tagliaferri, G., Mari, E., Quaglieri, A., Cricenti, C., Giannini, A. M., Martí Vilar, M. (2024). Exploring gender differences in internet addiction and psychological factors:

- A study in a Spanish sample. *Brain Sciences*, 14(10), 1037. <https://doi.org/10.3390/brainsci14101037>
- Wallin, D. J. (2007). *Attachment in psychotherapy*. Guilford Press.
- Wang, H. Y., Sigerson, L., Cheng, C. (2019). Digital nativity and information technology addiction: Age cohort versus individual difference approaches. *Computers in Human Behavior*, 90, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.031>
- Wang, Z., Xuan, B. (2024). The effect of adult attachment on mobile phone dependence among university students: The mediating role of loneliness. *Frontiers in Psychology*, 15, 1494262. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1494262>
- Wu, Y. Y., Chou, W. H. (2023). Smartphone addiction, gender and interpersonal attachment: A cross-sectional analytical survey in Taiwan. *Digital Health*, 9, 20552076231177134. <https://doi.org/10.1177/20552076231177134>
- Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği* (Yüksek lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Yücelten, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.