

**T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI**



**14-18 YAŞ ARASI ERGENLERDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI, BAĞLANMA STİLLERİ VE ÖZDENETİM
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ROJDA SOLMAZ

İSTANBUL, 2021

**T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI**



**14-18 YAŞ ARASI ERGENLERDE SOSYAL MEDYA
BAĞIMLILIĞI, BAĞLANMA STİLLERİ VE ÖZDENETİM
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ROJDA SOLMAZ

İSTANBUL, 2021

KABUL VE ONAY

ROJDA SOLMAZ tarafından hazırlanan “**14-18 yaş arası ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri ve özdenetim arasındaki ilişkinin incelenmesi**” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 24.12.2021 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği /oy çokluğu ile İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Prof. Dr. Defne Tamar Gürol

.....

Üye

Dr. Öğretim Üyesi Tubanur Bayram

Kuzgun

.....

Üye

Dr. Öğretim Üyesi Ahmet Sapanıcı

.....

İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
..... tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Prof. Dr. Ali AKDEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**14-18 yaş arası ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri ve özdenetim arasındaki ilişkinin incelenmesi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullandıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

24.12.2021

ROJDA SOLMAZ

ÖZET

14-18 YAŞ ARASI ERGENLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI, BAĞLANMA STİLLERİ VE ÖZDENETİM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
ROJDA SOLMAZ**

**İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
(DANIŞMAN: PROF. DR. LÜTFİYE DEFNE TAMAR GÜROL)**

İSTANBUL, 2021

Bu araştırmanın amacı 14-18 yaş arası ergenlerin sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri ve özdenetim düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu 14-18 yaş arası İstanbul'da öğrenim gören 235 kız ve 165 erkek olmak üzere toplam 400 ergenden oluşmaktadır. Araştırma verilerini toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Ergenlerde Özdenetim Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Veriler Bağımsız Gruplar T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucunda sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları ve güvenli bağlanma stili puanları kızlarda anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Katılımcıların algılanan akademik başarı düzeylerine göre özdenetim becerilerinde anlamlı bir farklılık yokken sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Algılanan akademik başarı düştükçe ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanlarının da arttığı tespit edilmiştir. Katılımcıların gelir durumlarına göre özdenetim becerilerinde anlamlı bir farklılık yokken sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Gelir durumu daha yüksek grubun sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanlarının da yüksek olduğu saptanmıştır. Değişkenler arası ilişkilere bakıldığında ergenlerin güvenli bağlanma stili ve özdenetim becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, kaygılı ve kaçınan bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılık ölçeği puanları arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Katılımcıların özdenetim becerileriyle sosyal medya bağımlılık ölçeği puanları, kaçınan ve kaygılı bağlanma stilleri arasında korelasyon saptanmamıştır. Güvenli bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları

arasında negatif yönlü ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki olduğu görülmüştür. Bağlanma stilleri ve özdenetim sosyal medya bağımlılığı ölçeği ortalamasındaki varyansın %16'sını açıklamaktadır.



Anahtar Kelimeler: Sosyal medya bağımlılığı, Bağlanma Stilleri, Özdenetim

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION, ATTACHMENT STYLES AND SELF-REGULATORY IN ADOLESCENTS BETWEEN THE AGES OF 14-18.

MSC THESIS

ROJDA SOLMAZ

GRADUATE SCHOOL, ISTANBUL AREL UNIVERSITY

PSYCHOLOGY

CLINICAL PSYCHOLOGY

(SUPERVISOR: PROF. DR. LÜTFİYE DEFNE TAMAR GÜROL)

İSTANBUL, 2021

The aim of this study is to examine the relationship between social media addiction, attachment styles and self-regulatory levels of adolescents aged 14-18. The study group of the research consists of 400 adolescents, 235 females and 165 males, between the ages of 14-18 and studying in Istanbul. The data of the research were obtained by using the Demographic Information Form, Social Media Addiction Scale for Adolescents, Three-Dimensional Attachment Styles Scale and The Adolescent Self-Regulatory Inventory. While analyzing the data, Independent Groups T-Test, One-Way Analysis of Variance, Pearson Correlation Analysis and Multiple Linear Regression analysis were used. As a result of the research, social media addiction scale scores and secure attachment style scores were found higher in girls to significantly. While there was no significant difference in self-regulatory skills according to the perceived academic achievement levels of the participants, it was found that the social media addiction scale scores were significantly higher. It has been determined that the social media addiction scale scores of the adolescents increase as the perceived academic success decreases. While there was no significant difference in the self-regulatory skills of the participants according to their income, it was observed that the social media addiction scale scores were significantly higher. It was determined that the social media addiction scale scores of the higher income group were also higher. The variables relations are positive and significant relations are secure attachment style and self regulatory skills of adolescents, while a positive significant relationship was found between the anxious and avoidant attachment style and the social media addiction scale scores. No correlation was found between the participants' self-regulatory skills and their social media addiction scale scores, avoidant and anxious

attachment styles. It was observed that was a negative but statistically insignificant relationship between secure attachment style and social media addiction scale scores. Attachment styles and self-regulatory explain %16 of the variance in the mean of the social media addiction scale.



Key Words: Social Media Addiction, Attachment Styles, Self-Regulatory

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	i
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİL LİSTESİ.....	viii
TABLO LİSTESİ	viii
KISALTMA VE SEMBOL LİSTESİ.....	ix
ÖNSÖZ.....	x
1 GİRİŞ	1
1.1 Problemin Tespiti	1
1.2 Araştırmanın Amacı	3
1.3 Araştırma Problemi	3
1.3.1 Alt Problemler	3
1.4 Araştırmanın Önemi.....	3
1.5 Sayıtlar	4
1.6 Sınırlılıklar	4
2 KURAMSAL ÇERÇEVE.....	5
2.1 Ergenlik Dönemi	5
2.2 Bağımlılık.....	6
2.2.1 Davranışsal Bağımlılık.....	7
2.2.1.1 İnternet Bağımlılığı	8
2.2.1.2 Sosyal Medya Bağımlılığı.....	11
2.3 Sosyal Medya Uygulamaları	14
2.3.1 Facebook	14
2.3.2 Instagram.....	15
2.3.3 Twitter	16
2.3.4 Youtube	17
2.3.5 İlgili Araştırmalar.....	17
2.4 Bağlanma Stilleri.....	19
2.4.1 Bağlanma Kuramı ve Tarihçesi.....	19
2.4.2 Üçlü Bağlanma Modeli	20
2.4.3 İlgili Araştırmalar.....	22
2.5 Özdenetim	24
2.5.1 Özdenetim Gelişimi	25
2.5.2 İlgili Araştırmalar.....	26
3 YÖNTEM.....	29
3.1 Araştırmanın Modeli	29
3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu	29
3.3 Veri Toplama Araçları	30
3.3.1 Demografik Bilgi Formu	30
3.3.2 Ergenlerde Öz-denetim Becerileri Ölçeği	30
3.3.3 Üç Boyutlu Bağlanma Stili Ölçeği.....	31
3.3.4 Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği.....	32
3.4 Verilerin Toplanması ve Analizi.....	32
4 BULGULAR.....	34
4.1 Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler	34

4.2	Araştırma Problemi ve Alt Problemlerine İlişkin Bulgular	35
4.2.1	Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	35
4.2.2	İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	36
4.2.3	Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular	37
4.2.4	Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular	38
4.2.5	Araştırma Problemine İlişkin Bulgular	39
5	SONUÇ VE ÖNERİLER.....	41
5.1	Sonuç.....	41
5.1.1	Birinci Alt Problemin Çözümlemesine İlişkin Sonuçlar.....	41
5.1.2	İkinci Alt Problemin Çözümlemesine İlişkin Sonuçlar	43
5.1.3	Üçüncü Alt Problemin Çözümlemesine İlişkin Sonuçlar	45
5.1.4	Dördüncü Alt Problemin Çözümlemesine İlişkin Sonuçlar.....	46
5.1.5	Araştırma Probleminin Çözümlemesine İlişkin Sonuçlar.....	46
5.2	Öneriler	49
5.2.1	Klinisyenlere Yönelik Öneriler	49
5.2.2	Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	50
6	KAYNAKLAR	51
7	EKLER.....	68
	EK A: Onam Formu	68
	EK B: Ebeveyn Onam Formu	69
	EK C: Demografik Bilgi Formu	70
	EK D: Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği	72
	EK E: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği.....	72
	EK F: Ergenlerde Öz-denetim Becerileri Ölçeği	72
	EK G: Etik Kurul Kararı	72
8	ÖZGEÇMİŞ.....	77

ŞEKİL LİSTESİ



TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1 Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Değerler .	29
Tablo 4.1 Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistiksel Değerler.	34
Tablo 4.2 Ergenlerin Özdenetim, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.	35
Tablo 4.3 Algılanan Akademik Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Özdenetim Becerileri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ortalamalarındaki Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Testi Sonuçları	36
Tablo 4.4 Ergenlerin Özdenetim Becerileri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ortalamalarının Ailenin Gelir Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Testi Sonuçları.	37
Tablo 4.5 14-18 Yaş Arası Ergenlerde Özdenetim Becerileri ve Bağlanma Stillерinin Sosyal Medya Bağımlılığını Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.	38
Tablo 4.6 14-18 Yaş Arası Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri ve Özdenetim Becerileri Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	39

KISALTMA VE SEMBOL LİSTESİ

DSM-5	: The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
UNESCO	: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization



ÖNSÖZ

Öncelikle kendisinden eğitim alma fırsatı yakaladığım için kendimi şanslı hissettiğim, tüm tez sürecim boyunca desteğini esirgemeyen, bu zorlu süreçte bana sabırla rehberlik eden değerli tez danışmanım Prof. Dr. Defne Tamar Gürol' a

Tüm hayatım da olduğu gibi yüksek lisans sürecim boyunca da desteklerini her an hissettiğim değerli annem Serpil Özbek Solmaz, babam Mehmet Mesut Solmaz, kardeşim Muhammed Sefa Solmaz 'a

Doğduğum günden beri hayat yolculuğumda, bilhassa eğitim-öğretim süreçlerimde destekçilerim dedem Şevki Özbek ve yakın zamanda aramızdan ayrılan anneannem Güler Özbek'e,

Yüksek lisansın bana kazandırdığı ve tez sürecimi yönetmemde desteklerini esirgemeyen kıymetli dostlarım Pınar Çiftçi, Kardelen Yanık ve Ecem Üzülmez' e

Son olarak, tez savunmamda jüride bulunan ve geri bildirimleriyle çalışmama katkı sağlayan Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Sapancı ve Dr. Öğr. Üyesi Tubanur Bayram Kuzgun'a

Teşekkürü borç bilirim.

24.12.2021

ROJDA SOLMAZ

1 GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle araştırma probleminin tespiti, yapılmış olan araştırmanın amacı, araştırma problemleri, araştırmanın önemi, araştırmanın sınırlılıkları ve sayıltılarına yer verilmiştir.

1.1 Problemin Tespiti

21. yüzyılda teknolojinin gelişimi sonucunda internet aracılığı ile bilgiye ulaşma hızı artmış ve çok daha kolay bir hale gelmiştir. İnternet günümüzde en önemli iletişim araçlarından biri olmakla birlikte, en beğenilen uygulamaları arasında da sosyal medya yer alır. Dolayısı ile bireylerin internet kullanımını artarken sosyal medya kullanımını da buna bağlı olarak artmaktadır. Sosyal medya uygulamaları bilgi edinme, iletişim, oyun gibi birçok etkinliği içerip, bireylerin hemen her ihtiyacını sağlayarak oldukça cazip hale gelmiştir (Tektaş, 2014). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım araştırmasına göre 2019 yılında 16-74 yaş grubundaki bireylerde internet kullanımını %75,3 'e yükseldi. Bir önceki yıl bu oran %72,9' du (TÜİK, 2019). Türkiye'nin de dijital verilerini içeren İngiltere merkezli sosyal medya ajansının We Are Social Turkey Dijital 2021 Raporunu incelediğimizde 2020-2021 yılları arasında ülkemizde internet kullanıcı sayısı 3,7 milyon ile %6 artmıştır. Bununla birlikte sosyal medya kullanıcı sayısı da 6 milyon ile %11 artmıştır. Ocak 2021'de ülkemizdeki sosyal medya kullanıcı sayısı, toplam nüfusumuzun %70,8'ine eşdeğerdi (We Are Social ve Hootsuite, 2021).

İnternet kullanımının artmasında sosyal medyanın büyük rolü olduğu belirtilirken, internet teknolojisinin gelişimi ile toplumsal ilişkiler sanal bir boyut kazanmıştır (Kırık, 2014). Sosyal medya, internet üzerinden sosyalleşmeye yeni bir ortam oluşturarak aynı anda birçok kişinin kullanabilmesi ve birbirleriyle irtibata geçmesine olanak tanırken aynı zamanda bireyleri devamlı güncellemesi bakımından önemli bir mecra haline gelmiştir (Düvenci, 2012). Günümüzde bireyler günlük sosyal ilişkilerini, duygu ve düşünce paylaşımlarını aynı ortamda bulunmadan da sosyal medya üzerinden sürdürebiliyorlar. Bu durum sosyal ağların bu denli yoğun kullanımını açıklamaktadır. Ayrıca sosyal ağların en yoğun kullanımını gençler

sağlamaktadır. Bu sebeple sosyal medya bağımlılığının genç nesilde araştırılması önem taşır (Tutgun Ünal 2015). Sosyal medyanın en önemli özelliği bireyin ilişkilerini ya da görüşlerini paylaşarak sosyal medyada içerik oluşturabileceği ve yorum yapabileceği bir ortam sunmasıdır (Dara, 2011). Bu durum bireylerin fikirlerini sosyal medya üzerinden daha kolay ifade edebilmesine ve sosyal bir kitle oluşturabilmesine olanak tanır. Ergenler, yetişkinlere kıyasla çevrimiçi ortamlarda daha fazla zaman harcarken, interneti de sosyal etkileşim için daha çok kullanırlar (Valkenburg ve Peter, 2009). İnternetin bireyler için birçok olumlu ve kolaylaştırıcı katkısı olsa da aşırı kullanım ile negatif etkileri de söz konusu olabilir.

Woods ve Scott (2016) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin sosyal medya kullanımının artmasına bağlı olarak uyku kaliteleri ve benlik saygıları düşerken, kaygı ve depresyon düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir. Çok fazla zihinsel uğraş, kullanımını denetleme ya da sınırlandırma ile ilgili yinelenen fikirler, ulaşım çabası ve bunu engelleyememe durumu, internet ortamında geçirilen zamanın git gide artması, erişimde değilken bile ağ kullanma arzusu aşırı internet ve sosyal medya kullanımından kaynaklanan ve günlük yaşamı olumsuz yönde etkileyen bazı sorunlardır (Çam ve İşbulan, 2012). Young (1996) tarafından yapılan araştırmada internet bağımlılığı bulunan bireylerde aşırı kızgınlık ve gerginlik hali, internet olmadığı durumlarda yoksunluk hissi, interneti kullanırken kontrol edememe ve buna bağlı aşırı kullanım, çevresiyle ilişkilerinde çatışma gibi olumsuz davranışlar görülmüştür. Ülkemizde internet bağımlılığı ile ilgili birçok araştırma yapılmış olsa da sosyal medya bağımlılığı için yapılan araştırmalar daha kısıtlıdır. Tüm bu sebeplerden ötürü ergenlerin sosyal medya bağımlılıklarını incelemek önemlidir. Ayrıca bağlanma stillerinin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğunun tespit edildiği araştırma sonucuna dayanarak, bağlanma stilleri ve sosyal medya bağımlılığının da ilişkili olacağı düşünülmüştür (Morsünbül, 2014). Özdenetim, bireyin içsel reaksiyonlarını kontrol altına alıp, istenmeyen davranışlarını durdurabilme becerisidir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004). Sosyal medya bağımlılığının bireyin davranışını kontrol edememesi sonucunda aşırı kullanım ile ortaya çıktığı düşünüldüğünde, sosyal medya bağımlılığının özdenetim kavramı ile ilişkisinin de incelenmesi önemlidir. Sosyal medya bağımlılığı ile ilişkili olan değişkenlerden bir diğerinin de bağlanma stilleri olduğu düşünüldüğünde bu çalışmada 14-18 yaş arası ergenlerde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve özdenetim ile ilişkisi incelenmiştir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı 14-18 yaş arası ergenlerin sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri ve özdenetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi olup aynı zamanda bir diğer amaç da değişkenlerin cinsiyet, algılanan akademik başarı, ailenin gelir durumu gibi bazı demografik özelliklerine bağlı olarak farklılık gösterip göstermediğini tespit etmektir.

1.3 Araştırma Problemi

14-18 yaş arası Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri ve özdenetim becerileri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.3.1 Alt Problemler

1. 14-18 yaş arası ergenlerin sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri ve özdenetim toplam puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. 14-18 yaş arası ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ve özdenetim toplam puanlarında algılanan akademik başarıya göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. 14-18 yaş arası ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ve özdenetim toplam puanlarında ailenin gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. 14-18 yaş arası ergenlerin özdenetim becerileri ve bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeğini yordama gücü nedir?

1.4 Araştırmanın Önemi

İnternet günümüzde önemli bir iletişim aracı olmasının yanında kullanımının her geçen gün artması ile internet bağımlılığı gibi olumsuzluklar ortaya çıkabilir (Ceyhan, Ceyhan ve Gürçan, 2007) Buna bağlı olarak sosyal medya kullanımının da arttığı düşünülmektedir. Sosyal medyada aşırı zaman geçirmenin bireylerin psikolojik, fiziksel ve sosyal sorunlar yaşamasına sebep olmakla birlikte bireyin sorumluluklarını yerine getirmede zorlanmasına neden olur (Şahin & Yağci, 2017). Ergenlerin sosyal ağ siteleri kullanımı ve anlık mesajlaşmaları yetişkinlerden daha fazladır (Valkenburg

& Peter, 2011). Bu doğrultuda ergenlerin sosyal medya bağımlılıkları, bağlanma stilleri ve özdenetimleri arasındaki ilişki incelenecektir. Araştırmadan elde edilecek sonuçlar ile sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri ve özdenetim kavramlarının daha iyi anlaşılmasına ve sosyal medya bağımlılığını önleme çalışmalarında yararlanılacak veriler elde edileceğinden bu araştırmanın önemli olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca bu araştırma ergenlere, ergen ebeveynlerine, eğitimcilere yol göstermesi ve yeni araştırmalara kaynaklık etmesi açısından önem taşımaktadır.

1.5 Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan ergenlerin ölçeklere samimi ve objektif bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.6 Sınırlılıklar

Gerçekleştirilen bu çalışma;

1. Araştırma 2021 yılında, İstanbul ilinde çeşitli liselerde öğrenim gören 14-18 yaş arası ergenlerden Online Google Form aracılığıyla toplanan verilerle sınırlıdır.
2. Yapılmış olan araştırma Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Ergenlerde Özdenetim Becerileri Ölçeği ile toplanan verilerle sınırlıdır.

2 KURAMSAL ÇERÇEVE

Çalışmanın bu bölümünde ergenlik dönemi, sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya uygulamaları, bağlanma stilleri ve özdenetim ile ilgili tanımlamalara ve araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 Ergenlik Dönemi

Ergen sözcüğü Batı literatüründe “adolescent” kelimesinin yerine kullanılmakla birlikte Latince büyüme anlamına gelen “adolescere” fiilinden gelmektedir (Şahin, Özçelik, 2016).

Ergenlik, kişinin hayatı boyunca geçirdiği en yoğun biyolojik ve sosyal süreçlerdendir. Beyin-nöroendokrin süreçlerinde, hormonlarında ve fiziksel morfolojik özelliklerde değişimler gösterip, neticede üreme olgunluğu kazanılan bir süreçtir (Susman ve Rogol, 2004).

Çocuk ve yetişkinlik çağları arasında kalan bu dönem, cinsiyet ve coğrafi açılardan farklılıkları bulunsa da yaygın olarak başlangıcı 10-12 yaşlarda olup, bitişi ise 18-21 yaşlara denk gelmektedir. Bu çağda kişiler ne çocukluk çağındadırlar ne de yetişkin olarak görülmektedir (Hoffman,1996). Ergenlik çağı, ruhsal olarak önem arz eden değişimlerin belirgin hale geldiği, büyümenin hız kazandığı, olgunlaşma çağıdır (Gander ve Gardiner, 2007).

UNESCO ergenleri, eğitimine devam eden, yaşamını sürdürmek için çalışma yükümlülüğü bulunmayan ve kendi evi olmayan 15-25 yaş arasındaki kişiler olarak tanımlamaktadır. Birleşmiş Milletler ise, yaş aralığını 12-25 olarak belirtmektedir (Kulaksızoğlu, 2001). Bir diğer taraftan, ülkemizde ergenlik yaşı başlangıcı, kızlarda 10-12 yaş aralığında görülürken erkeklerde 12-14 yaşlarını kapsamaktadır (Yavuzer,1997).

Ergenliğin başlaması ile gerçekleşen bedensel değişimler, psikolojik ve sosyal değişimlerin yanında meydana gelir. Birkaç model ergenliği doğumdan ölüme kadar insani gelişme dönemine yerleştirmiştir. Bunlar aşama modelleridir.

Freud, ergenliği çocukluk çağı psikoseksüel gelişimin bir özeti olarak görerek psikoseksüel gelişime odaklanmıştır. Piaget, bağımsız yetişkin işlevine geçişi mümkün kılan soyut düşünme yeteneklerinin gelişimini görerek bilişsel gelişime odaklanmıştır. Erikson, kimlik gelişimi oluşurken yaşanan gerilimleri ergenliğin merkezi olarak tanımlar. Ergenliğin cinsel gelişim dışında psikolojik ve sosyal unsurlara sahip olduğunu düşünen biyopsikososyal yaklaşımdır (Christine ve Viner, 2005).

Gelişim özelliklerine bakıldığında, fiziksel olarak ergenlerin, birincil -kızlarda yumurtalıkların, erkeklerde testislerin- ve ikincil -göğüs gelişimi, kıllanma, ses tellerinin değişimi vb.- cinsiyet özelliklerinin gelişiminin bu dönemde tamamlandığı görülmektedir (Kuruoğlu, 2007). Sosyal gelişim açısından, çocukluk ve yetişkinlik çağları arasında ikilem yaşadıkları, yalnızlık ihtiyacının artışı, özgüvensizlik, çekingen olma ve alınganlık kişilik özelliklerinin görülmesiyle birlikte, tembellik, otorite karşıtlığı ve büyümenin getirdiği sakarlık göze çarpmaktadır (Kuruoğlu, 2007). Ergenliğe geçiş sırasında, ergenler yalnız başlarına vakit geçirirler ya da arkadaşlarıyla gittikçe daha fazla zaman geçirmeye başlarlar ve bu nedenle ergenlerin ebeveynleriyle geçirdikleri zamanda dramatik bir düşüş vardır (Larson ve Richards 1991).

Ergenler büyükleri tarafından "aktarılan" bilgiye değer vermezler. Ergenler kimsenin bir ergenin nasıl hissettiğini anlayamayacağına da şiddetle düşünür. (Christine ve Viner, 2005).

2.2 Bağımlılık

Bağımlılık literatürde, madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olmak üzere iki temel düzeyde ele alınıp, sigara, uyuşturucu/uyarıcı, alkol gibi maddelere olan bağımlılık madde bağımlılığı olarak tanımlanırken, belirli bir davranışın anormal düzen ve çok sık sergilenmesi durumunda kişinin fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevlerini yitirip, dengesini bozan ve ortama uyumunu azaltan bir davranışa bağımlı olması durumu davranışsal bağımlılık olarak tanımlanır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

Genel çerçevesiyle bağımlılık, belli bir duruma ya da nesneye yönelik oluşturulan ilişkinin sonucunda ortaya çıkan spesifik bir durum ve birbirleriyle ilişki içerisinde olan davranışların bir sonucudur (Young, 1999).

Hazar (2011) ise bağımlılığı, bir iş ya da fiili gerçekleştirdiğinde rahatlamış, engellendiğinde ise huzursuz olma hali veya güçlü bir yapma isteğinin meydana gelmesi ve bu fiilden kazanılan doyum derecesi ile açıklamıştır.

Diğer bir tanımda ise, bağımlılık, insanları beden, zihin ve sosyal yaşantı yönünden olumsuz şekilde etkileyen problemleri bir davranış şeklinde açıklamıştır (Demirci, 2016).

Uzbay'a (2009) göre bağımlılık bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını veya sosyal yaşamlarını olumsuz yönde etkilerken, bireyin bir durumu yinelemek için engelleyemediği bir istek duyması sonucunda davranışını sürdürmesi halidir.

Bağımlı kişi, hedefe ulaşma (örneğin uyuşturucu arama) ve ardından bağımlılık davranışını gerçekleştirme (örneğin, bu ilaçları almak, bir video poker makinesine para teklif etmek) ile ilgili eylemleri gerçekleştirmelidir (Bickel, Crabbe ve Sher, 2019).

2.2.1 Davranışsal Bağımlılık

Madde dışı bağımlılık (veya davranışsal bağımlılık) patolojik kumar oynamayı, yemek bağımlılığını, internet bağımlılığını ve cep telefonu bağımlılığını kapsar. Tanımları uyuşturucu bağımlılığına benzer ancak belirli alanlarda birbirlerinden farklıdırlar. Psikoaktif madde bağımlılığına az çok aşina olsak da davranışsal bağımlılık modern toplumda yükselen yeni bir sorun haline gelmiştir. Davranışsal bağımlılık, madde bağımlılığı gibi benzer bir ödül sistemi devresini içerir (Zou ve ark., 2017).

DSM-5'e dahil edilmemesine rağmen, diğer bazı madde dışı veya davranışsal bağımlılıklar dikkate alındığında, spesifik olarak, seks, egzersiz ve alışverişe ilişkin bağımlılık konuları tartışılmış ancak bu davranışları zihinsel sağlık bozuklukları olarak tanımlamak için gereken tanı ölçütlerini oluşturmak için yeterli düzeyde eş incelemeli kanıt olmadığı sonucuna varıldığı için dahil edilmemiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bununla birlikte, birçok kişi bu koşullar için yardım aradığından, halk sağlığı girişimlerini geliştirmeye devam etmek için bu davranışlar ve bunların klinik bağlantıları hakkında bilgi toplamak önemlidir (Potenza, 2014).

"Davranışsal bağımlılıklar" teorik açıdan önemli düzeyde ilgi çekmektedir, çünkü bunların sonuçları, psikoaktif maddeler gibi, doğrudan nörotoksik etkilere yol açmaz ve yalnızca nadiren doğrudan sağlığın bozulmasına yol açar. Ancak kumar oynama sorunu durumunda, borcun açık bir şekilde olumsuz sonuçları görülmektedir (Robins ve Clark, 2015).

Dürtüsellik şüphesiz kumar bağımlılığı ve diğer davranışsal bağımlılıklar ile de ilişkilidir. Grant ve Chamberlain (2014), kleptomani, kompulsif satın alma / alışveriş ve internet bağımlılığı ile patolojik kumar ile ilgili bulguları karşılaştırdıkları çalışmada, ilk üç bozuklukta 'dur sinyali' tepki süresi ölçüldüğünde, inhibitör kontrolde eksiklikler sergilediğini tespit etmiş.

2.2.1.1 İnternet Bağımlılığı

DSM-5, internette oyun bozukluğunu, davranışsal bağımlılıklar kategorisinde patolojik kumar oynama yanında yer alabilecek en olası durum olarak tanımlamakta, ancak dahil edilmesini garanti edecek yeterli araştırma verisi bulunmadığı belirtilmektedir. Bugüne kadar bu sendromla ilgili birçok yayın, çevrimiçi kumar, sosyal medya veya pornografiye aşırı katılımı da içerebilen daha geniş 'internet bağımlılığı' terimini kullanmıştır. İnternetin yalnızca bu uyarılara erişilen portal olduğu göz önüne alındığında, klinik farklılaşmaların meydana gelmesi kaçınılmazdır (Robins ve Clark, 2015).

Genel olarak, internet, bağımlılığın tespitini ve teşhisini zorlaştıran, yüksek düzeyde teşvik edici, kullanışlı ve fayda sağlayan işe yarar bir teknolojik araçtır.

Diğer taraftan, Patolojik Kumarın bir model olarak kullanılmasıyla, internet bağımlılığı, sarhoş edici madde içermeyen bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanabilir. Bu nedenle Young (1996), bağımlılık yaratan internet kullanımı için bir tarama aracı sağlamaya yönelik patolojik kumar kriterlerini değiştirerek sekiz maddelik kısa bir anket geliştirmiştir:

1. İnternet ile meşgul hissediyor musunuz (önceki çevrimiçi aktiviteyi düşünün veya bir sonraki çevrimiçi oturumu tahmin edin)?

2. Memnuniyete ulaşmak için interneti artan miktarda kullanma ihtiyacı hissediyor musunuz?

3. İnternet kullanımını kontrol etmek, azaltmak veya durdurmak için defalarca başarısız girişimlerde bulundunuz mu?

4. İnternet kullanımını azaltmaya veya durdurmaya çalışırken huzursuz, karamsar, depresif veya sinirli hissediyor musunuz?

5. Başlangıçta amaçlanandan daha uzun süre çevrimiçi kalıyor musunuz?

6. İnternet nedeniyle önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatını tehlikeye attınız veya riske attınız mı?

7. İnternet ile olan ilişkinizin kapsamını gizlemek için aile üyelerine, terapisteye veya diğerlerine yalan söylediniz mi?

8. İnterneti problemlerden kaçmanın veya disforik bir ruh halini (örn. çaresizlik, suçluluk, kaygı, depresyon) rahatlatmanın bir yolu olarak kullanıyor musunuz?

Young'a göre (1996), beş veya daha fazla kriterin evet olarak işaretlenmesi halinde, İnternet Bağımlılığı tanısı konmaktadır. Günümüzde internet kullanımıyla birlikte sosyal medya bağımlılığı da artış göstermiştir. Bu sebeple, sosyal medya bağımlılığı araştırmaları da hız kazanmıştır.

Günlük yaşamın vazgeçilmez unsurlarından biri olan internet kullanımının yaygınlaşması ve sanal dünyanın kazanımlarına daha kolay erişim, ergenliği kontrolsüz internet kullanımına sürüklemiştir. İnternet birçok açıdan çekici hale gelmiş, ergenlik döneminin aile ve akran ilişkilerinde bazı olumsuz değişikliklere neden olmuştur. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de ergenlik çağında internet kullanımının ve erişiminin hızla arttığını görmek mümkündür. Türkiye İstatistik Kurumu Hanehalkı Bilgi Teknolojileri Kullanım Araştırmasına göre 2017 yılında 16-24 yaş grubunun %87,2'si internet kullanırken, aynı yaş grubundaki internet kullanımı 2018 yılında %90,7'ye ulaşmıştır. Her iki yıl içinde de bu oran erkeklerde kadınlara göre daha fazla görülmektedir (TÜİK, 2018).

Ergen bireylerde aşırı derecede/problemlı internet kullanımının olması, internet kullanımının davranış desenlerinden etkilenmektedir (Davis, 2001). Bu sebeple, ergen bireylerin interneti ne sebeplerle kullandığı, hangi uygulamaların ve sitelerin ne kadar zaman aralıklarıyla kullanıldığı ve bu bilgilerin patolojik internet kullanımıyla ne derece ilişkili olduğunun araştırıldığı gözlemlenmektedir (Ceyhan, 2008). Araştırmalar göstermektedir ki, ergen bireyler interneti, iletişim, eğlence ve üçüncü olarak bilgi alma amaçlarıyla kullanmaktadır (Bayraktar ve Gün 2006; Tsai ve Lin 2003). Tsai ve Lin (2003) araştırmalarında, görüşülen ergenlerin neredeyse tamamının internetteki mesajların bilgi ve birikimlerinin birincil kaynağı olduğunu belirttiklerini söylemişlerdir.

Yang ve Tung (2007) çalışmalarında, internet bağımlılarının interneti, günlük rutinlerinde, akademik başarılarında, ebeveyni ile ilişkilerinde internet bağımlısı olmayanlara göre çok daha negatif etkisi olduğunu söylerken hem İnternet bağımlılarının hem de bağımlı olmayanların internet kullanımının akran ilişkilerinde artırıcı bir etkisi olduğunu gördüklerini belirtmişlerdir. Dahası, bağımlılık, utangaçlık, depresyon ve düşük benlik saygısı ile karakterize edilen kişilikleri olan öğrencilerin bağımlı olma eğilimi yüksek bulunmuştur.

Leung (2014) ise ergenler arasında internet kullanım nedenlerine ek olarak internetin çok çeşitli motivasyonlar önerdiğini belirtmiştir. Bu motivasyonlar arasında bilgi alışverişi, sohbet ve sosyalleşme, eğlence, kaçış ve saptırma, güvence ve moda yer almaktadır. Bu motivasyonlarla ergenler sıklıkla kullanım süresindeki kontrolü kaybederler ve bu da internet bağımlılığına neden olabilmektedir.

Araştırma ve klinik uygulama, literatürde ergenlerde aşırı internet kullanımının bir takım olumsuz sonuçları olması nedeniyle internet bağımlılığı kavramının hafife alınmaması gerektiğini göstermektedir. Örneğin, nörobilimsel kanıtların yakın zamanda gözden geçirilmesi, ergenlik çağındaki internet bağımlılığının kimlik oluşumu üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceğini ve gelişen beynin yapısını değiştirebileceğini göstermektedir. Buna ek olarak, internet bağımlılığı ergenlerde bilişsel işlevselliği olumsuz etkileyebilir, düşük akademik performans, riskli aktivitelere katılmaya, kötü beslenme alışkanlıklarına, düşük kaliteli kişilerarası ilişkilere ve kendine zarar verici davranışlara yol açabilir. Bildirilen olumsuz sonuçlardan, internet bağımlılığının ergenler için profesyonel müdahale

gerektirebilecek çeşitli zararlı psikososyal ve fiziksel sonuçları olabileceği görülmektedir (Kuss ve ark., 2013).

Buna ek olarak, internet bağımlılığı klinik bozukluklar ve hastalık öncesi semptomlarla birlikte görünmektedir. Ergenlerde internet bağımlılığının depresyon ve uykusuzluk (Cheung ve Wong, 2011), intihar düşüncesi (Fu ve ark., 2010), dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi ve düşmanlık (Ko ve ark., 2009a), şizofreni, obsesif-kompulsif bozukluk (Ha ve ark., 2006), saldırganlık (Ko ve ark., 2009b), psikoaktif madde kullanımı (Gong ve ark., 2009) ve sorunlu alkol kullanımı (Ko ve ark., 2008a) ile birlikte olduğu bildirilmiştir.

Ayrıca, Kuss ve arkadaşları (2013) düşük uyumluluğun ve becerikliliğin internet bağımlılığı riskini artırdığını bulmuştur. Beceriklilik, deneyime açıklıkla ilişkilendirilmiştir. İnternet bağımlılığı riskini artırdığı tespit edilen bir diğer kişilik özelliği ise, olumsuz vicdanlılıktır. Ergenler ne kadar az vicdanlı olurlarsa, internet bağımlılığıyla ilgili sorunlar yaşama olasılıklarının o kadar yüksek olduğu görülmektedir.

Ebeveyn ilişkilerine baktığımızda, Moral ve Kumcağız (2019) araştırmalarında, anne baba ilişkileri arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin azaldığını belirtmişlerdir. Başka bir araştırma, demokratik anne-baba tutum düzeyi arttıkça problemler internet kullanımının azalacağını ifade etmektedir (Altıntaş ve Öztapak, 2016). Bu araştırmaya göre otoriter ve korumacı-talepkar ebeveyn tutumu arttıkça internet kullanma isteği ve internet kullanım sıklığı artmaktadır. İhmalkâr ve ilgisiz aileleri olan çocuklar, demokratik ve hoşgörülü ebeveynlere sahip çocuklara göre daha yüksek internet bağımlılığına sahiptir.

2.2.1.2 Sosyal Medya Bağımlılığı

Andreassen ve Pallesen (2014) sosyal medya bağımlılığını sosyal ağ siteleri hakkında çok endişeli, sosyal ağ sitelerine girmeye veya bunları kullanmaya yönelik güçlü bir teşvikle harekete geçirilen ve diğer sosyal faaliyetlere, çalışmalara, kişilerarası ilişkilere ve akıl sağlığına müdahale eden sosyal ağ sitelerine muazzam zaman ve çaba harcama olarak tanımladılar.

Sosyal medya bağımlılığı, kişilerin sosyal ağları çok fazla kullanmak durumunda olduğunu hissettiği bir internet bağımlılığı şeklidir. Sosyal medya bağımlısı kişilerin denetleyemedikleri bir kullanma dürtüleri mevcuttur (Andreassen ve Pallesen, 2014).

Araştırmalar, sosyal medya bağımlılığı semptomlarının duygudurum, bedensel ve sezgisel reaksiyonlar ile bireyler arasında ve psikolojik meselelerde belirebileceğini göstermiştir (Hou ve ark., 2019).

Araştırmacılar, sosyal medya bağımlılarının genellikle bu tür medya hakkında düşünmek için çok zaman harcadıklarını ve bu siteleri ve uygulamaları kullanmak için nasıl daha fazla zaman harcayabileceklerini düşünürler (Dikkat çekme). Çoğunlukla, bu tür medyada başlangıçtaki niyetlerinden daha fazla zaman harcarlar ve aynı keyif düzeyine ulaşmak için daha fazla kullanıma acil ihtiyaç olduğunu hissederler (Tolerans). Genellikle, sosyal medyayı suçluluk, endişe, huzursuzluk ve depresyon duygularını azaltmak ve kişisel sorunları unutmak için kullanırlar (Ruh hali değişiklikleri). Sosyal medyayı kullanmak yasaklanmışsa, dikkatleri dağılır, huzursuzluk, rahatsızlık veya sinirlilik hissederler ve sosyal medyaya yeniden giremezlerse rahatsız olurlar (Çekilme). Sosyal medyada geçirilen zamanı azaltmak için başkalarının tavsiyelerini dinlemezler. Bununla birlikte, sosyal ağ faaliyetlerini kesme eylemleri başarısız olur. Eskisinden daha az sosyal medya kullanmaya karar verdiklerinde, bunu sürdüremezler (Tekrarlama). Sosyal medya bağımlıları hobilere, çalışmalara / işe, eğlence aktivitelerine ve spora daha az öncelik verir ve sosyal medya aktiviteleri için eşlerini, aile üyelerini ve arkadaşlarını görmezden gelir (Çatışma). Sosyal medya bağımlıları, sağlıkları, uyku kaliteleri, ilişkileri ve refahları üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu halde aşırı kullanmaya devam ederler (Sorun) (Dalvi-Esfahani ve ark., 2019).

Bugün, ergenler arasında popüler olmanın ötesine geçen sosyal medya, aşırı veya uyumsuz kullanım nedeniyle artık çok tartışılan toplumsal bir endişe haline gelmiştir. Çalışmalar ergenlerin internet tüketimi ile internet riskleri arasında tutarlı bir pozitif ilişki olduğunu göstermektedir (Leung & Lee, 2012). Kullanıcıları rahatsız eden veya üzen çevrimiçi deneyimler olarak tanımlanan (Livingstone ve Haddon, 2008), gençlerin karşılaştığı internet risklerinden bazıları pornografik veya şiddet içeren materyallere (Sabina, Wolak ve Finkelhor, 2008) tacize (Kiriakidis ve Kavoura,

2010), siber zorbalığa (Erdur-Baker, 2010), cinsel tacize (Baumgartner, Valkenburg ve Peter, 2010) ve internet bağımlılığına (Young, 1999) maruz kalmayı içerebilir.

Günümüzde sosyal ağlar, illa ne yaptığımızı değil, kim olduğumuza işaret etmektedir. Sosyal ağ, tartışmasız bir varoluş biçimi olarak düşünülebilir. 1990'ların sonundan bu yana doğan çocuklar, hayatlarının ayrılmaz bir parçası olarak teknolojiye bağlı olan bir dünyada büyümüşler, bağlı (online) olmadıkları bir hayatı hayal etmek imkânsız hale gelmiştir. Bu, "her zaman ulaşılabilir" bir yaşam tarzı olarak adlandırılır ve "ulaşılabilir" olmak statüko haline gelmiştir (Griffiths ve Kuss, 2017; Kuss ve Griffiths, 2017).

Sosyal medya kullanımı ergenler için çok beğenilen serbest zaman aktivitelerinden biridir. Sosyal medya (ör. Instagram, Twitter, vb.), kullanıcıların bireysel, genel veya özel profiller oluşturabileceği sanal topluluklar barındırır. Kullanıcılar sosyal medyaya farklı platformlarda (mobil veya bilgisayar cihazları), farklı etkinlikler için (ör. gerçek hayattaki arkadaşlarla etkileşim, paylaşılan ilgi alanlarına göre başkalarıyla görüşme, sohbet etme, posta gönderme, paylaşma veya resim / video oluşturma, blog oluşturma, buluşma, oyun oynama, kumar oynama) girebilirler (Bányai, 2017).

Sosyal medya bağımlılığı ergenlik dönemindeki bireylerde daha fazla görülmekte ve birtakım problemleri de beraberinde getirmektedir.

Görülen en göze çarpıcı problem, işlevselliğin bozulmasıdır. Akademik performansın olumsuz etkilenmesi, sosyal iletişim becerilerinde gerçekleşen düşüşler, aileye olan bazı sorumlulukların gerçekleştirilmemesi ve tutulmaması bu bozulmadan bazılarıdır. Ergenin, bütün gün sosyal medya mecralarını aklından çıkaramaması, sanal dünyayı bırakamaması, bıraksa bile yapmakta olduğu işine dikkat kesilememesi sosyal medya sebebiyle meydana gelen yalnızlık ve huzursuzluk hissi belirgin şekilde görülür (Kırık ve ark., 2015).

Sosyal medya bağımlılarının çevrimdışı olma halinde, oldukları gerçek ilişkilerde o anın içindeyken bile sanal mecrada çevrimiçi olmayı dilerler. Bu sebeple, sosyal medya bağımlısı ergen bireyin gerçek ilişki yaşadığı kişi, arkadaşları veya aile fertleri bu durumdan rahatsızlık duyarlar. Böylelikle, var olan ilişkiler darbe alır veya

son bulabilir, arkadaşlık bağları kopabilir. Sonucunda, ergende ciddi düzeyde endişe ve depresyon semptomları meydana gelebilir (Andreassen, 2015).

Eijden ve arkadaşları (2016) yaptıkları çalışmada, ergen bireyler arasında çok kullanılan sosyal medya uygulamalarının sırasıyla, Facebook, Whatsapp, Instagram, YouTube ve Twitter olduğunu görmüştür. Bulgular, sosyal medya bozukluğu ölçeklerinin beklenen yönde depresyon, dikkat eksikliği ve günlük sosyal medya kullanım sıklığı, yalnızlık ve dürtüsellikle zayıf-orta düzeyde ilişkiler göstermiştir. Bununla birlikte, benlik saygısı ile yalnızca zayıf bir olumsuz ilişki görülmüştür. Aynı şekilde, Bányai (2017) çalışmasında, sosyal medya bağımlılığı riski altındaki grubun benlik saygısı puanlarının düşük ve depresif belirtilerinin yüksek olduğunu bulmakla beraber grubun internet ve sosyal medya kullanımında harcadıkları zamanın çok yüksek olduğunu görmüşlerdir.

2.3 Sosyal Medya Uygulamaları

Şu zamanda, sosyal medya platformları, artık yalnızca iletişim kurmak için değil, oyun oynama, bilgi alma, arama, görüntülü konuşma, para kazanma gibi birçok işlevi içinde barındırarak, bireylere pek çok fırsat sunar hale gelmiştir. Böylelikle, aranan her şeyin sosyal medyada bulunmasıyla, diğer bir araca gerek kalmayacaktır.

Sosyal medyanın tarihine bakıldığında, 1979 yıllarındaki Tom Truscott ve Jim Ellis tarafından oluşturulmuş, makalelerin haber topluluklarına gönderildiği Usenet karşımıza çıkmaktadır. Diğer yandan, kullanıcıların daha çok etkin olabildiği, profil oluşturmaya başlayıp, arkadaşlık kurdukları günümüz sosyal medyasının tarihi ise 1997 senesinde, SixDegrees ile başlamıştır (Hazar, 2011).

Sosyal medya platformlarının en önemli özelliğine bakacak olursak, kullanıcıların internet üzerinden, diğer insanlara kendilerini açıkça ifade edebilmesidir. Kullanıcılar platformlar üzerinden kendi profillerini oluşturup iletişim kurabilmekte, bu profiller sayesinde diğer kullanıcıları beğenip etkileşim sağlayabilmektedir. Bu nedenle, sosyal medya bu kadar popüler olmasını kullanan bireylere göre özelleşebilmesine borçludur (Hazar, 2011).

2.3.1 Facebook

Günümüzün en fazla kullanılan sosyal medya uygulamalarından biri olan Facebook, Mark Zuckerberg ve arkadaşları tarafından 2004 senesinde geliştirilmiş ve Harvard Üniversitesi bünyesinde kurulmuştur (Liebert, 2011). Facebook, 2005 yıllarında akademik alan içerisinde kalmış, 2006 senesiyle şu anki özelliklerine kavuşmuş ve geniş bir kitleye hitap etmiştir. Bu uygulamanın, diğer uygulamalardan farkı, basit grafiklere sahip olması ve reklamsız oluşu sebebiyle kolay okunur, hızlı bir uygulama oluşudur (Strauss, El-Ansary, ve Frost, 2003).

Greenwood, Perrin ve Duggan'ın (2016) çalışmasında yaklaşık olarak on çevrimiçi Amerikalıdan sekizi (%79) Facebook kullanmaktadır. Genç yetişkinler Facebook'u yüksek oranlarda kullandıklarını bildirmeye devam ederken yaşlı yetişkinlerin de artan sayılarda katıldıkları tespit edilmiştir. Buna ek olarak, Kadınlar Facebook'u erkeklerden biraz daha yüksek oranlarda kullanmaktadır. Kadın internet kullanıcıların %83'ü, erkek internet kullanıcılarının %75'i Facebook kullanıcısıdır.

2021 yılında açıklanan We are social 2021 raporuna göre Facebook Türkiye'de en sık kullanılan uygulamalar arasında 4. sırada yer almaktadır. Facebook kullanan kişi sayısının 38 milyon olduğu ve bunun %34,2'sini kadın ve %65,8'ini erkek kullanıcılar oluşturmaktadır (We Are Social ve Hootsuite, 2021).

2.3.2 Instagram

Instagram, Ekim 2010 tarihinde, Mike Krieger ve Kevin Systrom adlı iki girişimci tarafından kurulmuştur. Tüm dünyada, 2017 yılından beri 100 milyonu geçen bir kitleye sahip olan instagram, IOS ve Android cihazlar ile uyumludur (Ateş, 2017). Instagram, kullanıcıların fotoğraf ve video paylaşımlarını sağlayan popüler bir sosyal medya uygulamasıdır. Kullanıcılar, hikayeler, kısa veya uzun videolar ve fotoğraflar paylaşır, bunları efektlerle süsleyebilirler. Eğlencenin yanı sıra, kullanıcılara işletme hesabı da sağlayan bu uygulama, reklamlar ve linkler yoluyla bireylerin buradan para kazanmasını da sağlayabilmektedir.

Pew Araştırma Merkezi'nin sosyal medya kullanımıyla ilgili anketinde Çevrimiçi yetişkinlerin yaklaşık üçte biri (%32) Instagram kullandığını bildirmektedir. Bu ankette ölçülen diğer sosyal platformlardan daha büyük ölçüde, Instagram kullanımını özellikle genç yetişkinler arasında yüksektir. 18-29 yaş arası her 10

çevrimiçi yetişkinden yaklaşık altısı (%59) Instagram kullanmaktadır. Bu oran 30-49 yaşları arasında (%33) ve 65 yaş ve üzerindekiiler arasında (%8) dir. Ayrıca kadın internet kullanıcılarının Instagram'ı erkeklerden daha fazla kullandığı görülmektedir (%38'e karşı %26) (Greenwood ve ark., 2016).

2021 yılında yayınlanan We are social 2021 raporuna göre Instagram Türkiye'de en sık kullanılan uygulamalar arasında 2. Sırada yer almaktadır. Instagram'da kullanıcı sayısı 46 milyona ulaşmış ve bu kitlenin %42.2'si kadın ve %57.8'ini erkek kullanıcılar oluşturmaktadır (We Are Social ve Hootsuite, 2021).

2.3.3 Twitter

Girişim Evan Williams, Jack Dorsey ve Biz Stone tarafından 2006'da oluşturulan Twitter, internet üstünden kısa mesaj (SMS) şeklinde oluşturulmuştur. Twitter'ın SMS ya da internet ağıyla mobil teknolojilerinden takip edilebiliyor olması, erişilebilirlik ve hızına katkı sağlamaktadır (Odabaşı ve ark., 2012).

Twitter ile kullanıcılar, 280 karakter kullanarak "tweet"ler atabilir, paylaştıkları tweetlerin altına başka tweetler ekleyerek akış oluşturabilir, aynı zamanda fotoğraf ve video paylaşabilir ve dünya gündemi, ülke gündemi, en çok konuşulan şeyleri görebilir ve bunlar hakkında içerik üretebilirler.

Çevrimiçi yetişkinlerin yaklaşık dörtte biri (%24), 2015 yılında yapılan anketten (%23) istatistiksel olarak değişmeyen bir oranla Twitter'ı kullanmaktadır. Genç Amerikalıların Twitter'da olma oranı yaşlı Amerikalılardan daha fazladır. 18-29 yaşları arasındaki çevrimiçi yetişkinlerin yaklaşık %36'sı Twitter'ı kullanırken, 65 yaş ve üstü çevrimiçi yetişkinler arasında kullanım bu oranın yaklaşık üçte biridir (sadece %10'u Twitter kullanıcısı). Twitter aynı zamanda yüksek eğitimli kişiler arasında biraz daha popülerdir: Üniversite derecesine sahip internet kullanıcılarının %29'u, lise veya daha düşük dereceli olanların %20'si Twitter'ı kullanmaktadır (Greenwood ve ark., 2016).

We are social 2021 raporuna göre Twitter Türkiye'de en sık kullanılan uygulamalar arasında 5. sırada yer almaktadır. Twitter'da kullanıcı sayısı 13.60 milyona ulaşmış ve bu kitlenin %13.4'ü kadın ve %86.6'sını erkek kullanıcılar oluşturmaktadır (We Are Social ve Hootsuite, 2021).

2.3.4 Youtube

Chad Hurley, Jawed Karim, San Mateo ve Steve Chen Youtube'u 2005'te Amerika'da geliştirmişlerdir. Bu mecra video paylaşımlarına olanak sağlar. Steve Chen ve Chad Hurley'nin, ev partisinde çektikleri komik videoları kolaylıkla paylaşmak için kurdukları bu mecra, Youtube'un kurulmasını sağlamıştır. 2006 senesinde Google, yaklaşık olarak 1,5 milyar dolar vererek Youtube'u satın almış ve Youtube dünyada en fazla kullanılan içerik üretim sitelerinden biri haline gelmiştir (Nakilcioğlu, 2007).

Kullanıcılar Youtube'da video paylaşabilir, yorum yapabilir, canlı görüşme yapabilir ve videoları izleyebilirler. Bu uygulama üzerinden para da kazanabilirler.

We are social 2021 raporuna göre Youtube Türkiye'de en sık kullanılan uygulamalar arasında 1. Sırada yer almaktadır. Youtube'da kullanıcı sayısı 50.60 milyona ulaşmış ve bu kitlenin %49.2'si kadın ve %50.8'i erkek kullanıcılardan oluşmaktadır (We Are Social ve Hootsuite, 2021).

2.3.5 İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, internet ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar ele alınacaktır.

Morsünbül (2014) yapmış olduğu araştırmaya 203 kadın, 147 erkek olmak üzere toplam 350 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada amaç cinsiyet, bağlanma stili, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumunun internet bağımlılığını ne yönde etkilediğini tespit etmektir. Araştırmanın sonucunda tüm değişkenler birlikte toplam varyansın %51'ini açıklamaktadır ancak İnternet bağımlılığını en çok yordayan ve toplam varyansa en çok katkıda bulunan değişkenin bağlanma stilleri olduğu saptanmıştır. Güvenli bağlanmanın internet bağımlılığını negatif yönde yordadığı, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stiline ise internet bağımlılığını pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan bireylerin interneti daha çok (%53.7) eğlence ve etkileşim için kullandıkları ve internete sıklıkla (%52.3) evlerinden eriştikleri tespit edilmiştir.

Tutgun Ünal (2015) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada 1034 öğrencinin sosyal medya bağımlılığını araştırmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre kızların erkeklere kıyasla sosyal medyada daha fazla vakit geçirdikleri ve kadınların sosyal medyadan duygusal destek alırken, erkeklerin sosyal medya ile çatışma durumunda olup, olumsuz etkilendiğini saptamıştır.

Taylan ve Işık (2015) tarafından yapılmış araştırmada 419 ortaokul ve lise öğrencisinin internet bağımlılık düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre öğrencilerin %93,8'inin interneti her gün kullandığı saptanmıştır. Yine sonuçlara göre erkek öğrencilerin internet bağımlılığı riski daha fazla bulunmaktadır.

Andreassen ve arkadaşlarının (2016) yapmış oldukları araştırmada 16-88 yaşları arasında olan 23,533 bireyin katılımıyla, sosyal medya ve video oyunları bağımlılığı ile bazı psikiyatrik bozukluklar arasındaki (dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtileri, obsesif-kompulsif bozukluk, kaygı ve depresyon) ilişkiyi inceleyip, aralarında anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca kadın bireylerin sosyal medya bağımlılığı yüksek bulunurken, erkeklerin video oyun bağımlılığı yüksek bulunmuştur.

Deniz ve Gürültü (2018) tarafından lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıklarının incelendiği bir çalışma yapılmıştır. 473 öğrencinin katılmış olduğu çalışmada sosyal medya bağımlılık düzeylerinin orta seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kız öğrenciler sosyal medya ile erkek öğrencilere göre daha fazla meşgul oldukları ve daha fazla zevk aldıkları tespit edilmiştir. Ayrıca lise öğrencilerinin sosyal medya kullanım senesi arttıkça sosyal medya bağımlılık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Kaplan (2019) yaptığı araştırmada sosyal medya kullanım amaçları, sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 391 üniversite öğrencisi katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların sosyal medya kullanım amaçları arasında bilgi edinmek, arkadaşlık ve eğitim bulunmaktadır. Ayrıca sosyal medya kullanım amaçları, sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma stillerinin alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

İlgili alanyazın incelendiğinde sosyal medya bağımlılığı ile bağlanma stilleri ilişkisinin farklı değişkenlerle veya yaş grupları ile araştırılmış olduğu görülmektedir. Bağlanma stilleri kavramı, bireylerin kişilerarası ilişkileri ve davranışları ile yakından ilişkili olduğu bilindiğinden, sosyal medya bağımlılığı kavramı ile araştırılması önemlidir. Aynı zamanda yetersiz özdenetimin davranışsal sorunlar ve dürtü kontrolü sorunlarıyla ilişkilendirildiğinden, sosyal medya bağımlılığı kavramı ile de ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bu sebeple bu üç değişken arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

2.4 Bağlanma Stilleri

Bağlanma, ebeveynlik ve ebeveyn çocuk ilişkileri alanında önemli bir konudur. Başlangıçta Bowlby (1969) tarafından açıklanmış olan bağlanma, küçük çocukların korktuklarında, endişelendiklerinde veya savunmasız olduklarında bir veya daha fazla tutarlı bakıcıyla temas kurma ve bu tür teması rahatlatıcı bulma eğilimini ifade eder (Fearon ve Roisman, 2017).

Bağlanma kuramı, bir bebeğin, yanında yetişkin biri olmadığında, hayatını devam ettiremeyeceğini savunur ve bebeğin bu ihtiyacının ise doğduğunda sahip olduğu bağlanma yönelimi nedeniyle karşılandığını söyler. Ayrıca, bu kuramda; bebeğin bir yetişkine ihtiyaç duymasının yok olmasıyla kendi kendine yetebildiklerinde bile, verdikleri duygusal tepkiler dikkate alınmaktadır (Kobak ve Sceery, 1988). Bu nedenle, bağlanma kuramı bebek ve çocukluk çağlarına eğilse de bireyin gelişiminde ergenlik çağının önemli bir rolü olduğunu düşünerek, ergenliği bir geçiş dönemi olarak ele almaktadır (Aydemir, 2020).

2.4.1 Bağlanma Kuramı ve Tarihçesi

Bağlanma kuramının kökeni, John Bowlby ve Mary Salter Ainsworth'un çalışmalarına kadar uzanır. Kuram, bireysel gelişimi anlamak için psikanaliz, bilişsel psikoloji, evrimsel biyoloji ve etoloji fikirlerinden yararlanır ve suç davranışı da dahil olmak üzere sayısız sorunun kökenini açıklamak için kullanılır. Gerçekte, kuramın kökenleri Bowlby'nin 1944'te genç hırsızlarla yaptığı ilk çalışmasına kadar uzanabilir. Bu orijinal çalışma, bir çocuğun bebeklik döneminde ve erken çocukluk döneminde bakıcılarla olan ilişkilerin, bireylerin kişiliklerinin ve diğer kapasitelerin nasıl

geliştiğini anlamak için ne kadar kritik olduğu konusundaki ilgisini ortaya koymuştur (Grady, 2017).

1930'lu yıllarda John Bowlby, Londra'daki Çocuk Rehberlik Kliniğinde psikiyatrist göreviyle çalışmış ve duygusal açıdan rahatsız birçok çocuğu tedavi etmiştir.

1948'de, Bowlby, ebeveynlerinden ayrılmış hastaneye kaldırılmış çocukları gözlemlemesine yardımcı olması için James Robertson'ı işe aldı. Anna Freud, eğitimleri veya geçmişleri ne olursa olsun, personelin tüm üyelerinin kartlara çocukların davranışları hakkında notlar yazmasını istedi (Senn, 1977). Ve bu notlar daha sonra haftalık grup tartışmaları için temel olarak kullanıldı. James Robertson'ın verilerini analiz etmekle görevlendirilen Mary Ainsworth, çocuk davranışlarına ilişkin kayıtlarından çok etkilendi ve kendi çalışmalarında doğal gözlemi kullanmaya karar verdi (Ainsworth, 1983).

Bu sırada, Bowlby'nin şefkatsiz çocukların ailevi deneyimleri hakkındaki önceki yazıları, Dünya Sağlık Örgütü'nden (DSÖ) Ronald Hargreaves'i savaş sonrası Avrupa'da evsiz çocukların zihinsel sağlığı hakkında bir rapor yazması için görevlendirmesine yol açmıştı. DSÖ raporunun hazırlanması, Bowlby'ye, Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri'nde annenin ayrılması ve yoksunluğunun Spitz ve Goldfarb dahil olmak üzere küçük çocuklar üzerindeki etkileriyle ilgilenen birçok uygulayıcı ve araştırmacıyı seçme fırsatı verdi. Rapor yazıldı, birçok dile çevrildi ve çok sayıda kopyası satıldı. 1951 yılında DSÖ tarafından Anne Bakımı ve Ruh Sağlığı adıyla yayınlandı (Bretherton, 1992).

Mary Ainsworth'un yenilikçi metodolojisi, Bowlby'nin fikirlerinden bazılarını deneysel olarak test etmeyi mümkün kılmakla kalmayıp teorinin kendisini genişletmeye de yardımcı oldu. Ainsworth, bağlanma figürü kavramına bir bebeğin dünyayı tanımlayabileceği güvenli bir temel olarak katkıda bulundu. Ek olarak, bebek sinyallerine annelik duyarlılığı kavramını ve bunun bebek-anne bağlanma örüntülerinin gelişimindeki rolünü formüle etti. Bağlanma teorisine rehberlik eden fikirlerin uzun bir gelişimsel geçmişi vardır.

2.4.2 Üçlü Bağlanma Modeli

Bağlanma davranışı modelleri yaş ve yöntem açısından farklılık göstermektedir, bu nedenle, üç ayrı bağlanma modeli oluşmuştur. Modeller, Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli, Hazan ve Shaver'ın Üçlü Bağlanma Modeli ve Bartholomew'in Dörtlü Bağlanma Modelleri şeklinde sıralanabilir (Antalyalı, Dumlupınar ve Özkul, 2017). Bu çalışmada, Ainsworth'ün Üçlü Bağlanma Modeli üstünde durulacaktır.

Bowlby'nin kuramından yola çıkarak, Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978), bebeklerin bağlanma şekillerindeki kişisel değişimleri incelemek amacıyla Yabancı Durum adı verilen ayrıntılı bir yöntem geliştirmişlerdir. Bu yöntem, bir oyun odasında sahnelenen, bebek, bakıcı ve bir yabancının etkileşim içinde olduğu, bebeğin tepkilerinin izlendiği bir dizi laboratuvar olayını içermektedir. Bu deneylerden sonra güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız olmak üzere üç farklı bağlanma modeli veya stili tanımlamıştır. Güvenli bağlanma, tercih edilen stili temsil eder ve uygun, duyarlı ve sevecen ebeveynliğin sonucu olarak görülmektedir; Kaygılı/kararsız, birincil bakıcının tutarsız yanıt vermesiyle; kaçınmacı, birincil bakıcının tepkisiz ve mesafeli olmasıyla ilişkilendirilmiştir.

Güvenli Bağlanma Stili: Ainsworth'ün (Ainsworth, Bell ve Stayton, 1971; Ainsworth ve diğerleri, 1978) araştırmalarında, örneklemin çoğunluğunu güvenli bağlanan çocuklar oluşturmuştur. Bu tür çocuklar, bağlanma figürünün gereksinimlerini karşılamaya hazır olacağından emindir. Bağlanma figürünü çevreyi keşfetmek ve sıkıntılı zamanlarında bağlanma figürünü aramak için güvenli bir üs olarak kullanırlar (Main ve Cassidy, 1990). Güvenli bağlanan bebekler, üzgün olduklarında bağlanma figürü tarafından kolayca yatıştırılırlar. Bebekler, bakıcı onların mesajlarına duyarlı olduğunda ve gereksinimlerine yanıt verdiğinde güvenli bir bağlanma geliştirirler. Bowlby'ye (1980) göre, güvenli bir bağlanma yaşayan bir birey muhtemelen ulaşılabilir, duyarlı ve yardımsever olarak bağlanma figürlerinin temsili modeline sahip olacaktır.

Kaçınan Bağlanma Stili: Hem bedensel hem de duygusal olarak bağlanma figüründen çok bağımsızdır. (Behrens, Hesse ve Main, 2007). Sıkıntılı olduklarında bağlanma figürüyle ilişki kurmazlar. Bu çocukların, duyarsız ve gereksinimlerini önemsemeyen bir bakıcıya sahip olmaları muhtemeldir (Ainsworth, 1979). Bağlanma

figürü, zor görevler sırasında yardım etmekten kaçınabilir (Stevenson-Hinde ve Verschueren, 2002) ve genellikle duygusal sıkıntı zamanlarında müsait değildir.

Kaygılı/Kararsız Bağlanma Stili: Ainsworth (Ainsworth ve Bell, 1970) tarafından tanımlanan üçüncü bağlanma stili, kaygılı/kararsız bağlanma stildir. Çocuklar bağlanma figürüne karşı çelişkili bir davranış biçimi benimserler. Çocuk genellikle yapışkan ve bağımlı davranışlar sergileyecek, ancak etkileşime girdiğinde bağlanma figürünü reddedecek olarak yorumlanmaktadır. Çocuk, bağlanma figürü ile herhangi bir güvenlik duygusu geliştiremez. Buna göre, yeni çevreyi keşfetmek için bağlanma figüründen uzaklaşmakta zorluk çekerler. Sıkıntılı olduklarında sakinleşmeleri zordur ve bağlanma figürüyle etkileşime girerek kendilerini rahatlatamazlar. Bu durum, bakım verenin onların gereksinimlerine karşı anlamsız bir cevap vermesinden kaynaklanmaktadır.

Ainsworth (Ainsworth ve diğerleri, 1978), farklı bağlanma türleri için bir açıklama olarak 'bakıcı duyarlılığı hipotezini' önermiştir. Ainsworth'ün anne duyarlılığı hipotezi, bir çocuğun bağlanma stiline, annesinin onlara karşı gösterdiği davranışa bağlı olduğunu savunmaktadır.

Duyarlı anneler çocuğun ihtiyaçlarına duyarlıdır ve onların ruh hallerine ve duygularına doğru tepki verirler. Hassas annelerin güvenli bağlanan çocukları olma olasılığı daha yüksektir.

Buna karşılık, çocuğuna karşı daha az duyarlı olan, örneğin çocuğun ihtiyaçlarına yanlış cevap veren, sabırsız olan veya çocuğu görmezden gelen annelerin, güvensiz bağlanan çocukları olması muhtemeldir.

2.4.3 İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, bağlanma stilleri üzerine ergen bireylerle yapılan çalışmalar ele alınacaktır.

Pascuzzo, Cyr ve Moss (2013) yaptıkları boylamsal çalışmalarında, 14 yaşında ölçtükleri ergenleri 22 yaşında tekrar araştırmaya almışlardır. Ergen bağlanması, yetişkin romantik bağlanma ve duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmada, bulgular, ergenlik döneminde ebeveynlere ve akranlarına

güvensizliğin fazla olmasının, yetişkinlikte daha endişeli bir romantik bağlanma stilini ve duygu yönelimli stratejilerin daha fazla kullanımını yordadığını göstermiştir. Aynı zamanda, kaygılı yetişkin bağlanma stili daha çok duygu yönelimli stratejilerle ilişkilirken, kaçınan bağlanma stili daha az destek arama ile ilişkilidir. Ayrıca, duygu yönelimli başa çıkma mekanizmaları, ergenlerin ebeveynlere güvensizliği ile yetişkin kaygılı bağlanma arasındaki bağlantının kısmi bir aracısı ve ergenin akranlara güvensizliği ile yetişkin kaygılı bağlanma arasındaki ilişkinin tam bir aracısı olarak görülmüştür.

Shomaker ve Furman (2009), ebeveyn-ergen bağlanmasının ergenlerin akranlarıyla olan ilişkisindeki rolünü incelemek amacıyla, görev esnasında ergen ve arkadaş tartışmalarını gözlemlemiştir. Bağlanma kuramsal perspektifiyle tutarlı olarak, ergenlerin ebeveynlerle ilişkilerinin temsillerinin güvenli olması, cinsiyet farklılıkları ve mevcut ebeveyn-ergen ilişki nitelikleri hesaba katıldıktan sonra bile arkadaşlık etkileşimlerinin nitelikleriyle ilişkilendirilmiştir. Bağlanma stillerinin kayıtsız ve güvenli olma derecesi ergenlerin arkadaşlarıyla olan görevlere odaklanmasıyla ters orantılı olsa da cinsiyet, ebeveyn-ergen ilişkisi nitelikleri ve diğer temsiller kontrol edildikten sonra stiller için ilişki artık önemli değildir. Diğer taraftan, saplantılı bağlanma stilleri arkadaşlık etkileşimleriyle önemli ölçüde ilişkili bulunmamıştır.

Keskin ve Cam (2010), ergenlerin güçlü yanları, zorlukları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelediklerinde, ergen güvenli bağlanma stili, artan toplum yanlısı davranış düzeyleri, azalmış duygusal belirti düzeyleri, hiperaktivite / dikkatsizlik, akran ilişkisi sorunları, davranış sorunları ve azalan toplam zorluk puanları ile ilişkilendirilmiştir. Ergen korkulu bağlanma stili, artan duygusal belirti düzeyleri ve artan toplam zorluk puanları ile ilişkilendirilmiştir. Ergenlerin kayıtsız bağlanma stili, daha yüksek düzeyde duygusal semptomlar, hiperaktivite / dikkatsizlik, toplam güçlük puanları ve daha düşük toplum yanlısı davranış seviyeleri ile anlamlı şekilde ilişkili görülmüştür. Ergenlerin güçlü yönleri ve zorlukları bağlanma tarzlarıyla ilişkilidir. Güvensiz bağlanma stillerinden kayıtsız ve korkulu bağlanma stilleri zihinsel belirtilerin artması ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Cacioppo ve arkadaşları (2019) ise, ergenlerin internet kullanımı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, kaygılı-saplantılı bağlanma

stiline sahip olan ergen bireylerin, daha yüksek internet kullanım riskinde olduklarını gözlemlenmiştir.

Tremblay ve Sullivan (2010) ise, ergenlerde güvenli bağlanmanın daha düşük ağrı şiddeti, depresyon, ağrı felaketi ve anksiyete ile ilişkili olduğunu ortaya koydu. Saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri, artan ağrı şiddeti, depresyon, ağrı felaketleri ve anksiyete ile ilişkilendirildi. Kayıtsız bağlanma stili sadece yüksek düzeyde depresyon ve anksiyete ile ilişkiliydi. Regresyon analizleri, kaygı ve acıyı felaketleştirmenin çaresizlik boyutunun güvenli, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri ile ağrı şiddeti arasındaki ilişkilere aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Ayrıca kaygı ve ağrı felaketinin ruminasyon boyutu, güvenli, saplantılı ve korkulu bağlanma stilleri ile depresyon arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir.

Diğer bir araştırmada (Oskis ve ark., 2013), ergenlerde algılanan güvenli bağlanma stili ve destekleyici akranlarla güçlü bağların, yardım istemekle ilgili kendini damgalamanın düşmesi ve akıl hastalığı olan bireylere sosyal olarak uzak durmanın azalması ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Başka bir çalışma ise, ergen bireylerde hem özeleştirici hem de bağımlılığın, bağlanma kaygısı ve intihar eğilimi arasındaki ilişkide önemli araçlar iken, bağlanmadan kaçınma ve intihar arasındaki ilişkiye sadece özeleştirinin aracılık ettiğini bulmuştur (Falgares ve ark., 2017).

2.5 Özdenetim

Özdenetim, bireyin reflekslerini değiştirme, bunları idealler, ahlaki değerler ve toplumsal beklentilerle standartlara uygun hale getirme ve uzun vadeli hedeflere ulaşmayı destekleme kapasitesini ifade eder. Pek çok yazar özdenetim ve özdenetim terimlerini birbirinin yerine kullanır, ancak bir ayrım yapanlar tipik olarak öz denetimi, öz düzenlemenin kasıtlı, bilinçli, çaba gerektiren alt kümesi olarak görür. Aksine, sabit bir vücut sıcaklığını korumak gibi homeostatik süreçler, kendi kendini düzenleme olarak adlandırılabilir, ancak kendi kendini kontrol edemez (Baumeister, Vohs ve Tice, 2007).

Tangney, Baumeister ve Boone (2004) ise, özdenetimi, benlik ve dünya arasında daha optimal bir uyum sağlamak için benliği değiştirme ve uyarılma

kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Özdenetim kavramımızın merkezinde, kişinin iç tepkilerini geçersiz kılma veya değiştirme, aynı zamanda istenmeyen davranışsal eğilimleri kesintiye uğratma ve bunlara göre hareket etmekten kaçınma becerisidir. Bu açıdan bakıldığında, özdenetim, yaşamda geniş bir yelpazede olumlu sonuçlar üretmeye katkıda bulunmalıdır.

Özdenetim, bir kişinin bir yanıtı kısıtlamasına veya geçersiz kılmasına olanak tanır, böylece farklı bir yanıtı mümkün kılar. Teorik düzeyde, özdenetim, benliğin doğasını ve işlevlerini anlamak için önemli anahtarlara sahiptir. Yetersiz özdenetim, aşırı yeme, alkol ve uyuşturucu kullanımı, suç ve şiddet, aşırı harcama, cinsel dürtüsel davranış, istenmeyen hamilelik ve sigara kullanımı gibi davranışsal ve dürtü kontrolü sorunlarıyla ilişkilendirilmiştir. Aynı zamanda duygusal sorunlar, okul başarısızlığı, sebat eksikliği, görev performansındaki çeşitli başarısızlıklar, ilişki sorunları ve daha fazlasıyla bağlantılı olabilir (Baumeister, Vohs ve Tice, 2007).

2.5.1 Özdenetim Gelişimi

Gottfredson ve Hirschi'nin teorisine göre, özdenetim esas olarak hayatın ilk on yılında gelişmektedir. Kendi kendine kontrol 8 ila 10 yaşlarında sabitlendiğinde, göreceli seviyesinin değişmeden kalması beklenir (Vazsonyi ve Jiskrova, 2018). Higgins, Jennings, Tewksbury ve Gibson (2009), bireylerin ortalama özdenetim seviyeleri farklılık gösterse de bu seviyenin 12 ve 16 yaşları arasında büyük ölçüde sabit kaldığını bulmuşlardır. Benzer şekilde, Hay ve Forrest'ın (2006) araştırmasına göre, çoğunluğu 7 ile 15 yaş arasındaki çocuklar hem mutlak hem de göreceli olarak özdenetim becerilerinde önemli bir istikrar göstermiştir. Ek olarak, Coyne ve Wright (2014) anaokulu ile beşinci sınıf arasındaki çocuklardan oluşan bir örnekleme, özdenetim düzeylerine göre bireylerin sınıf sıralamasının sabit kaldığını bulmuşlardır.

Kopp'un çalışması, erken dönem bebek-bakıcı bağıllığını ve karşılıklı ilişkiyi, özdenetimin gelişimini anlamada ve tahmin etmede anahtar olarak tanımlamış ve bu sürecin dış kaynaklardan bebeğe, içsel kaynaklara nasıl geçtiğini belirlemiştir (Vazsonyi ve Huang, 2010). Daha sonraki zamanlarda, Eisenberg ve arkadaşları (2005) mizaç gibi bireysel farklılıkların yaşamın erken dönemlerinde mevcut olmasına rağmen, bakıcılardan veya ebeveynlerle devam eden deneyimlerin, çocukluk ve

ergenlik döneminde özdenetimde gözlemlenen farklılıklara katkıda bulunduğunu ileri sürmüşlerdir.

Kopp (1982) özdenetim gelişim süreçlerini gelişimsel modelinde ele almaktadır. Buna göre, özdenetim temellerinin hayatın ilk aylarında atıldığı bu dönemde, yaklaşık ilk 3 ayda nörofizyolojik düzenleme gerçekleşmekte, bebeğin refleksleri düzenlenmekte ve çevreden gelen uyaranlara tepki göstermektedir. Bebek, bakım veren kişiden destek aldıktan sonra zaman geçtikçe kendi duygularını ve bilişsel mekanizmalarını kontrol edebildiğinde, bakım veren bireyin sağladığı denetimi içselleştirecektir.

Bebek sensorimotor düzenlemesi becerilerini 3-12 aylık dönemde geliştirmektedir. Kendi eylemlerinin devamını sağlayıp sonlandırdıkça davranışların değişimini keşfetmeye başlar (Kopp, 1982).

Bilişsel ve motor beceriler geliştikçe, hedefe yönelik eylemler, duygular ve iletişimin kontrolü 12-18. aylar arasında belirginleşir. Bu kontrol becerisinin fark edilmesi özdenetim gelişimi için önemlidir (Kopp, 1982).

24. aydan sonra, sembolik düşünmenin başlamasıyla anılar bellekte tutulmaya başlar. Çocuk bu anılara göre davranışlarını düzenlemeye, erteleme davranışı göstermeye, davranışlarını beklentilere göre yapmaya başlar ve bu dönem özdenetim olarak tanımlanmaktadır. Ancak erteleme ve bekleme süreleri bu dönemde sınırlılık göstermekte ve yeni durumlara uyum güç olabilmektedir (Kopp, 1982).

36 ay ve sonrası çocuk, neden-sonuç ilişkisi kurar, problem çözer, stratejik düşünür, erteleme, davranışlarını ketleme, beklentiye göre davranış düzenleme gösterir ve böylelikle özdenetimden bahsedilmektedir. Kısaca, bilişsel işlevlerin, dil işlevlerinin ve sosyalleşmenin gelişmesiyle özdenetim kapasitesi yükselmektedir (Kopp, 1982).

2.5.2 İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, özdenetim üzerine yapılmış çalışmalar ele alınacaktır.

Üniversite öğrencilerinin internet kullanım amaçları ve internet bağımlılıklarının yaygınlığı ile ilgili yapılan çalışmaya (Durak Batıgün ve Kılıç, 2011) 672 kız, 525 erkek olmak üzere toplam 1198 öğrenci katılmıştır. Çalışmada yapılan regresyon analizi sonucunda düşük özdenetimin internet bağımlılığını yordadığı görülmüştür.

13-19 yaş aralığındaki ergenlerle yapılan boylamsal çalışmada, ergenlik döneminde ortalama özdenetimin arttığı ve başlangıçta daha düşük özdenetimi olan bireylerin genellikle özdenetimlerinde daha keskin bir artış deneyimledikleri görülmüştür. Öz-bildirimlere göre, erkekler 13 yaşında kızlara göre daha yüksek özdenetim seviyelerine sahipken, ebeveynler kızlarda daha yüksek özdenetim bildirmiştir (Zondervan-Zwijnenburg ve ark., 2020).

Ergenlik döneminden yetişkinlik dönemine kadar yapılan diğer bir boylamsal çalışmada (Nedelec ve Beaver, 2014), düşük özdenetim, istatistiksel olarak kişisel ve aile gelirinin azalmasının yanı sıra mali durumdaki artan problemlerle ilişkilendirilmiştir. Ek olarak, düşük özdenetim, okul eğitimi ve istihdam başarısının azalmasıyla da ilişkilendirilmiştir. Düşük özdenetim fiziksel ve zihinsel sağlıkla ilgili sorunlarda artışa ve ek olarak, uyuşturucu/uyarıcı madde ve alkol kullanımı ve kötüye kullanımında artışa yol açmaktadır. Sosyal ilişkiler, riskli cinsel davranışlarda ve değişken romantik ve cinsel ilişkilerde artışla birlikte, daha düşük özdenetim seviyelerinden olumsuz etkilendiği görülmektedir. Genel olarak bu sonuçlar, düşük özdenetimin bir kişinin hayatının birçok bileşeninde sosyal ilişkiler üzerinde sahip olabileceği geniş kapsamlı zararlı etkiyi vurgulamaktadır.

Duckworth, Kim ve Tsukayama (2013), erken ergenlik dönemindeki özdenetimi inceledikleri boylamsal çalışmalarında, olumsuz yaşam olaylarının düşük özdenetimi yordadığını bulmuşlardır. Buna göre, okul çağındaki çocukların tipik olarak gerçek hayatta karşılaştıkları stresörler, ebeveynler, öğretmenler ve çocukların kendileri tarafından gözlemlenebilen özdenetimde ölçülebilir bozuklukları artırabilir. Bu nedenle, gelişim boyunca özdenetimde önemli bir sınıf sıralaması istikrarına rağmen durumsal etkiler çocukların dikkatlerini, davranışlarını ve duygularını düzenleme becerilerini belirlemede önemli bir rol oynayabilir.

Meinert ve Reinecke (2018) ergenlerle yaptıkları çalışmada, bulgular, özdenetimin istikrarlı olmadığını, ebeveyn kontrollerinin biçimlendirici yıllardan sonra (8-10 yaş sonrası) önemli olduğunu ve düşük özdenetimin, erken ergenlik döneminde ebeveyn kontrol algısını etkilediğini göstermektedir.

Ergenlik ve yetişkinliği içeren diğer bir boylamsal çalışmada (Allemand, Job ve Mroczek, 2019), ergenlikte özdenetimde ortalama düzeyde olumlu bir gelişimsel eğilimin olduğu, bu da ergenlerin yıllar ilerledikçe daha fazla özdenetimli olmaya eğilimli olduklarını ima etmektedir. Diğer taraftan, erken ergenlik döneminde özdenetimi yüksek olanların, yetişkinlikte bir ilişki içinde olma olasılıklarının daha yüksek olduğu, yetişkinlikte yakın ilişkilerinden daha memnun oldukları, evliliklerinde veya ilişkilerinde daha az sıklıkta çatışma bildirdikleri ve ilişkisel çatışma durumlarında daha yapıcı iletişim becerileri kullandıkları gözlemlenmiştir.

Meldrum, Young ve Weerman (2012) ise boylamsal araştırmalarında, öz denetimin ergenlik döneminde şekillendirilebilir olmaya devam ettiği ve öz denetim yörüngelerinde önemli bireysel farklılıklar olduğunu bulmuşlardır.

Mazılı (2019) ergenlerle yaptığı çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı ve özdenetim arasında negatif bir ilişki bulunurken, cinsiyet açısından farklılığa rastlanmamıştır.

3 YÖNTEM

Çalışmanın bu kısmında araştırmanın modeli, çalışma grubu, verilerin toplanmasında kullanılan ölçekler ve verilerin analizine yönelik uygulanan istatistiksel bilgiler sunulmuştur.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada 14-18 yaş arası ergenlerin sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri ve özdenetim düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu yaşları 14-18 arasında değişen ve İstanbul'da öğrenim gören 235'i kadın ve 165'i erkek olmak üzere 400 ergen oluşturmaktadır. Çalışmada örnekleme yöntemi olarak kolayda örnekleme (convenience) kullanmıştır. Çalışma grubu için gönüllü olan 431 bireye ölçekler uygulanmıştır ancak bunlardan 400 bireyin verileri sağlıklı bulunarak analize dahil edilmiştir. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzde değerleri Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo 3.1 Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Değerler

Değişken	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kız	235	58.8
	Erkek	165	41.3
	Toplam	400	100
Yaş	14	69	17.3
	15	89	22.3
	16	67	16.8
	17	99	24.8
	18	76	19.0
	Toplam	400	100
Sınıf Düzeyi	9	149	37.3
	10	49	12.3
	11	112	28.0
	12	90	22.5
	Toplam	400	100
Okul Türü	Anadolu Lisesi	275	68.8

Fen Lisesi	85	21.3
Meslek Lisesi	30	7.5
İmam Hatip Lisesi	10	2.5
Toplam	400	100

Çalışma grubunu oluşturan katılımcı bilgilerinin yer aldığı Tablo 3.1 incelendiğinde cinsiyete göre dengeli bir dağılım olduğu, katılımcıların 14-18 yaş aralığında olduğu ve her yaş diliminin yeterince temsil edildiği görülmektedir. Sınıf düzeyine bakıldığında 9. ve 11. sınıflardan daha fazla öğrenci olduğu, en az öğrencinin 10. sınıf düzeyinden olduğu görülmektedir. Okul türlerine göre olan dağılım incelendiğinde ise Anadolu Lisesine devam eden öğrenci sayısının diğer lise türlerine göre oldukça yüksek olduğu, İmam Hatip Lisesi öğrencilerinin ise çalışmada diğer lise türlerine göre daha az temsil edildiği görülmektedir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcılardan veri toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Ergenlerde Özdenetim Becerileri Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1 Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu katılımcının cinsiyeti, nerede öğrenim gördüğü, ailesinin aylık ortalama gelir düzeyi, akademik başarısı gibi bazı soruları kapsamaktadır. Form EK C’de sunulmuştur.

3.3.2 Ergenlerde Öz-denetim Becerileri Ölçeği

Ergenlerde Öz-denetim Becerileri Ölçeği Moilanen (2005) tarafından ergenlerin özdenetim becerilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 4’lü likert şeklinde 32 madde bulunmaktadır (1 = Bana hiç benzemiyor, 2 = Bana benzemiyor, 3 = Bana biraz benziyor, 4 = Bana çok benziyor). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 32 ve en yüksek puan 128 olup, ölçekten alınan puan arttıkça ergenin özdenetim becerisinin de arttığı kabul edilir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Harma (2008) tarafından yapılmıştır. Yapılan açımlayıcı faktör analizinde öz-denetim başarısı (18

madde) ve öz-denetim başarısızlığı (14 madde) olarak iki alt boyut ortaya çıkmıştır. Başarı boyutu varyansın %19.15'ini açıklarken başarısızlık boyutu %10.07'sini açıklamaktadır. Yapılan iç tutarlılık analizinde ise, başarı boyutunun iç tutarlılığı $\alpha=.85$; başarısızlık boyutunun iç tutarlılığı $\alpha=.80$ olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları da açımlayıcı faktör analizi sonuçları ile tutarlılık göstermiştir. Ölçek maddeleri EK F' de sunulmuştur. Bu çalışmada Öz-denetim başarısı alt boyutu Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .83 bulunurken, Öz-denetim başarısızlığı alt boyutu Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .77 bulunmuştur. Bu değerler kullanılan ölçeğin yapılan çalışma için güvenilir bir ölçek olduğu anlamına gelir.

3.3.3 Üç Boyutlu Bağlanma Stili Ölçeği

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği Erzen (2016) tarafından bağlanma stillerinin belirlenmesi amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 5'li likert tipinde toplam 18 madde bulunmaktadır (1= kesinlikle katılmıyorum, 2= katılmıyorum, 3= kısmen katılıyorum, 4= katılıyorum, 5= kesinlikle katılıyorum). Ölçek güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma olmak üzere üç alt boyuta sahiptir. Ölçekte güvenli bağlanma stilini ortaya koyan 5 madde, kaçınan bağlanma stilini ortaya koyan 7 madde ve kaygılı-kararsız bağlanma stilini ortaya koyan 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin dil geçerliği için iki uzman görüşünden yararlanılmış ve Cohen Kappa uyuma ölçümü değeri .87 ve içerik geçerliği için .72'dir. Yapı geçerliği için doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçekte yer alan 18 maddenin üç boyut altında tutarlı şekilde toplandıkları tespit edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi değerleri GFI=.93, AGFI=.90, RMSEA=.05, $\chi^2/sd=2.48$, CFI=.90 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerleri ise .49 ile .75 arasında değişmektedir (Erzen, 2016). Ölçekte iki olumsuz bir olumlu alt boyut olması sebebi ile ölçeğin tamamına ait bir Cronbach Alpha değeri elde edilmesi mümkün olmadığı için bu değerler her bir alt boyut için ayrı ayrı belirlenmiştir. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı alt ölçeklerde Kaçınan Stil için .80, Güvenli Bağlanma Stili için .69 ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili için .71 olarak bulunmuştur. Ölçek maddeleri EK E' de sunulmuştur. Bu çalışmada Güvenli Bağlanma Stili Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .71 bulunurken, Kaçınan Bağlanma Stili Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı

.81 ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .81 bulunmuştur. Bu değerler kullanılan ölçeğin yapılan çalışma için güvenilir bir ölçek olduğu anlamına gelir.

3.3.4 Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği

Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği Orbatu ve arkadaşları (2020) tarafından ergenlere yönelik güncel ve kullanımı kolay bir ölçek olması amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 5’li likert tipinde toplamda 13 madde bulunmaktadır (1= kesinlikle katılmıyorum, 2= katılmıyorum, 3= kısmen katılıyorum, 4= katılıyorum, 5=Tamamen katılıyorum). Ölçek sanal yaşamı tercih etme, işlevsellikte bozulma ve sanal haz olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.869 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin toplam açıklanan varyansın %58.89 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddeleri EK D’ de sunulmuştur. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Bu değer kullanılan ölçeğin yapılan çalışma için oldukça güvenilir bir ölçek olduğu anlamına gelmektedir.

3.4 Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu araştırmanın yapılabilmesi için öncelikle İstanbul Arel Üniversitesi Etik Kurulu’ndan onay alınmıştır (Bkz. EK G). Araştırmada kullanılması planlanan ölçeklerin sahiplerinden de gerekli izinler alınmıştır. Araştırma verileri 2021 yılının temmuz ve ağustos ayları arasında internet üzerinden Google-form aracılığı ile katılımcılara ulaştırılmış ve çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Araştırma gönüllülük esasına dayanmakta olup, ergenlerden ve velilerinden gönüllülüklerine dair onam alınmıştır.

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Çalışmaya 431 birey katılmış olup 31 kişinin verileri sağlıklı bulunmadığından analize dahil edilmemiştir. Bu sebeple analiz 400 katılımcının verileri ile gerçekleştirilmiştir. Betimsel verilerin analizinde frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri ilgili normallik varsayımı boxplot grafikleri, Q-Q grafiği ve çarpıklık-basıklığa dair veriler ile değerlendirilmiştir. Basıklık ve çarpıklık katsayılarının + 1,5 ve – 1,5 arasında yer aldığı durumlarda normal dağılım

kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu araştırmada da arpıklık ve basıklık değerleri kabul edilen referans aralığında olduğu için verilerin analizinde parametrik hipotez testleri tercih edilmiştir. zdenetim, sosyal medya bağımlılığı ve bağlanma stilleri ölçeklerinden elde edilen puanların demografik değişkenlere göre farklılaşma durumu incelenirken 2’li gruplarda Bağımsız Gruplar t-testi, 2’den fazla kategoriye sahip gruplarda Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Post Hoc testlerinin seçiminde varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ile incelenmiştir. Varyansların homojen olduğu durumlarda gruplar arasındaki farkın kaynağı Scheffe Testi ile incelenirken varyansların homojen olmadığı durumlarda Games-Howell Testi kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişki analizlerinde Pearson Korelasyonu ve çoklu doğrusal regresyon teknikleri kullanılmıştır.



4 BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde öncelikle veri toplamada kullanılan ölçeklerden elde edilen betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Daha sonra araştırma sorularına göre elde edilen bulgular sunulmuştur.

4.1 Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırmanın bu kısmında araştırmada kullanılan ölçeklerin minimum ve maksimum değerleri, ortalama ve standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Çarpıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal dağılım sınırları içinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.1 Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistiksel Değerler

Ölçekler	Min	Max	\bar{x}	ss	Çarpıklık	Basıklık
Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği	47	128	89.27	8.98	-.174	5.45
Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği	13	63	31.99	9.27	.373	.039
Güvenli Bağlanma Stili	5	25	18.94	3.40	-1.23	2.77
Kaçınan Bağlanma Stili	7	35	14.45	4.86	.942	1.40
Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili	6	29	15.53	5.22	.241	-.550

Tablo 4.1’de araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistiksel değerler yer almaktadır. Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeğinin en küçük ve en büyük değerlerinin 47 ve 128 arasında değiştiği, toplam puan ortalamasının 89.27, standart sapma değerinin 8.98, çarpıklık değerinin -.174, basıklık değerinin ise 5.45 olduğu, Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeğinin en küçük ve en büyük değerlerinin 13 ve 63 arasında değiştiği, toplam puan ortalamasının 31.99, standart sapma değerinin 9.27, çarpıklık değerinin .373, basıklık değerinin ise .039 olduğu, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeğinin Güvenli Bağlanma Stili Alt Boyutu’na ilişkin değerler incelendiğinde; en küçük ve en büyük değerlerinin 5 ve 25 arasında değiştiği, toplam puan ortalamasının 18.94, standart sapma değerinin 3.40, çarpıklık değerinin -1.23, basıklık değerinin ise 2.77 olduğu, Kaçınan Bağlanma Stili Alt Boyutu’na ilişkin

değerler incelendiğinde; en küçük ve en büyük değerlerinin 7 ve 35 arasında değiştiği, toplam puan ortalamasının 14.45, standart sapma değerinin 4.86, çarpıklık değerinin .942, basıklık değerinin ise 1.40 olduğu, Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili Alt Boyutu'na ilişkin değerler incelendiğinde; en küçük ve en büyük değerlerinin 6 ve 29 arasında değiştiği, toplam puan ortalamasının 15.53, standart sapma değerinin 5.22, çarpıklık değerinin .241, basıklık değerinin ise -.550 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.2 Araştırma Problemi ve Alt Problemlerine İlişkin Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde, giriş kısmında belirtilen araştırma problemi ve alt problemlerinin çözümlenmesine ilişkin analizler ve sonuçları bulunmaktadır.

4.2.1 Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt problemi kapsamında 14-18 yaş arası ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları, bağlanma stilleri ve özdenetim düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Tablo 4.2 Ergenlerin Özdenetim, Bağlanma Stilleri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar *t* Testi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	n	\bar{x}	ss	sd	<i>t</i>	<i>p</i>
Öz-Denetim Becerileri	Kız	235	89.81	8.77	398	1.46	.145
	Erkek	165	88.48	9.23			
Sosyal Medya Bağımlılığı	Kız	235	32.79	9.00	398	2.09	.038
	Erkek	165	30.83	9.56			
Güvenli Bağlanma Stili	Kız	235	19.27	3.05	302.55	2.23	.026
	Erkek	165	18.47	3.80			
Kaçınan Bağlanma Stili	Kız	235	14.43	4.78	398	.075	.941
	Erkek	165	14.47	4.99			
Kaygılı Bağlanma Stili	Kız	235	15.92	5.26	398	1.81	.070
	Erkek	165	14.97	5.14			

Tablo 4.2'de sunulan bulgulara göre katılımcıların cinsiyetlerine göre özdenetim becerileri ($t_{(398)}=1.46$; $p=.145$), kaçınan bağlanma stili ($t_{(398)}=-.075$;

$p=.941$) ve kaygılı bağlanma stili ($t_{(398)}=1.81$; $p=.070$) ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yokken sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ($t_{(398)}= 2.09$; $p=.038$) ortalamaları ve güvenli bağlanma stili ($t_{(302.55)}= 2.23$; $p=.026$) ortalamalarında anlamlı bir farklılık vardır. Fark her iki değişkende de kızların ortalamasının erkeklerden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

4.2.2 İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt problemi kapsamında 14-18 yaş arası ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları ve özdenetim becerilerinin algılanan akademik başarıya göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.3'te sunulmuştur.

Tablo 4.3 Algılanan Akademik Başarı Düzeyine Göre Ergenlerin Özdenetim Becerileri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarındaki Farklılaşmaya İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	x	ss	F	sd	p	Fark
Öz- Denetim Becerileri	Kötü	22	85.31	8.69	2.39	2	.092	
	Orta	191	89.72	9.10				
	İyi	187	89.25	8.80				
	Toplam	400	89.26	8.97				
Sosyal Medya Bağımlılığı	Kötü	22	40.04	13.13	15.52	2	.000	1>2
	Orta	191	33.09	8.61				
	İyi	187	29.88	8.70				
	Toplam	400	31.98	9.27				
						397		

Tablo 4.3'e göre, katılımcıların algılanan akademik başarı düzeyine göre, özdenetim becerilerinde anlamlı bir farklılık yokken ($F(2-397)= 2.39$; $p=.092$), sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık vardır ($F(2-397)= 15.52$; $p=.000$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Games-Howell Testi sonuçlarına göre, akademik başarısı kötü olan grubun sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalaması ($\bar{X}=40.04$), akademik başarısı orta olan grubunun ortalamasından ($\bar{X}=33.09$) ve akademik başarısı iyi olan grubunun ortalamasından ($\bar{X}=29.88$) anlamlı

derecede daha yüksektir. Algılanan akademik başarı düştükçe ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği skorları artmaktadır.

4.2.3 Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt problemi kapsamında 14-18 yaş arası ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları ve özdenetim becerilerinin ailenin gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.4'te sunulmuştur.

Tablo 4.4 Ergenlerin Özdenetim Becerileri ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamalarının Ailenin Gelir Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	x	ss	F	sd	p	Fark
Öz- Denetim Becerileri	2000 TL 'ye kadar	26	89.04	8.44	.051	3 396	.985	
	2000-5000TL arası	125	89.22	9.70				
	5000-10000TL arası	118	89.53	7.49				
	10000 TL ve üzeri	131	89.12	9.66				
	Toplam	400	89.27	8.98				
Sosyal Medya Bağımlılığı	2000 TL 'ye kadar	26	27.53	8.38	3.18	3 396	.024	3>1
	2000-5000TL arası	125	31.19	9.58				
	5000-10000TL arası	118	33.22	8.99				
	10000 TL ve üzeri	131	32.49	9.15				
	Toplam	400	31.98	9.27				

Tablo 4.4'e göre, katılımcıların gelir durumuna göre, özdenetim becerilerinde anlamlı bir farklılık yoktur ($F(3-396) = .051$; $p = .985$). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarında ise ailenin gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık vardır ($F(3-396) = 3.18$; $p = .024$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post-Hoc Scheffe Testi sonuçlarına göre, 5000-10000 TL arası geliri olan grubun

sosyal medya bağımlılığı ortalaması ($\bar{X}=33.22$), geliri 2000 TL 'ye kadar olan grubun ortalamasından ($\bar{X}=27.53$) anlamlı derecede yüksektir.

4.2.4 Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü alt problemi kapsamında 14-18 yaş arası ergenlerin özdenetim becerileri ve bağlanma stillerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği skorunu yordama gücü incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.5'te sunulmuştur.

Tablo 4.5 14-18 Yaş Arası Ergenlerde Özdenetim Becerileri ve Bağlanma Stillerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Skorunu Yordama Düzeyine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart hata	β	t	p
Sabit	18.32	4.77		3.84	.000
Öz-Denetim Becerileri	.011	.49	.011	.228	.820
Güvenli Bağlanma	-.012	.132	-.005	-.093	.926
Kaçınan Bağlanma	.233	.093	.122	2.50	.013
Kaygılı Bağlanma	.613	.086	.345	7.15	.000
R= .400 R ² =.160					
F ₍₄₋₃₉₅₎ = 18.78					
p=.000					

Regresyon analizi uygulamadan önce bağımsız değişkenler arasında çoklu ortak doğrusallık (multicollinearity) olup olmadığı kontrol edilmiştir. Bağımsız değişkenlerle ilgili korelasyon tablosu incelendiğinde en yüksek değer (r=.382) olduğu ve çoklu ortak doğrusallık olmadığı görülmektedir. Çoklu ortak doğrusallık sorununun tespiti için kullanılan diğer yöntemler olan, Tolerance ve VIF değerleri de incelenmiştir. Tolerance değerlerinin .890 ile .934 arasında olduğu, VIF değerlerinin ise 1.07 ile 1.12 arasında olduğu belirlenmiştir. Bu değerler kabul edilebilir sınırlar içerisindedir ve çoklu ortak doğrusallık sorunu yoktur. Regresyon analizinin bir diğer varsayımı olan aykırılıklar, normallik, doğrusallık, eş varyanslılık ve artıkların bağımsızlığı koşullarının sağlanıp sağlanmadığını tespit etmek için yapılan analizlerde regresyon için standart hale getirilmiş artığın normal olasılık grafiği, P-P, saçılım grafiği (scatter plot) incelenmiş ve herhangi bir ihlal olmadığı görülmüştür. Ayrıca uç değerler için 3.3'ten büyük standart değere sahip katılımcı olup olmadığı ve

Mahalanobis Mesafeleri kontrol edilmiş ve regresyon varsayımlarını ihlal edecek bir durum olmadığı görülerek analizlerin yapılmasına karar verilmiştir.

14-18 yaş arası ergenlerin bağlanma stilleri ve özdenetim becerilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği skoru üzerindeki etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, bağlanma stilleri ve özdenetim becerileri ile sosyal medya bağımlılığı ölçeği skoru arasında anlamlı bir ilişki ($R=.400$, $R^2=.160$) olduğu bulunmuştur ($F(4-395)=18.78$, $p=.000$). Bu bulguya göre bağlanma stilleri ve özdenetim sosyal medya bağımlılığı ölçeği skorundaki varyansın %16'sını açıklamaktadır. Bağımsız değişkenlerin göreceli önem sırasını incelemek amacıyla standartlaştırılmış regresyon katsayılarına bakıldığında, sosyal medya bağımlılığı ölçeği skorunu en çok kaygılı bağlanma stiline etkilediği ($\beta=.345$), bunu kaçınan bağlanma stiline takip ettiği ($\beta=.122$) görülmüştür. Güvenli bağlanma ($\beta=-.005$) ve özdenetim becerilerinin ($\beta=.011$) sosyal medya bağımlılığı ölçeği skorları üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

4.2.5 Araştırma Problemine İlişkin Bulgular

Araştırma problemi kapsamında 14-18 yaş arası ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları, özdenetim becerileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler incelenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.6 da sunulmuştur.

Tablo 4.6 14-18 Yaş Arası Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamaları, Bağlanma Stilleri ve Özdenetim Becerileri Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Öz- Denetim Becerileri	S.Medya Bağımlılığı	Güvenli Bağlanma	Kaygılı Kaçınan Bağlanma	Kaygılı Bağlanma
Öz-Denetim Becerileri	1				
S.Medya Bağımlılığı	.043	1			
Güvenli Bağlanma	.232**	-.041	1		
Kaçınan Bağlanma	.034	.223**	-.172**	1	
Kaygılı Bağlanma	.085	.382**	-.052	.287**	1

Tablo 4.6'ya göre katılımcıların özdenetim becerileriyle sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları ($r=.043$; $p=.389$), kaçınan ($r=.034$; $p=.499$) ve kaygılı bağlanma stilleri ($r=.085$; $p=.091$) arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Buna karşılık özdenetim becerileriyle güvenli bağlanma stili arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=.232$; $p=.000$). Bu bulguya göre ergenlerin güvenli bağlanma stili arttıkça özdenetim becerileri de artmaktadır. Kaygılı bağlanma ile sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=.382$; $p=.000$). Ergenlerin kaygılı bağlanma düzeyi yükseldikçe sosyal medya bağımlılığı ölçeği skorları da artmaktadır. Aynı şekilde kaçınan bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($r=.223$; $p=.000$). Kaçınan bağlanma stili puanları arttıkça sosyal medya bağımlılığı ölçeği skorları da artmaktadır. Güvenli bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığı ölçeği puan ortalamaları arasında negatif yönlü ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki vardır ($r=-.041$; $p=.414$).

5 SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle araştırmadan elde edilen sonuçlar literatürdeki benzer araştırmaların sonuçlarıyla kıyaslanmıştır. Ardından hem araştırmacılara hem de klinisyenlere öneriler sunulmuştur.

5.1 Sonuç

Çalışmada ilk olarak değişkenlerin demografik özellikler bakımından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Tespit edilen farkların kaynakları da incelendikten sonra 14-18 yaş arasındaki çalışma grubunu oluşturan ergenlerin bağlanma stilleri ve özdenetim düzeylerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeğini yordama gücü incelenmiştir. Son olarak sosyal medya bağımlılığı ölçeği skorları, bağlanma stilleri ve özdenetim değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

5.1.1 Birinci Alt Problemin Çözümlemesine İlişkin Sonuçlar

Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ölçeği ortalamasının cinsiyet değişkenine bağlı durumu incelendiğinde katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ölçeği ortalamalarının cinsiyete bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Bu fark kızların ortalamasının erkeklerden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Alan yazın incelendiğinde ulaşılan bu sonucu destekleyen araştırmaların olduğu saptanmıştır (Yayman, 2019; Okumuş, 2018). Andreassen ve arkadaşlarının (2016) yaptıkları araştırmada da kadınların sosyal medya bağımlılığının erkeklere göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Okumuş (2018) tarafından yapılan araştırmada sosyal medya kullanımının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Bu farkın nedeni kız öğrencilerin sosyal medya kullanımının erkeklere göre fazla olmasıdır. Yine benzer çalışmalarda lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı puanının cinsiyete göre incelenmesi yapılmış ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sosyal medyayla daha fazla meşgul oldukları tespit edilmiştir (Gürültü, 2016; Tutgun Ünal, 2015). Ergen kızlar interneti daha çok sosyal çevre edinmek, arkadaşlarıyla iletişimde kalmak amacıyla kullanırken, gündemi, söylentileri ve yeni olayları takip etme istekleri kullanımlarını sıklaştırır (Kraut ve ark., 1998). Ayrıca Deniz ve Gürültü (2018)'nin yaptıkları çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sosyal medyadan daha fazla zevk aldıkları tespit edilmiştir. Bu çalışmaların

sonuçları doğrultusunda sosyal medya bağımlılığı puanlarının kızlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Çalışma kapsamında elde ettiğimiz bulgular literatürdeki bu sonuçlarla uyumludur. Bu sonuçların aksini ispat eden araştırmalar da bulunmaktadır. Bazı araştırmalara göre internet ve sosyal medya bağımlılığı ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre durumu incelendiğinde erkeklerin internet ve sosyal medya bağımlılık ortalamalarının kızlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Esen, 2010; Çam, 2012; Seferoğlu ve Yıldız, 2013). Alan yazın incelendiğinde bazı araştırmalara göre de sosyal medya bağımlılığı puan ortalamaları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir (Kaplan, 2019; Şentürk, 2017; Batıgün ve Hasta, 2010; Yamangil, 2019).

Katılımcıların bağlanma stillerinin cinsiyet değişkenine bağlı olarak durumu incelenmiş olup kaçınan bağlanma stili ve kaygılı bağlanma stili ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Alan yazın incelendiğinde bazı araştırmalarda kaçınan bağlanmanın erkeklerde daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Yazıcı, 2019; Bilge, 2019). Ancak bunun aksine Ermiş (2019) araştırmasında kaçınan bağlanma stilinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bazı araştırmalara göre kaygılı bağlanmanın kızlarda daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Onur, 2006; Ermiş, 2019). Ancak Bilge (2019) yapmış olduğu çalışmada ise kaygılı bağlanma stilinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma saptamamıştır.

Çalışmamızda katılımcıların güvenli bağlanma stili ortalamasında cinsiyete göre anlamlı farklılaşma vardır. Bu fark kızların ortalamasının erkeklerden yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Literatür incelemesi yapıldığında kızlarda güvenli bağlanma stili ortalamalarının erkeklerinkinden daha yüksek olduğu sonucumuzu destekleyen birçok araştırma olduğu görülmüştür (Ermiş, 2019; Yazıcı, 2019; Wilkinson, 2008; Sevinç, 2016; Bilge, 2019). Bu sonucun aksini ispat eden çalışmalar da bulunmaktadır. Bazı araştırmalara göre erkeklerin güvenli bağlanma stili ortalamaları kızlarından daha yüksek bulunmuştur (Koçak ve Karasu, 2016; Karakuş, 2012). Bazı araştırmalara göre de bağlanma stilleri ile cinsiyet arasında anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir (Şencan, 2015; Türkön, 2019; Yazıcıoğlu, 2011; Atik, 2013). Sümer ve Şendağ (2009)'ın araştırmalarında cinsiyet bakımından anne ve babaya bağlanmada da bir farklılık yoktur. Kerns ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan çalışmada da bağlanma ve cinsiyet arasındaki ilişkinin anlamsız olduğu

görülmüştür. Literatürde bağlanma stillerinin cinsiyet değişkenine bağlı olarak durumu incelendiğinde örneklem grubuna göre çeşitli sonuçların varlığı görülmektedir. Bu farklılıkların sebebinin incelenen her örneklem grubunun bağlanma stilleri oluşumunda etkili olabilecek etmenlerin farklılaşmasından dolayı farklı sonuçlara ulaşıldığı düşünülmüştür.

Özdenetim becerilerinin cinsiyet değişkenine bağlı olarak durumu incelendiğinde katılımcıların özdenetim becerileri düzeylerinde cinsiyete bağlı olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bireyin özdenetim becerileri düzeyi üzerinde etkisi olan faktörlere bakıldığında, cinsiyetin öncelikli faktörler arasında bulunmadığı görülmektedir. Bu durum çalışma grubundaki bireylerin özdenetim becerileri düzeylerinin cinsiyete bağlı olarak anlamlı farklılaşmamasının sebebi olarak görülebilir. Literatür incelemesi yapıldığında, ulaşılan bu sonucun literatürle uyumlu olduğu görülmüştür (Can ve Öztürk, 2018; Özgül, 2017; Mazılı, 2019; Aksel, 2018; Metin ve ark., 2017; Buckner ve ark., 2003; Türkön, 2019). Diğer yandan ulaşılan sonucun aksini ispat eden çalışmalar da bulunmaktadır. Bazı araştırmalara göre kadınların özdenetim becerileri erkeklerinkinden daha yüksek bulunmuştur (Türkeş, 2004; Harma, 2008; Eisenberg ve ark., 1996; Dilmaç ve ark., 2009).

5.1.2 İkinci Alt Problemin Çözümlemesine İlişkin Sonuçlar

Katılımcıların algılanan akademik başarı düzeyine göre sosyal medya bağımlılığı ölçeği ortalamaları incelenmiş ve algılanan akademik başarı düzeyinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği ortalamalarına bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Farkın kaynağına bakıldığında; akademik başarısı kötü olan grubun orta seviye olanlardan, orta olanların da iyi olanlardan daha yüksek sosyal medya bağımlılığı ortalaması olduğu görülmüştür. Yani algılanan akademik başarı düştükçe ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ölçeği skoru artmaktadır. Bu durumun kişilerin sosyal medyada ya da internette geçirdikleri sürenin artmasıyla birlikte ödev yapma, ders çalışma gibi akademik sorumluluklarına yeterli zamanı ayıramamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Aynı zamanda akademik başarısı düşük olanlar, başka doyum arayışı ile sosyal medyayı daha çok kullanıyor olabilir. İlgili literatür incelendiğinde bu sonuca paralel sonuçlar elde etmiş araştırmalar mevcuttur (Saptır, 2020; Göksu, 2019; Cuma, 2020). Ayrıca literatür incelendiğinde

algılanan akademik başarı düzeyinin internet bağımlılığı ortalamalarına bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı, bu farkın nedeninin algılanan akademik başarı düştükçe internet bağımlılığı ortalamalarının arttığından kaynaklandığı görülmüştür (Esen, 2010; Derin, 2013; Çetinkaya, 2013). Bu sonucun aksini ispat eden çalışmalar da mevcuttur. Sosyal ağ kullanım düzeyi ile akademik başarı değişkeni arasında yapılan incelemede sosyal ağ kullanım düzeyinin akademik başarıyı etkilemediği saptanmıştır (Toraman, 2013). Pakistan da yapılan bir araştırmada sosyal medya kullanımı ile akademik başarı arasında yapılan incelemede sosyal medya kullanımının akademik başarıyı etkilemediği görülmüştür (Ahmed ve Qazi, 2011).

Algılanan akademik başarı düzeyine göre özdenetim becerileri incelendiğinde katılımcıların algılanan akademik başarı düzeylerine göre özdenetim becerilerinde anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin özdenetim becerileri üzerinde etkisi olan faktörlere bakıldığında, algılanan akademik başarının öncelikli faktörler arasında bulunmadığı görülmektedir. Bu durum çalışma grubundaki bireylerin özdenetim becerilerinin algılanan akademik başarıya bağlı olarak anlamlı şekilde farklılaşmamasının sebebi olabilir. Algılanan akademik başarı ve özdenetim ile yapılan çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu görülmüştür. Mammadov ve Keser (2016) yaptıkları araştırmada duygusal zekâ ve boyutları ile Akademik başarı arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Duygusal zekanın özdenetim alt boyutu ile akademik başarı arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur. Yine Türkön (2019)'ün yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin özdenetim puanları ile yıl sonu not ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu sonuçların aksi yönde araştırmalar da mevcuttur. Göncü (2013)'nün araştırmasında algılanan akademik başarı durumuna göre öz yeterlilik ölçeğinin alt boyutu olan özdenetim yeterliliği arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Farkın kaynağını incelediğimizde başarı durumunu yüksek olarak algılayan öğrencinin özdenetim yeterliliği başarı durumunu orta algılayandan daha yüksek bulunmuştur. Can ve Öztürk (2018) araştırmalarında müzik öğretmeni adaylarının öz-denetim düzeylerinin çalgı başarılarına göre anlamlı olarak değişip değişmediği incelenmiştir. Öz-denetim ölçeğinin genelinden alınan puanlar ile en son girilen çalgı sınav notu puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yine benzer bir araştırmada, Tangney ve arkadaşları (2004)

özdenetim düzeyi yüksek olan öğrencilerin yüksek başarı notu elde ettiklerini tespit etmişlerdir.

5.1.3 Üçüncü Alt Problemin Çözümlemesine İlişkin Sonuçlar

İlk olarak katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ölçeği ortalamalarının ailenin gelir durumu değişkenine bağlı olarak durumu değerlendirilmiş ve sosyal medya bağımlılığı ölçeği ortalamalarında ailenin gelir durumuna bağlı olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Farkın kaynağına bakıldığında; 5000-10000 TL arası geliri olan grubun sosyal medya bağımlılığı ölçeği ortalaması geliri 2000 TL 'ye kadar olan grubun ortalamasından anlamlı derecede yüksektir. Bu sonuca göre gelir durumu arttıkça sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanı da artar. Bu durumun nedeninin kişilerin gelir düzeylerinin artmasıyla birlikte internete ve internete erişim için gerekli olan teknolojik araçlara ulaşmalarının daha kolay olabileceğini düşündüğümüzde, internete ve onun bir uygulaması olan sosyal medyaya erişiminin artacağı ve buna bağlı olarak bağımlılık düzeylerinin de artış gösterebileceği düşünülmektedir. Literatür incelemesi yapıldığında ulaşılan bu sonucu destekleyen araştırmalara rastlanmıştır (Coşar ve Gedik, 2021; Kaplan, 2019; Yılman, 2020). Bu sonuçlara paralel olarak internet bağımlılığı puanı ve aile gelir durumu ilişkisine de bakıldığında, gelir durumu arttıkça internet bağımlılığı puanının arttığını tespit eden araştırmalar da mevcuttur (Toraman, 2013; Çetinkaya, 2013). Ulaşılan bu sonuçların aksine katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ölçeği ortalamalarının ailenin gelir durumuna bağlı olarak farklılaşmadığını tespit eden çalışmalar da vardır (Gürültü, 2016; Teyfur ve ark., 2017; Şahin ve Öztoprak, 2019; Baz, 2018).

Bir sonraki aşamada katılımcıların özdenetim becerilerinin ailenin gelir durumu değişkenine bağlı olarak durumu incelenmiş ve katılımcıların özdenetim becerileri düzeylerinde ailenin gelir durumuna bağlı olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin özdenetim becerileri üzerinde etkisi olan faktörlere bakıldığında ailenin gelir durumunun öncelikli faktörler arasında bulunmadığı görülmektedir. Bu durum çalışma grubundaki bireylerin özdenetim becerilerinin ailenin gelir durumuna bağlı olarak anlamlı şekilde farklılaşmamasının sebebi olarak görülebilir. Literatür incelemesi yapıldığında bu sonucu destekleyen araştırmalara rastlanmıştır (Demirel, 2017; Türkön, 2019; Aslan, 2019; Özgül, 2017). Bu sonucun aksine Metin (2013) yapmış olduğu çalışmada ergenlerin özdenetim

düzeylerinin gelir durumuna bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Farkın kaynağı incelendiğinde; gelir düzeyi 750TL ve altı olan ergenlerin özdenetim düzeyi, gelir düzeyi 1500TL ve üstü olan ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

5.1.4 Dördüncü Alt Problemin Çözümlemesine İlişkin Sonuçlar

Katılımcıların bağlanma stilleri ve özdenetim becerilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği ortalamasını yordama gücünün belirlenmesi amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre bağlanma stilleri ve özdenetim becerileri ile sosyal medya bağımlılığı ölçeği ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulguya göre bağlanma stilleri ve özdenetim sosyal medya bağımlılığı ölçeği ortalamasındaki varyansın %16'sını açıklamaktadır. Sosyal medya bağımlılığı ölçek ortalamasını en çok kaygılı bağlanma stilinin etkilediği, bunu kaçınan bağlanma stilinin takip ettiği görülmüştür. Bu sonuçlara göre kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip olan katılımcıların sosyal medya bağımlılığı ölçeği skorlarının artacağını söylemek mümkün olacaktır. Araştırmamızda güvenli bağlanma ve özdenetim becerilerinin sosyal medya bağımlılığı ölçeği üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamsız olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızda kaygılı bağlanma stilinin sosyal medya bağımlılığı ölçeğini anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu literatür ile uyumludur. Dilsiz (2019) tarafından 544 ergen birey ile yapılan araştırmada kaygılı bağlanma stilinin sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde doğrudan yordamada anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yamangil (2019) tarafından yapılan araştırmada çalışmaya katılan bireylerin kaygılı bağlanma stilinin sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Yine Beyler (2019) yaptığı araştırmada kaygılı bağlanmanın sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmamızda kaçınan bağlanma stilinin sosyal medya bağımlılığını anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun da ilgili literatür ile uyumlu olduğu görülmüştür (Dilsiz, 2019; Yamangil, 2019). Morsünbül (2014) çalışmasında da kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin internet bağımlılığını pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur.

5.1.5 Araştırma Probleminin Çözümlemesine İlişkin Sonuçlar

Yapılan çalışmada katılımcıların özdenetim becerileri ve sosyal medya bağımlılık ölçeği ortalamaları arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bu sonuç doğrultusunda özdenetim becerilerinin sosyal medya bağımlılık ölçeği skorunu etkileyen öncelikli faktörlerden olmadığı düşünülmüştür. Alanyazın incelendiğinde özdenetim becerileri ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların kısıtlı olduğu bilinmektedir. Tekneci (2020) yaptığı çalışmada bu çalışmaya paralel bir sonuca ulaşmış, sosyal medya bağımlılığı ile kişilik özellikleri alt boyutu olan özdenetim/sorumluluk toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Bu sonucun aksini ispat eden araştırmalar da bulunmaktadır. Çolak (2020) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin kişilik özellikleri ile sosyal medya bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiş, kişilik özellikleri alt boyutu olan özdenetim ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit etmiş ve sosyal medya bağımlısı olmayan öğrencilerin özdenetiminin sosyal medya bağımlısı olanlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aydemir (2020) araştırmasında ergenlerde internet bağımlılığı ile özdenetim başarısızlığı arasında pozitif bir ilişki bulmuştur.

Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre özdenetim becerileri ile kaçınan ve kaygılı bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Literatür incelemesi yapıldığında bu sonucu destekler nitelikte araştırmalara rastlanmıştır. Türkön (2019) araştırmasında öğrencilerin özdenetim puanları ile kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişki olmadığını tespit etmiştir. Ulaşılan bu sonucun aksine Özgüle (2011) de araştırmasında kaygılı ve kaçınan bağlanma ile özdenetimin pozitif yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Çalışmada katılımcıların özdenetim becerileriyle güvenli bağlanma stili arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre ergenlerin güvenli bağlanma stili arttıkça özdenetim becerileri de artmaktadır. Literatür incelendiğinde ulaşılan bu sonuca paralel araştırmalar mevcuttur (Özgüle, 2011; Yayla, 2016). Tanrikulu (2019) yapmış olduğu çalışmada bağlanmanın özdenetim becerilerinin gelişmesinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Benzer bir çalışmada güvenli bağlanmayı sağlayamamış ergenlerin öz-denetimlerinin daha düşük, güvenli bağlanma geliştirilmiş olan ergenlerin öz-denetimlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Yayla, 2016). Yine bir çalışmada güvenli bağlanma stili olan ergenlerin sağlıklı bir öz-denetim mekanizmasına sahip oldukları tespit edilmiştir (Thompson, 2008). Bağlanma,

bebeğin doğumundan itibaren birincil bakım vereni ile arasında gelişen etkileşim olup, oluşan bağlanma stiline kişinin hayatında çok önemli bir yeri olduğu bilinmektedir. İlgili literatürde özdenetimin, çocuğun ebeveynle etkileşimine bağlı olarak geliştiği ifade edilmektedir (Eisenberg ve ark., 2010). Güvenli bağlanma stiline bireyin duygu ve davranışlarını düzenlemede kolaylaştırıcı yönü olduğu bilinmektedir (Heylen ve ark., 2017). Ayrıca ergenlerde güvenli bağlanmanın bireye gelişmiş özsaygı ve özdenetim gibi olumlu katkıları olduğu tespit edilmiştir (Akdağ, 2011). Bu sonuçlar doğrultusunda güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyin bağlanma stiline getirdiği olumlu katkılar sebebiyle özdenetimlerini sağlamakta zorluk yaşamayacakları düşünülmüştür.

Yapılan çalışmada kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile sosyal medya bağımlılığı ölçeği ortalaması arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani kaygılı ve kaçınan bağlanma stili puanları arttıkça sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanı da artmaktadır. Bu sonuçlara bakıldığında kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip ergenlerin sosyal medya bağımlılık ölçeği skorlarının arttığını söylemek mümkündür. Literatür incelemesi yapıldığında bu sonuca paralel araştırmalar mevcuttur (Dilsiz, 2019; Olmeadow ve ark., 2013). Morsünbül (2014) yapmış olduğu çalışmada internet bağımlılığı ile bağlanma stilleri ilişkisini incelemiş, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri ile internet bağımlılığının pozitif yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Özkan (2013) araştırmasında güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerden daha düşük problemlerle internet kullanım düzeylerine sahip olduklarını ortaya koymuştur. Problemlerle internet kullanımı ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada güvensiz bağlanma stilleri ile problemlerle internet kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (Kaçar, 2017). Cacioppo ve arkadaşları (2019) kaygılı bağlanma stiline sahip ergenlerin yüksek internet kullanımının olduğunu gözlemlemiştir. Bu bulgular bizim araştırma sonuçlarımızı destekler niteliktedir. Bowlby (1979) araştırmasında bebeğin bakım vereni ile arasında oluşacak bağlanma stiline, sonrasında onun iletişim biçim ve becerilerini etkilediğini ve bu stiline olumlu ya da olumsuz etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Güvensiz bağlanma stillerinden olan kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin, sosyal medya bağımlılığı ölçeği ortalamalarının yüksek olmasının sebebinin, bu bağlanma stillerine sahip olan bireylerin kişilerarası iletişim ve ilişki kurmada zorluklar yaşayabileceği ve bu sebeple sosyal medya üzerinden

iletişim ve ilişki kurmaya yönelebileceği düşünülmüştür. Bu durum bireyi sosyal medyayı aşırı kullanıma itebilir ve bireyin sosyal medya bağımlılığı ölçeği skorunun artması için gerekli ortamı hazırlayabilir.

Son olarak araştırmamızda güvenli bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığı ölçeği puanları arasında negatif yönlü ancak anlamlı olmayan bir ilişki tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde bu sonucu destekleyen çalışmaların olduğu görülmüştür. Dilsiz (2019) sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelediği çalışmasında güvenli bağlanma stili ile sosyal medya bağımlılığı değişkenleri arasında negatif yönlü ancak anlamlı olmayan bir ilişki tespit etmiştir. Bu sonuç bizim araştırma sonucumuzla tamamen örtüşmektedir. Morsünbül (2014) yapmış olduğu çalışmada, bağlanma stillerinin internet bağımlılığını ne yönde etkilediğini incelemiş ve güvenli bağlanma stiline internet bağımlılığını negatif yönde yordadığını ortaya koymuştur. Özmen (2019) yapmış olduğu çalışmada güvenli bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişki saptamıştır. Eroğlu (2015) yaptığı çalışmada bireylerin güvenli bağlanma stili puanları arttıkça Facebook kullanım düzeyi puanlarının azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin benlik saygısı ve sosyal becerileri yüksek olduğundan dolayı kişilerarası iletişimde sosyal medya yerine yüz yüze iletişimi tercih ettikleri görülmüştür (Dereli ve Karakuş, 2011). Dolayısı ile güvenli bağlanma ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yön tespit edilmesinin sebebinin bu durum olabileceği düşünülmüştür.

5.2 Öneriler

5.2.1 Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Araştırmamızda ergenlerin sosyal medya bağımlılık skorlarını kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna bağlı olarak ergenlerin bağlanma stillerinin tespit edilmesi, ergene ve ailesine bağlanma stilleri hakkında bilgi verilmesi ve daha sonra güvensiz bağlanma stillerinden dolayı sahip oldukları olumsuz özelliklerinin desteklenerek, sosyal medya bağımlılık skorları azaltılmaya çalışılabilir. Yine araştırmamızın sonucunda ergenlerin güvenli bağlanma stili arttıkça özdenetim becerilerinin de arttığı görülmüştür. Bu nedenle ergenlere ve ebeveynlerine yönelik, önemli kavramlar olan özdenetim becerileri ve güvenli

bağlanmanın önemi ile ilgili bilgi sahibi olmaları ve farkındalıklarını arttırmak amacıyla psikoeğitim programları düzenlenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonucuna göre ergenlerin algılanan akademik başarıları düştükçe sosyal medya bağımlılık skorları artmaktadır. Bu sebeple okullarda akademik başarısı düşük öğrencilere sosyal medya bağımlılık ölçeği skorlarını tespit etmek için tarama çalışmaları yapıp, ölçek skoru yüksek olan ergenlere yönelik bireysel danışmanlık sağlanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Son olarak güvenli ve yararlı bir kullanım için internet ve sosyal medya kullanımı ile ilgili ailelere, öğretmenlere ve öğrencilere yönelik okullarda eğitici seminerler düzenlenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

5.2.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Türkçe literatürde özdenetim değişkeni ile ilgili yapılmış olan çalışma sayısının sınırlı olduğu bilinmektedir. Özdenetim değişkeninin dahil olduğu yeni çalışmalar yürütmek alan yazına katkı sağlarken, önceki araştırmaların sonuçları ile karşılaştırılması açısından faydalı olacaktır. Araştırmanın çalışma grubu 14-18 yaş arası ergenler ile sınırlıdır. İlkokul veya üniversite öğrencileri ile ilgili yapılacak çalışmalar daha kapsamlı sonuçlar verebilir.

6 KAYNAKLAR

Ahmed, I., & Qazi, T. F. (2011). A look out for academic impacts of Social networking sites (SNSs): A student based perspective. *African Journal of Business Management*, 5(12), 5022-5031.

Ainsworth, M. D. S. (1979). Attachment as related to mother-infant interaction. In *Advances in the study of behavior* (Vol. 9, pp. 1-51). Academic Press.

Ainsworth, M. D. S. (1983). A sketch of a career. In A. N. O'Connell & N. E. Russo (Eds.), *Models of achievement: Reflections of eminent women in psychology* (pp. 200-219). New York: Columbia University Press.

Ainsworth, M. D. S., & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41, 49-67.

Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M., & Stayton, D. J. (1971) Individual differences in strange- situation behavior of one-year-olds. In H. R. Schaffer (Ed.) *The origins of human social relations*. London and New York: Academic Press. Pp. 17-58.

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

Akdağ, S. T. (2011). Ergenlerin bağlanma stilleri ile ebeveynlerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

Aksel, N. (2018). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile öz denetim ve sosyal eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Entitüsü).

Allemand, M., Job, V., & Mroczek, D. K. (2019). Self-control development in adolescence predicts love and work in adulthood. *Journal of personality and social psychology*, 117(3), 621.

Altıntaş, S. & Öztapak, M. (2016). Ortaokul öğrencilerindeki problemlerle internet kullanımı ile algılanan anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Education and Humanities: Theory and Practice*, 7(13), 109-128.

American Psychiatry Association (2013) *Diagnostic and statistical manual of mental disorders-DSM-5*. American Psychiatric Publishing, Washington, DC

Andreassen, C. S., (2015). Online social network site addiction: a comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2): 175-184.

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of

social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252.

Antalyalı, Ö. L., Dumlupınar, M., & Özkul, A. S. (2017). Yetişkin Bağlanma Stilllerinin Örgütsel Güven ve Örgütsel Bağlılığa Etkisi. *Journal of Graduate School of Social Sciences*, 21(4).

Aslan, M. F. (2020). Ergenlerde iyi oluş sosyal kaygı ve öz denetim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).

Ateş, A. G. F. B., & Akbaş, T. (2012). Ergenlerde görülen kural dışı davranışların aile işlevselliği ve yaşam kalitesi açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 337-352.

Ateş, S. (2017). Instagram nedir? Nasıl kullanılır? Ne işe Yarar? <https://bilgihanem.com/instagram-nedir-nasil-kullanilir/> web adresinden 04 Kasım 2020 tarihinde erişilmiştir.

Atik, E. L. (2013). Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolü (Master's thesis, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*, 12(1), e0169839.

Batıgün, A. D., & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.

Batıgün, A. D., & Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, 16(6), 351-355.

Baumgartner, S. E., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2010). Unwanted online sexual solicitation and risky sexual online behavior across the lifespan. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 31(6), 439-447.

Bayraktar, F., & Gün, Z. (2006). Incidence and correlates of Internet usage among adolescents in North Cyprus. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 191-197.

Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 276-295.

Behrens, K. Y., Hesse, E., & Main, M. (2007). Mothers' attachment status as determined by the Adult Attachment Interview predicts their 6-year-olds'

reunion responses: A study conducted in Japan. *Developmental Psychology*, 43(6), 1553.

Beyler, B. (2019). Akdeniz Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Bağlanma İlişkisinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.

Bickel, W. K., Crabbe, J. C., & Sher, K. J. (2019). What is addiction? How can animal and human research be used to advance research, diagnosis, and treatment of alcohol and other substance use disorders?. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 43(1), 6-21.

Bilge, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı belirleyicisi olarak bağlanma stillerinin incelenmesi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 1-18.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss. Vol. 1, Attachment*. Hogarth. London, UK.

Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. London (Tavistock) 1979.

Bowlby, J. (1980). *Loss: Sadness & depression. Attachment and loss (vol. 3); (International psycho-analytical library no.109)*. London: Hogarth Press.

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*, 28(5), 759.

Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and psychopathology*, 15(1), 139-162.

Cacioppo, M., Barni, D., Correale, C., Mangialavori, S., Danioni, F., & Gori, A. (2019). Do attachment styles and family functioning predict adolescents' problematic internet use? A relative weight analysis. *Journal of Child and Family Studies*, 28(5), 1263-1271.

Cadoret, R. J., Cain, C. A., & Grove, W. M. (1980). Development of alcoholism in adoptees raised apart from alcoholic biologic relatives. *Archives of General Psychiatry*, 37(5), 561-563.

Can, A. A., & Öztürk, E. (2018). Müzik öğretmeni adaylarının öz-denetim düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 7(3), 2025-2038.

Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı.

Ceyhan, E., Ceyhan, A. A., & Gürcan, A. (2007). The validity and reliability of the problematic Internet usage scale. *Educational Sciences: theory & practice*, 7(1).

Chassin, L., Hussong, A., & Beltran, I. (2009). Adolescent substance use. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Individual bases of adolescent development* (p. 723–763). John Wiley & Sons Inc.

Chen, Y., Sun, Y., Ai, S. Z., Li, J. J., Lu, L., & Shi, J. (2017). Similarities and Differences in Psychology. In *Substance and Non-substance Addiction* (pp. 91-101). Springer, Singapore.

Cheung, L. M., & Wong, W. S. (2011). The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: an exploratory cross-sectional analysis. *Journal of sleep research*, 20(2), 311-317.

Christine, D., & Viner, R. (2005). ABC of adolescence: Adolescent development. *British Medical Journal*, 330(7486), 301-304.

Comings, D. E. (1996). Genetic factors in drug abuse and dependence. *NIDA Res Monogr*, 159(8), 16-38.

Coşar, H. A., & Gedik, H. (2019). Öğretmen adaylarının sosyal medya bağımlılığı ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bayterek Uluslararası Akademik Araştırmalar Dergisi*, 4(1), 32-65.

Coyne, M. A., & Wright, J. P. (2014). The stability of self-control across childhood. *Personality and Individual Differences*, 69, 144-149.

Cuma, Y. (2020). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, ruhsal sorunlar ve sosyal beceri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).

Çam, E. (2012). Öğretmen adaylarının eğitsel ve genel amaçlı Facebook kullanımları ve Facebook bağımlılıkları (SAÜ Eğitim Fakültesi örneği). Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Çam, E., & Isbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 11(3), 14-19.

Çetinkaya, M. (2013). İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Çolak, Ç. H. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve duygu düzenleme becerilerinin kişilik özelliklerine ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).

Dalvi-Esfahani, M., Niknafs, A., Kuss, D. J., Nilashi, M., & Afrough, S. (2019). Social media addiction: Applying the DEMATEL approach. *Telematics and Informatics*, 43, 101250.

Dara, A. Y. (2011). Kamu yönetiminde halkla ilişkiler ve sosyal medya. *Selçuk İletişim*, 7(1), 5-15.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.

Demirci, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde madde bağımlılığı ve intihar ilişkisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

Demirel, D. (2017). Psikosomatik bozukluklar ve öz-denetim arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Deniz, L., & Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 355-367.

Dereli, E., & Karakuş, Ö. (2011). An Examination of Attachment Styles and Social Skills of University Students. *Electronic journal of research in educational psychology*, 9(2).

Derin, S. (2013). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş.

Dilmaç, B., Deniz, M., & Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.

Dilsiz, N.B. (2019). Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale: Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Duckworth, A. L., Kim, B., & Tsukayama, E. (2013). Life stress impairs self-control in early adolescence. *Frontiers in psychology*, 3, 608.

Düvenci, A. (2012). Ağ neslinin internet kullanımı üzerindeki sosyal medya etkisinin sosyal sapma yaklaşımı ile incelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Murphy, B. C. (1996). Parents' reactions to children's negative emotions: Relations to children's social competence and comforting behavior. *Child development*, 67(5), 2227-2247.

Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Valiente, C. (2016). Emotion-related selfregulation, and children's social, psychological, and academic functioning. *Child psychology: A handbook of contemporary issues*, 219-244.

Eisenberg, N., Zhou, Q., Spinrad, T. L., Valiente, C. Fabes, R. A., & Liew, J. (2005). Relations among positive parenting children's effortful control, and externalizing problems: A three-wave longitudinal study. *Child Development*, 76, 1055-1071.

Epstein, J. A., Botvin, G. J., Baker, E., & Diaz, T. (1999). Impact of social influences and problem behavior on alcohol use among inner-city Hispanic and black adolescents. *Journal of Studies on Alcohol*, 60, 595–604.

Erdur-Baker, O. (2010). Cyberbullying and its correlation to traditional bullying, gender and frequent and risky usage of internet-mediated communication tools. *New Media & Society*, 12(1), 109–125.

Ermiş, B. S. (2019). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri, aile yaşam doyumları ve duygusal özerlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).

Eroglu, Y. (2016). Interrelationship between Attachment Styles and Facebook Addiction. *Journal of education and training studies*, 4(1), 150-160.

Erol, E.D. (2019). Batı Karadeniz Bölgesi'nde sosyal medya bağımlılığı ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erözkan, A. (2009). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8 (3): 809-819.

Erözkan, A. Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2).

Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1-21.

Esen, E. (2010). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Falgares, G., Marchetti, D., De Santis, S., Carrozzino, D., Kopala-Sibley, D. C., Fulcheri, M., & Verrocchio, M. C. (2017). Attachment styles and suicide-related behaviors in adolescence: the mediating role of self-criticism and dependency. *Frontiers in psychiatry*, 8, 36.

Farrell, A. D. & White, K. S. (1998). Peer influences in drug use among urban adolescents: Family structure and parent-adolescent relationship as protective factors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 248–258.

Fearon, R. P., & Roisman, G. I. (2017). Attachment theory: progress and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 15, 131-136.

Fu, K. W., Chan, W. S., Wong, P. W., & Yip, P. S. (2010). Internet addiction: prevalence, discriminant validity and correlates among adolescents in Hong Kong. *The British Journal of Psychiatry*, 196(6), 486-492.

Gander, M. J., & Gardiner, H. W. (2007). Çocuk ve ergen gelişimi (5 b.). B. Onur, Dü., A. Dönmez, HN Çelen, ve B. Onur, Çev.) Ankara: İmge Kitabevi.

Gersick, K. E., Grady, K., Sexton, E., & Lyons, M. (1981). Personality and sociodemographic factors in adolescent drug use. *Drug Abuse and the American Adolescent*. National Institute on Drug Abuse Research Monograph, 38, 39-58.

Girgin, B., & Şik, B. A. Çatalca'da Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık Düzeyleri ve Evlilik Doyumları Arasındaki İlişki. *Aydın Sağlık Dergisi*, 4(2), 41-54.

Gong, J., Chen, X., Zeng, J., Li, F., Zhou, D., & Wang, Z. (2009). Adolescent addictive Internet use and drug abuse in Wuhan, China. *Addiction Research & Theory*, 17(3), 291-305.

Grady, M. D. (2017). Attachment Theory. *The Encyclopedia of Juvenile Delinquency and Justice*, 1-6.

Grant, J. E., & Chamberlain, S. R. (2014). Impulsive action and impulsive choice across substance and behavioral addictions: cause or consequence?. *Addictive behaviors*, 39(11), 1632-1639.

Greenwood, S., Perrin, A., & Duggan, M. (2016). Social media update 2016. *Pew Research Center*, 11(2), 1-18.

Griffiths, M. D., & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49-52.

Gül, T. G. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile duygu dışavurum arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Gürültü, E. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları ve akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi.

Ha, J. H., Yoo, H. J., Cho, I. H., Chin, B., Shin, D., & Kim, J. H. (2006). Psychiatric comorbidity assessed in Korean children and adolescents who screen positive for Internet addiction. *The Journal of clinical psychiatry*.

Hansell, S., & White, H. R. (1991). Adolescent drug use, psychological distress, and physical symptoms. *Journal of Health and Social Behavior*, 288-301.

Harford, T. C., & Parker, D. A. (1994). Antisocial behavior, family history, and alcohol dependence symptoms. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 18(2), 265-268.

Harma, M. (2008). The impact of parental control and marital conflict on adolescents' self-regulation and adjustment (Master's thesis, Middle East Technical University).

Hasin DS, O'Brien CP, Auriacombe M, et al. DSM-5 criteria for substance use disorders: recommendations and rationale. *Am J Psychiatry*. 2013;170(8):834-851.

Hatice, G. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığının akademik başarılarıyla ilişkisi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Master's thesis, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Hay, C., & Forrest, W. (2006). The development of self-control: Examining self-control theory's stability thesis. *Criminology*, 44(4), 739-774.

Hazar, Ç. M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, (32), 151-175.

Heylen, J., De Raedt, R., Verbruggen, F., & Bosmans, G. (2019). Attachment and self-regulation performance in preadolescence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(2), 706-716.

Higgins, G. E., Jennings, W. G., Tewksbury, R., & Gibson, C. L. (2009). Exploring the link between low self-control and violent victimization trajectories in adolescents. *Criminal Justice and Behavior*, 36(10), 1070-1084.

Hoffman, L. W. (1996). Progress and problems in the study of adolescence. *Developmental Psychology*, 32(4), 777-780. doi:10.1037/0012-1649.32.4.777

Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 13(1).

Hovardaoğlu, S. T. D., & Özkan, Ö. Y. İnternet kullanımıyla ilgili değişkenlerin cinsiyet, kişilik özellikleri, yaşam doyumu ve bağlanma stilleri açısından incelenmesi (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı).

Kaçar, S. (2017). Ergenlerin problemleri internet kullanımının bağlanma stilleri ve bazı sosyo-değişkenler açısından incelenmesi (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Kaplan, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sosyal medya kullanım amaçları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).

Kapuci, O. (2014). Evli çiftlerin evlilik kalitesi ve bağlanma stillerinin demografik özellikler açısından incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46.

Karaman, M. K., & Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim*, 11(13), 641-650.

Karaşar, B. (2014). Öğretmen adaylarının bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 27-49.

Keler, H. (2008). Liseli ergenlerin transaksiyonel analiz ego durumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kendler, K. S., Prescott, C. A., Myers, J., & Neale, M. C. (2003). The structure of genetic and environmental risk factors for common psychiatric and substance use disorders in men and women. *Archives of general psychiatry*, 60(9), 929-937.

Kerns, K. A., Tomich, P. L., Aspelmeier, J. E., & Contreras, J. M. (2000). Attachment-based assessments of parent-child relationships in middle childhood. *Developmental psychology*, 36(5), 614.

Keskin, G., & Cam, O. (2010). Adolescents' strengths and difficulties: approach to attachment styles. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 17(5), 433-441.

Kılıç, G. (2009). Lise öğrenimi görmekte olan ergenlerin atılganlık düzeylerinin ebeveynlerine bağlanma örüntülerine ve bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi: Darıca ilçesi örneği (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Kırık, A. M. (2014). Aile ve çocuk ilişkisinde internetin yeri: nitel bir araştırma.

Kırık, A., Arslan, A., Çetinkaya, A., & Mehmet, G. Ü. L. (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. *International Journal of Sport Culture and Science*, 3(3), 108-122.

Kiriakidis, S. P., & Kavoura, A. (2010). Cyberbullying: A review of the literature on harassment through the internet and other electronic means. *Family & Community Health*, 33(2), 82-93.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. S., Yeh, Y. C., & Yen, C. F. (2009a). Predictive values of psychiatric symptoms for internet addiction in adolescents: a 2-year prospective study. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 163(10), 937-943.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Liu, S. C., Huang, C. F., & Yen, C. F. (2009b). The associations between aggressive behaviors and Internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 44(6), 598-605.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Weng, C. C., & Chen, C. C. (2008). The association between Internet addiction and problematic alcohol use in adolescents: the problem behavior model. *CyberPsychology & Behavior*, 11(5), 571-576.

Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child development*, 135-146.

Koçak, R., & Karasu, H. (2016). Ergenlerde özerkliğin yordayıcısı olarak bağlanma stilleri ve proaktif kişilik yapılarının incelenmesi. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 195-236.

Kopp, C. B. (1982). Antecedents of self-regulation: a developmental perspective. *Developmental psychology*, 18(2), 199.

Kraut, R., Kiesler, S., Mukhopadhyaya, T., Scherlis, W., & Patterson, M. (1998). Social impact of the Internet: what does it mean?. *Communications of the ACM*, 41(12), 21-22.

Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik Psikolojisi* (4.baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.

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.

Kuss, D.J. & Griffiths, M.D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 311; doi:10.3390/ijerph14030311

Larson R, Richards MH. 1991. Daily companionship in late childhood and early adolescence: changing developmental contexts. *Child Dev.* 62:284–300

Leung, L. (2014). Predicting Internet risks: A longitudinal panel study of gratifications-sought, Internet addiction symptoms, and social media use among children and adolescents. *Health Psychology and Behavioral Medicine: An Open Access Journal*, 2(1), 424-439.

Leung, L., & Lee, P. S. N. (2012). The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks. *New Media & Society*, 14(1), 115–134.

Libby, A. M., Orton, H. D., Stover, S. K., & Riggs, P. D. (2005). What came first, major depression or substance use disorder? Clinical characteristics and substance use comparing teens in a treatment cohort. *Addictive behaviors*, 30(9), 1649-1662.

Liebert, E. (2011) *Facebook Masalları, Çeviren Nehir Güler*, İstanbul: Derin Kitap.

Livingstone, S., & Haddon, L. (2008). Risky experiences for children online: Charting European research on children and the Internet. *Children & Society*, 22(4), 314–323.

Low, N. C., Dugas, E., O'Loughlin, E., Rodriguez, D., Contreras, G., Chaiton, M., & O'Loughlin, J. (2012). Common stressful life events and difficulties are associated with mental health symptoms and substance use in young adolescents. *BMC psychiatry*, 12(1), 1-10.

Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*, 1, 121-160.

Mammadov, E., & Keser, E. (2016). Duygusal zeka ile akademik başarı ilişkisi: turizm lisans öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 13(3), 85-101.

Mazılı, S. (2019). Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığının Özdenetim Açısından İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon Kocatepe Üniversitesi.

Meinert, J., & Reinecke, J. (2018). Self-control during adolescence: Examining the stability of low self-control and the effects of parental social controls. *European Journal of Criminology*, 15(5), 523-543.

Meldrum, R. C., Young, J. T., & Weerman, F. M. (2012). Changes in self-control during adolescence: Investigating the influence of the adolescent peer network. *Journal of Criminal Justice*, 40(6), 452-462.

Metin, G. T. (2013). Düşük Sosyo-Ekonomik Düzeye Sahip Ergenlerde Olumsuz Yaşam Olayları ve Duygusal-Davranışsal Uyum İlişkisinde Özdenetimin Aracı Rolü (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul).

Metin, G. T., Harma, M., Gökçay, G., & Bahçivan-Saydam, R. (2017). Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerde olumsuz yaşam olayları, özdenetim becerisi ve problem davranışlar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(79), 1.

Meyers, J. L., & Dick, D. M. (2010). Genetic and environmental risk factors for adolescent-onset substance use disorders. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 19(3), 465-477.

Moilanen, K. L. (2005). Parenting and self-regulation in adolescence: Associations with adolescent behavior. The University of Nebraska-Lincoln.

Moral, R., & Kumcağız, H. (2019). Internet Addiction in Adolescence: Evaluation from Mother, Father and Peer Relationship Perspectives. *Sosyal Bilimler Arastirmalari Dergisi*, 9(2).

Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372.

Nakilcioğlu, İ. (2007). İletişimden bilişime: İnternet kültüründen kesitler. *Akademik Bilişim 2007*. Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

Nedelec, J. L., & Beaver, K. M. (2014). The relationship between self-control in adolescence and social consequences in adulthood: Assessing the influence of genetic confounds. *Journal of Criminal Justice*, 42(3), 288-298.

Odabaşı, H. F., Mısırlı, Ö., Günüş, S., Timar, Z. Ő., Ersoy, M., Seşil, S. O. M., ... & Osman, E. R. O. L. (2012). Eğitim için yeni bir ortam: Twitter. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 2(1).

Oflazoğlu G6ncü, F. (2013). 4. ve 5. sınıf 6đrencilerinin algıladıkları aile ilişkileri ile 6z-yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Okumuş, V. (2018). Çocukların sosyal medya kullanımları ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Ticaret Üniversitesi).

Oldmeadow, J. A., Quinn, S., & Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in human behavior*, 29(3), 1142-1149.

Onur, N. (2006). Lise 6đrencilerinin bağlanma stilleri ile atılganlık d6zeyleri arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 63.

Orbatu, D., Eliaçık, K., Alaygut, D., Hortu, H., Demirelik, Y., Bolat, N., ... & Helvacı, M. (2020). Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık 6leğinin geliŐtirilmesi: Geçerlilik ve g6venilirlik alıŐması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21, 56-61.

Oskis, A., Clow, A., Hucklebridge, F., Bifulco, A., Jacobs, C., & Loveday, C. (2013). Understanding alexithymia in female adolescents: The role of attachment style. *Personality and Individual Differences*, 54(1), 97-102.

6zgül, O. (2017). Lise 6đrencilerinde 6z denetim ve anne-baba tutumu arasındaki ilişkinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi (Elazığ ili 6rneği) (Master's thesis, ağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

6zmen, B. (2019). Genç EriŐkinlerde Bağlanma Biçimi ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Pascuzzo, K., Cyr, C., & Moss, E. (2013). Longitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment, and emotion regulation strategies. *Attachment & Human Development*, 15(1), 83-103.

Petrowski, K., Schurig, S., Schmutzer, G., Brähler, E., & St6bel-Richter, Y. (2015). Is it attachment style or socio-demography: Singlehood in a representative sample. *Frontiers in Psychology*, 6, 1738.

Potenza, M. N. (2014). Non-substance addictive behaviors in the context of DSM-5. *Addictive behaviors*, 39(1).

Rao, U., Ryan, N. D., Dahl, R. E., Birmaher, B., Rao, R., Williamson, D. E., & Perel, J. M. (1999). Factors associated with the development of substance use disorder in depressed adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(9), 1109-1117.

Robbins, T. W., & Clark, L. (2015). Behavioral addictions. *Current opinion in neurobiology*, 30, 66-72.

Sabina, C., Wolak, J., & Finkelhor, D. (2008). The nature and dynamics of internet pornography exposure for youth. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 691–693.

Sağdıç, N. (2018). Evli Erkeklerin Bağlanma Şekillerine ve Dini Yönelimlerine Göre Aldatma Eğilimleri.

Saptır, A. B. (2020). Sosyal medya bağımlılığı ve kendini sansürleme: bazı değişkenler açısından incelenmesi (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).

Schou Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053-4061.

Seferoğlu, S., & Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma.

Sema, M. (2019). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının özdenetim açısından incelenmesi (Master's thesis, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Senn, M. J. E. (1977). Interview with James Robertson. Unpublished manuscript, National Library of Medicine, Washington DC.

Sevinç, G., & Kılınc, T. Ş. Güvenli bağlanma düzeyi ve benlik kurguları ile üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin uyumu arasındaki ilişki. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 14(3), 306-324.

Sheehan, M., Oppenheimer, E., & Taylor, C. (1988). Who comes for treatment: drug misusers at three London agencies. *British Journal of Addiction*, 83(3), 311-320.

Shomaker, L. B., & Furman, W. (2009). Parent—adolescent relationship qualities, internal working models, and attachment styles as predictors of adolescents' interactions with friends. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(5), 579-603.

Silberg, J., Rutter, M., D'Onofrio, B., & Eaves, L. (2003). Genetic and environmental risk factors in adolescent substance use. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44(5), 664-676.

Singh, V. A. S., Thornton, T., & Tonmyr, L. (2011). Determinants of substance abuse in a population of children and adolescents involved with the child welfare system. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9(4), 382-397.

Smith, G. M., & Fogg, C. P. (1978). Psychological predictors of early use, late use, and nonuse of marijuana among teenage students. Longitudinal research on drug use: Empirical findings and methodological issues, 101-113.

Smith, G. M., & Fogg, C. P. (1979). Psychological antecedents of teenage drug use. *Research in community and mental health: An annual compilation of research*, 1, 87-102.

Smith, G. M., Schwerin, F. T., Stubblefield, F. S., & Fogg, C. P. (1982). Licit and illicit substance use by adolescents: Psychosocial predisposition and escalatory outcome. *Contemp. Drug Probs.*, 11, 75.

Stevenson-Hinde, J., & Verschueren, K. (2002). Attachment in childhood. status: published.

Strauss, J., El-Ansary, A., & Frost, R. (2003). *E-Marketing International*.

Susman, E. J., & Rogol, A. (2004). Puberty and psychological development.

Sümer, N., & Şendağ, M. A. (2009). Orta Çocukluk Döneminde Ebeveynlere Bağlanma, Benlik Algısı ve Kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63).

Swadi, H. (1999). Individual risk factors for adolescent substance use. *Drug and alcohol dependence*, 55(3), 209-224.

Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (1), 523-538.

Şahin, Ş., & Özçelik, Ç. Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.

Şencan, B. (2015). Bağlanma Örüntüleri ve Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkilerde Duygusal Şemalar, Duygusal Zorlanmaya Tolerans ve Kişilerarası Beklentilerin Rolü.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.

Tanrikulu, M. (2019). Ergenlerde İnternet Kullanımı ve Bağımlılığıyla İlişkili Faktörler: Bağlanma, Öz-denetim ve Algılanan Sosyal Destek. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Taylan, H. H., & Işık, M. (2015). Sakarya'da ortaokul ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Turkish Studies (Elektronik)*, 10(6), 855-874.

Taylor, O. D. (2011). Adolescent depression as a contributing factor to the development of substance use disorders. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21(6), 696-710.

Tekneci, E. E. (2020). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı, bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri.

Tektas, N. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanımına yönelik bir araştırma. *Tarih Okulu Dergisi*, 2014(XVII).

Teyfur, M., Akpunar, B., Safalı, S., & Ercengiz, M. (2017). Eğitim fakültesi öğrencilerin akademik erteleme davranışları ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 12(33).

Thompson, R. A. (2008). Attachment-related mental representations: Introduction to the special issue. *Attachment & Human Development*, 10(4), 347-358.

Toraman, M. (2013). İnternet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarıları ile ilişkisinin incelenmesi/Investigation of the relationship of secondary school students' academic achievement with Internet addiction and social networking use levels.

Tremblay, I., & Sullivan, M. J. (2010). Attachment and pain outcomes in adolescents: the mediating role of pain catastrophizing and anxiety. *The Journal of Pain*, 11(2), 160-171.

Tsai, C. C., & Lin, S. S. (2003). Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 649-652.

Tutgun-Ünal, A. (2015). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Yayınlanmış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

TÜİK. (2019). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2019-30574](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2019-30574) (11 Haziran 2021).

Türk, M. E. Ergenlerde sosyal medya kullanımının bağlanma stilleri, akran ilişkileri ve kişilik bozuklukları ile ilişkisinin incelenmesi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 97-112.

Türkeş, M. C. (2004). Ergenlerde sapkın davranışın nedenleri olarak özdenetim ve aile içi denetim mekanizmalarının analizi (Master's thesis, Uludağ Üniversitesi).

Türkon, H. (2019). Ergenlerde (14-18) bağlanma stilleri ile gelecek beklentisi ve öz-denetim düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kayseri örneği (Master's thesis, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Ulaşan Özgüle, E. T. (2011). Mediating role of self-regulation between parenting, attachment, and adjustment in middle adolescence.

Uzby, İ. T. (2009). Madde Bağımliliğinin Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlilik Yapan Maddeler.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the Internet for adolescents: A decade of research. *Current directions in psychological science*, 18(1), 1-5.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of adolescent health*, 48(2), 121-127.

Van Den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.

Vazsonyi, A. T., & Huang, L. (2010). Where self-control comes from: On the development of self-control and its relationship to deviance over time. *Developmental psychology*, 46(1), 245.

Vazsonyi, A. T., & Jiskrova, G. K. (2018). On the development of self-control and deviance from preschool to middle adolescence. *Journal of Criminal Justice*, 56, 60-69.

Wall, A. E., & Kohl, P. L. (2007). Substance use in maltreated youth: Findings from the National Survey of Child and Adolescent Well-Being. *Child maltreatment*, 12(1), 20-30.

We Are Social (2019). Digital in 2019. Erişim adresi: <https://wearesocial.com/globaldigital-report-2019> web adresinden (04 Kasım 2020)

We Are Social., Hootsuite. 2021. Digital 2021 Turkey. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-turkey?rq=turkey> (24 Haziran 2021)

Webster's New Universal Unabridged Dictionary (2nd ed.). (1979). New York: Simon and Schuster

Whitesell, M., Bachand, A., Peel, J., & Brown, M. (2013). Familial, social, and individual factors contributing to risk for adolescent substance use. *Journal of addiction*, 2013.

Wilkinson, R. B. (2008). Development and properties of the adolescent friendship attachment scale. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(10), 1270-1279.

Windle, M. (2000). Parental, sibling, and peer influences on adolescent substance use and alcohol problems. *Applied Developmental Science*, 4, 98-110.

Woods, H. C., & Scott, H. (2016). # Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, 41-49.

Wu, P., Hoven, C. W., Okezie, N., Fuller, C. J., & Cohen, P. (2008). Alcohol abuse and depression in children and adolescents. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 17(2), 51-69.

Yamangil, R. (2019). İç Anadolu Bölgesi'nde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Bağlanma İlişkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in human behavior*, 23(1), 79-96.

Yavuzer, H. (1997). Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi. Ankara.

Yayla, E. (2016). Psikolojik danışmanların etkili psikolojik danışman niteliklerinin psikolojik danışma öz-yeterlik algılarına göre incelenmesi: İzmir ili örneği. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yayman, E. (2019). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve aile işlevleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).

Yazıcıoğlu, G. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Yılman, M. A. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Master's thesis, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Young, K. S. (1996). Internet addiction: the emergence of new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3): 237-244.

Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book*, 17(17), 351-352.

Yüksel-Sahin, F., & Öztoprak, Ö. (2019). Ergenlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin benlik saygısına göre incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 363-377.

Zondervan-Zwijnenburg, M. A. J., Richards, J. S., Kevenaar, S. T., Becht, A. I., Hoijsink, H. J. A., Oldehinkel, A. J., ... & Boomsma, D. I. (2020). Robust longitudinal multi-cohort results: The development of self-control during adolescence. *Developmental cognitive neuroscience*, 45, 100817.

Zou, Z., Wang, H., Uquillas, F. D. O., Wang, X., Ding, J., & Chen, H. (2017). Definition of substance and non-substance addiction. In *Substance and Non-substance Addiction* (pp. 21-41). Springer, Singapore.

7 EKLER

EK A: Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, İstanbul Arel Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi olan Psk. Rojda Solmaz tarafından Prof. Dr. Lütfiye Defne Tamar Gürol danışmanlığında, 14-18 yaş arası ergenlerde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve özdenetim ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla, yüksek lisans tez çalışması kapsamında yürütülmektedir. Araştırmaya katılımınız yaklaşık 10 dakika sürecektir.

Katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmanın kesin ve doğru sonuçlar verebilmesi için lütfen ölçek maddelerine samimi yanıtlar veriniz. Bu ankette kimliğinizi belirlemeye yönelik hiçbir bilgi istenmemektedir. Araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde anketlere verdiğiniz cevaplar gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır.

Araştırma sırasında doldurulması talep edilen anketler genel olarak kişisel rahatsızlık verecek unsurlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında herhangi bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmayı bırakabilirsiniz.

Çalışma ile ilgili daha fazla bilgi almak için e-posta yolu ile iletişime geçebilirsiniz:

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılıyorum ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Onaylıyorum

EK B: Ebeveyn Onam Formu

Sayın Ebeveyn,

Çocuğunuzun İstanbul Arel Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi olan Psk. Rojda Solmaz tarafından Prof. Dr. Lütfiye Defne Tamar Gürol danışmanlığında, 14-18 yaş arası ergenlerde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve özdenetim ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla, yüksek lisans tez çalışması kapsamında yürütülen araştırmaya katılması beklenmektedir.

Bu ankete katılanların kimliklerini belirlemeye yönelik hiçbir bilgi istenmemektedir. Katılımcıların ankete verdikleri cevaplar gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır.

Araştırma sırasında doldurulması talep edilen anketler genel olarak kişisel rahatsızlık verecek unsurlar içermemektedir. Ancak herhangi bir nedenden ötürü kendini rahatsız hisseden katılımcı istediği zaman anketi bırakabilir. Çocuğunuz anketi doldurmak zorunda değildir, Katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Çalışma ile ilgili daha fazla bilgi almak için e-posta yolu ile iletişime geçebilirsiniz:

Çocuğumun bu çalışmaya katılmasına izin veriyorum ve verdiği bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Onaylıyorum

EK C: Demografik Bilgi Formu

- 1.) **Cinsiyetiniz:** () Kız () Erkek
- 2.) **Yaşınız:** () 14 () 15 () 16 () 17 () 18
- 3.) **Nerede öğrenim görüyorsunuz?** () İstanbul () İstanbul dışı bir şehir
- 4.) **Sınıf düzeyiniz:** () 9.sınıf () 10.sınıf () 11.sınıf () 12.sınıf
- 5.) **Okul Türünüz Nedir?** () Anadolu lisesi () Fen lisesi () İmam hatip lisesi
() Meslek lisesi
- 6.) **Anneniz sosyal medya kullanıyor mu?** () Evet () Hayır
- 7.) **Babanız sosyal medya kullanıyor mu?** () Evet () Hayır
- 8.) **Annenizin eğitim durumu:** () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite
() Lisansüstü () Okul mezunu değil () Okuryazar
- 9.) **Babanızın eğitim durumu:** () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite
() Lisansüstü () Okul mezunu değil () Okuryazar
- 10.) **Ailenizin aylık ortalama gelir düzeyi:**
() 2000 TL' ye kadar () 2000- 5000 TL arası () 5000- 10000 TL arası
() 10000 TL üzeri
- 11.) **Akademik başarınız:** () Kötü () Orta () İyi
- 12.) **Aşağıdaki belgelerden hangisine sahipsiniz?**
() Takdir () Teşekkür () Hiçbiri
- 13.) **Yaşadığınız yerde (ev-yurt) internet bağlantısı var mı?** () Var () Yok
- 14.) **Sosyal Medya Kullanıyor musunuz?** () Evet () Hayır
- 15.) **Sosyal medya uygulamalarından hangilerini kullanıyorsunuz?**
() Facebook () Twitter () Instagram
() Youtube () Whatsapp () Diğer

16.) Bir günde ortalama sosyal medya kullanma sıklığınız nedir?

1 saatten az 1-3 saat arası

4-6 saat arası 7 saat ve üstü

17.) Ne kadar süredir sosyal medya uygulamalarını kullanıyorsunuz?

1 yıldan az 1-3 yıl arası 4-6 yıl arası 7 yıldan fazla

18.) Sosyal medya uygulamalarına hangi cihaz türlerinden erişiyorsunuz?

Sadece Masaüstü Bilgisayar

Sadece Mobil Cihazlar (laptop, tablet, akıllı telefon)

Her ikisi de

EK D: Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği

Aşağıdaki her bir maddeyi okuyarak, bu madde sizin için her zaman doğru ise “**Tamamen Katılıyorum**”, genelde doğru ise “**Katılıyorum**”, az bir miktar doğru ise “**Kısmen katılıyorum**”, genelde doğru değilse “**Katılmıyorum**”, hiçbir zaman doğru değilse “**Kesinlikle Katılmıyorum**” şeklinde işaretleme yapmanız istenmektedir.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Sosyal medyaya bağlanmadığımda sıkıntılı hissederim.					
2	İş yaparken bile sosyal medyadan gelen mesajları okur veya yeni bildirimleri takip ederim.					
3	Sabahları uyanır uyanmaz ilk aklıma gelen sosyal medya hesaplarını kontrol etmek olur.					
4	Geceleri yatağımda sosyal medyayı kullandığımdan dolayı daha az uyurum.					
5	Elimde olsa <u>tüm</u> hayatımı sosyal medyada paylaşmak isterim.					
6	Gün içerisinde sosyal medya hesaplarında yeni akışı merak ettiğimden dolayı sıklıkla hesaplarımı kontrol etme ihtiyacı hissederim.					
7	Sosyal medyasız bir hayat benim için anlamsızdır.					
8	Sosyal medyada kendi fotoğrafımı paylaştığımda gün içerisinde aldığım beğeni sayısını takip ederim.					
9	Kendi fotoğrafımı paylaştığımda beğeni sayısı arttıkça özgüvenim yerine gelir.					
10	Gerçek dünyadaki arkadaşlıklar yerine sosyal medyadaki arkadaşlıkları tercih ederim.					
11	Hobi veya aktiviteler yerine sosyal medyada zaman geçirmeyi tercih ederim.					
12	Hiç tanımadığım kişilerle sosyal medya üzerinde arkadaşlık ettiğim olur.					
13	Sosyal medya, söyleyemediğim her türlü düşüncemi paylaşmak için bana cesaret verir.					

EK E: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Karar alırken kimseyi önemsemem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımı üstlenen bir başkası) iyi anlaşıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çeğtirebilirler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini düşünerek kaygılanıyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Yalnızca kendime değer veririm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımı üstlenen bir başkası) genelde kırıcı sözler söylemem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Başkaları çok da umurumda değildir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

Güvenli Bağlanma Stili

: 4, 7, 10, 13, 16

Kaçınan Bağlanma Stili

: 1, 3, 5, 9, 12, 15, 18

Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili

: 2, 6, 8, 11, 14, 17

EK F: Ergenlerde Öz-Denetim Becerileri Ölçeği

1. Üzgün olduğumda kendimi iyi hissettirecek birşeyler yapabilirim.	<input type="checkbox"/> Bana hiç benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana biraz benziyor	<input type="checkbox"/> Bana çok benziyor
2. Sıkıldığımda yerimde duramam/ oturamam.	<input type="checkbox"/> Bana hiç benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana biraz benziyor	<input type="checkbox"/> Bana çok benziyor
3. Birine kızgın olduğumda bile, etraftaki diğer insanlara normal davranabilirim.	<input type="checkbox"/> Bana hiç benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana biraz benziyor	<input type="checkbox"/> Bana çok benziyor
4. Stres altındayken yapmam gereken işleri yapmakta iyiyimdir.	<input type="checkbox"/> Bana hiç benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana biraz benziyor	<input type="checkbox"/> Bana çok benziyor
5. Yorgun olsam bile, yeni bir işe başlayabilirim.	<input type="checkbox"/> Bana hiç benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana biraz benziyor	<input type="checkbox"/> Bana çok benziyor
6. Küçük sorunlar beni uzun vadeli planlarımdan alıkoyabilir.	<input type="checkbox"/> Bana hiç benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana biraz benziyor	<input type="checkbox"/> Bana çok benziyor
7. Eğlenceli birşeyler yaparken, yapmam gereken diğer işleri unuturum.	<input type="checkbox"/> Bana hiç benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana biraz benziyor	<input type="checkbox"/> Bana çok benziyor
8. Sıkıcı bir derste dikkatimi toplamakta zorlanırım.	<input type="checkbox"/> Bana hiç benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana biraz benziyor	<input type="checkbox"/> Bana çok benziyor
9. Meşgul edilerek veya dikkatim dağıtılarak kesilsem bile, yaptığım işe kolayca geri dönebilirim.	<input type="checkbox"/> Bana hiç benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana biraz benziyor	<input type="checkbox"/> Bana çok benziyor
10. Etrafta başka işler olurken dikkatimi yaptığım işe yoğunlaştırmakta zorlanırım.	<input type="checkbox"/> Bana hiç benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana biraz benziyor	<input type="checkbox"/> Bana çok benziyor
11. Ne kadar daha çalışmam gerektiğini/ gerekeceğini hiçbir zaman bilemem.	<input type="checkbox"/> Bana hiç benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana biraz benziyor	<input type="checkbox"/> Bana çok benziyor
12. Stres altındayken planlar yapmak ve büyük işler yapmaya başlamakta zorlanırım.	<input type="checkbox"/> Bana hiç benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana biraz benziyor	<input type="checkbox"/> Bana çok benziyor
13. Heyecanlandığımda ya da kızdığımda kolayca sakinleşebilirim.	<input type="checkbox"/> Bana hiç benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana biraz benziyor	<input type="checkbox"/> Bana çok benziyor
14. Birşey istediğim gibi gitmediğinde amacıma ulaşmak için davranışlarımı değiştirebilirim.	<input type="checkbox"/> Bana hiç benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana biraz benziyor	<input type="checkbox"/> Bana çok benziyor
15. Arkadaşlarım dışarı gitmek istediğinde, kendimi çalışmak için tutabilirim.	<input type="checkbox"/> Bana hiç benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana benzemiyor	<input type="checkbox"/> Bana biraz benziyor	<input type="checkbox"/> Bana çok benziyor

EK G: ETİK KURUL KARARI



T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sayı : E-69396709-050.01.04-176532
Konu : Etik Kurul Kararı (Rojda SOLMAZ)

12.07.2021

Sayın Rojda SOLMAZ

Üniversitemiz Etik Kurulu'nun 05.07.2021 tarih ve 2021/10 sayılı toplantısında alınan karar ekte sunulmuştur.
Gereğini bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. A. Ercan GEGEZ
Rektör V.

Ek:Karar 14 (1 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Kodu:BSL0MNYTS Belge Doğrulama Adresi: https://arelbys.arel.edu.tr/en/Vision/Validate_Doc.aspx
Adres:0 (850) 850 27 35 Bilgi için: Betül NİŞANCI
Telefon:0 (850) 850 27 35 Faks:0 (212) 860 04 81 Unvan: Uzman Yardımcısı
Kep Adresi: areluniv@hs01.kep.tr Tel No: 0 (850) 850 27 35





T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul 05/07/2021 tarih ve 2021/10 No'lu
Kurul Karar Örneği

KARAR NO-14: Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji yüksek lisans programı öğrencisi **Rojda SOLMAZ**'a ait “**14-18 Yaş Arası Ergenlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Bağlanma Stilleri ve Özdenetim Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” isimli çalışması görüşüldü. **Yapılan görüşmeler sonucunda;** öğrenci **Rojda SOLMAZ**'ın çalışmasının, raportörün görüşü doğrultusunda etik ilkelere uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

8 ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Rojda Solmaz

ORCID Numarası : 0000-0003-0561-5306

Öğrenim Durumu

2014 – 2018 Lisans: İstanbul Bilim Üniversitesi- Psikoloji

2019 – 2021 Yüksek Lisans: İstanbul Arel Üniversitesi- Klinik Psikoloji

