



# ERGENLERDE DUYGU DÜZENLEME, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE OKULDA ÖZNEL İYİ OLUŞUN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ROLÜ

THE PREDICTIVE ROLE OF EMOTION REGULATION, RESILIENCE, AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN SCHOOL ON SMARTPHONE ADDICTION IN ADOLESCENTS

Mehmet Enes SAĞAR<sup>1</sup>

## Öz

Bu araştırmada, duygu düzenleme, psikolojik sağlık ve okulda öznel iyi oluş değişkenlerinin ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini ne kadar yordadığı incelenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modeline dayalı yürütülmüştür. Araştırma grubu 167 (%47) erkek ve 188 (%53) kız olarak toplam 355 ergenden meydana gelmiştir. Araştırma grubunun yaş ortalaması 15.82'dir. Veri toplama araçları olarak "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Versiyonu", "Duygu Düzenleme Ölçeği", "Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlık Ölçeği", "Ergenler İçin Kısa Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırma verileri hiyerarşik regresyon analiz yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda; duygu düzenleme, psikolojik sağlık ve okulda öznel iyi oluş değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** ergen, akıllı telefon bağımlılığı, duygu düzenleme, psikolojik sağlık, okulda öznel iyi oluş

## Abstract

In this study, the predictive role of emotion regulation, resilience and subjective well-being at school variables on smartphone addiction levels of adolescents was examined. The research was conducted based on the relational survey model. The research group consisted of a total of 355 adolescents, 167 (47%) males and 188 (53%) females. The average age of the research group is 15.82. "Smartphone Addiction Scale - Short Version", "Emotion Regulation Questionnaire", "Psychometric Properties of Child and Youth Resilience Measure", "Brief Adolescents' Subjective Well-Being in School Scale", and "Personal Information Form" were used as data collection tools. Research data were analysed by the hierarchical regression analysis method. As a result of the research, it was determined that the variables of emotional regulation, resilience, and subjective well-being in school significantly predicted smartphone addiction.

**Keywords:** adolescent, smartphone addiction, emotion regulation, resilience, subjective well-being in school

<sup>1</sup> Dr. Öğretim Üyesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Fak. Rehberlik ve Psik. Dan. Anabilidali, Afyon – Türkiye, [mehmetenes15@gmail.com](mailto:mehmetenes15@gmail.com), Orcid: 0000-0003-0941-5301

## GİRİŞ

Bilgi ve iletişim teknolojisinin ortaya çıkışı ve internet olanaklarında yaşanan gelişmeler insan yaşamının her alanına temas etmektedir. Küresel olarak meydana gelen bu gelişmelerin bir parçası olan akıllı telefonlar da yaşamın vazgeçilmezleri arasında yerini almaktadır. Haberleşme, bilgi ve eğitim alma, eğlence, dijital kamera, belge paylaşımı, Wi-Fi ve mobil geniş bant üzerinden yüksek hızlı veri erişimi işlevleri olması ile kolayca internette arama yapma, ticari işleri yürütme, yüksek çözünürlükte olma ve dokunmatik işlem yapma gibi yönleriyle kullanıcılarına birçok imkân ve kolaylık sunan bu cihazlarda yaşanan pozitif gelişmeler kullanıcıların yaşamlarını ciddi düzeyde etkilemektedir. Modern toplumun bir parçası olan akıllı telefonlarda meydana gelen bu ilerlemeler akıllı telefonları problemlı biçimde kullanıma teşvik etmekte ve akıllı telefon bağımlılığı gibi sorunlara yol açmaktadır (Alfawareh ve Jusoh, 2017; Haug vd., 2015; Kim, 2013; Kim vd., 2019; Kwon vd., 2013a; Kwon vd., 2013b).

“Bağımlılık” kavram olarak uyuşturucu ya da madde bağımlılığı olarak sınırlı olmamakla beraber kumar, internet, dijital oyunlar ve akıllı telefonları da kapsayacak bir biçimde geniş bir kapsamda ele alınmaktadır. Bu kapsamda kendine yer bulan akıllı telefon bağımlılığı, aşırı ve problemlı biçimde akıllı telefon kullanımı sebebiyle kişilerin günlük yaşam faaliyetlerinde olumsuzluklar meydana getiren bağımlılık yapıcı bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Kwon vd., 2013a; Kwon vd., 2013b; Lee, 2006). Bir tür davranışsal bağımlılık olarak ele alınan ve çeşitli araştırmacılar tarafından incelenen akıllı telefon bağımlılığına ait Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı’nda (DSM-V) henüz net bir tanılamamanın yer almadığı görülmektedir. Ancak bu kitapta akıllı telefon bağımlılığı ile benzer örüntülere sahip olabilecek “kumar bağımlılığı”na ve ayrıca “internette oyun bozukluğu”na yer verilmesi akıllı telefon bağımlılığı konusuna ve bu alanda yapılacak araştırmalara yönelik olumlu bir adım olarak değerlendirilmektedir (APA, 2013; Kwon vd., 2013a; Tam, 2016). Ayrıca Alosaimi vd. (2016), Kim vd. (2013) ve Lanaj vd. (2014) gibi araştırmacılar tarafından alanyazına sunulan akıllı telefon bağımlılığına ilişkin tanı ölçütü önerileri bu konu üzerinde yapılacak çalışmalara ışık tutmaktadır. Söz konusu bu çalışmalarda önerilen tanı ölçütleri, kişinin gün boyu akıllı telefon kullanımı ile meşgul olması, akıllı telefon kullanımının artması ile akıllı telefonu daha fazla kullanım eğilimlerinde tolerans geliştirmesi, akıllı telefonu çok kullanması sebebiyle oluşabilecek zararlı etkilerden haberdar olmasına rağmen akıllı telefon kullanımını sınırlandıramaması, akıllı telefon kullanmadığı zamanlarda kaygı ve huzursuzluk yaşayarak akıllı telefonu şiddetli bir biçimde kullanma isteği duyması ve akıllı telefon yoksunluğu yaşaması, uyku esnasında tekrar tekrar uyanarak akıllı telefonunu kontrol etme ihtiyacı hissetmesi ve telefon ile uyuma eğilimi göstermesi şeklinde sıralanmaktadır (Alosaimi vd., 2016; Kwon vd., 2013a; Lanaj vd., 2014). Bunlara ek olarak Kwon vd. (2013b) ve Kim (2013) akıllı telefon bağımlılığının internet bağımlılığına benzer birçok yönü olduğuna işaret etmekte ve akıllı telefon bağımlılığına ilişkin tanı ölçütü önerileri geliştirilirken, internet bağımlılığına ilişkin yapılan tanı ölçütü önerilerinin (Beard ve Wolf, 2001; Griffiths, 1996; Ko vd., 2005; Shapira vd., 2003; Shaw ve Black, 2008; Suler, 1999; Tao vd., 2010; Young, 1996, 1998) de göz önünde bulundurulması gerektiğine vurgu yapmaktadır. Bu bilgilerden hareketle akıllı telefon bağımlılığı, kişinin kontrol ve denetimini kaybederek sağlıksız biçimde akıllı telefon kullanımına bağlı olarak kişisel, sosyal ve diğer yaşamsal faaliyet alanlarında işlev kaybı yaşamasına yol açan bir sorun olarak ifade edilebilir.

Her yaşta bireyin yaygın bir biçimde kullandığı ve yaşamında önemli bir yer edinen akıllı telefonlar gençler arasında popüler biçimde kullanılmaktadır. Özellikle ergenler, tüm akıllı telefon kullanıcıları grupları içerisinde akıllı telefon bağımlılığı geliştirme noktasında en duyarlı ve bağımlılık eğilimi gösteren gruplardan biri olarak görülmektedir (Kim vd., 2014a; Kim vd., 2019; Kwon vd., 2013a; Lee vd., 2017; Wang vd., 2017). Ergenlerin akıllı

telefonları sorunlu bir şekilde kullanmalarına neden olan faktörler arasında akıllı telefonlarda taşınabilir medya oynatıcıların bulunması, yüksek hızlı Wi-Fi mobil sistemi gibi muazzam kullanışlı mobil bilgi işlem işlevlerine sahip olması, internete bilgisayara kıyasla daha kolay ve rahat bir şekilde erişim sağlaması, çok çeşitli uygulamalar ve oyunları bulundurabilmesi, sosyal medya gibi sosyal etkileşime olanak sunan ağlara erişimin fazla olması, mesajlaşma ve bir çok amaca fırsat sunan özelliklerin bulunması vb. etkenler sayılabilir (Kim, 2013; Kim vd., 2019).

Alanyazın incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının kaygı (Ithnain vd., 2018; Kim vd., 2019; Matar Boumosleh ve Jaalouk, 2017), stres (Kim, 2017; Kim ve Choi, 2017), depresyon (Ithnain vd., 2018; Kim vd., 2019; Kwon ve Paek, 2016; Matar Boumosleh ve Jaalouk, 2017), yalnızlık (Kim vd., 2017; Mahapatra, 2019) vb. gibi olumsuz duygu durumları ile ilişkili olduğuna dair bulguların yer aldığı görülmüştür. Alanyazın incelenmeye devam edildiğinde akıllı telefon bağımlılığı ile mutluluk (Choi ve Kim, 2018; Kim, 2018; Kozan vd., 2019), yaşam doyumu (Hawi ve Samaha, 2017; Lachmann vd., 2018; Samaha ve Hawi, 2016), psikolojik iyi oluş (Horwood ve Anglim, 2019; Tangmunkongvorakul vd., 2019), öznel iyi oluş (Wu vd., 2020) gibi pozitif psikoloji konuları ile ilişkili olduğunu kanıtlayan bulgulara da rastlanmıştır. Ayrıca öz-denetim (Cho vd., 2017; Kim vd., 2016; Kim vd., 2018), öz-düzenleme (Ching ve Tak, 2017; Mahapatra, 2019) gibi bireylerde kendini dizginleyebilme ve otokontrolü sağlamaya yönelik değişkenlerle akıllı telefon bağımlılığının ilişkisine vurgu yapan bulguların da mevcut olduğu görülmüştür. Alanyazındaki mevcut bu çalışmalara bağlı akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisi incelenen değişkenler dikkate alındığında, bu araştırmalara alternatif olarak duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluş değişkenlerinin farklı bir bakış açısı sunacağı düşünülmektedir. Bu gerekçelerle bu çalışmada duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluş değişkenleriyle akıllı telefon bağımlılığının ilişkileri ve bu değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığını ne kadar yordadığı ele alınmıştır.

Bu araştırma kapsamında ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin yordayıcısı olarak ele alınan değişkenlerden ilki duygu düzenlemedir. Duygular insan yaşantısında önemli bir rol üstlenmekte ve fizyolojik, davranışsal pek çok özelliklerinin yanı sıra özellikle psikolojik bir nitelik taşımaktadır. Duygular, günlük yaşamda davranışsal tepkilerin şekillenmesinde, karar vermede ve kişilerarası etkileşimde kişiye birtakım kolaylıklar sunması bakımından önemli bir işleve sahiptir. Dolayısı ile duygu düzenlemede yer alan esneklik ve kontrol kişinin farklı durumlarda amacına yönelik olarak adaptasyonunu sağlaması bakımından duygularının şiddetini belirlemesine yardımcı olmaktadır (Bonanno ve Burton, 2013; Gross, 2014; Lazarus, 1991). Kişinin yaşadığı duygular üzerinde işlemde bulunma ve ruh hali, stres, duygulanım, duygu gibi tüm duygusal süreçlerin yönetilmesi bağlamında değerlendirilen duygu düzenleme, kişinin duygu akışına yeniden yön vermesinde meydana gelen bir dizi süreç olarak tanımlanmaktadır (Koole, 2009, 2010). Duygu düzenleme, kişinin duygusal tepkilerini, yoğunluk, zamansal özellikler yönüyle izleme, değerlendirebilme ve değiştirebilme yeterliği ya da süreci olarak da ifade edilebilir (Thompson, 1994). Bir başka açıdan duygu düzenleme, kişinin hangi duyguya, ne zaman sahip olduğuna ve bu duyguyu nasıl deneyimlediğine yönelik farkındalığı biçiminde açıklanabilir (Gross, 1998). Gross duygu düzenlemeyi yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere iki boyut ile açıklamaktadır. Yeniden değerlendirme, duygu üretiminin başlangıcı olarak değerlendirilmekte ve kabul edilmeyen bir durumdan kaynaklı oluşan duygusal etkiyi azaltmak için bir durum hakkında düşünme şeklinin değiştirilmesidir. Kabul edilmeyen duygunun tersine kişi bu duyguya yol açan durumu değerlendirmekte ve buna bağlı olarak duygularını değiştirmektedir. Bastırma ise, duygu üretimi sürecinden sonra dışa dönük duygu belirtilerinin ya da duyguyu ifade etme davranışının engellenmesidir (Gross, 1999, 2001). Bu

bilgiler doğrultusunda duygu düzenleme kişinin tüm duygusal süreçlerini kontrol ederek yönetebilmesi şeklinde değerlendirilebilir. Yapılan bu araştırma kapsamında konu dikkate alındığında ergenlerin duygularına yön verememeleri ve buna paralel olarak duygu düzenlemede güçlükler yaşamaları onların akıllı telefonlar ile daha çok zaman geçirmelerine sebep olabilir. Bu bağlamda duygu düzenleme açısından meydana gelen bu durumdan kaynaklı olarak ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin yüksek olabileceği ifade edilebilir.

Bu araştırma kapsamında ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin yordayıcısı olarak ele alınan değişkenlerden diğeri psikolojik sağlamlıktır. Kişinin stresli ve sıkıntılı yaşam olaylarından sonra bu negatif süreçlere karşı cesaretli bir biçimde uyum sağlayabilmesi bu konudaki pozitif işlevleri ve yeterli kapasitesi olarak nitelendirilen psikolojik sağlamlık, kişiyi sıkıntılı süreçlerle ilişkilendirilen psikolojik risklere karşı koruyan mekanizmalar şeklinde de ifade edilmektedir (Garnezy, 1971, 1974; Masten vd., 1990; Murphy ve Moriarty, 1976; Rutter, 1979, 1987; Wagnild ve Young, 1990; Werner vd., 1971). Bir başka ifade ile psikolojik sağlamlık, kişinin stres meydana getiren durumlarla ve psikolojik risklerle başa çıkarak, yaşamına uyum sağlayabilme ve bu uyumunu koruyarak sürdürebilmesi olarak da tanımlanabilmektedir. Yaşamda karşılaşılan talihsiz süreçlerden sonra kişinin bunlara uyum ve cesaret gösterebilmesi ve stresle baş ederek, önemli olumsuz yaşam sonuçlarına karşı koyabilmesi ve yaşam boyu memnuniyet elde edebilmesi şeklinde de değerlendirilebilmektedir. Bu süreç, işlevsel biçimde davranabilme, uyum sağlayabilme, stresle başa çıkabilme, iyileşme ve geleceğe umutla bakabilme gibi bazı pozitif kavramlar ile de açıklanabilmektedir (Bonanno, 2004; Masten, 2001; Masten ve Barnes, 2018; Murphy, 1987; Robbins vd., 2018; Rutter, 1987; Wagnild ve Young, 1990; Wagnild ve Young, 1993). Genel bir çerçevede psikolojik sağlamlık, yaşamda karşılaşılan stresli durumlarla mücadele edebilme ve bu stres ve olumsuzluklara karşı başarı sağlayarak uyum elde edilebilmesi olarak değerlendirilmektedir (Masten, 2001; Masten vd., 1990; Rutter, 1985, 1987; Wagnild ve Young, 1990; Wagnild ve Young, 1993). Bu bilgiler doğrultusunda psikolojik sağlamlık yaşamın zorlu ve stres kaynaklı durumlarına yönelik adaptasyon sağlanabilmesi ve bu negatif süreçlerle başa çıkılabilmesidir. Yapılan araştırma kapsamında konu dikkate alındığında ergenlerin karşı karşıya kaldığı zorluklarla etkin şekilde baş edememesi ve bu bağlamda çevresi ile uyumsuzluklar yaşaması onların akıllı telefona yoğunlaşmalarına ve onu bir sığınak aracı görmelerine yol açabilir. Dolayısıyla bu durum sonucunda ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin de yüksek olabileceği ifade edilebilir. Bu bağlamda akıllı telefon bağımlılığının psikolojik sağlamlık ile ilişkili bir değişken olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışma kapsamında ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin yordayıcısı olarak ele alınan diğer bir değişken ise okulda öznel iyi oluştur. Yaşamdan memnun olma, olumlu duygulanım, mutlu hissetme, yaşam doyumunu gibi pozitif kavramlarla ele alınan öznel iyi oluş, kişinin yaşamını bilişsel ve duygusal bakımdan tüm yönleriyle değerlendirmesi olarak açıklanmaktadır. Ayrıca öznel iyi oluş, kişinin yaşamında olumlu duyguların olumsuz duygulara göre daha çok yaşanması ve bu bağlamda yaşamından doyum elde etmesi olarak da ifade edilmektedir. Bir başka ifade ile öznel iyi oluş, kişinin yaşamını nasıl değerlendirdiğinin ve yaşamına nasıl değer kattığının bir göstergesidir. Öznel iyi oluş, duygulanım (olumlu ve olumsuz duygulanım) ve bilişsel (yaşam doyumunu) olmak üzere iki bileşenden meydana gelmektedir. Bu noktada olumlu ve olumsuz duygulanım duygusal değerlendirmeyi, yaşam doyumunu ise bilişsel değerlendirmeyi kapsamaktadır (Diener, 1984; Diener ve Diener, 1996; Diener vd., 2017; Diener vd., 1997; Pavot vd., 1991). Okul bağlamında değerlendirilen okulda öznel iyi oluş ise, öğrencilerin okul içerisindeki yaşantılarını öznel olarak nasıl değerlendirdiklerini ve okulda duygusal olarak ne

yaşadıklarını ifade etmektedir (Tian, 2008). Nitekim okul öğrencilerin önemli bir yaşam alanıdır ve dolayısıyla öğrenciler günün büyük bir kısmında okulda bulunmaktadır. Bu sebeple okul ortamının öğrencilerin psikolojik yaşantılarına etkisi söz konusudur. Öğrencilerin okula karşı öznel değerlendirmede bulunmaları ile okuldan elde ettikleri deneyimler onların yaşam kalitelerini etkilemektedir. Okulda öznel iyi oluş, okuldan memnuniyet, okulda olumlu duygulanım ile okulda olumsuz duygulanım öğelerinden meydana gelmektedir. Okuldan memnuniyet, belli konularda öğrencilerin okul yaşamına yönelik öznel ve bilişsel değerlendirmeleri (öğretmen-öğrenci ilişkisi, akademik öğrenme ortamı gibi) olarak nitelendirilmektedir. Okulda olumlu duygulanım, öğrencilerin okul içinde pozitif duygular (mutluluk, rahat hissetmek gibi) hissetmesidir. Okulda olumsuz duygulanım ise, öğrencilerin okul içinde hoş olmayan duygulanım durumlarını (gerginlik yaşamak, kaygı ve stres durumu, depresyon gibi) ifade etmektedir (Huebner, 2010; Huebner ve Gilman, 2006; Tian, 2008; Tian vd., 2015). Bu bilgiler bağlamında okulda öznel iyi oluş öğrencilerin okuldan pozitif doyum olarak memnuniyet hissetmesi olarak ifade edilebilir. Yapılan araştırma kapsamında konu dikkate alındığında ergenlerin zamanının büyük bir kısmının geçtiği okul ortamından olumlu doyum elde edememesi, okul yaşantı sürecini pozitif yönde değerlendirememesi ve bu noktada kendini iyi hissetmemesi onların akıllı telefona odaklanmalarına yol açabilir. Dolayısıyla ergenlerin okul bağlamında yaşadıkları bu durum sebebi ile akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin de yüksek olabileceği ifade edilebilir. Bu bağlamda akıllı telefon bağımlılığının okulda öznel iyi oluş ile ilişkili bir değişken olabileceği düşünülmektedir.

Her yaşta bireyin yaşamında önemli bir yer edinen akıllı telefonların kullanımında yaşanan problemler ve bağımlılık durumları bireylerin kişisel, sosyal, akademik ve mesleki yaşam alanlarında pek çok sorunlarla karşılaşmalarına, psikolojik yönden zarar görmelerine yol açabilmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı sebebi ile problem yaşayan gruplardan bir tanesi de ergen grupları olup, ergenlerin bu probleminin çözüme kavuşması noktasında üzerinde çalışma yapılması gerekmektedir. Bu doğrultuda ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olan değişkenlerin ortaya koyulmasının akıllı telefon bağımlılığı sorununun daha iyi bir biçimde anlaşılmasına ve bu yönde yapılabilecek iyileştirici ve koruyucu ruh sağlığı çalışmalarına katkı sunacağı düşünülmektedir. Alanyazında akıllı telefon bağımlılığı ile farklı değişkenlerin birlikte incelendiği araştırmalar mevcuttur. Duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluş gibi konuların akıllı telefon bağımlılığı problemine farklı bir bakış getireceği düşünülmektedir. Ayrıca gerçekleştirilen bu araştırma alan açısından da önemli görülmektedir. Dolayısıyla yapılan bu araştırmada duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluş değişkenlerinin ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini ne kadar yordadığını incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda yapılan araştırmada duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluş değişkenleri ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?" sorusunun yanıtı aranmıştır

## **YÖNTEM**

### **Araştırma Modeli**

Yapılan bu araştırma ilişkisel tarama modelinde dayalı olarak yürütülmüştür. Bu model iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ya da derecesini belirlemeye yönelik bir araştırma modelidir (Karasar, 2016).

### **Araştırma Grubu**

Bu çalışmanın araştırma grubunu 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Burdur ili Bucak ilçesinde devlete ait olan ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 167 (%47) erkek ve 188

(%53) kız olmak üzere toplam 355 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma grubuna ilişkin yaş ortalaması 15.82 olup; yaş aralığı 15-18'dir

### **Veri Toplama Araçları**

#### **Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyonu**

Kwon, Le, Won, Park ve Min'in (2013) geliştirmiş olduğu 33 maddeden oluşan akıllı telefon bağımlılığı ölçeği, Polit ve Beck'in (2006) önermiş olduğu kapsam geçerlik indeksi bağlamında ölçeğin kısa versiyonu hazırlanmıştır. Bu ölçeğin kısa versiyonunu ergenler için Türkçe uyarlamasını Şata ve Karip (2017) gerçekleştirmiştir. 10 maddeden meydana gelen bu ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .90 şeklinde hesaplanmıştır. Altılı likert tipinde olan bu ölçekten elde edilen toplam puanların artması akıllı telefon bağımlılığının yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu çalışmada ölçeğin toplam puanlarına ait Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının .90 olduğu belirlenmiştir.

#### **Duygu Düzenleme Ölçeği**

Gross ve John'un (2003) geliştirmiş olduğu bu ölçeğin Türkçe uyarlamasını Ulaşan Özgüle ve Sümer (2017) gerçekleştirmiştir. 10 maddeden oluşan bu ölçekte "yeniden değerlendirme" ve "bastırma" olmak üzere iki alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında, iç tutarlılık katsayısı ölçeğin "yeniden değerlendirme" alt boyutunda .78; "bastırma" alt boyutunda .65 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında altılı likert tipi kullanılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı "yeniden değerlendirme" için .77 ve "bastırma" için .73 olarak hesaplanmıştır.

#### **Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği**

Lienberg, Ungar ve LeBlanc'in (2013) geliştirmiş olduğu bu ölçeğin Türkçe uyarlamasını Arslan (2015) gerçekleştirmiştir. 12 maddeden meydana gelen bu ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .91 şeklinde hesaplanmıştır. Beşli likert tipinde olan bu ölçekten elde edilen toplam puanların artması psikolojik sağlamlığın yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu çalışmada ölçeğin toplam puanlarına ait Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının .85 olduğu belirlenmiştir.

#### **Ergenler İçin Kısa Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği**

Tian, Wang ve Huebner (2015) geliştirmiş olduğu bu ölçeğin Türkçe uyarlamasını Özdemir ve Sağkal (2016) gerçekleştirmiştir. 10 maddeden oluşan bu ölçeğin tamamında iç tutarlılık katsayısı .87 olarak belirlenmiştir. Altılı likert tipinde olan bu ölçekten elde edilen toplam puanların artması ergenlerde okulda öznel iyi oluşun yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu çalışmada ölçeğin toplam puanlarına ait Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının .81 olduğu belirlenmiştir.

#### **Kişisel Bilgi Formu**

Araştırma grubunda bulunan ergenlerin cinsiyet ve yaşı hakkında bilgi sağlayabilmek amacı ile bu araştırma kapsamında oluşturulmuştur.

#### **Etik İzin**

Araştırmada Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan (Karar Tarihi: 15.10.2021; Toplantı: 11; Karar: 2021/340) etik kurul onayı alınmıştır. Bunun yanı sıra ilgili veri toplama araçlarının uygulanabilmesi açısından Bucak İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nden izin alınmıştır (Karar Tarihi: 04.10.2021; Sayı: E-83635555-604.01.01-33748137).

## Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu araştırmanın verileri gerekli izinler alındıktan sonra Google Form aracılığıyla online (çevrimiçi) yöntemle 1-20 Kasım 2021 tarihleri arasında toplanmıştır. Bu doğrultuda Google Form aracılığıyla hazırlanan veri toplama araçları e-posta yoluyla gönderilerek ergenler araştırmaya davet edilmiştir. Araştırmaya gönüllü bireylerin katılması esas alınmış olup araştırmaya katılmadan önce ergenlerden aydınlatılmış onam alınmıştır. Ayrıca veri toplama sürecinde gizlilik ilkesi dikkate alınmış ve bu konuda bireyler bilgilendirilmiştir.

Araştırma kapsamında 359 öğrenciye ulaşılmıştır. Ancak 4 öğrencinin verilerinde uç değer tespit edildiği için bu veriler değerlendirmeye alınmamıştır, dolayısı ile analizler 355 ergenin verileri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında ilk olarak değişkenlerin normal dağılımları incelenmiştir. Normal dağılım değerlendirilmesinde çarpıklık, basıklık katsayıları, dal yaprak ve histogram grafikleri incelenmiş ve verilerin normallik koşullarını sağlayarak normal dağıldığına karar verilmiştir. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının, duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluş değişkenleri açısından yordayıp yordamadığına ait inceleme yapılırken hiyerarşik regresyon (hierarchical regression) analizi kullanılmıştır. Bu yönden regresyon analizi açısından gerekli varsayımlar olan, tekliklik (singularity), değişkenler arası bağıntı ve tolerance değerlerinin kontrolü yapılmıştır. Analize girecek değişkenlerin arasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve bunun sonucunda yüksek düzeyde ilişki olmadığı belirlenmiştir. Yordayan değişkenler arasındaki bağıntı incelendiğinde tolerans değerlerinin .20'den yüksek ve VIF değerlerinin 10'dan küçük ve CI değerlerinin ise 30'dan küçük olduğu tespit edilmiştir. Hataların bağımsız olma şartını inceleme bakımından Durbin-Watson değerine bakılmıştır ve bu değer 1-3 arasında (DW=1.72) olduğu ve sorun teşkil etmediği görülmüştür. Bu yapılan incelemelerden hareketle verilerin regresyon analizine uygunluk taşıdığı belirlenmiştir. Bu araştırma kapsamında .05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır (Akbulut, 2010; Büyüköztürk, 2011).

## BULGULAR

Ergenlerde, duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluşun ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puanının önemli bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek açısından “hiyerarşik regresyon analizi” uygulanmıştır. Hiyerarşik regresyon analizinden önce ilk olarak, değişkenler arasındaki ilişki, Pearson Momentler Çarpımı korelasyon tekniğiyle incelenmiş, buna ilişkin korelasyon katsayıları ile betimleyici istatistikler Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1.** Değişkenler arasındaki pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları ile betimleyici istatistikler

Değişkenler	1	2	3	4	5
1- Akıllı Telefon Bağımlılığı	-				
2- Bastırma <sup>a</sup>	.555	-			
3- Yeniden Değerlendirme <sup>a</sup>	-.512	-.265	-		
4- Psikolojik Sağlamlık	-.429	-.153	.330	-	
5- Okulda Öznel İyi Oluş	-.337	-.090	.197	.258	-
Aritmetik Ortalama	29.83	2.86	3.56	42.68	4.24
Standart Sapma	10.95	1.17	1.27	10.25	1.95

Not: \*\*p<.01, a =Duygu düzenleme ölçeğine ilişkin alt boyutlar

Tablo 1’de akıllı telefon bağımlılığı ile bastırma (r=.555, p<.01) arasında pozitif yönde; yeniden değerlendirme (r=-.512, p<.01), psikolojik sağlamlık (r=-.429, p<.01) ve okulda öznel iyi oluş (r=-.337, p<.01) arasında negatif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin

olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, değişkenler arasındaki ilişkiler .70'ten küçük olduğu için çoklu bağlantı olmadığı anlaşılmıştır. Bu bağlamda ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının yordayıcısı olarak; duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluşa yönelik hiyerarşik regresyon analizi yapılmış ve sonuçları Tablo 2'de verilmiştir. Değişkenler hiyerarşik regresyona girilirken, aralarındaki ilişki değerleri göz önünde tutularak büyükten küçüğe doğru bir sıralama ile girilmiştir.

**Tablo 2.** Akıllı Telefon Bağımlılığının Yordanmasına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SH <sub>B</sub>	β	t	p	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	F	p
1. Model	Bastırma	4.200	.38	.45	11.03	.000	.45	.44	145.18	.000
	Yeniden Değerlendirme	-3.366	.35	-.39	-9.60					
2. Model	Bastırma	4.031	.36	.43	11.16	.000	.51	.50	122.55	.000
	Yeniden Değerlendirme	-2.674	.34	-.31	-7.69					
	Psikolojik Sağlamlık	-.277	.04	-.25	-6.54					
3. Model	Bastırma	3.988	.35	.42	11.39	.000	.54	.53	103.91	.000
	Yeniden Değerlendirme	-2.484	.33	-.29	-7.32					
	Psikolojik Sağlamlık	-.235	.04	-.22	-5.60					
	Okulda Öznel İyi Oluş	-1.032	.21	-.18	-4.89					

Tablo 2'de yer alan hiyerarşik regresyon analizindeki, modele ilk olarak, duygu düzenleme değişkeni girmektedir. Duygu düzenleme (bastırma ve yeniden değerlendirme) akıllı telefon bağımlılığının %45'ini açıklamaktadır ( $R^2=.45$ , düzenlenmiş  $R^2=.44$ ). İkinci adımda modele psikolojik sağlamlık değişkeni dahil olmuştur. Psikolojik sağlamlık akıllı telefon bağımlılığının %6'sını açıklamaktadır ( $R^2=.51$ , düzenlenmiş  $R^2=.50$ ). Üçüncü adımda modele okulda öznel iyi oluş değişkeni dahil olmuştur. Okulda öznel iyi oluş akıllı telefon bağımlılığının %3'ünü açıklamaktadır ( $R^2=.54$ , düzenlenmiş  $R^2=.53$ ). Son modele göre duygu düzenlemenin ( $\beta_{Bastırma} = .42, p < .005$ ;  $\beta_{Yeniden Değerlendirme} = -.29, p < .005$ ), psikolojik sağlamlığın ( $\beta_{Psikolojik Sağlamlık} = -.22, p < .005$ ) ve okulda öznel iyi oluşun ( $\beta_{Okulda Öznel İyi Oluş} = -.18, p < .005$ ) akıllı telefon bağımlılığını anlamlı bir biçimde yordadığı saptanmıştır. Bu modele göre akıllı telefon bağımlılığı duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu pozitif yönde; duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutu, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluş negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluş değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Modeldeki değişkenlerin beta değerleri dikkate alındığında ergenlerin akıllı telefon bağımlılığını ilk sırada “duygu düzenleme”, ikinci sırada “psikolojik sağlamlık” ve üçüncü sırada “okulda öznel iyi oluş” değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

## SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmada, duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluş değişkenlerinin ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin önemli bir yordayıcısı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda, duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluş değişkenlerinin ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığını duygu düzenlemenin bastırma alt boyutunun pozitif yönde; duygu düzenlemenin yeniden değerlendirme alt boyutunun, psikolojik sağlamlığın ve okulda öznel iyi oluşun ise negatif yönde anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.



Araştırma sonucunda ilk bulgu olarak, ergenlerin akıllı telefon bağımlılığını incelenen değişkenler arasında en çok duygu düzenlemenin (bastırma ve yeniden değerlendirme) yordadığı görülmüştür. Bu sonuca göre, ergenlerde duygu düzenleme ölçeğinin bastırma alt boyutu arttıkça ve yeniden değerlendirme alt boyutu azaldıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin de yükseldiği söylenebilir. Gross (1999) ve Gross (2001) tarafından bastırma, duygu üretimi sürecinin meydana gelmesinden sonra dışa dönük duygu belirtileri veya duyguyu ifade etme davranışının engellenmesi olarak değerlendirilmektedir. Bu sebeple bireylerin duygularını diğerlerine gösterememesi ve ifade edememesi onların akıllı telefon bağımlılığı sergilemelerine teşvikte bulunabilir. Ayrıca, Rozgonjuk ve Elhai (2021) bastırmanın, bağımlılık problemlerine karşı etkili olmayan bir başa çıkma tarzı olduğu vurgulanmaktadır. Bunun yanı sıra Liu vd. (2019) ve Verplanken vd.'nin (2005) da belirttiği gibi olumsuz duyguları bastırmak, büyük miktarda kişinin öz-kontrol kapasitesini tüketerek daha mantıksız davranışlar sergilemesine yol açacaktır. Bu bilgiler bağlamında bastırma sonucunda kişinin duygularını ifade edememesi, biriktirip içine atmasına yol açabilir. Bu birikimi akıllı telefonları problemleri kullanarak bağımlılık eğilimleri sergileyerek telafi aracı olarak kullanılabilir (Kardefelt-Winther, 2014). Bu doğrultuda, bastırmanın akıllı telefon bağımlılığını artırabilecek bir etmen olduğu düşünülebilir. Nitekim, alanyazın incelendiğinde, akıllı telefon bağımlılığı ile bastırma arasındaki ilişkiyi ele alan ve bu çalışma sonucuyla tutarlı olan bulgular görülmektedir. Örneğin, Elhai vd. (2018) tarafından yürütülen çalışmada da bastırmanın daha fazla kullanılmasının, daha fazla akıllı telefon kullanımına yol açtığı sonucu bu çalışmadaki duygu düzenlemenin bastırma alt boyutu sonucu ile tutarlıdır. Elhai vd. (2016) tarafından yapılan bir başka çalışmada duygu düzenlemede bastırma ile sorunlu akıllı telefon kullanımı arasında ilişki bulunması sonucunu da bu çalışma sonucu desteklemektedir. Rozgonjuk ve Elhai (2021) tarafından işlevsiz duygu düzenlemesinin daha fazla akıllı telefon kullanımına yol açabileceğine vurgu yapılan bir başka çalışmada da benzer biçimde bastırma ile akıllı telefon bağımlılığının ilişkili olduğu sonucu bu çalışma sonucu ile benzerlik taşımaktadır. Alanyazın incelendiğinde Satıcı ve Deniz (2020) tarafından yapılan çalışmada da duygu düzenlemenin baskılama stratejisinin akıllı telefon bağımlılığını pozitif yönde yordadığı sonucunu bu çalışma sonucu desteklemektedir. Duygu düzenleme ölçeğine ait diğer bir sonuç ise, yeniden değerlendirme alt boyutu ile ilgilidir. Yeniden değerlendirme, kabullenilmeyen bir durumun yol açtığı duygusal etkiyi azaltmak amacı ile düşünme şeklinin değiştirilmesi ya da bu duygunun değiştirilmesidir. Dolayısıyla yeniden değerlendirme olayların algılanma biçimini değiştirerek duygusal etkilerini azaltmaya çalışmakla ilgilidir (Gross, 1999, 2001; John ve Gross, 2004). Durumları yeniden değerlendirebilen kişi akıllı telefonla daha az uğraşır ve daha gerçekçi başa çıkma yöntemlerini kullanır (Satıcı ve Deniz, 2020). Böylelikle kişi çevreye daha iyi biçimde uyum sağlamak için duygularını ayarlamaya çalışır (Gross ve John 2003). Bu bilgilerden hareketle yeniden değerlendirme ile kişinin duygularını ayarlayabilmesi aracılığıyla kişi akıllı telefonu da daha düzenli kullanabilir. Bu doğrultuda, yeniden değerlendirme akıllı telefon bağımlılığını azaltabilecek bir etmen olarak düşünülebilir. Nitekim, alanyazın incelendiğinde, akıllı telefon bağımlılığı ile yeniden değerlendirme arasındaki ilişkiyi ele alan ve bu çalışma sonucuyla tutarlı olan bulgu mevcuttur. Satıcı ve Deniz (2020) tarafından yürütülen çalışmada duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi akıllı telefon bağımlılığını negatif yönde yordadığı sonucunu bu çalışma sonucu desteklemektedir. Bütün bu sonuçlardan hareketle, bireylerin bastırma düzeyleri arttıkça ve yeniden değerlendirme düzeyleri azaldıkça akıllı telefon bağımlılığının arttığı söylenebilir. Bu bağlamda ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyini azaltmada yüksek düzeyde duyguları yeniden değerlendirmenin ve duygularda bastırmayı azaltmanın önemli bir işlevinin olduğu düşünülmektedir. Özetle, ergenlerde bastırmanın azaltılmasının ve yeniden değerlendirmenin artırılmasının, onların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin azaltmasına yardımcı olması beklenmektedir.

Araştırma sonucunda, ergenlerin akıllı telefon bağımlılığını incelenen değişkenler arasında duygu düzenleme değişkeninden sonra psikolojik sağlamlığın yordadığı görülmüştür. Bu sonuca göre, ergenlerde psikolojik sağlamlık azaldıkça akıllı telefon bağımlılığının artacağı söylenebilir. Psikolojik sağlamlık, yaşamda karşılaşılan olumsuz ve stresli durumlarla başa çıkarak, uyum elde edilebilmesidir (Masten, 2001; Murphy, 1987; Rutter, 1987; Wagnild ve Young, 1990; Wagnild ve Young, 1993). Dolayısıyla bireylerin yaşamında meydana gelen olumsuz süreçlerle başa çıkamaması, uyum ve cesaret gösterememesi ve buna bağlı yaşamdan memnuniyetsizlik yaşaması onların akıllı telefonlara bağımlılığı sergilemelerine yol açabilir. Choi vd. (2014) ile Robertson vd.'nin (2018) de vurguladığı gibi psikolojik sağlamlık bağımlılıklara karşı bir kalkan görevinde bulunabilir ve yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olmak bireylerde bağımlılık riskini düşürebilir. Bunun yanı sıra çok fazla çevrimiçi durumlara maruz kalmak, kişinin hayal kırıklığını, kıskançlığını ve depresyonunu tetikleyebilmekte ve buna bağlı kişilerde olumsuz benlik saygısına ve refahın azalmasına yol açabilir (Schmuck vd., 2019). Bu bilgilerin yanı sıra yaşamdan algılanan stres, akıllı telefon bağımlılığının gelişmesi açısından önemli bir risk unsuru olarak değerlendirilebilir (Lim, 2018). Strese karşı savunmasızlık modeli incelendiğinde, yaşam olayları sonucunda meydana gelen algılanan stres ile olumsuz ruh hali, kişinin bağımlılığını etkilemektedir (Canale vd., 2019). Rutter'in (1979, 1985, 1987) belirttiği üzere psikolojik sağlamlık aracılığı ile kişi stres durumu karşısında uyarlanabilir tepkiler verebilir. Bu bilgiler doğrultusunda kişinin stresle başa çıkamaması ve psikolojik sağlamlık gösterememesi akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olabilir. Ayrıca çevrimiçi durumların yol açtığı negatif süreçler de kişinin psikolojik sağlamlığını azaltabilir. Kişinin düşük düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olmasına bağlı olarak negatif yaşam olayları ile mücadele edememesi, stresli süreçlerle başa çıkamaması ve çevreye adaptasyon gösterme cesaretini kendinde görememesi sebebi ile akıllı telefonu bir telafi aracı olarak kullanabilir. Bu durum kişinin akıllı telefonlara karşı savunmasız kalmasına ve akıllı telefon bağımlılığı göstermesine yol açabilir. Bütün bu bilgiler bağlamında, düşük düzeyde psikolojik sağlamlığın akıllı telefon bağımlılığını artırabilecek bir etmen olduğu düşünülebilir. Nitekim, alanyazın incelendiğinde, akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi ele alan ve bu çalışma sonucuyla tutarlı olan bulgular görülmektedir (He vd., 2020; Kim vd., 2014b; Park ve Choi, 2017). Yapılan bu araştırmanın sonucu ile alanyazındaki mevcut bilgiler ve diğer araştırma sonuçları birlikte ele alındığında, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri azaldıkça akıllı telefon bağımlılığının arttığı söylenebilir. Bu bağlamda ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyini azaltmada yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığın önemli bir işlevinin olduğu düşünülmektedir. Özetle, ergenlerde psikolojik sağlamlığın artırılmasının, onların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin azaltmasına yardımcı olması beklenmektedir.

Araştırma sonucunda, ergenlerin akıllı telefon bağımlılığını incelenen değişkenler arasında duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık değişkeninden sonra okulda öznel iyi oluşun yordadığı görülmüştür. Bu sonuca göre, ergenlerde okulda öznel iyi oluş azaldıkça akıllı telefon bağımlılığının artacağı söylenebilir. Diener (1984), Diener ve Diener'in (1996) belirttiği üzere öznel iyi oluş, kişinin yaşamını nasıl değerlendirdiği ile yaşamına nasıl değer kattığına yöneliktir. Ayrıca kişinin yaşamında pozitif duyguları negatif duygulara kıyasla daha çok yaşaması ve yaşamından doyum almasıdır. Okulda öznel iyi oluş ise, öğrencilerin okuldaki yaşantılarını öznel olarak nasıl değerlendirdiklerini ve okulda duygusal olarak ne yaşadıklarını ifade etmektedir (Tian, 2008). Öğrencilerin okula ilişkin öznel değerlendirmede bulunmaları ve okuldan elde ettikleri deneyimler yaşam kalitelerine etki etmektedir (Huebner, 2010; Huebner ve Gilman, 2006; Tian, 2008; Tian vd., 2015). Myers ve Diener'in (1995) de vurguladığı üzere yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip kişiler baskın biçimde olumlu duygu ve düşünceler sergiledikleri için pozitif bir yaşam anlayışına sahiptirler. Dolayısı ile okul yaşamına yönelik olumsuz değerlendirme yapılması, olumsuz duygular hissedilmesine bağlı

memnuniyetsizlik ve negatif yaşam anlayışı akıllı telefon bağımlılığı davranışı sergilenmesine yol açabilir. Alanyazında okulda öznel iyi oluş ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak; alanyazında öznel iyi oluş ile ilgili çalışmalar mevcut olup, sonuçları bu araştırma sonucu ile uyumludur (Lim, 2019; Mascia vd., 2020; Yıldırım ve Ayas, 2020). Ko vd.'nin (2012) belirttiği üzere akıllı telefon bağımlılığı sergileyen kişiler umutsuzluk, acı, güvensizlik duygusal yönden rahatsızlık hissi yaşayan bireylerdir. Ayrıca bu kişilerin aşırı bağlanma, ayrılma kaygısı, bağımlılık, tutukluluk, az sabırlı olma gibi psikolojik güçlükler, günlük yaşamda düzensizlik, günlük yaşamın işlevselliğine yönelik tehditler, günlük işleyişte gerileme, kişiler arası ilişkilerde bozukluk, sağlık sorunları gibi problemlerinin de bulunduğu vurgu yapmaktadırlar. Bu bilgilerden hareketle akıllı telefon bağımlılığına sahip kişilerin bu negatif özellikleri doğrultusunda yaşamdan memnuniyetsizlik ve öznel iyi oluşlarının düşük olduğu söylenebilir. Bu bilgiler de bu çalışmadan elde edilen sonuç ile tutarlık arz etmektedir. Bu bağlamda düşük düzeyde okuldan öznel iyi oluşa sahip olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı gösterebileceği söylenebilir. Yapılan bu çalışmanın sonucu ile alanyazındaki mevcut bilgiler ve diğer araştırma sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, bireylerin okulda öznel iyi oluş düzeyleri azaldıkça akıllı telefon bağımlılığının arttığı söylenebilir. Dolayısı ile ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyini azaltmada yüksek düzeyde okulda öznel iyi oluşun önemli bir işlevinin olduğu düşünülmektedir. Özetle, ergenlerde okulda öznel iyi oluşun artırılmasının, onların akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin azaltılmasına yardımcı olması beklenmektedir.

Araştırma sonucunda yüksek düzeyde bastırma ve düşük düzeyde yeniden değerlendirme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluş bulunan ergenlerde yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlılığının olabileceği söylenebilir. Bu sonuca bağlı ergenler üzerinde bastırma düzeylerini azaltmaya ve yeniden değerlendirme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluş düzeylerini artırmaya yönelik yapılacak çalışmaların, onların akıllı telefon bağımlılığına karşı daha bilinçli davranmalarına yardım edebileceği düşünülmektedir. Bu sonucun yanı sıra bu araştırma bazı sınırlılıklar taşımaktadır. Bu sınırlılıklar; araştırma grubunun sadece ergenlerden oluşması, akıllı telefon bağımlılığı ile sadece duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluş değişkenlerinin incelenmesi, çalışmada sadece nicel verilerin toplanması gibi sıralanabilir. Bu doğrultuda benzer bir araştırma ergenler dışında farklı araştırma grupları (ilkokul öğrencileri, üniversite öğrencileri, yetişkinler ...vb. gibi) ile yürütülebilir. Bu araştırma kapsamında akıllı telefon bağımlılığı ile sadece duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluş değişkenleri incelenmiş ve ilişkili olabilecek diğer psikolojik faktörler ele alınmamıştır. Yapılacak olan çalışmalarda farklı değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki yordayıcı gücü incelenebilir. Bu çalışma kesitsel bir araştırma olması sebebi ile neden-sonuç ilişkilerini ortaya koyamamaktadır. İleride yapılacak çalışmalarda bu çalışmada kullanılan değişkenler (duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluş) farklı yöntemler kullanılarak akıllı telefon bağımlılığı ile arasındaki neden-sonuç ilişkilerine bakılabilir. Bu çalışma sonucu doğrultusunda ergenlerin akıllı telefon bağımlılığını azaltmada onların bastırma düzeylerini azaltacak ve yeniden değerlendirme, psikolojik sağlamlık ve okulda öznel iyi oluş düzeylerini artıracak çalışmalara yer verilebilir. Bu konuda akıllı telefon bağımlılığı üzerinde farklı psikolojik danışma kuramlarına dayalı deneysel ve müdahale çalışmaları denenebilir. Akıllı telefon bağımlılığı ile mücadele etmeye çalışan ergenlerin, bu tür problemlerine çözüm üretebilmelerine ve bu konuda kendilerini düzenleyerek işlevsel olarak akıllı telefon ve diğer teknoloji ürünlerini kullanabilmelerine ilişkin danışmanlık hizmetleri sunulabilir.

## KAYNAKÇA

- Akbulut, Y. (2010). *Sosyal bilimlerde SPSS uygulamaları*. İstanbul: İdeal Kültür Yayıncılık.
- Alosaimi, F. D., Alyahya, H., Alshahwan, H., Al Mahyijari, N., & Shaik, S. A. (2016). Smartphone addiction among university students in Riyadh, Saudi Arabia. *Saudi medical journal*, 37(6), 675-683. doi: 10.15537/Smj.2016.6.14430.
- Alfawareh, H. M., & Jusoh, S. (2017). The use and effects of smartphones in higher education. *International Journal of Interactive Mobile Technologies (iJIM)*, 11(6), 103-111. doi:10.3991/ijim.v11i6.7453.
- American Psychiatric Association, DSM-5.(2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.)*. Washington, DC.
- Arslan, G. (2015). Çocuk ve genç psikolojik sağlamlık ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) psikometrik özellikleri: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 1-12.
- Beard, K. W. & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383. https://doi.org/10.1089/109493101300210286.
- Bonanno G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. doi:10.1037/0003-066x.59.1.20.
- Bonanno G. A., & Burton C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6),591- 612. doi:10.1177/1745691613504116.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (15. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Canale, N., Marino, C., Griffiths, M. D., Scacchi, L., Monaci, M. G., & Vieno, A. (2019). The association between problematic online gaming and perceived stress: The moderating effect of psychological resilience. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1) 174–180. doi:10.1556/2006.8.2019.01
- Ching, K. H., & Tak, L. M. (2017). The structural model in parenting style, attachment style, self-regulation and self-esteem for smartphone addiction. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*, 3(1), 85-103. doi:10.22492/ijpbs.3.1.06.
- Cho, H. Y., Kim, D. J., & Park, J. W. (2017). Stress and adult smartphone addiction: Mediation by self-control, neuroticism, and extraversion. *Stress and Health*, 33(5), 624-630. https://doi.org/10.1002/smi.2749.
- Choi, W. S., & Kim, H. Y. (2018). The effects of smartphone addiction on subjective happiness in university students: Mediating effect of resilience. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 19(1), 199-207. https://doi.org/10.5762/KAIS.2018.19.1.199.
- Choi, E. M., Shin, J. R., Bae, J. H. & Kim, M. S. (2014). The relationships among depression, anxiety, impulsivity and aggression and internet addiction of college students-moderating effect of resilience. *The Journal of the Korea Contents Association*, 14(8), 329-341. doi:10.5392/JKCA.2014.14.08.329
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542.

- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Chase, D. (2017). If, Why, and When Subjective Well-Being Influences Health, and Future Needed Research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133–167. doi:10.1111/aphw.12090
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>.
- Elhai, J. D., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., Levine, J. C., Picard, K. J., & Hall, B. J. (2018). Depression and emotion regulation predict objective smartphone use measured over one week. *Personality and Individual Differences*, 133, 21-28. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.051>.
- Garnezy, N. (1971). Vulnerability research and the issue of primary prevention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 41(1), 101–116. doi:10.1111/j.1939-0025.1971.tb01111.x.
- Garnezy, N. (1974). The study of competence in children at risk for severe psychopathology. In E. J. Anthony and C. Kouperek (Ed.), *The child in his family: III. children at psychiatric risk* (pp. 77-97). New York: Wiley.
- Giffiths, M. D. (1996). Internet addiction: an issue for clinical psychology?. *Clinical Psychology Forum*, 97, 32-36. <http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/25089>.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>.
- Gross J.J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-20). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348– 362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 299-307. doi: 10.1556/2006.4.2015.037.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>.
- He, D., Shen, X., & Liu, Q.-Q. (2020). The relationship between upward social comparison on SNSs and excessive smartphone use: A moderated mediation analysis. *Children and Youth Services Review*, 116, 1-8. doi:10.1016/j.childyouth.2020.105

- Horwood, S., & Anglim, J. (2019). Problematic smartphone usage and subjective and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 97, 44-50. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.028>.
- Huebner, S. (2010). Students and schooling: Does happiness matter? *NASP Communiqué*, 39(2), 6-8.
- Huebner, E. S., & Gilman, R. (2006). Students who like and dislike school. *Applied Research in Quality of Life*, 1(2), 139-150.
- Ithnain, N., Ghazali, S. E., & Jaafar, N. (2018). Relationship between smartphone addiction with anxiety and depression among undergraduate students in Malaysia. *International Journal of Health Science Research*, 8, 163-71.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (31. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. doi:10.1016/j.chb.2013.10.059.
- Kim, B. M. (2018). The Effect of Happiness Level on Internet Addiction of Early Childhood Education Teachers: Focusing on the Mediating Effect of Smartphone Addiction. *Medico-Legal Update*, 18(1), 339-346. <https://doi.org/10.5958/0974-1283.2018.00068.3>.
- Kim, S. H., & Choi, Y. N. (2017). Correlation between stress and smartphone addiction in healthcare related university students. *Journal of Korean Society of Dental Hygiene*, 17(1), 27-37. <https://doi.org/10.13065/jksdh.2017.17.01.27>.
- Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J. K., & Chung, Y. (2014a). Development of Korean smartphone addiction proneness scale for youth. *PLoS ONE*, 9(5), 1-8. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0097920>.
- Kim, E., Cho, I., & Kim, E. J. (2017). Structural equation model of smartphone addiction based on adult attachment theory: Mediating effects of loneliness and depression. *Asian nursing research*, 11(2), 92-97. doi: 10.1016/j.anr.2017.05.002.
- Kim, H. (2013). Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 9(6), 500–505. doi:10.12965/jer.130080.
- Kim, H. J., Min, J. Y., Min, K. B., Lee, T. J., & Yoo, S. (2018). Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PloS one*, 13(2), 1-13. doi:10.1371/journal.pone.0190896.
- Kim, S. G., Park, J., Kim, H. T., Pan, Z., Lee, Y., & McIntyre, R. S. (2019). The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents. *Annals of general psychiatry*, 18(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12991-019-0224-8>.
- Kim, S. M., Huh, H. J., Cho, H., Kwon, M., Choi, J. H., Ahn, H. J., Lee, S. W., Kim, Y. J., & Kim, D. J. (2014b). The effect of depression, impulsivity, and resilience on

- smartphone addiction in university students. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 53(4), 214-220. doi:10.4306/jknpa.2014.53.4.214.
- Kim, S. Y. (2017). Convergence study on the effects of adaptation, self-esteem and self-control of university students on smartphone addiction. *Journal of Convergence for Information Technology*, 7(6), 103-111. doi: <https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2017.7.6.103>
- Kim, Y., Jeong, J. E., Cho, H., Jung, D. J., Kwak, M., Rho, M. J., Yu, H., Kim, D. J., & Choi, I. Y. (2016). Personality factors predicting smartphone addiction predisposition: Behavioral inhibition and activation systems, impulsivity, and self-control. *PLoS one*, 11(8), 1-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159788>.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H. & Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of internet addiction for adolescents. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(11), 728-733. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16260926/#:~:text=doi%3A%2010.1097/01.nmd.0000185891.13719.54>.
- Ko, K. S., Lee, M. J., & Kim, Y. E. (2012). A research on addictive use of smartphone by university students. *Journal of Digital Contents Society*, 13(4), 501-516.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4-41. doi:10.1080/02699930802619031.
- Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: an integrative review. (In J. D. Houwerand & D. Hermans (Eds), *Cognition and emotion: reviews of current research and theories* (ss. 128-167). New York: Taylor & Francis Group.
- Kozan, H. İ. Ö., Kavaklı, M., Ak, M., & Kesici, Ş. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı, genel aidiyet ve mutluluk arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 2152-2159. doi:10.5505/kpd.2019.87587.
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013a). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), 1-7. doi:10.1371/journal.pone.0083558.
- Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.-H. & Kim, D.-J. (2013b). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2), 1-7. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>.
- Kwon, Y. S., & Paek, K. S. (2016). The influence of smartphone addiction on depression and communication competence among college students. *Indian Journal of Science and Technology*, 9(41), 1-8. doi:10.17485/ijst/2016/v9i41/103844.
- Lachmann, B., Sindermann, C., Sariyska, R. Y., Luo, R., Melchers, M. C., Becker, B., Cooper, A. J. & Montag, C. (2018). The role of empathy and life satisfaction in internet and smartphone use disorder. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00398>.
- Lanaj, K., Johnson, R. E., & Barnes, C. M. (2014). Beginning the workday yet already depleted? Consequences of late-night smartphone use and sleep. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 124(1), 11-23. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2014.01.001>.

- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Lee, Y.-S. (2006). Biological model and pharmacotherapy in internet addiction. *Journal of the Korean Medical Association*, 49(3), 209-214. doi:10.5124/jkma.2006.49.3.209.
- Lee, H., Kim, J. W., & Choi, T. Y. (2017). Risk factors for smartphone addiction in Korean adolescents: smartphone use patterns. *Journal of Korean medical science*, 32(10), 1674-1679. doi: https://doi.org/10.3346/jkms.2017.32.10.1674.
- Lim, J. (2018). Mediating Effect of Maladaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies and Negative Affect on the Relationship between Perceived Stress and Smartphone Addiction. *The Journal of the Korea Contents Association*, 18(12), 185-196. https://doi.org/10.5392/JKCA.2018.18.12.185.
- Lim, J. Y. (2019). The influence of smartphone addiction on subjective well-being among adults: Dual mediation effect of executive function deficit and adaptive cognitive emotion regulation strategies. *Journal of Digital Convergence*, 17(11), 327-337. https://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.11.327.
- Liu, P., He, J., & Li, A. (2019). Upward social comparison on social network sites and impulse buying: A moderated mediation model of negative affect and rumination. *Computers in Human Behavior*, 96, 133-140. doi:10.1016/j.chb.2019.02.003.
- Mahapatra, S. (2019). Smartphone addiction and associated consequences: Role of loneliness and self-regulation. *Behaviour & Information Technology*, 38(8), 833-844. https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1560499.
- Mascia, M. L., Agus, M., & Penna, M. P. (2020). Emotional intelligence, self-regulation, smartphone addiction: which relationship with student well-being and quality of life?. *Frontiers in psychology*, 11, 1-7. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00375.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. & Barnes, A. (2018). Resilience in Children: Developmental Perspectives. *Children*, 5(7), 98-113. doi:10.3390/Children5070098.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(04), 425-444. https://doi.org/10.1017/S0954579400005812.
- Matar Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students-A cross sectional study. *PloS one*, 12(8), 1-14. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239.
- Murphy L.B. (1987). Further reflections on resilience. In E. J. Anthony & B. J. Cohler (Eds.), *The Invulnerable Child*. (pp.84-105). New York: Guilford Press.
- Murphy L. B., & Moriarty A. (1976). *Vulnerability, coping, and growth: From infancy to adolescence*. New Haven: Yale U Press.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). *Who is happy?* *Psychological Science*, 6(1), 10-19. doi:10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x.
- Özdemir, Y., & Sağkal, A. S. (2016). Ergenler için okulda öznel iyi oluş ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 17(2), 333-350. https://doi.org/10.12984/egeefd.280748.



- Park, H., & Choi, E. (2017). Smartphone addiction and depression: The mediating effects of self-esteem and resilience among middle school students. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 28(3), 280-290. <https://doi.org/10.12799/jkachn.2017.28.3.280>.
- Pavot, W., Diener, E. D., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of personality assessment*, 57(1), 149-161. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701\\_17](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_17).
- Robbins, A., Kaye, E. & Catling, J.C. (2018). Predictors of student resilience in higher education. *Psychology Teaching Review*, 24(1), 44-52.
- Robertson, T. W., Yan, Z., & Rapoza, K. A. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction?. *Computers in Human Behavior*, 78, 255-260. doi:10.1016/j.chb.2017.09.027.
- Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2021). Emotion regulation in relation to smartphone use: Process smartphone use mediates the association between expressive suppression and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 40(7), 3246-3255. DOI:10.1007/S12144-019-00271-4.
- Rutter, M. (1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. *Annals of the Academy of Medicine, Singapore*, 8(3), 324-338.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611. <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>.
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in human behavior*, 57, 321-325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>.
- Satici, B. ve Deniz, M. E. (2020). Modeling Emotion Regulation and Subjective Happiness: Smartphone Addiction as a Mediator. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(3), 146-152. doi: 10.5152/ADDICTA.2020.20035.
- Schmuck, D., Karsay, K., Matthes, J., & Stevic, A. (2019). "Looking Up and Feeling Down". The influence of mobile social networking site use on upward social comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Telematics and Informatics*, 42, 1-12. doi:10.1016/j.tele.2019.101240
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207-216. doi: 10.1002/da.10094.
- Shaw, M. & Black, D. W. (2008). Internet addiction. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365. doi: 10.2165/00023210-200822050-00001.
- Suler, J. R. (1999). To get what you need: Healthy and pathological internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 385-393. doi:10.1089/cpb.1999.2.385.
- Şata, M. ve Karip, F. (2017). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği-kısa versiyonu'nun ergenler için Türk kültürüne uyarlanması. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 6(4), 426-440.

- Tam, P. G. (2016). Problematic internet use in youth: An outline and overview for health professionals. *Australian Clinical Psychologist*, 2(1), 1-14.
- Tangmunkongvorakul, A., Musumari, P. M., Thongpibul, K., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., Suguimoto, S. P., Ono-Kihara, M. & Kihara, M. (2019). Association of excessive smartphone use with psychological well-being among university students in Chiang Mai, Thailand. *PloS one*, 14(1), 1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210294>.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y. & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564. doi: 10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of The Society for Research in Child Development*, 59, 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>.
- Tian, L. (2008). Developing scale for school well-being in adolescents. *Psychology Development and Education*, 24(3), 100-106.
- Tian, L., Wang, D., & Huebner, E. S. (2015). Development and validation of the brief adolescents' subjective well-being in school scale (BASWBSS). *Social Indicators Research*, 120(2), 615-634. doi:10.1007/s11205-014-0603-0.
- Ulaşan Özgüle, E. T. ve Sümer, N. (2017). Ergenlikte duygu düzenleme ve psikolojik uyum: Duygu düzenleme ölçeğinin türkçe uyarlaması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40), 1-18.
- Verplanken, B., Herabadi, A. G., Perry, J. A., & Silvera, D. H. (2005). *Consumer style and health: The role of impulsive buying in unhealthy eating*. *Psychology & Health*, 20(4), 429-441. doi:10.1080/08870440412331337084
- Wagnild, G. & Young, H. M. (1990). Resilience Among Older Women. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252-255. doi:10.1111/J.1547-5069.1990.Tb00224.X.
- Wagnild, G. M. & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of There Silience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165- 178.
- Wang, P., Zhao, M., Wang, X., Xie, X., Wang, Y., & Lei, L. (2017). Peer relationship and adolescent smartphone addiction: The mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong. *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 708-717. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.079>.
- Werner, E. E., Bierman, J. M., & French, F. E. (1971). *The children of Kauai: A longitudinal study from the prenatal period to age ten*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Wu, B., Xing, J., & Ning, K. (2020). Smartphone addiction and subjective well-being among college students: a moderated mediating model. *Advances in Psychology*, 10(2), 117-123. <https://doi.org/10.12677/AP.2020.102015>.
- Yıldırım, S. ve Ayas, T. (2020). Examination of the relationship between adolescents' subjective well-being and parenting styles and smartphone addiction by several variables. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(1), 61-75. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.01.006>.
- Young, K. (1996, August 15). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, University of Pittsburgh at Bradford, Toronto, Canada.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>