

Akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma ve duygu düzenlemenin ilişkisi: Mizaç ve karakter özelliklerinin aracı rolü

Emine Sevinç Sevi Tok¹ , Halime Şenay Güzel² 

Anahtar kelimeler

akıllı telefon bağımlılığı,
mizaç ve karakter,
bağlanma, duygu
düzenleme

Key words

smartphone addiction,
temperament and
character, attachment,
emotion regulation

Öz

Bu çalışmanın amacı, akıllı telefon kullanımı ile bağlanma, duygu düzenleme güçlüğü ve mizaç-karakter özellikleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Ayrıca, akıllı telefon bağımlılığı ile erken çocukluk döneminde oluşan bağlanma stili ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide mizaç ve karakter boyutlarının aracı etkisini inceleyen akıllı telefon bağımlılığına ilişkin gelişimsel bir etiyolojik modelin test edilmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi ile İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi'nde öğrenim gören toplam 400 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Mizaç ve Karakter Envanteri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form, veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Sonuçlarda, kaygılı bağlanma, duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutlarından strateji ve dürtüsellik ile karakter boyutlarından kendini yönetme ve kendini aşmanın, akıllı telefon bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Son olarak, yol analizi sonuçlarında kendini yönetme karakter boyutunun kaygılı bağlanma, dürtüsellik ve strateji değişkenleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında aracı rol oynadığı gözlenmiş olup, oldukça iyi uyum indekslerine sahip olan bir modele ulaşılmıştır. Bu model kaygılı bağlanan, duygu düzenleme stratejileri yetersiz olan ve duygularını düzenlerken dürtüsel davranışların, kendilerini yönetmekte zorlandığını ve bu durumun akıllı telefon bağımlılığı olasılığını artırmakta önemli bir role sahip olduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla, elde edilen bulguların hem kuramsal hem de klinik uygulamalarda faydalı olacağı söylenebilir.

Abstract

The relationship between smartphone addiction, attachment and emotion regulation: The mediator role of the temperament and character traits

This study aimed to evaluate the relationships between smartphone usage, attachment, emotion regulation difficulties, and temperament-character traits. It was also aimed to test a developmental etiological model of smartphone addiction examining the mediating effect of temperament and character dimensions in the relationship between attachment style and emotion regulation difficulties and smartphone addiction in early childhood. The sample of the study consisted of 400 university students from Ankara Yıldırım Beyazıt University and İzmir Kâtip Çelebi University. Smartphone Addiction Scale, Experiences in Close Relationships-II, Temperament and Character Inventory, and Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form were used as data collection tools. In the results, it was found that anxious attachment; strategy and impulsivity subtests of Difficulties in Emotion Regulation Scale; self-directedness and self-transcendence subscales of character dimensions significantly predicted the level of smartphone addiction. Finally, the path analysis had a very good fit to the data and suggested that self-directedness acted as a mediating role in the relationship between anxious attachment, strategy, impulsivity, and smartphone addiction. This model has revealed that those who are anxiously attached, whose emotion regulation strategies are insufficient, and those who are impulsive while regulating their emotions have difficulties in self-directedness and that this plays an important role in increasing the likelihood of smartphone addiction. Therefore, it can be said that these findings will be useful in both theoretical and clinical applications.

Sevi Tok, E. S. ve Güzel, H. Ş. (2020). Akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma ve duygu düzenlemenin ilişkisi: Mizaç ve karakter özelliklerinin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(1), 48-62.

✉ Emine Sevinç Sevi Tok · eminesevinc.tok@ikc.edu.tr

¹Dr. Öğr. Üyesi, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Balatçık Kampüsü, Merkez Ofis 2 Binası, Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Çiğli, İzmir

²Dr. Öğr. Üyesi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Esenboğa Külliyesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Esenboğa, Ankara

Geliş tarihi: 07.01.2020

Kabul tarihi: 05.03.2020

Online yayımlanma tarihi: 17.03.2020



Günümüzde akıllı telefonlar, internet erişimini her yerde sağlayabilmesi, çok sayıda uygulamayı içinde barındırması ve bireylerin buldukları bölgeyi tayin etmesi gibi özellikleri nedeniyle oldukça yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Lee ve ark., 2014). Dünyada akıllı telefon kullanan kişi sayısı 1.5 milyar iken (International Data Corporation, 2013), Türkiye’de cep telefonu veya akıllı telefon sahiplerinin oranı %97.8, internet kullananların oranı ise %66.8 olarak bildirilmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2016).

Her ne kadar akıllı telefon bağımlılığı, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı’nda (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [DSM-5]) bir bozukluk olarak ele alınmasa da, geri çekilme, duygu düzenlemede sorun yaşama, zihin meşguliyeti ve kontrol kaybı gibi birtakım bağımlılık özellikleri taşımaktadır (American Psychiatric Association, 2013; Kwon ve ark., 2013). İçerdiği bağımlılık özellikleri nedeniyle, akıllı telefon bağımlılığının doğası, sebepleri ve kişinin yaşamındaki olası olumsuz etkilerine odaklanan güncel pek çok çalışma alanyazındaki yerini almıştır. Buna göre, akıllı telefonun aşırı kullanımının yaşam stresini artırdığı (Chiu, 2014); depresyon, kaygı, dürtüsellik gibi psikopatolojilerle ilişkili olduğu (Elhai ve ark., 2018; Enez Darcin ve ark., 2016; Kim ve ark., 2014; Wu ve ark., 2013) ve buna ilaveten boyun tutulması, bulanık görme, bilek veya sırt ağrısı gibi birtakım fiziksel sorunlara neden olabildiği (Kim ve Kang, 2013; Kwon ve ark., 2013; Mok ve ark., 2014) gösterilmiştir. Ayrıca, okulda veya iş yerinde odaklanmayı engellediği, sosyal ilişkiler ve akademik başarıyı azaltmada rol oynadığı (Kibona ve Mgaya, 2015; Mok ve ark., 2014) ve kişiler arası ilişki sorunlarına yol açabildiği de (Kim ve Kang, 2013; Kuss ve Griffiths, 2011; Mok ve ark., 2014) bildirilmiştir.

Gelişimsel bakış açısıyla incelendiğinde, akıllı telefon bağımlılığına ilişkin olarak yapılan çalışmaların bazılarının bağlanma stillerine odaklandığı ve bu çalışmalara göre internete ya da akıllı telefona bağımlı olan ergenlerde güvensiz bağlanma stillerinin daha fazla görüldüğü bildirilmiştir. Yapılan çok sayıda çalışmada, ergenlerin akıllı telefonlarını bir bağlanma nesnesi olarak gördükleri ve bağlanma ihtiyaçlarını bu şekilde karşıladıkları ortaya koyulmuştur (Choi ve Seo, 2015; Kim ve ark., 2017; Pathak ve Mhaske, 2017; Schimmenti ve ark., 2014). Dolayısıyla, akıllı telefon bağımlılığının temelinde “bağlanma sorunları”nın olduğu ileri sürülmüştür (Flores, 2004). Nitekim, Bowlby’nin (1969, 1979) bağlanma kuramına göre, yaşamın ilk yıllarında çocuğun ona bakım veren kişilerle gerçekleştirdiği etkileşimler, çocukta bağ-

lanma ilişkisine ait zihinsel temsillerin oluşmasına neden olmaktadır. Eğer ebeveyn çocuğun ihtiyaçlarına uygun tepkiler verirse güvenli bağlanma, bu ihtiyaçlara karşı her zaman tepkisiz kalırsa kaçınan bağlanma ve çocuğun gereksinimlerine tutarsızca davranırsa kaygılı/kararsız bağlanma ortaya çıkmaktadır (Main, 1990). Yaşamın erken dönemleri için tanımlanan bu bağlanma ilişkisinin, kişileri yetişkin bir birey olduktan sonra bile etkilediği (Shaver ve Hazan, 1993), güvensiz bağlanan bireyin erken dönem yaşantılarıyla ilişkili olarak diğer insanlara ilişkin olumsuz bir algı oluşturduğu ve sonuç olarak bu kişilerin ya bağımlı olduğu ya da diğer insanlara yakın olmaktan kaçındığı belirtilmektedir (Ainsworth ve ark., 1978; Choi ve Seo, 2015; Schimmenti ve ark., 2014). Kaygılı/kararsız bağlanan bireylerin yakın ilişkilerinde sorunlar yaşadığı ve kendilerini daha çok kıskanç olarak tanımladıkları; kaçınan bağlanan bireylerin ise başkalarına güven duymakta zorlandığı ve kişiler arası ilişkilerde yakınlıktan kaçındıkları ortaya konmuştur (Sümer ve Güngör, 1999). İnternet bağımlılığı ve bağlanma sorunları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya göre, bağlanma kaygısı yüksek olan bireyler, sosyal ağ sitelerini daha yoğun kullanma eğilimi göstermektedir. Özellikle, kaygılı ve saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin, kaygı ve kaçınma düzeyleri yüksek olduğu için iletişim sorunları yaşadıkları ve bu nedenle internet üzerinden iletişimi sosyal iletişime göre daha fazla tercih ettikleri belirtilmiştir (Ceyhan, 2016). İnternet bağımlılığı ile güvenli bağlanma arasında negatif; kayıtsız, kaygılı ve saplantılı bağlanma ile internet bağımlılığı arasında ise pozitif ilişki olduğunu gösteren başka çalışmalar da bulunmaktadır (Lin ve ark., 2011; Morsünbül, 2014). Sonuç olarak, kişiler arası iletişim kurarken kendini rahat hissetmeyen bireylerin, daha sık çevrimiçi ilişkiler kullanmaları bununla ilişkilendirilmektedir (Papacharissi ve Rubin, 2000).

Güvenli bağlanmanın ilişkili olduğu bir diğer değişken ise duygu düzenleme kavramıdır (Kalmus ve ark., 2013; Widyanto ve ark., 2011). Duygu düzenleme süreci, kişinin duygusal tepkilerini amacına yönelik olarak değiştirmek için takip etme, gözden geçirme ve değiştirme süreçlerini içermektedir (Thompson, 1994). Başka bir deyişle bu kavram, ruhsal durum, zorlanmalar (stres) ve tüm duygu hallerini kapsayan duygusal durumların düzenlenme halini ifade etmektedir (Koole, 2009). Flores’e (2004) göre, herhangi bir şeye karşı bağımlı olanların özellikle duygu düzenlemeye ilişkin sorunları bulunmaktadır. Buna göre bağımlılık, ilişkilerde yaşanan sorunların üstesinden gelmek için alternatif bir yoldur

ve güvensiz bağlanan bireyler, duygularını düzenleme becerisine sahip olmadıkları için bağımlı olma yolunu seçmektedir. Güncel alanyazında ruh sağlığının önemli bir göstergesi olarak kabul edilen duygu düzenleme, psikolojik iyi olmayla yakından ilişkilidir (Verzeletti ve ark., 2016) ve akıllı telefon bağımlısı olanların duygularını düzenlemekte zorlandığı bazı çalışmalar tarafından gösterilmiştir (Elhai ve ark., 2018; Jeong ve ark., 2016; Ko ve ark., 2015; Lee ve ark., 2015; Van Deursen ve ark., 2015; Zhang ve ark., 2014). Hoffner ve Lee'nin (2015) yaptığı çalışmada, cep telefonu aracılığıyla olumsuz duyguların düzenlenmesi, telefonun üç kullanım şeklinin işlevselliğinin (kişiler arası ilişki kurma, sosyal destek ve eğlence/bilgi alma) eksik olmasıyla ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmaya göre, telefonun olumsuz duyguları düzeltmede etkili olması, yalnızca sosyal desteğin az olmasıyla açıklanmaktadır. Bir başka deyişle, cep telefonunu sosyal destek almak için kullanma, büyük olasılıkla olumsuz duyguların etkili bir şekilde düzenlenmesine yardımcı olmaktadır. Genel olarak, Hoffner ve Lee'nin (2015) çalışmasının sonucu, cep telefonunun nasıl kullanıldığına bağlı olarak psikolojik fayda sağlayabildiğini göstermektedir.

Alanyazında akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisi incelenen bir başka değişkenin de kişilik özellikleri olduğu gözlenmiştir. Kişilik dendiğinde güncel kuramlar içinde kabul gören yaklaşımlardan biri, Cloninger'in (1987) kişiliğin yapısını tanımladığı psikobiyolojik kişilik kuramıdır. Psikobiyolojik kişilik modeline göre, kişilik dört mizaç ve üç karakter boyutundan oluşmaktadır. Mizaç, yenilik arayışı, zarardan kaçınma, ödül bağımlılığı ve sebat etme alt faktörlerini; karakter ise kendini yönetme, iş birliği yapma ve kendini aşma alt faktörlerini içermektedir. Mizaç boyutları, yenilik, tehdit, ceza ve ödül gibi durumlara verilen yanıt olarak çağrışımsal öğrenmedeki bireysel farklılıklar olarak betimlenmekte; karakter boyutları ise içgörü öğrenmesi ve kendilik, diğerleri ya da nesnelere hakkındaki kavramlara dayalı gönüllü hedefler ve değerlerdeki bireysel farklılıklara karşılık gelmektedir. Mizaç faktörlerinden yenilik arayışı (novelty seeking), yeniliğe yanıt olarak sık araştırmacı etkinlik, dürtüsel karar verme, ödül alma olasılığı belirlediğinde aşırı tepkiler, çabuk sinirlenme ve engellenmekten etkin kaçınma gibi davranışların bir kalıtsal yanlılığını ifade etmektedir. İkinci mizaç faktörü olan zarardan kaçınma (harm avoidance), gelecekte olabilecek sorunlar için kötümser endişeler, belirsizlik korkusu ve yabancıardan utanma gibi pasif kaçınan davranışlar ile kolayca yorulma gibi davranışların ketlenmesine ilişkin bir kalıtsal eğilim-

dir. Ödül bağımlılığı (reward dependence) faktörü, aşırı duygusallık, sosyal bağıllık ve diğerlerinin onayına bağımlılık gibi davranışların sürekliliğindeki kalıtsal bir yanlılıktır. Önceleri ödül bağımlılığının bileşenlerinden biri olarak düşünülen ancak sonra dördüncü mizaç boyutu olarak tanımlanan sebat etme (persistence), engellenme, yorgunluk ve aralıklı pekiştirilmeye rağmen davranışın sürdürülebilirliğini sağlayan kalıtsal bir yanlılık olarak gösterilmektedir. Kuramı oluşturan ikinci temel öge olan karakter özellikleri ise, içgörü öğrenmesini ve kendilik ya da diğerleri hakkındaki kavramlara bağlı olarak, gönüllü hedefler ve değerlerdeki bireysel farklılıklara karşılık gelmektedir. Kendini yönetme (self-directedness), kişinin tercihleri konusunda sorumluluğunu kabul etmesi, anlamlı amaçların belirlenmesi ve sorunları çözümede beceri ve güvenin gelişiminden oluşmaktadır. İş birliği yapma (cooperativeness), sosyal kabul, empati, sevecenlik ve erdemli olmaya ilişkin temel özellikler ile kavramsallaştırılmaktadır. Kendini aşma (self-transcendence), kendilik kaybı, kişiler arası özdeşim ve manevi kabulden oluşmaktadır (Cloninger, Svrakic ve Przybeck, 1993). Başka bir deyişle, karakter kavramının üç yönü, bir kişinin kendini ne ölçüde otonom bir kişi (kendini yönetme), toplumun entegre bir parçası (iş birliği yapma) ve evrenin bütünleşmiş bir parçası (kendini aşma) olarak tanımladığına göre farklılaşmaktadır.

Belirtilen mizaç ve karakter özelliklerinin bir bütününü olan kişilik, bireylerin genel olarak yaşamlarını etkileyerek akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkili olmaktadır. Mizaç ve karakter özellikleri açısından akıllı telefon bağımlılığını değerlendiren bir çalışmada, daha fazla yenilik aramanın ve daha az kendini yönetme ve iş birliği yapmanın akıllı telefon kullanım sıklığı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Dalbudak ve ark., 2013). Psikobiyolojik kişilik kuramını temel alarak yapılan başka bir çalışmada, telefon kullanımının yüksek zarardan kaçınma ve kendini aşma; düşük kendini yönetme ve iş birliği yapmayla anlamlı ilişkiler gösterdiği bildirilmiştir (Ha ve ark., 2007). Bununla benzer olarak, problemleri internet kullanımı üzerine yapılan başka çalışmalarda da, aşırı düzey internet kullanımının en iyi yordayıcısının, düşük kendini yönetme ve düşük iş birliği yapma karakter özellikleri olduğu gösterilmiştir (Lee ve ark., 2007; Montag ve ark., 2010). Kişilik ve akıllı telefon bağımlılığı üzerine yürütülen diğer çalışmalarda, akıllı telefon bağımlılığı ile Eysenck'in kişilik kuramındaki dışadönüklük ve psikotizm boyutları pozitif anlamlı ilişkiler gösterirken (Xiuqin ve ark., 2010), beş faktör kişilik kuramı ekseninde yapılan bir başka araştırma-

da ise, akıllı telefon kullanımının dışadönüklük ile pozitif; öz denetim, duygusal tutarlılık ve gelişime açıklık boyutları ile negatif ilişki gösterdiği bulunmuştur (Demirhan ve ark., 2016; Hamburger ve Ben-Artzi, 2000).

Sonuç olarak, günümüzde akıllı telefon kullanımı, gündelik yaşamın önemli bir parçası haline gelmiştir (Leena ve ark., 2005) ve internet bağımlılığı ile karşılaştırıldığında görece daha yeni bir çalışma alanıdır. Türkiye’de interneti en fazla kullananların 16-24 yaş arası ergenler olduğu belirlenmiş olup (Türkiye İstatistik Kurumu, 2016), gelişimsel açıdan ergenlik döneminin kimyasal bağımlılıklar kadar davranışsal bağımlılıklar (Donohue ve ark., 2013; Griffiths, 2005) açısından da kritik bir dönem olduğu düşünülmektedir. Bu çerçevede, akıllı telefon bağımlılığı için risk grubu olan ergenlerin akıllı telefon kullanım örüntülerinin incelenmesi ve bağımlılık boyutuna ulaşmada etkisi olan değişkenlerin araştırılması önemli görünmektedir. Güncel alanyazında buna ilişkin çalışmalar günden güne artsa da, kişilik, bağlanma, duygu düzenleme güçlüğü ile akıllı telefon kullanım düzeyinin ilişkisinin bir arada araştırıldığı ve aracılık ilişkilerinin sorgulandığı bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Alanyazındaki boşluktan hareketle bu çalışmada, akıllı telefon kullanımı ile bağlanma, duygu düzenleme güçlüğü ve mizaç-karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, erken çocukluk döneminde oluşan bağlanma stili ve duygu düzenleme becerisi ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide mizaç ve karakter boyutlarının aracı rolleri sorgulanması ve akıllı telefon bağımlılığına ilişkin taslak bir gelişimsel modelin test edilmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Örnekleme

Çalışmanın örneklemini Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi ile İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi’nde öğrenim gören toplam 400 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılara kolayda örnekleme yoluyla ulaşılmıştır. Çalışma, 2017-2018 eğitim-öğretim yılı içerisinde yürütülmüştür. Örneklemin 127’si erkek (%31.8), 273’ü kadın (%68.2) olup, yaş ortalaması 20.22 (SS = 2.91) olarak bulunmuştur. Aile gelir düzeyi incelendiğinde, katılımcıların %9’unun 1900 ve altı, %32.3’ünün 1901-2800 arası, %28.8’inin 2801-4000 arası, %15.5’inin 4001-5500 arası, %14.5’inin 5501 ve üzeri Türk Lirası kazanç seçeneklerini işaretledikleri gözlenmiştir. Katılımcıların eğitim gördük-

leri bölümler incelendiğinde, %66.25’inin (265 kişi) psikoloji, %22.75’inin sosyoloji (91 kişi) ve %11’inin felsefe (44 kişi) bölümü öğrencisi oldukları görülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ) Bu ölçek, Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen bir kendini değerlendirme ölçeğidir. 1’den 6’ ya kadar derecelendirilen bu ölçeğin 33 maddesi bulunmaktadır. Toplam puan dışında, telefon kullanımına ilişkin günlük bozucu etkiler, geri çekilme belirtileri, pozitif beklentiler, aşırı kullanım, sanal ilişkiler, sosyal ağ bağımlılığı ve fiziksel belirtiler alt ölçek puanları da elde edilebilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, akıllı telefon bağımlılığı riskinin arttığını göstermektedir. Ülkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Demirci ve arkadaşları (2014) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .95 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirliğinin .84 ve iki yarım güvenilirlik analizinde Guttman Splithalf katsayısının .89 olduğu saptanmıştır. Mevcut çalışmada ise ölçeğin toplam puanının iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YIYE-II)

Fraley ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilen bu ölçek, erişkin yaşamda eşle ya da sevgili ile ilişkiyi değerlendirmektedir. Bağlanmaya karşı kaygı ve bağlanmaya karşı kaçınma olarak iki boyutu ölçmektedir ve 18’i kaygı, 18’i kaçınma olmak üzere toplam 36 maddesi vardır. Katılımcılardan, her bir maddenin romantik ilişkilerinde hissettikleri duygu ve düşüncelerini ne oranda yansıttığını değerlendirmeleri istenilmektedir. Ölçek 7’li likert tipidir (1 = hiç katılmıyorum, 7 = tamamen katılıyorum). Katılımcıların verdikleri cevapların toplanmasıyla kaygı ve kaçınma puanları hesaplanmaktadır. Envanterin Türkiye’deki geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Selçuk ve arkadaşları (2005) tarafından yapılmıştır. Buna göre, kaçınma boyutunun iç tutarlık değeri .90, kaygı boyutunun ise .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin kaçınma ve kaygı boyutlarına ilişkin test-tekrar test güvenilirliği katsayıları ise sırasıyla .81 ve .82 olarak bulunmuştur. Bu çalışma verilerinde ise, kaygılı bağlanma puanı için .89, kaçınan bağlanma için .88 iç tutarlılık katsayılarına ulaşılmıştır.

Mizaç ve Karakter Envanteri (MKE) MKE, Cloninger (1987) tarafından Psikobiyolojik Kişilik Kuramı temelinde mizaç ve karakter boyutlarını ölçmek üzere

Tablo 1. Korelasyon Analizi Sonuçları

	ATBÖ	KÇB	KYB	DDG	YA	ZK	ÖB	SE	KY	İB	KA
ATBÖ	1	.09	.28**	.30**	.11*	.17**	.08	-.19**	-.41**	-.17**	.15**
KÇB	.09	1	.37**	.23**	-.01	.28**	-.17**	-.15**	-.31**	-.12*	.06
KYB	.28**	.37**	1	.47**	.07	.39**	.05	-.17**	-.52**	-.19**	.07
DDG	.30**	.23**	.47**	1	.08	.46**	.03	-.15**	-.60**	-.31**	.09
YA	.11*	-.01	.07	.08	1	-.27**	-.00	-.29**	-.16**	-.14**	.11*
ZK	.17**	.28**	.39**	.46**	-.27**	1	.10*	-.23**	-.44**	-.13*	-.15**
OB	.08	-.17**	.05	.03	-.00	.10*	1	.11*	.04	.37**	.24**
SE	-.19**	-.15**	-.17**	-.15**	-.29**	-.23**	.11*	1	.37**	.22**	.18**
KY	-.43**	-.31**	-.52**	-.60**	-.16**	-.44**	.04	.37**	1	.39**	-.03
İB	-.17**	-.12*	-.19**	-.31**	-.14**	-.13*	.37**	.22**	.39**	1	-.19**
KA	.15**	.06	.07	.09	.11*	-.15**	.24**	.18**	-.03	.19**	1
Ort.	87.62	3.20	3.68	40.62	19.69	18.67	14.07	4.71	27.55	29.90	19.75
SS.	22.33	0.99	0.99	12.58	5.52	7.35	3.68	1.94	7.10	6.18	5.99

* $p < .05$, ** $p < .01$. ATBÖ: Akıllı Telefon Bağımlılığı Toplam Puanı, KÇB: Kaçınmacı Bağlanma Toplam Puanı, KYB: Kaygılı Bağlanma Toplam Puanı, DDG: Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam Puanı, YA: Yenilik Arama, ZK: Zarardan Kaçınma, ÖB: Ödül Bağımlılığı, SE: Sebat Etme, KY: Kendini Yönetme, İB: İşbirliği Yapma, KA: Kendini Aşma.

geliştirilmiş ve toplam 240 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Yenilik arama, zarardan kaçınma, ödül bağımlılığı ve sebat etme olmak üzere dört mizaç ile kendini yönetme, iş birliği yapma ve kendini aşma olmak üzere üç karakter alt boyutunu içermektedir. Envanterin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Köse ve arkadaşları (2004) ile Arkar ve arkadaşları (2005) tarafından yürütülmüştür. İlk standardizasyon çalışmasında mizaç boyutları için .60-.85 arası, karakter boyutları için .82-.83 arası Cronbach alfa değerleri bulunmuştur (Köse ve ark., 2004). İkinci çalışmada ise, mizaç boyutları için .55-.84 arası, karakter boyutları için .80-.84 arası iç tutarlılık değerlerine ulaşılmıştır. Yazarlar ölçeklerin iç tutarlılığı genel olarak kabul edilebilir düzeyde olduğunu ancak ödül bağımlılığı (0.55) ve sebat etmenin (0.56) zayıf olduğunu ifade etmektedir (Arkar ve ark., 2005). Son olarak mevcut çalışma verilerinde, mizaç boyutları için .67-.88, karakter boyutları için ise .83-.82 arasında iç tutarlılık katsayıları elde edilmiştir.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16) Bu ölçek, Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiş ve duygu düzenleme becerisindeki güçlüklerin değerlendirilmesi amacıyla oluşturulmuş toplam 36 maddeyi içermektedir. Orijinal ölçeğin farkındalık, netlik, kabul edememe, stratejiler, dürtüsellik ve hedeflerden oluşan altı alt ölçeği bulunmaktadır. Ardından Bjureberg ve arkadaşları (2016) ölçeğin 16 maddelik kısa formunu oluşturmuştur ve farkındalık alt boyutunu çıkartarak toplam beş alt ölçekli bir kısa form haline getirmiştir. Hiç bir zaman (1) ile her zaman (5) arası değişen 5'li likert ile değerlendirilmekte olan bu ölçekte yüksek puanlar

duygu düzenleme güçlüğüne arttığını göstermektedir. Ölçeğin kısa formunun Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Yiğit ve Guzey Yiğit (2017) tarafından yürütülmüş olup, toplam puan için .92, alt ölçekler için ise .78-.87 arasında değişen Cronbach alfa değerlerine ulaşılmıştır. Ayrıca, iki yarım güvenilirlik analizinde Guttman Splithalf katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada, ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının, toplam puan için .89 olduğu ve alt ölçekler için .72-.88 arasında değiştiği ortaya koyulmuştur.

İşlem

Öncelikle üniversite sosyal araştırmalar etik kurulundan (Yıldırım Beyazıt Üniversitesi; Tarih/Sayı: 23.02.2018/22) gerekli izinler alınmış; ardından veri toplama aşamasına geçilmiştir. Uygulamaya geçilmeden önce, çalışmanın amacını kısaca anlatan ve gönüllülük esaslarını dile getiren aydınlatılmış onam formları katılımcılara dağıtılmış ve çalışmaya bu şartlar altında katılmak istemeyen katılımcılar çalışmaya dâhil edilmemiştir. Ölçek kitapçığı, onam formunu imzalayan katılımcılara sınıf ortamında ve toplu olarak uygulanmıştır. Sıra etkisini kontrol etmek amacıyla, ölçekler, katılımcılara farklı sıra ile verilmiştir.

BULGULAR

Korelasyon Analizi Sonuçları

Çalışmayı oluşturan tüm değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile test edilmiştir ve sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, ATBÖ top-

Tablo 2. Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	B	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	t
KYB	6.52	.29	.28	.08	.08	17.50**	5.64**
DDG	.52	.30	.30	.09	.08	37.96**	6.16**
DDGNET	.31	.03	.31	.09	.08	8.07**	.49
DDGKAE	.52	.07					1.10
DDGSTR	.82	.18					2.34*
DDGDÜR	.91	.24					2.72*
DDGHED	-.15	-.02					-.32
YA	-.02	-.00	.45	.20	.19	14.29**	-.08
ZK	-.02	-.00					-.13
OB	.53	.09					1.73
SE	-.91	-.08					-1.51
KY	-1.12	-.36					-6.07**
IB	-.28	-.08					-1.43
KA	.57	.15					3.09**

* $p < .05$, ** $p < .01$. KYB: Kaygılı Bağlanma Toplam Puanı, DDG: Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam Puanı, DDGNET: Duygu Düzenleme Güçlüğü Netlik, DDGKAE: Duygu Düzenleme Güçlüğü Kabul Edememe, DDGSTR: Duygu Düzenleme Güçlüğü Stratejiler, DDGDÜR: Duygu Düzenleme Güçlüğü Dürtüsellik, DDGHED: Duygu Düzenleme Güçlüğü Hedefler, YA: Yenilik Arama, ZK: Zarardan Kaçınma, ÖB: Ödül Bağlılığı, SE: Sebat Etme, KY: Kendini Yönetme, İB: İşbirliği Yapma, KA: Kendini Aşma.

lam puanı ile kaygılı bağlanma puanı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu gözlenmiştir [$r(400)=.28$, $p=.000$]. Buna karşın, ATBÖ toplam puanı ile kaçınan bağlanma alt ölçek puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır ($p=.581$). ATBÖ toplam puanı ile duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı arasında da istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur [$r(400)=.30$, $p=.000$].

Mizaç ve karakter boyutları ile ATBÖ toplam puanı arasında yapılan korelasyon neticesinde ise, yenilik arama [$r(400)=.11$, $p=.031$] ve zarardan kaçınma [$r(400)=.17$, $p=.008$] mizaç boyutları ve kendini aşma [$r(400)=.15$, $p=.012$] karakter boyutu ile ATBÖ toplam puanı arasında anlamlı ve pozitif ilişkilerin olduğu gözlenmiştir. ATBÖ toplam puanı ile negatif yönlü ve anlamlı ilişkisi olduğu anlaşılan kişilik boyutları ise, sebat etme [$r(400)=-.19$, $p=.006$] mizaç özelliği ile kendini yönetme [$r(400)=-.43$, $p=.000$] ve iş birliği yapma [$r(400)=-.17$, $p=.008$] karakter özellikleri olarak sıralanmıştır.

Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Korelasyon analizlerinin sonuçlarından yola çıkılarak, veriye bir dizi basit ve çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Kaygılı bağlanmanın akıllı telefon bağımlılığını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı [$F(1,400)=17.50$, $p=.007$] ve varyansının %8'ini açıklayabildiği gözlenmiştir. Benzer şekilde, duygu düzenleme güçlüğü'nün akıllı telefon bağımlılığını istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordayıcı

gücü olduğu [$F(1,400)=37.96$, $p=.000$] ve varyansının %9'unun açıklayabildiği bulunmuştur. Ek olarak, DDGÖ alt boyutlarının hangilerinin akıllı telefon bağımlılığını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığının sorgulanması için gerçekleştirilen çoklu regresyon analizinde tüm alt ölçek puanları modele sokulmuş ve modelin anlamlı çıktığı görülmüştür [$F(6,400)=8.07$, $p=.000$]; anlamlılığı oluşturan alt boyutların ise dürtüsellik ve stratejiler olduğu bulunmuştur. Son olarak, tüm mizaç ve karakter boyutlarının analize birlikte sokulduğu çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmış olup, sonucun istatistiksel olarak anlamlı çıktığı, [$F(7,400)=14.29$, $p=.000$] ve ATBÖ toplam puanına ilişkin varyansın %21'ini açıkladığı saptanmıştır. Hangi kişilik özelliklerinin ATBÖ toplam puanını yordadığı incelendiğinde, regresyon modelinde yalnızca kendini yönetme [$t(7,400)=-6.07$, $p=.000$] ve kendini aşma [$t(7,400)=3.09$, $p=.005$] karakter boyutlarının anlamlı olduğu gözlenmiştir. Tüm basit ve çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 2'de özetlenmiştir.

Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

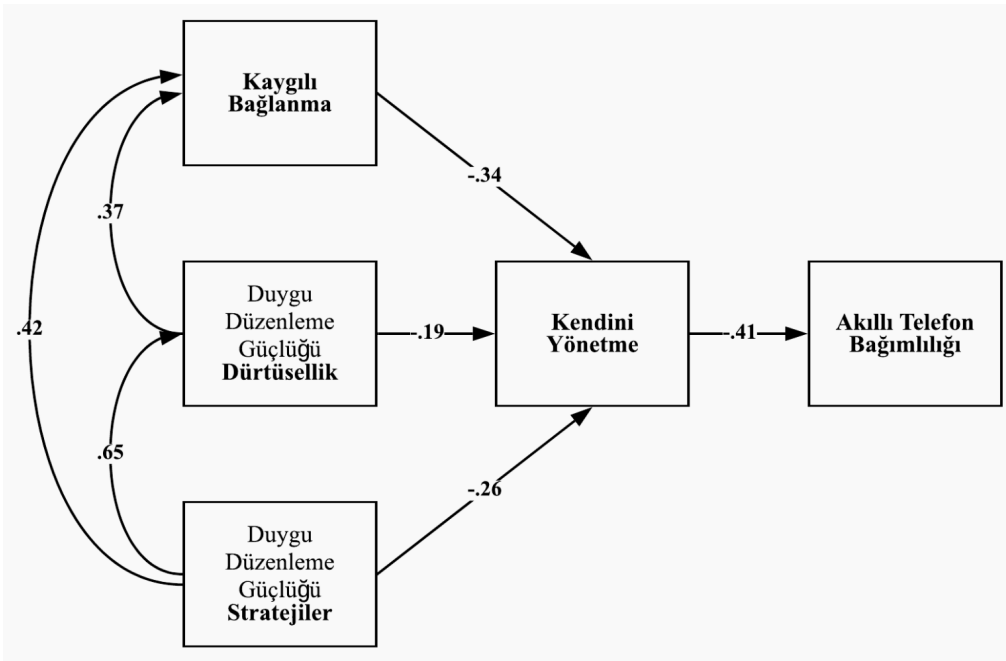
Değişkenler arasında yol analizi modeli oluşturulmadan önce, yukarıdaki sonuçlardan hareket edilerek akıllı telefon bağımlılığını yordama açısından anlamlılığı yüksek olan değişkenler aşamalı olarak modele sokularak aşamalı regresyon analizine başvurulmuştur. Sonuçlar Tablo 3'de sunulmuştur.

Aşamalı regresyon modelinin ilk basamağına kaygılı bağlanma değişkeni yerleştirilmiştir. Bu şekilde

Tablo 3. Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Yordanan Değişken	Yordayıcı Değişken	B	β	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	t
ATBÖ								
1. aşama	KYB	6.28	.28	.28	.08	.08	34.02**	5.83**
2. aşama	KYB	4.25	.19	.34	.12	.11	25.96**	3.64**
	DDGSTR	.98	.21					4.07**
	DDGDÜR	.43	.13					2.58**
3. aşama	KYB	1.43	.06	.45	.22	.20	29.33**	1.19
	DDGSTR	.36	.07					1.45
	DDGDÜR	.25	.05					1.17
	KY	-1.05	-.33					-5.81**
	KA	.49	.17					2.98**

** $p < .01$. ATBÖ: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, KYB: Kaygılı Bağlanma Toplam Puanı, DDGSTR: Duygu Düzenleme Güçlüğü Stratejiler, DDGDÜR: Duygu Düzenleme Güçlüğü Dürtüsellik, KY: Kendini Yönetme, KA: Kendini Aşma.

**Şekil 1. Yol Analizi Sonuçları**

regresyon modeli istatistiksel açıdan anlamlı çıkmış [$F(1,400)=34.02, p=.000$] ve varyansı %8 oranında açıklamıştır. Modelin ikinci basamağına DDGÖ'nün iki alt boyutu olan stratejiler ve dürtüsellik değişkenleri dâhil edilmiş, model bu hali ile de anlamlı çıkmıştır [$F(3,400)=25.96, p=.000$] ve üç değişken bir arada akıllı telefon bağımlılığına ilişkin varyansın %12'sini açıklayabilmiştir. Analizin üçüncü basamağında, MKE'nin karakter boyutlarından olan kendini yönetme ve kendini aşma modele eklenmiştir. Sonuç olarak, bu şekli ile regresyon analizi anlamlı sonuç vermiş [$F(1,400)=29.33, p=.000$] ve akıllı telefon bağımlılığını %22 oranında açıklamıştır. Ancak, diğer basamaklardan farklı olarak, mizaç özellikleri modele girdiği anda önceden anlamlı olan kaygılı bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları anlamlılıklarını yitirmiştir.

Yol Analizi Sonuçları

Tüm analizler ışığında, akıllı telefon bağımlılığına ilişkin bir model denemesine gidilmiş ve yol analizi ile test edilmiştir. Yol analizi sonuçları Şekil 1'de sunulmuştur.

Akıllı telefon bağımlılığına ilişkin denenen modelin sonucunda, oldukça iyi uyum indekslerine sahip güçlü bir model elde edilmiştir ($\chi^2/sd=1.89$, CFI=.996, GFI=0.982, NFI=0.991, RMSEA=0.038). Modelin ilk üç hipotezi olarak kaygılı bağlanma, duygu düzenleme güçlüğü'nün dürtüsellik ve stratejiler boyutlarının kendini yönetme karakter boyutu üzerindeki rolleri incelenmiştir. Şekil 1'deki sonuçlar incelendiğinde, kaygılı bağlanmanın ($H_1:\beta=-.34, p=.000$), dürtüsellik ($H_2:\beta=-.19, p=.000$) ve stratejilerin ($H_3:\beta=-.26, p=.000$) kendini yönetme karakter

özelliği üzerinde anlamlı yordayıcılıklarının olduğu gözlenmiştir. Modelin dördüncü hipotezinde kendini yönetme karakter özelliğinin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki olası yordayıcı güçleri incelenmiş ve sonuç olarak hipotez doğrulanmıştır (H4: $\beta=-.41$, $p=.000$).

TARTIŞMA

Bu çalışmanın başlıca amacı, akıllı telefon kullanımı ile bağlanma, duygu düzenleme güçlüğü ve mizaç-karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesidir. Bu amaç doğrultusunda öncelikle bir dizi korelasyon analizi gerçekleştirilmiş ve kaygılı bağlanma, duygu düzenleme güçlüğü, yenilik arama, zarardan kaçınma, sebat etme, kendini yönetme, iş birliği yapma ve kendini aşma gibi kişilik boyutları ile akıllı telefon kullanımı arasında anlamlı ilişkilere rastlanmıştır.

Detaylandırılacak olursa, çalışmada kaygılı bağlanma ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkiye rastlanmış olup, yapılan regresyon analizinde de kaygılı bağlanmanın akıllı telefon kullanımını yordayıcı etkisi gösterilmiştir. Kaygılı bağlanma ile akıllı telefon bağımlılığının arasındaki bu ilişki alanyazında da desteklenmiş (Choi ve Seo, 2015; Kim ve ark., 2017; Kwan ve Leung, 2015; Pathak ve Mhaske, 2017; Yuchang ve ark., 2017); bunun yanı sıra, sosyal medya ve internet bağımlılığı ile kaygılı bağlanmanın ilişkisi de bazı çalışmalarca gösterilmiştir (Lin ve ark., 2011; Morsünbül, 2014; Schimmenti ve ark., 2014; Şenormancı ve ark., 2014). Kaygılı bağlanan kişilerde, romantik/yakın ilişkilerde sevgiyi sorgulama, terk edilme düşünceleri ve kontrol etme davranışlarının sıklıkla görülüyor olması, akıllı telefonların bu amaçla kullanılmasını beraberinde getirmektedir. Çalışmada ilişkisi bakılan bir diğer bağlanma stili olan kaçınan bağlanma ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir korelasyon sonucuna rastlanılmamıştır. Bu bulguyla bağlantılı geçmiş alanyazın sonuçları incelendiğinde, bağlanmaya ilişkin çalışmaların büyük bölümünün yalnızca kaygılı bağlanmaya odaklandığı, kaygılı bağlanmaya eklenen çeşitli bağımsız değişkenler üzerinden akıllı telefon bağımlılığına ilişkin model sınımalarının olduğu ve tüm çalışmalarda anlamlı ilişkilerin bildirildiği gözlenmektedir (Ge, 2014; Liu ve ark., 2013; Longua Peterson ve ark., 2017; Reiner ve ark., 2017; Yuchang ve ark., 2017). Kaçınan bağlanma stiline ilişkin bulgular incelendiğinde ise, yalnızca akıllı telefon bağımlılığı değil internet bağımlılığı ya da sosyal medya bağımlılığı gibi benzer durumlara

ilişkin çalışmalarda, sonuçların çelişkili çıktığı gözlenmektedir. İki değişken arasında anlamlı ilişki olmadığını vurgulayan çalışmalar çoğunlukta olmakla beraber (Andangsari ve ark., 2013; Eroğlu, 2015; Ge, 2014; Konok ve ark., 2016; Mazaheri ve ark., 2017; Lin, 2016; Oldmeadow ve ark., 2013), az sayıda da olsa kaçınan bağlanma stili ile akıllı telefon bağımlılığı (Kim ve ark., 2017) ya da internet ve sosyal medya bağımlılığı (Kozan ve ark., 2016; Odacı ve Çıkrıkçı, 2014; Savcı ve Aysan, 2016) arasında anlamlı ilişki olduğu gösterilmiştir. Sonuç olarak, bu çalışmada da alanyazındaki pek çok çalışma bulgusuyla paralel bir sonuç elde edilmiştir. Kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireylerin hemen hepsinin içedönük yapıları bulunmaktadır (Hart ve ark., 2015) ve diğerine güven duymadıkları için onlara sırtlarını dayamamakta ya da ilgilerine itibar etmemektedir (Andangsari ve ark., 2013). Dolayısıyla, kendilerini diğerlerinden bağımsız hissettikleri için sosyal medyada zaman geçirmemekte, telefondaki uygulamaları sık kullanmamakta (örneğin, resim çekmesi), aile bağları ya da arkadaş çevreleri sınırlı olduğu için telefonla uzun süreler mesajlaşmamakta ya da görüşme yapmamaktadırlar (Andangsari ve ark., 2013; Jenkins-Guarnieri ve ark., 2012). Ek olarak, çok sayıda çalışmada öz-düzenleme, duygu düzenleme ve öz saygı gibi değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile olan ilişkisi ortaya konulmuştur (Ceyhan, 2016; Kwan ve Leung, 2015; Widyanto ve ark., 2011; Yuh, 2016) ve bu durum, söz konusu olan bu değişkenlerin oluşmasında doğrudan etkisi olduğu kabul edilen kaygılı bağlanma stili ile akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkinin anlamlı olmasını açıklamaktadır.

Çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif ve anlamlı ilişkiye rastlanmış olup, yapılan regresyon analizinde de duygu düzenleme güçlüğü'nün akıllı telefon bağımlılığını anlamlı şekilde yordadığı gözlenmiştir. Bu bulgu çok sayıda çalışma tarafından desteklenmiştir (Elhai ve ark., 2018; Hoffner ve Lee, 2015; Jeong ve ark., 2016; Ko ve ark., 2015; Lee ve ark., 2015; Van Deursen ve ark., 2015; Zhang ve ark., 2014). Nitekim Macklem (2008) bağımlılıklar ile duygu düzenleme becerisinin yetersiz olması arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Duygu düzenlemeye ilişkin problemlerin davranışsal bağımlılıkların gelişiminde önemli bir risk faktörü olduğu bildirilmektedir (Aldao ve ark., 2010). Duygu düzenleme sorunu olan bireyler duygularını nasıl düzenleyeceklerini bilemedikleri için bir şeye kendilerini fazlasıyla adanmaları ve bu şey ile sürekli haşır neşir olmaları, temel olarak bağlanma sorunuyla ilişkilendirilmiştir (Flores, 2004). Duygu

düzenleme becerisinin iyi işlediğinin iki temel göstergesi bulunmaktadır; bunlardan ilki yüksek düzeyde bilişsel yeniden değerlendirme (cognitive reappraisal), ikincisi ise duygu ifadesinin bastırılmasının (expressive suppression) düşük düzeyde olmasıdır (Gross, 1998). Problemliliği akıllı telefon kullanıcılarının özellikle negatif duygularını kontrol etmek ve düzenlemek konusunda sıkıntılar yaşadığı ve bu olumsuz duygulardan akıllı telefon kullanarak kaçınmaya çalıştıkları düşünülmektedir. Dolayısıyla, problem çözme ya da sosyal destek gibi uyumlu baş etme tekniklerinden ziyade, bu kişilerin olumsuz duygularının üstesinden gelmek için akıllı telefonları üzerinden dikkat dağıtma, kaçınma ya da geri çekilme gibi davranışları sergiledikleri belirtilmektedir (Elhai ve ark., 2016; Gross, 1998). Nitekim bu çalışmanın diğer bir bulgusu, alanyazınla tutarlı olarak, akıllı telefon bağımlılığının etkili duygu düzenleme stratejisi geliştirememesi tarafından anlamlı seviyede yordandığıdır. Diğer bir yordayıcı duygu düzenleme gücünün alt boyutu ise dürtüsellik olarak bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde, gerek madde bağımlılığı gerek davranışsal bağımlılıklarda, bir kişilik özelliği olarak dürtüsellik önemli bir faktör olduğu pek çok çalışma tarafından desteklenmiş bir bulgudur (Barnes ve ark., 2005; Beard ve Wolf, 2001; De Wit, 2009; Goudriaan ve ark., 2006; Kim ve ark., 2014; Kim ve ark., 2016; Lee ve ark., 2012; Moeller ve ark., 2001; Mottram ve Fleming, 2009; Vitaro ve ark., 1999). Duygu düzenleme güçlüklerinden dürtüsellik de, kişilik özelliği olarak dürtüsel olmayla oldukça bağlantılı olup, kişinin duygularını düşünmeden ya da kontrol mekanizması işletmeden dışa vurmasını temsil etmektedir. Dolayısıyla, akıllı telefon kullanımını yordayan bir değişken olarak dürtüsellik alt boyutunun anlamlı çıkması beklenen bir sonuçtur.

Araştırmada ayrıca, akıllı telefon bağımlılığı ile psikobiyojik kişilik modelindeki özellikler arasındaki olası ilişkiler sorgulanmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarında, akıllı telefon bağımlılığı ile pozitif ilişkili olan boyutlar yenilik arama, zarardan kaçınma ve kendini aşma olarak bulunurken; sebat etme, kendini yönetme ve iş birliği yapma boyutları ile negatif ilişkiler saptanmıştır. Ancak, tüm mizaç ve karakter boyutları birlikte aşamalı regresyon analizine sokulduğunda, sadece kendini yönetme ve kendini aşma boyutlarının akıllı telefon bağımlılığı puanının anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, akıllı telefon ve internet bağımlılığı ile psikobiyojik kişilik kuramına ilişkin yürütülen çalışmalarla oldukça tutarlıdır (Dalbudak ve ark., 2013; Ha ve ark.,

2007; Lee ve ark., 2007; Montag ve ark., 2010). Buna göre, kişilik özellikleri akıllı telefon kullanımıyla ilişkili bulunmuş (örn. Chittaranjan ve ark., 2013; Ehrenberg ve ark., 2008) ve kişilik özellikleri internet bağımlılığı için açıklayıcı bir faktör olarak ortaya koyulmuştur (Floros ve Siomos, 2014; Lepp ve ark., 2015; Servidio, 2014). Bu bulgu, internet bağımlılığı ile benzer zeminde bulunan akıllı telefon bağımlılığı ve kişilik özellikleri için de geçerlidir (Lepp ve ark., 2015). Kişilik özellikleri, akıllı telefonların kullanıldığı çevreyle ve bireyin diğerleriyle olan ilişkisiyle yakından ilişkilidir ve bunun yanı sıra cep telefonu kullanımı kişilik faktörlerine göre değişmektedir (Kim ve ark., 2016). Kendini yönetme, otonomi ve iradeyi temsil eden bir boyut olup, insanın bireysel olarak seçilmiş hedefler ve değerler doğrultusunda davranışını kontrol etme, düzenleme ve uyum sağlama yeteneğine işaret etmektedir. İradeden kasıt, bir kişinin dezorganize dürtü setleri yerine, kendiliğini ne ölçüde entegre olmuş, amaçları olan bir kişi olarak tanımladığını göstermektedir (Cloninger ve ark., 1993). Dolayısıyla, kendini izleme ve düzenleme becerisi olan ve eylemlerini kontrollü bir şekilde plana uygun sürdürebilen bir kişinin akıllı telefonu da bu doğrultuda amaca yönelik olarak kullanacağı, harcayacağı süreyi denetleyeceği ve zamanını düzenleyeceği beklenmektedir. Kendini aşma karakter özelliğine yüksek düzeyde sahip olan bir kişinin, tek bir noktaya yoğunlaştığında nerede olduğunu unutabileceği ve o süre içinde bütün duyularını kaybedecek kadar o durumun içine dalabileceği bildirilmektedir. Bu gibi bir dalma (zihin meşguliyeti), bireyin benliğinin dışında olup biten durumlarla benliğinin ötesine geçerek özdeşim kurabilmesi anlamına gelmektedir (Arkar, 2008; Arkar ve ark., 2005; Cloninger ve ark., 1993; Cloninger ve ark., 1998).

Dolayısıyla, kendini aşma aynı zamanda akıllı telefona aşırı meşguliyet, akıllı telefona dalıp kendini kaybetme, o sırada çevreye karşı ilginin azalması ve tüm dikkati o nesnede toplama şeklinde kendini gösterebilir ve bu karakter özelliği arttıkça da akıllı telefon bağımlılığı seviyesinde artış gözlenebilir. Alanyazında akıllı telefon bağımlılığı ve psikobiyojik kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi inceleyen az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu konuda yapılan çoğu çalışmanın beş faktör kişilik modeline odaklandığı ve bu çalışmalarda özellikle öz disiplin, dışa dönüklük ve nevroitiklikle ilişkili bazı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Buna göre dışa dönük bireyler stresle etkin olarak uğraşmakta, psikolojik sorunları daha az dile getirmekte ve strese karşı daha az kırılan olmaktadır (Shin ve ark., 1997). Dolayısıyla,

dışa dönüklük arttıkça, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal ağ kullanımı daha sıklaşmaktadır (Andreassen ve ark., 2012; Wilson ve ark., 2010). Bir başka çalışmaya göre ise yüksek nevrozite, düşük öz disiplin ve deneyime açıklık bağımlılıkla yakından ilişkili olarak bulunmuştur (Cocoradă ve ark., 2018). Sonuç olarak, düşük öz disiplin ile internet ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin gösterilmiş olmasının, kendini yönetme karakter özelliğinin yordayıcılığına ilişkin bulguya doğrudan bir destek sağladığı düşünülmektedir.

Son olarak bu çalışmada, birbiriyle oldukça ilişkili olduğu geçmiş alanyazın araştırmalarında vurgulanan ve erken çocukluk döneminde birbiriyle etkileşim içinde şekillenen bağlanma ile duygu düzenleme değişkenlerinin, sonradan gelişen karakter boyutlarını etkileyebileceği, özellikle davranış kontrolünde etkili olan kendini yönetme özelliğinin akıllı telefon kullanımını noktasında kilit aracı rol oynayabileceği düşünülmüştür. Ancak, buna ilişkin eskiden test edilmiş bir model olmadığı için, öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiler ve yordama güçleri incelenmiş ve buna göre taslak modele alınacak bağlanma stili, duygu düzenleme güçlükleri ve karakter özellikleri belirlenmiştir. Sonuç olarak, erken çocukluk döneminde oluşan bağlanma stili ve duygu düzenleme becerisi ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide mizaç ve karakter boyutlarının aracı rolleri sorgulanarak, akıllı telefon bağımlılığına ilişkin bir modelin test edilmesi amaçlanmıştır. Yol analizinde, oldukça iyi uyum sağlayan bir modele ulaşılmış olup, kaygılı bağlanma, duygu düzenleme güçlüğünün strateji ve dürtüsellik boyutları, kendini yönetme karakter özelliğine; kendini yönetme ise akıllı telefon bağımlılığına bağlanmıştır. Başka bir deyişle, kaygılı bağlanan, duygu düzenleme stratejileri açısından çok yeterli olmayan ve duygularını düzenlerken dürtüsel eylemlerde bulunanlar, kendilerini yönetmekte zorluk çekmektedir ve bu durum onların akıllı telefon bağımlılığı olasılıklarını artırmaktadır. Ülkemizde genç nüfusun oldukça fazla olduğu ve ergenlerin internet ve akıllı telefon bağımlılığı riskinin daha fazla olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmadan elde edilen bulguların alanda çalışanlar için oldukça yararlı olacağı düşünülmektedir. Öyle ki davranışsal bağımlılık alanında çalışanların sorunu ele alırken bağlanma, duygu düzenleme güçlüğü ve dürtüsellik gibi konulara da değinmelerinin faydalı olacağı söylenebilir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk örneklem yalnızca üniversite öğrencilerini içeriyor olmasıdır. Ayrıca, farklı yaş gruplarından veri

toplanıp grup karşılaştırmalarının yapılamamış olması da diğer bir sınırlılık olarak göze çarpmaktadır. İleride daha farklı yaş gruplarını içeren örneklemlemler ve patolojik bağımlılık gruplarıyla yürütülecek araştırmalar neticesinde, akıllı telefon bağımlılığının etiyojisine ilişkin derin bilgilere ulaşılabileceği ve böylelikle bu kişiler ile yürütülecek psikososyal müdahale programlarının odak noktaları belirlenebileceği düşünülmektedir. Bu çalışma bağlamında test edilen modelin, akıllı telefon bağımlılığının gelişimine ilişkin ileriki çalışmalara fikir verici olması beklenmektedir.

Etik İkelere Uygunluk Beyanı Bu çalışma, Yıldırım Be-yazıt Üniversitesi Etik Kurulu (22 sayılı ve 23.02.2018 tarihli karar) tarafından, etik ilke ve kurallara uygun olduğu yönünde onaylanmıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı Bu makalenin tüm yazarları, makaleye ilişkin herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

KAYNAKLAR

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. N. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Erlbaum.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. ve Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Publication. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Andangsari, E. W., Gumilar, I. ve Godwin, R. (2013). Social networking sites uses and psychological attachment need among Indonesian young adults population. *International Journal of Social Science Studies*, 1, 133-138. <https://doi.org/10.11114/ijsss.v1i2.66>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S. ve Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale 1, 2. *Psychological Reports*, 110 (2), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Arkar, H. (2008). Cloninger'in mizaç ve karakter boyutları ile kişilik bozuklukları arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 115-124.
- Arkar, H., Sorias, O., Tunca, Z., Şafak, C., Alkın, T., Akdede, B. B. ve Cimilli, C. (2005). Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Türkçe formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(3), 190-204.
- Barnes, G. M., Welte, J. W., Hoffman, J. H. ve Dintcheff, B. A. (2005). Shared predictors of youthful gambling, substance use, and delinquency. *Psychology of*

- Addictive Behaviors*, 19, 165–174. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.19.2.165>
- Beard, K. W. ve Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 4, 377–83. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., ... ve Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS 16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38 (2), 284-296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affective Bonds*. Tavistock.
- Ceyhan, E. (2016). *İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri ve duygu düzenlemeyle ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Chittaranjan, G., Blom, J. ve Gatica-Perez, D. (2013). Mining large-scale smartphone data for personality studies. *Personal and Ubiquitous Computing*, 17(3), 433-450.
- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on Taiwanese university students: A mediation model of learning self-efficacy and social self-efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49-57. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.024>
- Choi, Y. Y. ve Seo, Y. S. (2015). The relationship between insecure adult attachment and smartphone addiction: The mediation effect of impulsiveness moderated by social support. *Korean Journal of Psychological Counseling and Psychotherapy*, 27(3), 749-772. <https://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.1.229>
- Cloninger, C. R. (1987). A systematic method for clinical description and classification of personality variants: A proposal. *Archives of General Psychiatry*, 44(6), 573-588. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1987.01800180093014>
- Cloninger, C. R., Bayon, C. ve Svrakic, D. M. (1998). Measurement of temperament and character in mood disorders: A model of fundamental states as personality types. *Journal of Affective Disorders*, 51, 21-32. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(98\)00153-0](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(98)00153-0)
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M. ve Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50, 975-990. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1993.01820240059008>
- Cocoradă, E., Maican, C. I., Cazan, A. M. ve Maican, M. A. (2018). Assessing the smartphone addiction risk and its associations with personality traits among adolescents. *Children and Youth Services Review*, 93, 345-354. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.08.006>
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coşkun K. S., Uğurlu, H. ve Yıldırım, F. G. (2013). Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16(4), 272-278. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0390>
- De Wit, H. (2009). Impulsivity as a determinant and consequence of drug use: A review of underlying processes. *Addiction Biology*, 14, 22–31. <https://doi.org/10.1111/j.1369-1600.2008.00129.x>
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpınar, A. ve Sert, H. (2014). Validity and reliability of the Turkish version of the smartphone addiction scale in a younger population. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 24(3), 226-234. <https://doi.org/10.5455/bcp.20140710040824>
- Demirhan, E., Randler, C. ve Horzum, M. B. (2016). Is problematic mobile phone use explained by chronotype and personality? *Chronobiology International*, 33(7), 821-831. <https://doi.org/10.3109/07420528.2016.1171232>
- Donohue, B., Urgelles, J. ve Fayeghi, J. (2013). Adolescent substance abuse. W. T. O'Donohue, L. T. Benuto ve L. W. Tolle (Eds.), *Handbook of Adolescent Health Psychology* içinde (s.403-422). Springer.
- Ehrenberg, A., Juckes, S., White, K. M. ve Walsh, S. P. (2008). Personality and self-esteem as predictors of young people's technology use. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(6), 739-741. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0030>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D. ve Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 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. ve 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>
- Enez Darcin, A., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35 (7), 520-525. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1158319>
- Eroğlu, Y. (2015). Interrelationship between attachment styles and facebook addiction. *Journal of Education and Training Studies*, 4(1), 150-160. <http://dx.doi.org/10.11114/jets.v4i1.1081>
- Flores, P. J. (2004). *Addiction as an Attachment Disorder*. Jason Aronson.
- Floros, G. ve Siomos, K. (2014). Excessive internet use and personality traits. *Current Behavioral Neuroscience Reports*, 1(1), 19-26. <https://doi.org/10.1007/s40473-014-0006-1>
- Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social*

- Psychology*, 78(2), 350-365. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
- Ge, X. H. (2014). Adolescent attachment and the mobile phone addiction: Mediating effects of social support. H. C. Liu, W. P. Sung ve W. Yao (Eds.), *Computer, Intelligent Computing and Education Technology* içinde (s.178-193). Taylor & Francis Group.
- Goudriaan, A. E., Oosterlaan, J., de Beurs, E. ve van den Brink, W. (2006). Neurocognitive functions in pathological gambling: A comparison with alcohol dependence, tourette syndrome and normal controls. *Addiction*, 101, 534-547. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01380.x>
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Kim, H., Sim, M., Lyoo, I. K. ve Cho, S. C. (2007). Depression and internet addiction in adolescents. *Psychopathology*, 40(6), 424-430. <https://doi.org/10.1159/000107426>
- Hamburger, Y. A. ve Ben-Artzi, E. (2000). The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 16, 441-449. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00017-0](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00017-0)
- Hart, J., Nailling, E., Bizer, G. ve Collins, C. (2015). Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Personality and Individual Differences*, 77, 33-40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.016>
- Hoffner, C. A. ve Lee, S. (2015). Mobile phone use, emotion regulation, and wellbeing. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 18, 411-416. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0487>
- International Data Corporation (2013). *Third quarter report*. <http://www.idc.com/getdoc.jsp?containerId=prUS24418013>.
- Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., & Hudiburgh, L. M. (2012). The relationships among attachment style, personality traits, interpersonal competency, and Facebook use. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 33(6), 294-301. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2012.08.001>
- Jeong, S. H., Kim, H., Yum, J. Y. ve Hwang, Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to? SNS vs. games. *Computers in Human Behavior*, 54, 10-17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.035>
- Kalmus, V., Masso, A. ve Lauristin, M. (2013). Preferences in media use and perception of inter-generational differences among age groups in Estonia: A cultural approach to media generations. *Northern Lights: Film & Media Studies Yearbook*, 11(1), 15-34.
- Kibona, L. ve Mgaya, G. (2015). Smartphones' effects on academic performance of higher learning students. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*, 2 (4), 777-784.
- Kim, E., Cho, I. ve 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. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2017.05.002>
- Kim, S. M., Huh, H. J., Cho, H., Kwon, M., Choi, J. H., Ahn, H. J., ... ve Kim, D. J. (2014). The effect of depression, impulsivity, and resilience on smartphone addiction in university students. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 53, 214-220. <https://doi.org/10.4306/jknpa.2014.53.4.214>
- Kim, T. H. ve Kang, M. S. (2013). Type analysis and countermeasures of side effects of using smart phone. *Journal of the Korea Institute of Information and Communication Engineering*, 17(12), 2984-2994. <https://doi.org/10.6109/jkiice.2013.17.12.2984>
- Kim, Y., Jeong, J. E., Cho, H., Jung, D. J., Kwak, M., Rho, M. J., ...ve Choi, I. Y. (2016). Personality factors predicting smartphone addiction predisposition: Behavioral inhibition and activation systems, impulsivity, and self-control. *PloS One*, 11(8), 278-289. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159788>
- Ko, M., Yang, S., Lee, J., Heizmann, C., Jeong, J., Lee, U., ...ve Chung, K. M. (2015, February). NUGU: A group-based intervention app for improving self-regulation of limiting smartphone use. *Proceedings of the 18th ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work & Social Computing*, 1235-1245. <https://doi.org/10.1145/2675133.2675244>
- Konok, V., Gigler, D., Bereczky, B. M. ve Miklósi, Á. (2016). Humans' attachment to their mobile phones and its relationship with interpersonal attachment style. *Computers in Human Behavior*, 61, 537-547. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.062>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Kozan, H., Kesici, S., Buyukbayraktar, C. ve Yalcin, S. (2016). Prediction of problematic internet use by attachment in university students. *Journal of Education and Training Studies*, 5(1), 79-83. <https://doi.org/10.11114/jets.v5i1.2070>
- Köse, S., Sayar, K., Kalelioğlu, U., Aydın, N., Çelikel, F. C., Güleç, H., Ak, ... ve Cloninger, C. R. (2009). Normative data and factorial structure of the Turkish version of the temperament and character inventory. *Comprehensive Psychiatry*, 37, 121-134.

- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction – A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8 (9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kwan, H. C. ve Leung, M. T. (2015). The path model of parenting style, attachment style, self-regulation and smartphone addiction. *Paper session presented at 2015 Asian Congress of Applied Psychology (ACAP)*. https://doi.org/10.1142/9789814723398_0011
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., ... ve Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS One*, 8 (2), 135-145. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Lee, H. W., Choi, J. S., Shin, Y. C., Lee, J. Y., Jung, H. Y. ve Kwon, J. S. (2012). Impulsivity in internet addiction: A comparison with pathological gambling. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(7), 373-377. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0063>
- Lee, H., Ahn, H., Choi, S. ve Choi, W. (2014). The SAMS: Smartphone addiction management system and verification. *Journal of Medical Systems*, 38(1), 1-12. <https://doi.org/10.1007/s10916-013-0001-1>
- Lee, J., Cho, B., Kim, Y. ve Noh, J. (2015). Smartphone addiction in university students and its implication for learning. G. Chen, V. Kumar, R. Huang ve S. C. Kong (Eds.), *Emerging Issues in Smart Learning* içinde (s.297-305). Springer.
- Lee, M. S., Hong, S. D. ve Joung, Y. S. (2007). Characteristics of temperament and character properties in adolescents with internet addiction tendency. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 46, 65-70.
- Leena, K., Tomi, L. ve Arja, R. (2005). Intensity of mobile phone use and health compromising behaviours: How is information and communication technology connected to health-related lifestyle in adolescence? *Journal of Adolescence*, 28(1), 35-47. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.05.004>
- Lepp, A., Barkley, J. E., ve Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of US college students. *Sage Open*, 5(1), 215-225. <https://doi.org/10.1177/2158244015573169>
- Lin, J. H. (2016). Need for relatedness: A self-determination approach to examining attachment styles, Facebook use, and psychological well-being. *Asian Journal of Communication*, 26(2), 153–173. <https://doi.org/10.1080/01292986.2015.1126749>
- Lin, M. P., Ko, H. C. ve Wu, J. Y. W. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 741-746. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0574>
- Liu, J. H., Shi, J., Liu, Y. ve Sheng, Z. (2013). The moderating role of attachment anxiety on social network site use intensity and social capital. *Psychological Reports*, 112(1), 252–265. <https://doi.org/10.2466/21.02.17.PR0.112.1.252-265>
- Longua Peterson, J., Giguere, B. ve Sherman, J. (2017). Social connection and social networking: Daily conflict increases nightly Facebook use among avoidant participants. *Self and Identity*, 16(2), 215–230. <https://doi.org/10.1080/15298868.2016.1247011>
- Macklem, G. L. (2008). *Practitioner's Guide to Emotion Regulation in School-Aged Children*. Springer.
- Main, M. (1990). Cross-cultural studies of attachment organization: Recent studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human Development*, 33, 48-61. <https://doi.org/10.1159/000276502>
- Mazaheri Nejadfard, G. ve Hosseinsabet, F. (2017). Predicting internet addiction based on sensation seeking: Mediation effect of attachment styles. *Practice in Clinical Psychology*, 5(3), 195-202.
- Moeller, F. G., Dougherty, D. M., Barratt, E. S., Schmitz, J. M., Swann, A. C. ve Grabowski, J. (2001). The impact of impulsivity on cocaine use and retention in treatment. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 21, 193–198. [https://doi.org/10.1016/s0740-5472\(01\)00202-1](https://doi.org/10.1016/s0740-5472(01)00202-1)
- Mok, J. Y., Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Lee, J., Ahn, H., ... ve Song, W. Y. (2014). Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 817–828. <https://doi.org/10.2147/NDT.S59293>
- Montag, C., Jurkiewicz, M. ve Reuter, M. (2010). Low self-directedness is a better predictor for problematic internet use than high neuroticism. *Computers in Human Behavior*, 26, 1531-1535. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.05.021>
- Morsünbül, Ü. (2014). The effects of identity dimensions and employment on the transition to adulthood. *The Online Journal of Counseling and Education*, 3(1), 1-10.
- Mottram, A. J. ve Fleming, M. J. (2009). Extraversion, impulsivity, and online group membership as predictors of problematic internet use. *Cyberpsychology and Behavior*, 12, 319-321. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0170>
- Odacı, H. ve Çıkrıkçı, Ö. (2014). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior*, 32, 61-66. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.11.019>
- Oldmeadow, J. A., Quinn, S. ve Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1142-1149. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.006>
- Papacharissi, Z. ve Rubin, A. M. (2000). Predictors of Internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 44(2), 175-196. https://doi.org/10.1207/s15506878jobem4402_2

- Pathak, V. R. ve Mhaske, R. S. (2017). Loneliness and anxiety among mobile phone addicted college students. *Indian Journal of Health and Well-Being*, 8(10), 1174-1177.
- Reiner, I., Tibubos, A. N., Hardt, J., Müller, K., Wölfling, K. ve Beutel, M. E. (2017). Peer attachment, specific patterns of internet use and problematic internet use in male and female adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(10), 1257-1268. <https://doi.org/10.1007/s00787-017-0984-0>
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2016). The role of attachment styles, peer relations, and affections in predicting Internet addiction. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 401-432. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0028>
- Schimmenti, A., Passanisi, A., Gervasi, A. M., Manzella, S. ve Famà, F. I. (2014). Insecure attachment attitudes in the onset of problematic internet use among late adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 45 (5), 588-595. <https://doi.org/10.1007/s10578-013-0428-0>
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Servidio, R. (2014). Exploring the effects of demographic factors, Internet usage and personality traits on Internet addiction in a sample of Italian university students. *Computers in Human Behavior*, 35, 85-92. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.024>
- Shaver, P. R. ve Hazan, C. (1993). Adult romantic attachment: Theory and evidence. *Advances in Personal Relationships*, 4, 29-70.
- Shin, D. K., Lee, J. S., Lee, M. S. ve Choi, Y. K. (1997). Relationship of psychological pain, and stress coping following the Sampoong incident. *Korean Neuropsychiatric Association*, 36 (4), 612-619.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleminde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14 (43), 71-106.
- Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O. ve Konkan, R. (2014). Attachment and family functioning in parents with internet addiction. *General Hospital Psychiatry*, 36(2), 203-207. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2013.10.012>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2), 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Türkiye İstatistik Enstitüsü Kurumu. (2016). Türkiye İstatistik Enstitüsü Kurumu Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni*, 18616. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779>
- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M. ve Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C. ve Agnoli, S. (2016). Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 287-294. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1199294>
- Vitaro, F., Arseneault, L. ve Tremblay, R.E. (1999). Impulsivity predicts problem gambling in low SES adolescent males. *Addiction*, 94, 565-575. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.1999.94456511.x>
- Widyanto, L., Griffiths, M. D. ve Brunson, V. (2011). A psychometric comparison of the internet addiction test, the internet related problem scale, and self diagnosis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 141-149. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0151>
- Wilson, K., Fornasier, S. ve White, K. M. (2010). Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13(2), 173-177. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0094>
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L. ve Hung, E. P. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 160-166. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.006>
- Xiuqin, H., Huimin, Z., Mengchen, L., Jinan, W., Ying, Z. ve Ran, T. (2010). Mental health, personality, and parental rearing styles of adolescents with internet addiction disorder. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13(4), 401-406. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0222>
- Yiğit, İ. ve Guzey Yiğit, M. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9712-7>
- Yuchang, J., Cuicui, S., Junxiu, A. ve Junyi, L. (2017). Attachment styles and smartphone addiction in Chinese college students: The mediation role of dysfunctional attitudes and self-esteem. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15, 1122-1134. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9772-9>
- Yuh, J. I. (2016). The relationship between loneliness and smartphone addiction symptoms among middle school students: testing the mediating role of self-esteem. *Korean Journal of Youth Studies*, 23(1), 129-152.
- Zhang, K. Z., Chen, C. ve Lee, M. K. (2014). Understanding the role of motives in smartphone addiction. *Proceeding of the Pacific Asia Conference on Information System (PACIS)*, 131. <http://aisel.aisnet.org/cgi/viewcontent.cgi?article=1259&context=pacis2014>
- Zhang, K., Chen, C., Zhao, S. ve Lee, M. (2014). Compul-

sive smartphone use: The roles of flow, reinforcement motives, and convenience. *AIS eLibrary*. <https://pdfs.semanticscholar.org/61f9/00f345285dc8e82ff8d3d282fff620c4b318.pdf>