



Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı, Öznel Zindelik ve Mutluluğun İncelenmesi

Investigation of Smartphone Addiction, Subjective Vitality and Happiness in University Students

DOI: 10.38155/ksbd.1358573

Araştırma Makalesi /
Research Article

Makale Geliş Tarihi /
Article Arrival Date
11.09.2023

Makale Kabul Tarihi /
Article Accepted Date
10.03.2024

Makale Yayım Tarihi /
Article Publication Date
30.06.2024

KARADENİZ SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ

Doç. Dr. Mehmet Enes SAĞAR
Afyon Kocatepe Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
mehmetenes15@gmail.com
ORCID: 0000-0003-0941-5301

Öz

Bu çalışmada, öznel zindelik ve mutluluk değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerini ne kadar yordadığı incelenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde dayalı olarak yürütülmüştür. Çalışmanın araştırma grubunu 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Türkiye'deki farklı üniversitelerde öğrenim gören 128 (%47.9) erkek, 139 (%52.1) kız olmak üzere toplam 267 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma grubunun yaş ortalaması 21.43'tür. Araştırmada veri toplama araçları olarak Akıllı telefon Bağımlılığı Testi - Kısa Formu, Öznel Zindelik Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler çoklu doğrusal regresyon analiz (adımsal) yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, akıllı telefon bağımlılığını birinci sırada "öznel zindelik", ikinci sırada "mutluluk" değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Akıllı telefon bağımlılığı, Öznel zindelik, Mutluluk, Üniversite öğrencisi.

Abstract

In this study, it was investigated how subjective vitality and happiness variables predicted the smartphone addiction levels of university students. The research was conducted based on the relational screening model. The research group of the study consisted of a total of 267 students, 128 (47.9%) male and 139 (52.1%) female, studying at different universities in Turkey in the 2022-2023 academic year. The average age of the research group is 21.43. Smartphone Addiction Test - Short Form, Subjective Vitality Scale, Oxford Happiness Questionnaire and Personal Information Form were used as data collection tools in the research. The data obtained in the study were analyzed with the multiple linear regression analysis (stepwise) method. As a result of the research, it was determined that "subjective vitality" in the first place and "happiness" in the second place predicted smartphone addiction significantly.

Keywords: Smartphone addiction, Subjective vitality, Happiness, University student.

Etik Kurul Beyanı: Bu araştırmanın yapılması için Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma Ve Yayın Etiği Kurulu 24.02.2023 tarihli ve 166181 sayılı Etik Kurul Kararı ile izin alınmıştır.

Giriş

Yaşanılan yüzyıl bilgi ve teknoloji erişimi açısından oldukça kolay ve hızlı imkânlar sunmaktadır. İhtiyaç duyulan bilgiye teknolojik araçlarla anlık erişim sağlanabilmektedir. Bu noktada teknolojik ilerlemeler akıllı telefonları da yaşamın önemli ve vazgeçilmez bir parçası haline getirmiştir. Bugün akıllı telefonlar haberleşmeden eğitime, alışverişten eğlenceye kadar uzanan pek çok farklı amaç için kullanılmaktadır (Sağar 2022a: 927, 2022b: 865). Nitekim farklı birçok işleve sahip akıllı telefonların yakın zamanlarda gelişim göstermesi ve daha sonra meydana gelen küresel popülaritesi, bilgi ve iletişim ortamını oldukça değiştirmiştir. Bu noktada pek çok kullanıcıda ilgi alanları, değerler ve istekleri yeniden biçimlendirmiş, aşırı kullanım ve bağımlılıkla ilgili dünya çapında endişeleri tetiklemiştir (Panova ve Carbonell, 2018: 252) Bu bağlamda akıllı telefonların birçok yönden yaşama kolaylık sağlayan işlevlerinin yanında bazı olumsuzlara da yol açabileceği söylenebilir. Akıllı telefon bağımlılığı bu olumsuzluklarda biri olarak oldukça dikkat çekmektedir.

Literatür

Net bir tanımı henüz mevcut olmayan akıllı telefon bağımlılığı teknolojik bağımlılığın bir türü olarak nitelendirilebilmekle birlikte insanla makine etkileşimi ve kimyasal bir bağımlılık olmayan kumar gibi benzer özelliklere sahip davranışsal bağımlılık olarak ele alınabilmektedir. (Griffiths, 1996a: 471; Kim, 2013: 501; Oulasvirta, Rattenbury, Ma ve Raita, 2012: 105-114; Salehan ve Negahban, 2013: 2632). Bunun yanında akıllı telefon bağımlılığına yönelik olarak Mental bozuklukların tanısı ve sayımsal el kitabının beşinci basımında (DSM-V) bir açıklama ya da tanılmanın bulunmadığı görülmekte; ancak akıllı telefon bağımlılığına benzer örüntüler gösteren “kumar bağımlılığı” ile “internette oyun bozukluğu”na değinilmesi akıllı telefon bağımlılığına ilişkin gerçekleştirilecek olan araştırmalara pozitif bir adım olarak ifade edilebilmektedir (APA, 2013). Ayrıca birçok yönden internet bağımlılığı olarak da değerlendirilmektedir (Kim, 2013: 500; Salehan ve Negahban, 2013: 2632). İnternet bağımlılığı üzerinde ortaya atılan önemli tanı ölçütleri genel olarak, internet kullanım ihtiyacının git gide artışı, zihnin sürekli biçimde internetle meşgulü, internet kullanımını kontrol etmeye yönelik başarısız girişimler ve neticesinde olumsuz ruh hali (huzursuzluk, depresiflik, karamsarlık vb.), planlanan süreden daha çok internette kalma, aşırı internet kullanım sebebiyle önemli yaşam fırsatlarının riske atılması (eğitim, iş/kariyer, ilişki vb.), internet kullanımı konusunda yalan söylenmesi biçimindedir (Beard ve Wolf, 2001: 377-383; Griffiths, 1996b: 32- 36; Ko, Yen, Chen, Chen ve Yen, 2005: 728-733; Shapira, Lessig, Goldsmith, Szabo, Lazoritz, Gold ve Stein, 2003: 207-216; Shaw ve Black, 2008: 353-365; Suler, 1999: 385-393; Tao, Huang, Wang,

Zhang, Zhang ve Li, 2010: 556-564; Young 1996: 237-244). Bunun yanında akıllı telefonu bağımlılığının dört ana bileşenden oluştuğuna dikkat çekilmektedir. Bunlar; takıntılı telefon kullanımı, mesajları veya güncellemeleri tekrar tekrar kontrol etme gibi davranışlar; tolerans veya daha uzun ve daha yoğun kullanım; telefon olmadan geri çekilme ya da ajitasyon veya ıstırap duyguları ile fonksiyonel bozulma ya da diğer yaşam aktivitelerine ve yüz yüze sosyal ilişkilere müdahale şeklindedir (Lin, Chiang, Lin, Chang, Ko, Lee ve Lin, 2016: 1-11). Ayrıca alanyazında bazı araştırmacılar akıllı telefon bağımlılığına ilişkin tanı ölçütü önerileri de sunmuştur. Bunlar; kişinin gün boyunca akıllı telefon kullanımına yoğunlaşması, akıllı telefon kullanımında artış sebebi ile toleransın gelişmesi, akıllı telefonu çok kullanma sebebiyle karşılaşılabilecek zararlardan haberdar olunmasına rağmen kullanımın sınırlandırılmaması, akıllı telefonda uzaklaşıldığı zamanlar kaygılı ve huzursuz olma ve şiddetli biçimde kullanımın arzulanması ya da akıllı telefon kullanım yoksunluğu yaşanması, uyku anında tekrarlı biçimde uyanıp akıllı telefonu denetleme ihtiyacının hissedilmesi ile telefonla birlikte uyuma eğiliminin gösterilmesi şeklindedir (Alosaimi, Alyahya, Alshahwan, Al Mahyijari, Shaik, 2016: 676; Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013: 2; Lanaj, Johnson ve Barnes, 2014: 11). Görüldüğü üzere akıllı telefon bağımlılığına ilişkin önerilen ana bileşenleri ve tanı ölçütlerinin internet bağımlılığı üzerinde ortaya atılan önemli tanı ölçütleri ile uyumlu olduğu görülmektedir. Bu bilgiler bağlamında akıllı telefon bağımlılığının, kişinin akıllı telefona yönelik meşguliyet sergileyerek onu aşırı derecede kullanma gereksinimi duymasına, akıllı telefonda uzaklaştığında rahatsızlık yaşamasına ve akıllı telefonu problemlili kullanımının sonucunda sosyal, kişisel-özel ve diğer yaşam alanlarında olumsuzluklar yaşamasına yol açan bir tür internet bağımlılığı olduğu ifade edilebilir (Sağar, 2022b: 465). Bir diğer ifadeyle akıllı telefon bağımlılığının, kişinin denetim ve kontrolünü yitirerek sağlıksız şekilde akıllı telefon kullanımına dayalı kişisel, sosyal ve diğer yaşamsal faaliyetlerinde ciddi düzeyde işlev kaybı yaşamasına sebep olabilen bir sorun olduğu söylenebilir (Sağar, 2022a: 927).

Her yaş kesiminden bireylerde ilgi odağı olan akıllı telefonlar genç bireyler ve üniversite öğrencileri tarafından da yaygın biçimde kullanılmaktadır (Boumosleh ve Jaalouk, 2018: 48; Lian ve You, 2017: 376; Roberts, Yaya ve Manolis, 2014: 254; Sağar, 2022b: 465). Gençler tarafından akıllı telefonların yoğun kullanımına yol açan faktörler arasında akıllı telefonların iletişimi ve mesaj iletimi açısından daha kolay olması ve internet/sosyal medyaya erişiminin hızlı sağlanması; multimedya oynaticıların olması, fotoğraf albümler ve elektronik kitapların bulunması, oyun oynama gibi birçok farklı eğlence imkânını sunması ile kamera kullanımı gibi pek çok işlevin rahat ve kolay yapılması gibi unsurların olduğu söylenebilir (Ting

ve Chen, 2020: 215). Alanyazındaki çalışmaların akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik sağlık (Park ve Choi, 2017: 280; Xie, Wu, Guo, Zhang ve Yin, 2023: 1), yaşam doyumu (Ding ve diğerleri, 2022: 1; Kula, Ayhan, Soyer ve Kaçay, 2020: 86), yaşam kalitesi (Buctot, Kim ve Kim, 2020: 1), öznel iyi oluş (Bae, 2019: 93; Ding ve diğerleri, 2022: 1), psikolojik iyi oluş (Kumcağız ve Gündüz, 2016: 144), iletişim becerileri (Kim, Park ve Choi, 2017: 637; Khasanah ve Daulay, 2022: 5549; Sağar ve Sağar, 2023: 47), öz-kontrol (Geng, Gu, Wang ve Zhang, 2021: 415; Sağar ve Sağar, 2023: 47; Sok, Seong ve Ryu, 2019: 1), öz-düzenleme (Azizah, 2021: 82; Mascia, Agus ve Penna, 2020: 1), öz-yeterlik (Agesti, Fitriyasaki, Armini ve Yusuf, 2019: 1), benlik saygısı (Park ve Choi, 2017: 280) vb. gibi pozitif değişkenlerle ilişkili olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinde öznel zindelik ve mutluluk değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığı değişkeniyle ilişkili olup onun anlamlı düzeyde birer yordayıcıları olabileceği düşünülmektedir.

Öznel zindelik öz belirleme kuramına dayalı olup (Decy ve Ryan, 2000: 227) organizmanın iyi oluşunu yansıtmakta ve pozitif bir duygusal yapıyı temsil ederek canlılık ve enerji dolu olma hisleri ile ortaya çıkan öznel deneyimler şeklinde tanımlanmaktadır (Ryan ve Frederick, 1997: 529). Aynı zamanda öznel zindelik kişilerin özerk ya da kendi kendini yönlendiren davranışlarda buldukları zaman artmakta ve harekete geçme baskısı hissettiğinde ise azalan pozitif, canlı ve enerjik bir durumunu ifade etmektedir (Muraven, Gagne ve Rosman, 2008: 573). Kişinin fiziksel ve ruhsal olarak dinç olma durumu olarak da nitelendirilmektedir (Ryan ve Frederick, 1997: 529). Öznel zindelik, kişinin üretken ve aktif olmasını geliştirmekte, stresle etkin biçimde başa çıkmasına ve daha pozitif bir ruh sağlığına yardımcı olmaktadır (Ryan ve Deci, 2008: 186). Öznel iyi oluş kavramının içinde yer alan öznel zindelik kavramı, bilişsel ve duygusal öğeleri içinde barındırmaktadır. Bilişsel yönden gerçekçilik ve entellektüelizmi; duygusal yönden ise neşe, heyecan, ilgi, uyanıklık, güven gibi pozitif duygularla üzüntü, öfke, nefret, suçluluk gibi negatif duyguları içermektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999: 277). Bir başka açıdan öznel zindelik, duygusal coşku durumuna da benzetilebilmektedir. Ancak öznel zindelik duygusal coşku durumunda olduğu gibi zorlanma ya da hırsı barındırmamaktadır. Dolayısıyla öznel zindelik pozitif bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Bostic, Rubio ve Hood, 2000: 313). Bu bilgiler bağlamında öznel zindeliğin kişinin kendini yüksek düzeyde pozitif, enerjik ve canlı hissetmesine yönelik öznel farkındalığı biçiminde ifade edilebilir. Yürütülen bu araştırmaya bağlı olarak konu göz önüne alındığında üniversite öğrencilerinin kendini hayatla barışık, pozitif, canlı ve enerjik olarak değerlendirememesi ve negatif duygular yaşaması onların akıllı telefonlarda daha fazla zaman

harcamasına ve akıllı telefonda pozitif hisler elde etme çabası girişimlerine yol açabilir. Bu sebepten kaynaklı olarak da üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde artış meydana gelebilir. Dolayısıyla akıllı telefon bağımlılığının öznel zindelikle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırma çerçevesinde akıllı telefon bağımlılığı ile incelenen diğer bir kavram mutluluktur. İlk çağlardan bu tarafa dikkat çeken, araştırılan ve incelenen mutluluk kavramı bilimsel çalışmaların hız kazanmasıyla birlikte 1800'lerden itibaren yoğun bir ilgi görmektedir (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003: 1-44; Pavot, Diener ve Fujita, 1990: 1299-1306). Alanyazında mutluluk kavramı öznel iyi olma kavramı olarak da ifade edilmektedir (Diener ve Ryan, 2009: 391). Bir kavram olarak mutluluk ya da öznel iyi olma pozitif duyguların yoğun ancak negatif duyguların ise az yaşanması ile yaşamdan yüksek düzeyde doyum alma biçiminde tanımlanmaktadır (Diener, 1984: 542). Bir başka ifadeyle mutluluk, kişinin yaşamına ilişkin olumlu yönde duygu ve düşüncelerinin miktarca üstünlüğü şeklinde ifade edilmekte ve kişinin yaşamından aldığı doyum ile olumlu duyguların toplamı şeklinde de nitelendirilmektedir (Myers ve Diener, 1995: 10). Kişinin hayatını nasıl ve neden olumlu yollardan değerlendirme yaptığı ile ilgilenen mutluluk, kişinin öznel olarak yaşamını değerlendirmesi sonucuna dayalı ortaya çıkan bir iyilik düzeyini ifade etmektedir (Diener ve Ryan, 2009: 391). Genel olarak mutluluk, kişinin bir bütün olarak yaşamdan ne kadar iyi hissettiği, ne kadar çok hoşlandığı ve ne kadar tatmin olup doyum aldığına ilişkin öznel bir değerlendirmedir (Veenhoven, 2006: 45). Bu bilgiler bağlamında mutluluğun kişinin yaşamını değerlendirmesine bağlı olarak yüksek düzeyde pozitif doyum almış olarak hissetmesi şeklinde ifade edilebilir. Yapılan bu araştırmaya bağlı konu göz önüne alındığında üniversite öğrencilerinin kendi yaşamından doyum sağlayamaması, yaşamını pozitif olarak değerlendirememesi ve bu yüzden negatif duygular yaşaması onların akıllı telefonlarda daha fazla zaman geçirerek akıllı telefonda pozitif doyum elde etme arzusuna sebep olabilir. Bu nedenden kaynaklı olarak da üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde artış meydana gelebilir. Dolayısıyla akıllı telefon bağımlılığının mutlulukla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Her yaş seviyesinden bireyde görülebilen ve kişisel, sosyal, eğitsel ya da mesleki açıdan bir sorun oluşturan akıllı telefon bağımlılığı farklı alanlarda kişilerin işlev kaybına sebep olmakla birlikte ruh sağlığı üzerinde tehdit oluşturmakta ve ciddi bağımlılık riski yaratan bir problem alanını teşkil etmektedir. Bu noktada üniversite gençliği bağlamında da akıllı telefon bağımlılığının titiz bir şekilde inceleme yapılması gereken bir sorun olduğu söylenebilir. Bu

açından üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili olabilen değişkenlerin araştırılmasının akıllı telefon bağımlılığının daha iyi anlaşılması ve bu alanda yapılacak iyileştirici ya da koruyucu ruh sağlığı çalışmalarına ışık tutması beklenmektedir. Akıllı telefon bağımlılığına istinaden yapılan alan yazın taramasında bu bağımlılık türünün farklı değişkenlerle bir arada inceleme yapıldığı araştırmalara rastlanmıştır. Ancak akıllı telefon bağımlılığı değişkeninin öznel zindelik ve mutluluk değişkenleri ile bir arada incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır. Dolayısıyla yürütülen bu araştırmanın alan açısından oldukça değerli ve önemli görüldüğü söylenebilir. Bu bağlamda amaç, üniversite öğrencilerinde öznel zindelik ve mutluluk değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyini ne kadar yordadığıdır.

Yöntem

Araştırma Modeli

İlişkisel tarama modeline esas alınarak bu araştırma yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ya da derecesini belirlemeye ilişkin bir araştırma modelidir (Karasar, 2018: 114).

Araştırma Grubu

2022-2023 eğitim-öğretim yılında Türkiye'deki farklı üniversitelerde öğrenim gören 128 (%47.9) erkek, 139 (%52.1) kız olmak üzere toplam 267 öğrenci araştırma grubunu oluşturmuştur. Öğrencilerin yaş aralığı 18-28 arasında değişmekle birlikte yaş ortalamaları 21.43'tür.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmada etik kurul onayı Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan (Karar Tarihi: 24.02.2023; Karar: 2023/67; Toplantı: 02; Evrak Sayısı: 166181) alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu: Kwon ve diğerleri (2013: 1-7) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe uyarlaması Noyan, Enez Darçin, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz (2015: 73-81) tarafından yapılmıştır. 10 madde ve beşli likert tipinde olan bu ölçeğin güvenilirlik katsayısı .867 şeklindedir. Ölçekten alınan puanların çokluğu akıllı telefon bağımlılığı riskinin artmasına işaretler. Ölçek toplam puanlarına ilişkin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı bu araştırma çerçevesinde .89 belirlenmiştir.

Öznel Zindelik Ölçeği: Ryan ve Frederick (1997: 529-565) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe uyarlaması Uysal, Sarıçam ve Akın (2014: 136-146) tarafından yapılmıştır. 7 madde ve yedili

likert tipinde olan bu ölçeğin güvenirlik katsayısı .84 şeklindedir. Ölçekten alınan puanların çokluğu öznel zindeliğin artmasına işarettir. Ölçek toplam puanlarına ilişkin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı bu araştırma çerçevesinde .86 belirlenmiştir.

Oxford Mutluluk Ölçeği: Hills ve Argyle (2002: 1073-1082) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötök (2011: 165-172) tarafından yapılmıştır. 7 madde ve beşli likert tipinde olan bu ölçeğin güvenirlik katsayısı .74 şeklindedir. Ölçekten alınan puanların çokluğu mutluluğun artmasına işarettir. Ölçek toplam puanlarına ilişkin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı bu araştırma çerçevesinde .81 belirlenmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Üniversite öğrencilerinden cinsiyet ve yaş bilgilerini alabilmek amacıyla gizlilik ilkesi göz önüne alınarak oluşturulmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması Google Form kullanılarak online/çevrimiçi yöntemle sağlanmıştır. Bu kapsamda araştırmacı tarafından ilk olarak sınıf temsilcileri aracılığı ile öğrencilerin e-posta adreslerine ulaşılmıştır. Daha sonra veri toplama araçları e-posta üzerinden gönderilerek üniversite öğrencileri araştırmaya katılım için davet edilmiştir. Araştırma bağlamında gönüllü üniversite öğrencilerinin katılımının sağlanması göz önünde tutulmuş ve bu çerçevede araştırmaya katılmadan önce üniversite öğrencilerinin aydınlatılmış onamları alınmıştır. Bunun yanında veri toplama sürecinin gizlilik ilkesine istinaden üniversite öğrencilerine bilgilendirilme yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada ilk olarak verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi için uygun olup olmadığına belirlemek için veri setlerinin normalliği ve doğrusallığı değerlendirilmiştir. Normallik (çok değişkenli) ve doğrusallık varsayımlarını güçleştiren uç değerlerin olup olmadığı mahalanobis uzaklık (13.82), cook's (Cook' <1) ve leverage values (.000 - .020) değerlerine göre incelenmiştir. Ayrıca veri setleri basıklık, çarpıklık değerleri (+1/-1), saçılım ve histogram grafikleri bakımından da incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda 9 kişiye ait veriler veri analizini etkileyecek düzeyde uç değerlere sahip olmalarından dolayı veri setinden çıkarılmıştır. Veri setlerinin doğrusallık ve normallik koşullarını sağlamanın yanı sıra yordayan değişken sayısı esas alındığında örneklem büyüklüğünün de uygun olduğu görülmüştür. Çoklu doğrusal regresyon analizinin diğer bir varsayımı olan yordayıcı değişkenler arasında yüksek bağıntı katsayısının bulunmaması noktasında yapılan incelemelerde yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılık olarak tanımlanabilecek .80 üzerinde bir korelasyon değerinin

olmadığı (Tablo 3), tolerans değerlerinin .20'den yüksek (.44), VIF değerlerinin 10'dan küçük (2.24) ve CI değerlerinin ise 30'dan küçük olduğu belirlenmiştir. Hataların bağımsız olması şartını incelemek için ise Durbin-Watson değerine bakılmış; değer 1-3 arasında (DW=2.00) olduğu ve sorun teşkil etmediği görülmüştür. Yapılan incelemelere bağlı olarak elde edilen verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi için uygun olduğu belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen veriler çoklu doğrusal regresyon analiz (adımsal) yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırmada .05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır (Büyüköztürk, 2012: 98).

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde; akıllı telefon bağımlılık, öznel zindelik ve mutluluk değişkenlerinin aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine, basit korelasyon analiz katsayılarına ve akıllı telefon bağımlılığının yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon (adımsal) analiz sonuçları verilmiştir.

Araştırma grubuna ait akıllı telefon bağımlılığı, öznel zindelik ve mutluluk puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ile standart sapma değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo1: Akıllı Telefon Bağımlılığı, Öznel Zindelik ve Mutluluk Değişkenlerinin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaya İlişkin Değerleri

	N	\bar{X}	SS
Akıllı Telefon Bağımlılığı (A.T.B.)	268	30.53	11.13
Öznel Zindelik (Ö.Z.)	268	28.44	9.25
Mutluluk (M.)	268	22.07	5.50

Tablo 1'de araştırma grubuna ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri; akıllı telefon bağımlılığı için $\bar{X}=30.53$; $SS= 11.13$, öznel zindelik için $\bar{X}=28.44$; $SS=9.25$ ve mutluluk için $\bar{X}=22.07$; $SS=5.50$ olarak tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, öznel zindelik ve mutluluk arasındaki ilişkilere basit korelasyon analiz yöntemiyle incelenmiş ve sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo2: Akıllı Telefon Bağımlılığı, Öznel Zindelik ve Mutluluk Değişkenlerinin Basit Korelasyon Analiz Katsayıları

Değişken	A.T.B.	Ö.Z.	M.
Akıllı Telefon Bağımlılığı (A.T.B.)	1		
Öznel Zindelik (Ö.Z.)	-.434**	1	
Mutluluk (M.)	-.416**	.749**	1

** $p<.01$

Tablo 2'de akıllı telefon bağımlılığı ile öznel zindelik ($r=-.434$, $p<.01$) ve mutluluk ($r=-.416$, $p<.01$) arasında negatif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgudan hareketle üniversite öğrencilerinde öznel zindelik ve mutluluk düzeyleri arttıkça

akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin azaldığı söylenebilir. Bunun yanında Tablo 2 göz önüne alındığında yordayıcı değişkenler arası çoklu bağlantılık şeklinde tanımlanabilecek .80'in üzerinde korelasyon değeri mevcut değildir. Daha sonra öznel zindelik ve mutluluk değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığı yordama gücünü tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon (adımsal) analiz değerleri incelenmiş ve buna ilişkin bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo3: Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Zindelik ve Mutluluk Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon (Adımsal) Analiz Sonuçları

	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>İkili</i> <i>r</i>	<i>Kıs.</i> <i>r</i>	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>Sd</i>
1.(Sabit)	45.38	1.99		22.78**	.000			.434 ^a	.188	61.41**	1/265
Ö.Z.	-.522	.067	-.434	-7.83**	.000	-.434	-.434				
2.(Sabit)	49.33	2.52		19.56**	.000			.455 ^b	.207	34.47**	2/264
Ö.Z.	-.335	.010	-.278	-3.36**	.000	-.434	-.203				
M.	-.420	.167	-.208	-2.51*	.000	-.416	-.153				

Not: ** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo 3'te çoklu doğrusal regresyon analizine dayalı olarak birinci adımda incelenen öznel zindelik değişkeninin akıllı telefon bağımlılığını yordamada beta katsayısı -.434'tür. Beta katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonucunun anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($t = -7.83$, $p < .01$). Tek başına öznel zindelik değişkeni akıllı telefon bağımlılığının %18'ini açıklamaktadır ($R = .434$; $R^2 = .188$; $p < .01$; $F_{1/265} = 61.41$; $p < .01$).

Tablo 3'e göre ikinci adımda ise modele öznel zindelik değişkeninin yanında mutluluk değişkeni de girmiştir. Öznel zindelik ve mutluluk değişkenleri birlikte akıllı telefon bağımlılığının yaklaşık olarak %20'sini açıklamaktadır ($R = .455$; $R^2 = .207$, $p < .01$; $F_{2/264} = 34.47$; $p < .01$). Öznel zindelik değişkeninin beta katsayısı -.278; mutluluk değişkeninin beta katsayısı -.208'dir. Beta katsayısının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçlarının anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($t_{\text{Ö.Z.}} = -3.36$, $p < .01$; $t_{\text{M.}} = -2.51$, $p < .05$). Yapılan çoklu doğrusal regresyon analiz sonucunda öznel zindelik ve mutluluk değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Modeldeki değişkenlerin beta değerleri göz önüne alındığında akıllı telefon bağımlılığını ilk sırada "öznel zindelik", ikinci sırada "mutluluk" değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Tartışma

Araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile öznel zindelik ve mutluluk arasında negatif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında yapılan bu çalışma sonucunda öznel zindelik ve mutluluk değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığı

değişkeninin anlamlı düzeyde yordayıcıları olduğu görülmüştür. Öznel zindelik ve mutluluk değişkenleri birlikte akıllı telefon bağımlılığının yaklaşık olarak %20'sini açıklamıştır. Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığını birinci sırada “öznel zindelik”, ikinci sırada “mutluluk” değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Üniversite dönemi kişinin gerek eğitsel gerekse mesleki/kariyer ve sosyal becerileri üst düzeyde geliştirebilme ve hem kendisine, hem de tüm insanlığa fayda sunabilmesi açısından önemli bir zaman dilimi olarak değerlendirilebilir. Üniversite öğrencilerinden bu tür gelişmelerinin yanında yaşanan çağın sunmuş olduğu olanakları yakından takip etmeleri, teknoloji ile iç içe olmaları ve sunulan kolaylıklardan yararlanabilmeleri beklenilmektedir. Bu tür kaynaklara erişimlerini sağlayan en kolay erişimli ve her yere taşınabilir özelliği olan cihazlar akıllı telefonlardır. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin akıllı telefonları da daha bilinçli ve sağlıklı bir biçimde kullanmaları da önemli bir hususu oluşturmaktadır. Bir başka ifadeyle eğitsel, mesleki/kariyer, sosyal yönlerden gelişebilmeleri, teknoloji ve akıllı telefonları verimli, etkili kullanmaları ve bu noktada ilerleyebilmeleri üniversite öğrencilerinden beklenen davranışlar arasındadır. Ancak üniversite öğrencilerinin akıllı telefonları aşırı, kontrolsüz bir şekilde ve bağımlılık noktasında kullanmaları onların diğer yaşamsal aktivitelerinin önüne geçmesi ile yaşamlarını daha da zorlaştırması ise istenmeyen durumlar arasındadır. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin tüm yönleriyle pozitif gelişim gösterebilmesi, sağlıklı adımlarla ilerleyebilmesi açısından akıllı telefon bağımlılığı gibi bir problemle başa çıkmaları kritik bir önem taşımaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı konusunda içgörü kazandırmanın ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olan değişkenlerin ortaya koyulmasının iyileştirici ve koruyucu ruh sağlığı çalışmaları bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bu çalışmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığını birinci sırada öznel zindelik değişkeninin anlamlı düzeyde yordadığı ve aralarında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle üniversite öğrencilerinde öznel zindelik düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin azaldığı söylenebilir. Bu sonuç doğrultusunda alan yazın incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığıyla öznel zindelik arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak bu araştırmadan elde edilen bulgu ile dolaylı yönden tutarlı olan çalışmaların olduğu görülmüştür. Öznel zindelik pozitif bir canlılık ve enerji duygusu olarak nitelendirilmektedir (Ryan ve Frederick, 1997: 529). Bu bağlamda alanyazın incelendiğinde Lian ve You (2017: 376) ve Yang, Lin, Huang ve Chang (2018: 693) tarafından yürütülen çalışmalarda canlılık ile akıllı telefon bağımlılığının ilişkili olduğu sonucunu bu çalışma sonucunun desteklediği

görülmektedir. Ghanbari-Talab ve Fooladchang (2015: 9) tarafından yürütülen benzer nitelikteki başka bir araştırmada da zihinsel canlılığın bağımlılık potansiyelinin belirleyicisi olduğu sonucu ile de bu çalışma sonucu uyumludur. Akıllı telefon bağımlılığı birçok yönden internet bağımlılığı olarak da değerlendirilmektedir (Kim, 2013: 500; Salehan ve Negahban, 2013: 2632). Bu noktada alanyazın incelenmeye devam edildiğinde öznel zindelik Akın (2012: 404) tarafından yapılan çalışmada internet bağımlılığı ile; yine benzer nitelikte sayılabilecek Uysal, Saticı, Akın (2013: 948) tarafından yapılan çalışmada Facebook bağımlılığı ile ilişkili olduğu sonuçları ile de bu çalışma sonucu tutarlıdır. Öznel zindelik, bireylerin üretken ve aktif olması yönünde onları geliştirmekte, stres yaratan durumlarla etkin bir biçimde başa çıkmasına ve daha pozitif bir ruh sağlığına yardımcı olmaktadır (Ryan ve Deci, 2008: 186). Bu bağlamda psikolojik sağlık gündeme gelmektedir. Nitekim psikolojik sağlık kişinin hayatındaki stresli durumlar ile mücadele edebilmesi ile bu tür olumsuzluklara karşı başarı sağlayarak, bunlarla etkili bir şekilde başa çıkarak uyum gösterebilmesidir (Masten, 2001: 228; Masten, Best ve Garmezy 1990: 425; Rutter, 1985: 598–611, 1987: 316; Wagnild ve Young, 1990: 252-255; Wagnild ve Young, 1993: 165-178). Bu doğrultuda Park ve Choi (2017: 280) ve Xie vd. (2023: 1) tarafından yürütülen çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik sağlık arasında ilişkinin olduğu sonuçlarını da bu çalışma sonucu dolaylı yönden desteklemektedir. Ayrıca öznel zindelik, öznel iyi oluş kavramının içinde yer almakla birlikte bilişsel ve duyuşsal öğeleri içinde barındırmaktadır (Diener ve diğerleri, 1999: 276). Bae (2019: 93), Ding vd.'nin (2022: 1) akıllı telefon bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasında ilişki olduğuna dair araştırma sonuçları ile de bu çalışma sonucu uyumludur. Bu bağlamda yapılan bu çalışma sonucu ve mevcut diğer araştırma sonuçları bir bütün olarak değerlendirildiğinde kişilerin öznel zindelik düzeyleri ne kadar yüksek ise o oranda akıllı telefon bağımlılığının da düşük olduğu söylenebilir. Başka bir açıdan ise üst düzeyde öznel zindeliğe sahip olmak akıllı telefon bağımlılığının azalmasına yardımcı olabilir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığını azaltmada yüksek düzeyde öznel zindeliğin önemli bir işlevinin olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bu çalışmada ulaşılan diğer bir sonuca göre üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığını ikinci sırada mutluluk değişkeninin anlamlı düzeyde yordadığı ve aralarında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Bir başka ifadeyle üniversite öğrencilerinde mutluluk düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeyi azalmaktadır. Bu durumda mutluluk düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin daha az akıllı telefon bağımlılığı problemi yaşadıkları söylenebilir. Yapılan alan

yazın incelemesinde Kaya, Demirel ve Tükel (2020: 124); Kozan, Kavaklı, Ak ve Kesici (2019: 2152) tarafından yürütülen çalışmalarda akıllı telefon ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğuna dair sonuçları bu çalışma sonucu desteklemektedir. Bunun yanı sıra Hughes ve Burke (2018: 236) tarafından gerçekleştirilen araştırmada gece boyunca akıllı telefon kullanımının refah üzerindeki etkisi incelenmiş olup deney grubu katılımcıları bir hafta boyunca yatak odasında akıllı telefon kullanmaktan kaçınmıştır. Araştırma sonucunda refahın arttığı görülmüştür. Hughes ve Burke'nin (2018: 236) elde ettiği sonuç ile de bu araştırma sonucunun dolaylı yönden uyumludur. Ayrıca alanyazında mutluluk kavramı öznel iyi oluş kavramı olarak da kullanılmakta olup (Diener ve Ryan, 2009: 391) pozitif duyguların yoğun ancak negatif duyguların ise az yaşanması ile yaşamdan yüksek düzeyde doyum alma biçiminde tanımlanmaktadır (Diener, 1984: 542). Bu doğrultuda alanyazın incelenmeye devam edildiğinde akıllı telefon bağımlılığı ile öznel iyi oluş arasında ilişki olduğuna dair araştırma sonuçları ile de bu çalışma sonucu tutarlıdır (Congman, Umar, Bhayo, Ijaz, Sharifi, Akram, 2019: 70; Ding vd., 2022: 1). Bunlara ek olarak akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş (Lowe-Calverley ve Pontes, 2020: 550), yaşam doyumu (Samaha ve Hawi, 2016: 321) gibi ilişkinin olduğuna ilişkin araştırma sonuçları ile de bu çalışmadan elde edilen sonucun uyumlu olduğu görülmüştür. Bu bağlamda yapılan bu çalışma sonucu ve mevcut diğer araştırma sonuçları bir bütün olarak değerlendirildiğinde kişilerin mutluluk düzeyleri ne kadar yüksek ise o oranda akıllı telefon bağımlılığının da düşük olduğu söylenebilir. Başka bir açıdan ise üst düzeyde mutluluk sahip olmak akıllı telefon bağımlılığının azalmasına yardımcı olabilir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığını azaltmada yüksek düzeyde mutluluğun önemli bir işlevinin olduğu söylenebilir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırmadan öznel zindelik ve mutluluk düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin düşük düzeyde akıllı telefon bağımlılığına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca bağlı olarak üniversite öğrencilerinin öznel zindelik ve mutluluk düzeylerini artırmaya yönelik yapılacak çalışmaların, onların akıllı telefon bağımlılığına direnç göstermeleri noktasında yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırma öznel zindelik ve mutluluğun yüksek düzeyde olmasının akıllı telefon bağımlılığını azaltabileceğine ilişkin önemli bir sonucu ortaya koymanın yanında bazı sınırlılıklar göstermektedir. Bu sınırlılıklar; araştırma yapılan grubunun sadece üniversite öğrencileri olması, akıllı telefon bağımlılığıyla sadece öznel zindelik ve mutluluk değişkenlerinin incelenmesi ile araştırmanın sadece nicel veriler ile yürütülmesi biçimindedir. Bu noktada benzer nitelikte bir çalışma üniversite öğrencilerinin dışında farklı

araştırma gruplarında (yetişkinler, ergenler, çocuklar... vb. gibi) yürütülebilir. Bu araştırma kapsamında akıllı telefon bağımlılığıyla sadece öznel zindelik ve mutluluk değişkenleri incelenmiş ve ilişkili olan diğer psikolojik faktörlere yer verilmemiştir. Gerçekleştirilecek araştırmalarda farklı değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde yordayıcılığı incelenebilir. Bu araştırma kesitsel niteliktedir. Dolayısıyla akıllı telefon bağımlılığı ile öznel zindelik ve mutluluk arasındaki neden-sonuç ilişkilerini ortaya koymamaktadır. Bu açıdan ileride yapılacak olan çalışmalarda farklı yöntemlerle akıllı telefon bağımlılığı ile öznel zindelik ve mutluluk arasındaki neden-sonuç ilişkileri incelenebilir. Ayrıca alanyazında çeşitli araştırmacılar tarafından akıllı telefon bağımlılığına yönelik tanı ölçütleri sunulmuş olmasına rağmen Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında (DSM-V) akıllı telefon bağımlılığına ilişkin tanı ölçütlerinin olmaması ile alanyazında akıllı telefon bağımlılığına yönelik araştırma bulgularının diğer davranışsal bağımlılıklara oranla daha sınırlı olması bu çalışmayı da sınırlandırmış olsa da bu araştırma öznel zindelik ve mutluluğun akıllı telefon bağımlılığını yordadığına dair önemli kanıtlar sunmaktadır. Bu bağlamda yapılan bu araştırma ile alanyazında bulunan mevcut araştırma bulgularına dayalı olarak, hem akıllı telefon bağımlılığı ile öznel zindelik ve mutluluk çalışmalarına yönelik önceden elde edilen bulgular doğrulanmaya; hem de bu değişkenlerin bir arada akıllı telefon bağımlılığını yordamasına dair orijinal verilere ulaşılmaya çalışılmıştır. Bu noktada akıllı telefon bağımlılığını üniversite öğrencilerinde azaltma ya da önleme çalışmalarında onların öznel zindelik ve mutluluk düzeylerini artırabilecek çalışmalara yer verilebilir. Bu çerçevede öznel zindelik ve mutlulukla ilgili yürütülen müdahale çalışmaları akıllı telefon bağımlılığı ile de gerçekleştirilebilir. Akıllı telefon bağımlılığı gibi farklı birçok sorunla karşı karşıya kalan üniversite öğrencilerinin, problemlerine farklı çözümler üretebilme becerileri kazanmaları ve kendilerini düzenleme ve otokontrol sağlayabilmelerine ilişkin danışmanlık faaliyetleri yapılabilir. Bunun yanında grup çalışmaları, müdahale programları, seminer ve eğitim programları çalışmaları yapılarak üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığını azaltma çalışmaları gerçekleştirilebilir.

Yazar Katkıları: Bu çalışmada tek yazarlıdır.

Çıkar Beyanı: Bu çalışmada çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

Akın, A. (2012). The relationships between internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(8), 404-410. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0609>

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. <https://doi.org/10.15537/Smj.2016.6.14430>

Agesti, L. P., Fitryasari, R., Armini, N. K. A., & Yusuf, A. (2019). Hubungan smartphone addiction dan Self-efficacy dengan prestasi akademik pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(1), 1-6. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/87968>

American Psychiatric Association, DSM-5.(2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.). Washington, DC.

Azizah, M. (2021). The relationship between time management, self regulation, and smartphone addiction. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 82-98. DOI:10.26877/empati.v8i2.8057

Bae, S. M. (2019). The relationship between smartphone use for communication, social capital, and subjective well-being in Korean adolescents: Verification using multiple latent growth modeling. *Children And Youth Services Review*, 96, 93-99. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.11.032>

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science In The Public Interest*, 4(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>

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>

Bostic, T. J., Rubio, D. M., & Hood, M. (2000). A validation of the subjective vitality scale using structural equation modeling. *Social Indicators Research*, 52(3), 313–324. <https://doi.org/10.1023/A:1007136110218>

Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2018). Smartphone addiction among university students and its relationship with academic performance. *Global Journal of Health Science*, 10(1), 48-59. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v10n1p48>

Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, J. J. (2020). Factors associated with smartphone addiction prevalence and its predictive capacity for health-related quality of life among Filipino adolescents. *Children and Youth Services Review*, 110, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.104758>

Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi Yayıncılık.

Congman, R., Umar, M., Bhayo, N. H., Ijaz, M. S., Sharifi, A. F., & Akram, H. (2019). Smartphone addiction and subjective well-being: A case of international students at Northeast Normal University, China. *American Journal of Creative Education*, 2(2), 70-80. <https://doi.org/10.20448/815.22.70.80>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Ding, Y., Huang, H., Zhang, Y., Peng, Q., Yu, J., Lu, G., ... & Chen, C. (2022). Correlations between smartphone addiction and alexithymia, attachment style, and subjective well-being: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.971735>

Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Adaptation of the short form of the Oxford happiness questionnaire into Turkish: A validity and reliability study]. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.

Geng, Y., Gu, J., Wang, J., & Zhang, R. (2021). Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control. *Journal of Affective Disorders*, 293, 415-421. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.062>

Ghanbari-Talab, M., & Fooladchang, M. (2015). On the relationship of resilience and mental vitality with addiction potential among students. *Scientific Quarterly Research on Addiction*, 9(34), 9-22. <http://etiadpajohi.ir/article-1-270-en.html>

Griffiths, M. (1996a). Gambling on the Internet: A brief note. *Journal of Gambling Studies*, 12, 471-473.

Griffiths, M. D. (1996b). Internet addiction: an issue for clinical psychology?. *Clinical Psychology Forum*, 97, 32- 36. <http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/25089>

Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)

Hughes, N., & Burke, J. (2018). Sleeping with the frenemy: How restricting 'bedroom use' of smartphones impacts happiness and wellbeing. *Computers in Human Behavior*, 85, 236-244. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.047>

Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (33. Basım). Nobel Akademik Yayıncılık

Kaya, A., Demirel, M., & Tükel, Y. (2020). The relationship between smartphone use and happiness among university students. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(7), 124-133. DOI:10.26655/IJAEP.2020.7.1

Kim, H. (2013). Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal Of Exercise Rehabilitation*, 9(6), 500-505. <https://doi.org/10.12965/jer.130080>

Kim, I. K., Park, S. W., & Choi, H. M. (2017). The relationship among smartphone addiction, communication ability, loneliness and interpersonal relationship for university students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 18(1), 637-648. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.1.637>

Khasanah, R., & Daulay, N. (2022). The effect of smartphone addiction on communication with peers in Madrasah Tsanawiyah. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 5549-5556. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.2924>

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://doi.org/10.1097/01.nmd.0000185891.13719.54>

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

Kula, H., Ayhan, C., Soyer, F. & Kaçay, Z. (2020). The relationship between smartphone addiction and life satisfaction: faculty of sport sciences students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(1), 86-95. <https://dergipark.org.tr/en/pub/pes/issue/57204/807780>

Kumcağız, H., & Gündüz, Y. (2016). Relationship between Psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156. <http://dx.doi.org/10.5430/ijhe.v5n4p144>

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. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>

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>

Lian, L., & You, X. (2017). Specific virtues as predictors of smartphone addiction among Chinese undergraduates. *Current Psychology*, 36(2), 376-384. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9612-x>

Lin, Y. H., Chiang, C. L., Lin, P. H., Chang, L. R., Ko, C. H., Lee, Y. H., & Lin, S. H. (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *Plos One*, 11(11), 1-11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163010>

Lowe-Calverley, E., & Pontes, H. M. (2020). Challenging the concept of smartphone addiction: An empirical pilot study of smartphone usage patterns and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(8), 550-556. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0719>

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. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

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>

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>

Muraven, M., Gagne, M., & Rosman, H. (2008). Helpful self-control: Autonomy support, vitality, and depletion. *Journal Of Experimental Social Psychology*, 44(3), 573-585. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jesp.2007.10.008>

Noyan, C. O., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve

güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(Özel sayı.1), 73-81. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.176101>

Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal And Ubiquitous Computing*, 16(1), 105-114. <https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2>

Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction?. *Journal Of Behavioral Addictions*, 7(2), 252-259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>

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., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and individual differences*, 11(12), 1299-1306. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90157-M](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90157-M)

Roberts, J. A., Yaya, L.H.P., & Manolis, C. (2014). The Invisible Addiction: Cell-Phone Activities and Addiction among Male and Female College Students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 254-265. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.015>

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>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 49(3), 186-193. <https://doi.org/10.1037/a0012753>

Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal Of Personality*, 65(3), 529-565.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>

Sağar, M. E. (2022a). Ergenlerde duygu düzenleme, psikolojik sağlık ve okulda öznel iyi oluşun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(83), 926-944. <https://doi.org/10.17755/esosder.1036794>

Sağar, M. E. (2022b). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yordayıcısı olarak dürtüsellik ve saldırganlık. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 864-876. <https://dergipark.org.tr/en/pub/gumus/issue/73042/1003657>

Sağar, M. E., Sağar, S. (2023). Predictors of smartphone addiction in teacher candidates: Self-control and communication skills. *Osmangazi Journal of Educational Research (OJER)*, 10(1), 47-62. <https://doi.org/10.59409/ojer.1248743>

Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers In Human Behavior*, 29(6), 2632-2639. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.003>

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>

- 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. <https://doi.org/10.1002/da.10094>
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365. <https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001>
- Sok, S. R., Seong, M. H., & Ryu, M. H. (2019). Differences of self-control, daily life stress, and communication skills between smartphone addiction risk group and general group in Korean nursing students. *Psychiatric Quarterly*, 90(1), 1-9. <https://doi.org/10.1007/s11126-018-9596-1>
- Suler, J. R. (1999). To get what you need: Healthy and pathological internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 385-393. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.385>
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x>
- Ting, C. H., & Chen, Y. Y. (2020). "Chapter 8 - Smartphone addiction," in *Practical Resources for the Mental Health Professional, Adolescent Addiction*, 2nd Edn, eds C. Essau and P. Delfabbro (San Diego, CA: Elsevier), 215-240. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818626-8.00008-6>
- Uysal, R., Sarıçam, H., & Akın, A. (2014). Öznel zindelik ölçeği Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (33), 136-146.
- Uysal, R., Satici, S. A., & Akın, A. (2013). Mediating effect of Facebook® addiction on the relationship between subjective vitality and subjective happiness. *Psychological reports*, 113(3), 948-953. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.113x32z3>
- Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. In A. K. Dutt & B. Radcliff (Eds.), *Happiness, economics and politics: Towards a multi-disciplinary approach* (pp. 45-69). Cheltenham, UK: Edward Elgar.
- Yang, S. Y., Lin, C. Y., Huang, Y. C., & Chang, J. H. (2018). Gender differences in the association of smartphone use with the vitality and mental health of adolescent students. *Journal Of American College Health*, 66(7), 693-701. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1454930>
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Wagnild, G., & Young, H. M. (1990). Resilience among older women. *IMAGE: The Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252-255. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.1990.tb00224.x>
- Xie, G., Wu, Q., Guo, X., Zhang, J., & Yin, D. (2023). Psychological resilience buffers the association between cell phone addiction and sleep quality among college students in Jiangsu Province, China. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1105840>