



Copyright © 2024 T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı  
http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/  
Gençlik Araştırmaları Dergisi · Ağustos 2024 · 12(33) · 92-107

ISSN 2791-8157  
Başvuru | 03 Kasım 2023  
Kabul | 24 Mayıs 2024

# Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Yaşam Doymu İlişkisi

Cüneyit Bostan\*

Ayşe Kalyon\*\*

## Öz

Çocuk ve ergenlerde akıllı telefonların aşırı ve kontrolsüz kullanımı akademik, davranışsal, fiziksel, sosyal, duygusal ve ruhsal alanda ciddi problemler yaşamalarına yol açabilmektedir. Problemlili akıllı telefon kullanımında bağımlılık belirtilerine benzer birtakım davranış örüntülerinin sergilenmesi bu bireylerin ruh sağlığı açısından risk altında olduğuna işaret etmektedir. Belirtilen bu durumlar bireyin yaşamdan aldığı doyum düzeyinde de birtakım etkilerde bulunmaktadır. Bu çalışmada ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doymu ilişkisini ortaya koymak amaçlanmaktadır. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumunun cinsiyet, aile gelir düzeyi gibi birtakım değişkenlere dayalı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek de çalışmanın amaçlarından biridir. Korelasyonel bir araştırma olan bu çalışmada uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 178'i kız ve 138'i erkek olmak üzere liseye devam eden toplam 316 ergen bireyden oluşmaktadır. Katılımcılar çalışmada gönüllü bir şekilde yer almıştır. Örneklem grubunun yaş ortalaması  $15.95 \pm 1.15$  ve yaş aralığı 14-18'dir. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu, Yaşam Doymu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile veriler toplanmıştır. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doymu arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doymu düzeyleri cinsiyete dayalı olarak anlamlı farklılaşmamaktadır. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doymu düzeyleri akıllı telefonda harcadıkları günlük ortalama süre ve aile gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Araştırma sonuçları literatür çerçevesinde ele alınmış ve birtakım öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yaşam Doymu, Ergen, Lise Öğrencisi

\* Rehber Öğretmen/Okul Psikolojik Danışmanı, Millî Eğitim Bakanlığı, Türkiye, c-bostan@hotmail.com, ORCID:0009-0009-2760-1010

\*\* Dr. Öğr. Üyesi, Trabzon Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Trabzon, Türkiye, aysekalyon@trabzon.edu.tr, ORCID:0000-0002-3374-7528

## Abstract

Excessive and uncontrolled usage of smartphones by children and adolescents may cause serious problems in academic, behavioral, physical, social, emotional and mental areas. The display of some behavioral patterns similar to addiction symptoms in problematic smartphone use indicates that these individuals are at risk in terms of mental health. These mentioned situations also have some effects on the individual's level of satisfaction with life. The main purpose of this research is to examine the relationship between smartphone addiction and satisfaction with life in adolescents. In addition, one of the aims of the study is to determine whether smartphone addiction and life satisfaction vary significantly depending on some variables such as gender and family income level. In this study, which is a correlational research, the convenience sampling method was used. The sample of the study consisted of a total of 316 adolescents attending high schools, including 178 girls and 138 boys. Participants took part in the research voluntarily. The average age of the sample group was  $15.95 \pm 1.15$  and the age range was 14-18. The Smartphone Addiction Scale-Short Version, the Satisfaction with Life Scale and a Personal Information Form were used as data collection tools. A significant negative correlation was found between adolescents' smartphone addiction and the satisfaction with life levels. Adolescents' smartphone addiction and satisfaction with life levels did not vary significantly depending on gender. Adolescents' smartphone addiction and satisfaction with life levels varied significantly depending on the average daily time spent on the smartphone and family income level. The research results were discussed within the framework of the literature and some suggestions were presented..

**Keywords:** Smartphone Addiction, Satisfaction With Life, Adolescent, High School Student

## Giriş

Bilgisayar, akıllı telefon gibi teknolojik araçlardaki hızlı değişim ve dönüşümler, bireylerin yaşam tarzlarında da birtakım değişiklikler meydana getirmiştir. Günümüzde akıllı telefonlar işlevsel uygulamalarıyla pratiklik sağlamak ve bazı fonksiyonları açısından bilgisayarların yerini almış durumdadır (Melumad ve Pham, 2020). Kolay taşınabilir olmaları, internet üzerinden araştırma, eğlence, oyun oynama, film izleme, müzik dinleme, alışveriş yapmaya olanak tanıyan özelliklere sahip olmaları, ayrıca fotoğraf/video çekme kolaylığı sağlamaları ve geniş veri depolama seçenekleriyle akıllı telefonlar birçok kullanıcı için tercih değil ihtiyaç haline dönüşmüştür.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2015) verilerine göre hanelerin %96.8'inde cep telefonu ya da akıllı telefonun bulunmaktadır. We Are Social Şubat 2023 Türkiye Raporu'na göre 16-64 yaşındaki akıllı telefona sahip kullanıcılarının yüzdesi %97.6'dır (We Are Social, 2023). 6-15 yaş grubundaki çocuklarda cep telefonu/akıllı telefon kullananların oranı 2021 yılı için %64.4'tür; bu oran 6-10 yaş grubundaki çocuklarda %53.9'tür, 11-15 yaş grubundaki çocuklarda ise %75'e yükselmiştir (TÜİK, 2021). Akıllı telefon kullanmaya başlama yaşının düşmesi ve bu cihazların problemlili kullanımı çocuk ve ergen gruplarını kaygı, depresyon, algılanan stresin yüksek olması, düşük uyku kalitesi, eğitimsel kazanımlarda düşüş gibi birtakım risklere açık hale getirebilmektedir (Sohn ve ark., 2019). Bu risklerden bir diğeri de sosyal işlevsellik, fiziksel işlevsellik ve duygusal işlevsellik gibi alanlarda sorunlara yol açan akıllı telefon bağımlılığıdır (Horwood ve Anglim, 2019).

Akıllı telefonda harcanan süreyi sınırlandıramama ve akıllı telefonun işlevselliği azaltacak biçimde aşırı ve kontrolsüzce kullanılmasıyla karakterize akıllı telefon bağımlılığı DSM-5'te (APA, 2013) bir bozukluk olarak tanımlanmasa da alan yazındaki araştırmalar incelendiğinde bu problemin davranışsal bağımlılıklar kategorisinde değerlendirilebildiği görülmektedir (Billieux ve ark., 2015; Lin ve ark., 2016; Ting ve Chen, 2020; Vieira ve ark., 2023). Gerek dünyada gerekse ülkemizdeki araştırma sonuçları akıllı telefon kullanım oranının çocuk, ergen ve yetişkin gruplarda arttığını ortaya koymaktadır (Buğdaycı Yalçın ve ark., 2023; Freitas ve ark., 2021; Sahu ve ark., 2019). Akıllı telefon bağımlılığı tolerans, geri çekilme, günlük aktiviteleri gerçekleştirmede zorluk veya dürtü kontrol bozuklukları gibi bağımlılık davranışına ait özellikleri göstermesi nedeniyle önemli bir sorun alanına işaret etmektedir (Kwon ve ark., 2013a). Akıllı telefon bağımlılığının internet bağımlılığıyla ortak yönleri mevcuttur. Akıllı telefonun aşırı ve kontrolsüz kullanımı baş dönmesi, bulanık görme, bileklerde veya sırtta ağrı gibi fiziksel rahatsızlıkların yanında, planlanmış çalışmaların yerine getirilmemesi, çalışırken konsantre olmakta zorlanma, uyku problemleri gibi günlük yaşamda rahatsızlık yaratan sıkıntılara da yol açmaktadır. Kişi akıllı telefonunu kullanmadığı durumlarda kontrol edilemeyen bir kayıp hissi yaşar ve akıllı telefonunu sürekli kontrol etme davranışı sergiler (Kwon ve ark., 2013b). Bireyler stresörler veya duygusal rahatsızlıklar yaşayabilecekleri durumlar karşısında kaçınma aracı veya güvenlik davranışı olarak da akıllı telefona başvurabilmektedir (Gorday ve Bardeen, 2022; Li ve ark., 2023). Stresle başa çıkmada kendine güvensiz bir yaklaşım sergileyen bireylerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri daha yüksektir (Alan ve Güzel, 2020). Akıllı telefonun problemlili kullanımının artması özellikle gençler için bağımlılık riskini de ortaya çıkarmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı sergileyen bireyler, bu davranışları üzerinde denetim kurmakta sorunlar yaşamakta ve yaşam alanlarındaki rollerini ihmal etmektedirler (Kuss ve ark., 2014). Uyku kalitesinin düşmesi, günlük işlevselliğin azalması, sosyal ilişkilerde problemler yaşanması akıllı telefon bağımlılığın yol açtığı problemler arasındadır (Kuss, 2016). Dolayısıyla akıllı telefonların problemlili kullanımının sosyolojik, psikolojik ve toplumsal etkilerinin araştırılması önemli hale gelmiştir.

Ergenlik dönemi, çeşitli gelişim alanlarında hızlı değişimlerin olduğu bir dönemdir. Bu dönemdeki gençler duygusal ve psikolojik açıdan zorlanmalar yaşayabilmektedir. Psikolojik iyi oluş, nitelikli sosyal destek sistemleri, kişilik özellikleri, aileyle ilişkiler gibi etmenler bağımlılık davranışına karşı koruyucu faktör işlevi görebilir (Ercengiz ve Şar, 2017). Bu faktörler yaşam doyumu ile de ilişkilidir. Yaşam doyumu, kişinin hayatındaki tatmin duygusudur. Bu duygu, fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlıktan etkilenebilir. Örneğin sağlıklı bir yaşam biçimi yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebileceği gibi olumlu ruhsal durum ve nitelikli sosyal destek sistemleri de yaşam doyumunu artırabilir. Yaşam doyumu öznel iyi oluşun temel bileşenlerindedir ve bireyin yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmelere işaret eder (Diener ve ark., 1985).

Ergenlik dönemindeki birçok fiziksel ve psiko-sosyal sorunla ilişkili olan akıllı telefon bağımlılığı, ergen bireyin gelişimsel süreçlerini aksatması açısından ciddi bir risk faktörüdür (Daysal ve Yılmazel, 2020). Akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefonun kullanılmadığı durumlarda rahatsızlık

hissedilmesiyle karakterize olan ve yaşam doyumunu azaltan bir durum olarak nitelendirilmektedir (Süler, 2016). Lim (2023) ergenlerle yürüttüğü çalışmada akıllı telefon bağımlılığının akran ilişkilerini olumsuz etkilediğini, olumsuz akran ilişkilerinin düşük yaşam doyumuna yol açtığını ve akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumunu arasında olumsuz akran ilişkilerinin boylamsal aracılık etkisinin anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı arttıkça akran ilişkileri kalitesinin kötüye gittiğini ve akran ilişkileri kötüleştikçe ergenlerin yaşam doyumunu düzeylerinin zamanla azaldığını göstermektedir. Bu durum ergenlerin ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. Gençlerin akıllı telefonda fazla zaman harcamaları bağımlılık eğilimi geliştirmelerine yol açmanın yanı sıra ciddi düzeyde uyku ve davranış problemleri de sergilemelerine neden olmaktadır (Soni ve ark., 2017). Depresyon ve anksiyete belirtilerinin akıllı telefon bağımlılığının şiddeti ile ilişkili olduğunu ifade eden Pera (2020), ruh sağlığı ve somatik semptomların akıllı telefon bağımlılığından olumsuz etkilenerek sosyal-duygusal işleyişin bozulmasına ve psikolojik sıkıntılara yol açabileceğine dikkat çekmektedir. Lee ve arkadaşlarının (2017) araştırma bulgusu ergenlerin akıllı telefon bağımlılığında okul memnuniyetinin de önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Lim (2023), evde ve okulda uygun rehberlik ve eğitimle ergenlere akıllı telefonların doğru kullanımının kazandırılmasının sosyal ilişkilerinin bozulmasını önleyeceğine ve bunun sonucunda da yaşam doyumlarının artacağına işaret etmektedir. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan bu çalışmanın koruyucu ve önleyici çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Lise öğrencisi ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumunu düzeylerini cinsiyet, aile gelir düzeyi, ebeveyn eğitim düzeyi, akıllı telefonda harcanan günlük ortalama süre ve bu süreyi sınırlandırıp sınırlandıramamaya dayalı olarak incelemek bu çalışmanın bir diğer amacıdır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:

H1. Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki vardır.

H2. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumunu puanları demografik değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

### **Yöntem**

Aşağıda araştırma modeli, örneklem grubu, ölçme araçları, işlem yolu ve veri analiz tekniklerine ilişkin bilgiler sunulmuştur.

### **Araştırma Modeli**

Bu çalışma ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumunu ilişkisini ortaya koymayı amaçlayan korelasyonel bir çalışmadır. Nicel araştırma yaklaşımlarında yer alan korelasyonel çalışmalar, iki ya da daha fazla değişken arasındaki değişimin varlığını veya derecesini ortaya koymayı amaçlamaktadır (Karasar, 2009, s. 81).

### **Araştırmanın Örnekleme**

Araştırmanın örnekleme Trabzon'da lise öğrenimine devam eden 178 kız (%56.3) ve 138 erkek (%43.7) olmak üzere toplam 316 ergen bireyden oluşmaktadır. Araştırma verileri 2023-2024 eğitim-öğretim

yılı güz döneminde ortaöğretim kademesindeki altı okuldan toplanmıştır. Veri toplanan okul türleri arasında Fen Lisesi, Anadolu Lisesi ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi bulunmaktadır. Araştırma kapsamında Anadolu Lisesi öğrencilerinden 102 kişiye (%32.3), Fen Lisesi öğrencilerinden 103 kişiye (%32.6) ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinden 111 kişiye (%35.1) ulaşılmıştır. Katılımcılar araştırmada gönüllü bir şekilde yer almıştır. Örneklem grubunun yaş ortalaması  $15.95 \pm 1.15$  ve yaş aralığı 14-18'dir. Bu araştırmanın örneklem grubu seçkisiz olmayan örneklemelerden uygun örnekleme yöntemine dayalı olarak belirlemiştir. Uygun örnekleme yöntemi ulaşım, zaman, maddi olanaklar ve iş gücü gibi sınırlılıklardan kaynaklı olarak araştırma grubunun ulaşılabilir örneklemden oluşturulmasıdır (Büyüköztürk ve ark., 2014). Bu çalışmanın verilerinin toplanma sürecinde, veri toplanacak sınıfların ders programlarını ve eğitim-öğretim işleyişini aksatmayacak şekilde hareket edilmesi gerekliliği araştırma verilerine ulaşma sürecinde bir sınırlılık oluşturmuştur. Bu nedenlerden ötürü mevcut araştırmada uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Örneklem grubuna ait bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

**Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Tanımlayıcı Bulgular**

Değişkenler	Gruplar	N	%
<b>Cinsiyet</b>	Kız	178	56.3
	Erkek	138	43.7
<b>Yaş</b>	En düşük-En yüksek	Ort	Ss
	14-18	15.95	1.15
<b>Sınıf düzeyi</b>	Birinci Sınıf	70	22.2
	İkinci Sınıf	111	35.1
	Üçüncü Sınıf	88	27.8
	Dördüncü Sınıf	47	14.9
<b>Ailenin gelir düzeyi</b>	Düşük	33	22.2
	Orta	218	35.1
	Yüksek	65	27.8
<b>Akıllı telefonda harcanan günlük ortalama süre</b>	1 saat	33	10.4
	2 saat	52	16.5
	3 saat	57	18.0
	4 saat	46	14.6
	5 saat	50	15.8
	6 saat	37	11.7
	8 saat ve üzeri	41	13.0
<b>Anne eğitim düzeyi</b>	İlkokul	142	44.9
	Ortaokul	76	24.1
	Lise	74	23.4
	Üniversite	24	7.6

<b>Baba eğitim düzeyi</b>	İlkokul	87	27.5
	Ortaokul	99	31.3
	Lise	90	28.5
	Üniversite	40	12.7
<b>Akıllı telefonda geçirdiği zamanı kontrol etmekte/sınırlandırmakta zorlananlar</b>	Süre kontrolünde zorlananlar	100	31.6
	Süre kontrolünde zorlanmayanlar	216	68.4

### Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri Kişisel Bilgi Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile toplanmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur ve örneklem grubunun bazı demografik özelliklerini tespit etmeyi amaçlamaktadır. Kişisel bilgi formunda cinsiyet, yaş, ailenin gelir düzeyi, akıllı telefonda harcanan günlük ortalama süre gibi sorular yer almaktadır.

**Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu (ATBÖ-KF):** Kwon ve arkadaşlarının (2013a) ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı riskini ölçmek için geliştirdiği Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'ni (ATBÖ) Noyan ve arkadaşları (2015) Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 6'lı likert tipindedir ve ölçek puanları 10-60 aralığında değişmektedir. Puanların yükselmesi bağımlılık riskinin arttığına işaret etmektedir. Ölçek tek faktörlü bir yapıdadır. Ölçeğin Chronbach alfa katsayısı .87'dir. Test/tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.93'tür (Noyan ve ark., 2015). Ölçeğin mevcut araştırmadaki Cronbach's alpha güvenilirlik katsayısı .88'dir.

**Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ):** Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiştir. Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmış ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Dağlı ve Baysal (2016) tarafından tekrar edilmiştir. Dağlı ve Baysal'ın (2016) çalışmasında ölçek tek boyut, beş madde ve 5'li likert tipindedir ve ölçekten alınabilecek puanlar 5 ve 25 arasında değişmektedir. Puanların artması yaşam doyumunun yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

Dağlı ve Baysal'ın (2016) uyarladıkları ölçek versiyonunu ergenlerle yürüttükleri bir çalışmada kullanan Sarıgül ve Aktay (2023), ölçeğin doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen değerlerin tamamının ölçeğin iyi uyum gösterdiğine işaret ettiğini ve Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısının .80 düzeyinde olup güvenilirlik kriterlerini karşıladığını ifade etmiştir. Ölçeğin mevcut araştırmadaki Cronbach's alpha güvenilirlik katsayısı .79'dur.

### Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılacak ölçme araçları için ölçek sahiplerinden e-posta yoluyla izinler alınmıştır. Araştırmacılar tarafından Kişisel Bilgi Formunda yer alacak sorular oluşturulmuş ve veri toplama formu düzenlenmiştir. Trabzon Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 08.09.2023 tarih ve E-81614018-000-2300049796 sayılı karar ile etik kurul onayı

alınmıştır. Araştırmanın amacı ve içeriği hakkındaki bilgiler, bilgilendirilmiş onam formunda ve veli onam formunda sunulmuştur. Araştırma verileri 2023-2024 eğitim-öğretim yılı güz döneminde sınıf ortamında ve yüz yüze toplanmıştır. Araştırmanın örneklemini gönüllü katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların ölçekleri doldurmaları ortalama 10-15 dakika aralığında sürmüştür.

### Verilerin Analizi

Araştırmanın verilerinin analizi için SPSS 23.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde parametrik-nonparametrik testlerden hangilerinin kullanılacağına karar vermek için verilerin normallik değerleri incelenmiştir. Değişkenlere ait verilerin çarpıklık değerlerinin .09 ile .39 arasında ve basıklık değerlerinin -.54 ile -.31 arasında olduğu görülmüştür (Tablo 2).  $\pm 1.5$  arasında değişen bu değerler verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılıma uygun olduğuna (Byrne, 2010; Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2013) işaret etmektedir.

Veri analizlerinde tanımlayıcı istatistik teknikleri, Pearson korelasyon katsayısı, bağımsız örneklem t testi ve tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ayrıca ANOVA analizinde anlamlı farklılık bulunan durumlarda farkın kaynağını tespit etmek amacıyla Post Hoc testlerinden Bonferroni testi uygulanmıştır. Araştırmada analizler %95 güven aralığında ve  $p < .05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

### Bulgular

Örneklem grubunun akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumu puanlarına ilişkin betimsel istatistiklere Tablo 2'de yer verilmiştir.

**Tablo 2. Araştırma Değişkenlerinin Ortalama, Standart Sapma, Min.-Max. Puan, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri**

Değişkenler	N	Min.	Max.	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Akıllı Telefon Bağımlılığı	316	10	60	28.57	11.45	.39	-.31
Yaşam Doyumu	316	5	25	14.25	4.45	.09	-.54

Ss: Standart Sapma

Araştırma grubunun akıllı telefon bağımlılığı puan ortalaması  $28.87 \pm 11.45$ , puan aralığı 10-60; yaşam doyumu puan ortalaması  $14.25 \pm 4.45$  ve puan aralığı 5-25'tir.

Akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı (PMÇKK) ile analiz edilmiştir.

**Tablo 3. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler**

Değişkenler	1	2
1. Akıllı Telefon Bağımlılığı	1	-.14*
2. Yaşam Doyumu		1

\* $p < .05$

Tablo 3'te de gösterilen PMÇKK analiz sonuçlarına göre akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumu negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir ( $r=.14, p<.05$ ).

Kız ve erkeklerin akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumu puanları bağımsız örneklem için t testi analizi ile karşılaştırılmıştır.

**Tablo 4. Cinsiyet Değişkenine Dayalı Karşılaştırmalar**

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	t	Sd	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Kız	178	29.42	11.13	1.495	314	.14
	Erkek	138	27.48	11.79			
Yaşam Doyumu	Kız	178	14.09	4.26	-.726	314	.47
	Erkek	138	14.46	4.69			

Sd: Serbestlik derecesi

Tablo 4'te ulaşılan bulgulara göre akıllı telefon bağımlılığı ( $t=1.495, p>.05$ ) ve yaşam doyumu düzeyleri ( $t=-.726, p>.05$ ) cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanları aile gelir düzeyine dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $F_{(2, 313)}=3.15, p<.05$ ). Farkın kaynağını ortaya koyan Post Hoc testlerinden Bonferroni testine göre ailesi düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanları ( $\bar{X}=32.09$ ), ailesinin gelir durumu orta düzeyde olan katılımcılardan ( $\bar{X}=27.55$ ) anlamlı derecede daha yüksektir. Analiz sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

**Tablo 5. Aile Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırmalar**

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Gruplar Arası	813.72	2	406.86	3.15	.04*	
	Gruplar İçi	40463.75	313	129.28			Düşük>Orta
	Toplam	41277.47	315				
Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	398.72	2	199.36	10.70	.00**	Düşük<Yüksek
	Gruplar İçi	5834.53	313	18.64			Orta<Yüksek
	Toplam	6233.25	315				

\* $p<.05$ , \*\* $p<.001$ , KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması

Araştırma grubunun yaşam doyumu düzeyleri aile gelir durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ( $F_{(2, 313)}=10.70, p<.001$ ). Farkın kaynağına bakıldığında düşük gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının yaşam doyumu puanları ( $\bar{X}=13.06$ ), yüksek gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarından anlamlı olarak daha düşüktür ( $\bar{X}=16.42$ ). Orta gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının yaşam doyumu puanları ( $\bar{X}=13.78$ ) da yüksek gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarından anlamlı olarak daha düşüktür.

Tablo 6'da yapılan ANOVA analizi sonucunda katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanlarının anne eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ( $F_{(3, 312)}=.20, p>.05$ ).



**Tablo 6. Anne Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırmalar**

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
<b>Akıllı Telefon Bağımlılığı</b>	Gruplar Arası	77.11	3	25.70	.20	.90	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	41200.36	312	132.05			
	Toplam	41277.47	315				
<b>Yaşam Doymumu</b>	Gruplar Arası	171.22	3	57.07	2.94	.03*	İlkokul<Üniversite Lise<Üniversite
	Gruplar İçi	6062.04	312	19.43			
	Toplam	6233.25	315				

\*p<.05, KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması

Katılımcıların yaşam doymumu düzeyleri ise anne eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $F_{(3, 312)}=2.94, p<.05$ ). Farkın kaynağına bakıldığında annesi ilkököl mezunu olan ergenlerin yaşam doymumu puanları ( $\bar{X}=13.92$ ), annesi üniversite mezunu olan ergenlerden anlamlı düzeyde daha düşüktür ( $\bar{X}=16.46$ ). Annesi lise mezunu olan ergenlerin yaşam doymumu puanları ( $\bar{X}=13.70$ ) da annesi üniversite mezunu olan ergenlerden anlamlı olarak daha düşüktür.

Tablo 7'de ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının baba eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ( $F_{(3, 312)}=1.28, p>.05$ ). Benzer şekilde ergenlerin yaşam doymumu puanları da baba eğitim düzeyine dayalı olarak farklılaşmamaktadır ( $F_{(3, 312)}=1.01, p>.05$ ).

**Tablo 7. Baba Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırmalar**

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
<b>Akıllı Telefon Bağımlılığı</b>	Gruplar Arası	501.38	3	167.13	1.28	.28	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	40776.09	312	130.69			
	Toplam	41277.47	315				
<b>Yaşam Doymumu</b>	Gruplar Arası	59.84	3	19.95	1.01	.39	Anlamlı fark yoktur.
	Gruplar İçi	6173.41	312	19.79			
	Toplam	6233.25	315				

KT: Kareler Toplamı KO: Kareler Ortalaması

Tablo 8'de araştırma grubunun akıllı telefon bağımlılığı puanları akıllı telefonda günlük harcadıkları ortalama süreye göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ( $F_{(6, 309)}=6.60, p<.001$ ).

**Tablo 8. Akıllı Telefonda Harcanan Günlük Ortalama Süreye Göre Karşılaştırmalar**

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Anlamlı Fark
<b>Akıllı Telefon Bağımlılığı</b>	Gruplar Arası	4688.71	6	781.45	6.60	.00**	1;2<4;5;6;8
	Gruplar İçi	36588.76	309	118.41			3<5;8
	Toplam	41277.47	315				4;6<8
<b>Yaşam Doyumu</b>	Gruplar Arası	248.48	6	41.41	2.14	.04*	
	Gruplar İçi	5984.77	309	19.37			1>3;4;5;6;8
	Toplam	6233.25	315				2>5

\*\*p<.001, \*p<.05, "1=1 saat; 2=2 saat; 3=3 saat; 4=4 saat; 5=5 saat; 6=6 saat; 8=8 saat ve üzeri"

Akıllı telefonda günlük ortalama bir saat ( $\bar{X}=23.00$ ) ve iki saat ( $\bar{X}=24.46$ ) vakit geçirenlerin akıllı telefon bağımlılığı puanları; akıllı telefonda dört saat ( $\bar{X}=29.39$ ), beş saat ( $\bar{X}=31.36$ ), altı saat ( $\bar{X}=29.78$ ) ve sekiz saat ve üzeri ( $\bar{X}=35.68$ ) vakit geçirenlerden anlamlı olarak daha düşüktür. Akıllı telefonda günlük ortalama üç saat geçirenlerin puanları ( $\bar{X}=26.53$ ), beş saat ve sekiz saat ve üzeri geçirenlerden anlamlı düzeyde daha düşüktür. Akıllı telefonda günlük sekiz saat ve üzeri vakit geçirenlerin akıllı telefon bağımlılığı puanları; akıllı telefonda bir saat, iki saat, üç saat, dört saat ve altı saat vakit geçirenlerden anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 8'de sunulduğu üzere ergenlerin yaşam doyumu puanları akıllı telefonda harcadıkları günlük ortalama süreye göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır ( $F_{(6, 309)}=2.14, p<.05$ ). Akıllı telefonda günlük ortalama bir saat ( $\bar{X}=16.24$ ) vakit geçirenlerin yaşam doyumu puanları; akıllı telefonda üç saat ( $\bar{X}=14.32$ ), dört saat ( $\bar{X}=13.96$ ), beş saat ( $\bar{X}=13.16$ ), altı saat ( $\bar{X}=13.84$ ) ve sekiz saat ve üzeri ( $\bar{X}=13.61$ ) vakit geçirenlerden anlamlı olarak daha yüksektir. Akıllı telefonda iki saat ( $\bar{X}=15.02$ ) vakit geçirenlerin yaşam doyumu puanları; akıllı telefonda beş saat ( $\bar{X}=13.16$ ) vakit geçirenlerden anlamlı olarak daha yüksektir. Akıllı telefonda geçirdiği zamanı kontrol etmekte/sınırlandırmakta zorlanma durumuna göre yapılan karşılaştırmalar sonucunda akıllı telefon kullanımını sınırlandırmakta zorlanan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puanları zorlanmayanlara oranla anlamlı düzeyde daha yüksektir ( $t=8.294, p<.001, d=.91$ ). Bu iki grubun yaşam doyumu düzeyleri ise anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ( $t=-.353, p>.05$ ). Tablo 9'da ilgili bulgular sunulmuştur.

**Tablo 9. Akıllı Telefon Kullanımı Üzerindeki Kontrol Durumuna Dayalı Karşılaştırmalar**

Değişkenler	Gruplar	N	Ort.	Ss	t	Sd	p	Cohens'd
<b>Akıllı Telefon Bağımlılığı</b>	Zorlananlar	100	35.69	11.13	8.294	314	.00**	.91
	Zorlanmayanlar	216	25.27	11.79				
<b>Yaşam Doyumu</b>	Kız	100	14.12	4.67	-.353	314	.72	.04
	Erkek	216	14.31	4.35				

Sd: Serbestlik derecesi

## Tartışma

Bu araştırmanın genel amacı lise öğrenimi gören ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma sonuçlarına göre ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı yaşam doyumunu ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkilidir. Buctot ve arkadaşları (2020), yaşları 13-18 arasındaki lise öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam kalitesi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Kumcağız (2019), liseye devam eden ergenlerde fiziksel ve psikososyal sağlık boyutlarının yanı sıra genel yaşam kalitesinin de akıllı telefon bağımlılığı ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırma sonuçları mevcut çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Çalışma grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu örneklemelerde de bu iki değişken arasındaki ilişkiler araştırılmış ve mevcut araştırma bulgularını destekleyen sonuçlar elde edilmiştir (Kula ve ark., 2020; Kusuma ve ark., 2019; Lachmann ve ark., 2018; Yakut ve ark., 2022). Lee ve Lee (2017) ergenlerle yürüttükleri araştırma sonuçlarına dayalı olarak akademik performansı düşük, ebeveynleriyle ilişkileri zayıf, okul yaşamına dahil olma ve okul yaşamından memnun olma düzeyi düşük olanların; kompulsif akıllı telefon kullanıcısı olma ve akıllı telefonun aşırı kullanımıyla ilişkili olumsuz yaşam sonuçlarına karşı savunmasız olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu vurgulamaktadır. Bu sonuçlar ışığında akıllı telefon bağımlılığının akademik, sosyal, fiziksel, duygusal ve psikolojik alanlardaki olumsuz etkilerinin bireyin yaşam doyumunun azalmasına yol açacağı değerlendirilmektedir.

Lise öğrencisi ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumunu düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek bu çalışmanın bir diğer amacıdır. Araştırma bulguları ergenlerin akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete dayalı olarak anlamlı farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Alan yazına bakıldığında bu bulguyu destekleyen ve desteklemeyen araştırma bulgularıyla karşılaşmıştır. Çuhadar ve arkadaşlarının (2020) ergenlerle yürüttüğü araştırmadan elde ettiği sonuç mevcut araştırma sonucuyla aynı doğrultudadır. Noyan ve arkadaşlarının (2015) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada da cinsiyete dayalı anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Tekin ve arkadaşlarının (2014) çalışmasında da cinsiyete göre anlamlı farklılık yoktur. Ancak Bianchi ve Phillips'e (2005) göre erkekler teknolojiyi daha problemlili düzeyde kullanmaktadır. Chung ve arkadaşları (2018) ile Çakır ve Oğuz'un (2017) ergenlerle yürüttüğü araştırma sonuçlarına göre ise kızların akıllı telefon bağımlılığı riski erkeklerden daha yüksektir. Aljomaa ve arkadaşları (2016) ise erkeklerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Akıllı telefonların kullanım oranları incelendiğinde (TÜİK, 2021) cep telefonu/akıllı telefon kullanma oranı 6-15 yaş grubundaki erkekler için %65.7, aynı yaş grubundaki kızlar için ise %63'tür; genel olarak 11-15 yaş grubundaki ergenler için cep telefonu/akıllı telefon kullanım oranı %75'tir. Bu veriler cinsiyet açısından kullanım oranlarının birbirine yakın olduğuna işaret etmektedir. Ergen bireylerin akıllı telefon kullanım amaçlarında da birtakım benzerlikler olabilir. Akranlarıyla benzer sosyal ve duygusal ihtiyaçlar sergiledikleri bir gelişimsel dönemde buldukları için akıllı telefon bağımlılığı puanlarında cinsiyete dayalı bir farklılık gözlenmemiş olabilir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular ergenlerin yaşam doyumlarının cinsiyete göre anlamlı yönde farklılaşmadığını ortaya koymaktadır. Huebner ve arkadaşları (2000) tarafından ABD'de gerçekleştirilen bir çalışmada yaşam doyumu puanları cinsiyete göre anlamlı farklılaşmamaktadır. Dal (2018) yüksekokul öğrencileriyle yürüttüğü çalışmasında cinsiyete dayalı bir farklılık tespit etmemiştir. Ancak Dost (2007) ile Öztürk ve Çetinkaya'nın (2015) çalışmalarında kadın öğrencilerin yaşam doyumları erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Çam ve Artar (2014) da kız ergenlerin yaşam doyumlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu araştırmada cinsiyete dayalı farklılık ortaya çıkmamasının nedenlerinden biri araştırma verilerinin toplandığı örneklemden kaynaklı olabilir. Mevcut araştırmanın örneklem grubu, yaşları 14-18 arasında değişen ergenlerden oluşmaktadır. Her ne kadar her biri ergenlik döneminde yer alsın da 14 yaşındaki bir ergenle 18 yaşındaki bir ergen arasında gelişimsel açıdan ve psiko-sosyal sorunlar yönünden birtakım farklılıklar mevcuttur ve bu farklılıklar yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir (Al-Attiyah ve Nasser, 2016; Goldbeck ve ark., 2007; Hatano ve ark., 2022). Benzer şekilde 14 yaşındaki bir kız ergenle 14 yaşındaki bir erkek ergen arasında da yaşam doyumu, gelişimsel özellikler (örneğin kız ergenlerde regl dönemi/regl olma ile ilgili sorunlar vb.) ve psiko-sosyal sorunlar açısından farklar olabilir. Dolayısıyla cinsiyete dayalı karşılaştırmaların aynı yaştaki ergenler arasında yapılması daha farklı sonuçlar verebilir. Bu kapsamda çocukluk ve ergenlik döneminde yaşam doyumunu değerlendiren Aymerich ve arkadaşlarının (2021) araştırma sonuçları dikkat çekicidir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre: (1) çocukluk döneminde yaşam doyumu açısından cinsiyet farklılığı yoktur; (2) çocukluk döneminde yaşam doyumu düzeyleri, ön ergenlik ve ergenliğe göre anlamlı derecede daha yüksek olup 11 yaşına doğru bu düzeylerde belirgin bir azalma meydana gelmektedir; (3) 12 yaşından itibaren ise cinsiyete göre yaşam doyumunda önemli farklılıklar ortaya çıkmaktadır ve kızlar erkeklere oranla daha memnuniyetsiz, daha depresif ve daha kaygılı bir tablo sergilemektedir; (4) 11 yaşından sonra kızlarda duygusal ve psikolojik hassasiyet daha fazla gözlenmektedir.

Mevcut araştırmanın bulguları ergenlerin akıllı telefon bağımlılığının aile gelir düzeyleri açısından anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymaktadır. Ailesi düşük gelir düzeyine sahip ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puanları, ailesinin gelir durumu orta düzeyde olan katılımcılardan daha yüksektir. Aktürk ve Budak (2019) düşük gelir düzeyine sahip bireylerin akıllı telefon bağımlısı olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Koivusilta ve arkadaşlarının (2007) çalışmasında, düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireyler, yüksek sosyoekonomik düzeye sahip olanlara oranla daha fazla mobil telefon kullanmaktadır. Aljomaa ve arkadaşları (2016) düşük gelirli bireylerin günlük yaşamda maruz kaldıkları stresörlerden kaçış yolu olarak akıllı telefonlarını uzun süre kullanabileceklerini ifade etmektedir. Bu çalışmada elde edilen bulguları destekleyen araştırma sonuçlarına karşın literatürde akıllı telefon bağımlılığının gelir düzeyine göre farklılaşmadığını gösteren araştırma sonuçları da mevcuttur (Buctot ve ark., 2020; Tekin ve ark., 2014). Düşük gelir düzeyi; ergenin nitelikli sosyal, sportif ve kültürel faaliyetlere ulaşması açısından da ciddi bir dezavantaj sağlayabilmektedir. Serbest zamanlarda rahatlamak ve kendini geliştirmek amacıyla sportif, sanatsal ve kültürel faaliyetlere yönelmek finansal bir desteği de gerektirebilmektedir. Bu sağlanmadığında ergen birey rahatlamak

veya eğlenmek amacıyla akıllı telefon bağımlılığı için risk oluşturan akıllı telefonun aşırı kullanımına yönelebilir.

Mevcut araştırmanın bulguları ergenlerin yaşam doyumlarının aile gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığını ortaya koymuştur. Aile gelir düzeyi düşük olan ergenlerin yaşam doyum puanları, aile gelir düzeyi yüksek olanlardan daha düşük; aile gelir düzeyi orta olan ergenlerin yaşam doyum puanları aile gelir düzeyi yüksek olan ergenlerden daha düşüktür. Sezer ve Turğut'un (2019) lise öğrencileriyle yürüttüğü araştırma sonuçları da bizim araştırma bulgumuzla aynı doğrultudadır. Temel ihtiyaçların karşılanma düzeyi, sağlık hizmetlerine erişim, özel ders vb. gibi ek akademik destek olanaklarına başvurma durumu, sportif, sosyal ve sanatsal alanlardaki nitelikli boş zaman faaliyetlerinde aktif olarak yer alma düzeyi bireyin sosyo-ekonomik koşullarıyla yakından ilgilidir. Belirtilen bu faktörler bireyin yaşam doyumunda etkisi olabilecek önemli etkenlerdendir. Dolayısıyla sosyo-ekonomik düzey azaldıkça birey yaşam doyumuna pozitif etkide bulunabilecek bu ve benzeri faktörlere daha kısıtlı düzeyde ulaşabilmektedir.

Araştırma bulguları ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin ebeveyn eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Çuhadar ve arkadaşları (2020) ile Söyler'in (2019) liseye devam eden ergenlerle yaptığı çalışmanın sonuçları mevcut çalışma bulgularını desteklemektedir. Sülün ve arkadaşlarının (2021) yaş ortalaması 19.23 olan ve yükseköğrenime devam eden birinci sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmada da benzer bulguya ulaşılmıştır. Zorbaz (2013) lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımı puanlarının ebeveynlerin eğitim düzeyine göre anlamlı farklılaşmadığı sonucuna varmıştır. Aile gelir düzeyinden bağımsız olarak günümüzde çoğu ergen akıllı telefona sahiptir ve iletişim kurma, oyun oynama, müzik dinleme, sosyal medyayı takip etme, eğitim/araştırma vb. çeşitli amaçlarla akıllı telefonu aktif bir şekilde kullanabilmektedir. Bu etkenler araştırmamızda gelir düzeyine dayalı olarak akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamasına etki etmiş olabilir.

Araştırma bulguları ergenlerin yaşam doyumlarının anne eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymaktadır. Araştırmamızda annesi ilkökul mezunu olan ergenlerin yaşam doyum düzeyleri, annesi üniversite mezunu olan ergenlerden daha düşüktür. Annesi lise mezunu olan ergenlerin de yaşam doyum düzeyleri, annesi üniversite mezunu olanlardan daha düşüktür. Baba eğitim düzeyi açısından ise ergenlerin yaşam doyum düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Yıldız ve Kahraman (2021) ortaokul öğrencilerinde yaşam doyumunun anne-baba eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Atik ve Güçlüöver (2020) lise öğrencilerinden oluşan örnekleme yürüttüğü çalışmada yine bu çalışmada elde edilen bulgularla aynı doğrultuda bir bulguya ulaşılmıştır. Annesi üniversite mezunu olan ergenlerin anneden alacağı sosyal ve duygusal desteğin niteliği de daha yüksek olabilmektedir (Sincar ve ark., 2020). Ayrıca eğitim düzeyi yüksek ebeveynin akran ilişkileri, kariyer sorunları, akademik sorunlar, duygusal sorunlar gibi alanlarda problem yaşayan ergen çocuğuna bilinçli ve işlevsel ebeveyn tutumlarıyla yaklaşma olasılığı daha yüksek olabilir. Bu da ergenin yaşam doyumuna olumlu şekilde yansiyacaktır.

Araştırma bulguları ergenlerin akıllı telefon bağımlılığının akıllı telefonda günlük harcanan ortalama süreye göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya koymaktadır. Akıllı telefonda günlük ortalama 1 ve 2 saat vakit geçirenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri, 4, 5, 6 ve 8 saat ve üzeri vakit geçirenlerden anlamlı düzeyde daha düşüktür. Akıllı telefonda günlük ortalama 3 saat geçirenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri 5 saat ve 8 saat ve üzeri vakit geçirenlerden anlamlı düzeyde daha düşüktür. Akıllı telefonda günlük 8 saat ve üzeri vakit geçirenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri; 1, 2, 3, 4 ve 6 saat vakit geçirenlerden anlamlı düzeyde daha yüksektir. Alan yazın incelendiğinde Noyan ve arkadaşları (2015) yaptığı çalışmada mevcut araştırmada elde edilen sonuçlara paralel sonuçlar bulmuştur. Meral (2017) de ortaöğretim öğrencilerinin akıllı telefonda harcadıkları süre arttıkça akıllı telefon bağımlılığı ölçek puanlarının anlamlı düzeyde arttığını saptamıştır. Haug ve arkadaşları (2015) ile Alan ve Güzel'in (2020) araştırma bulgusu da artan akıllı telefonun kullanım süresinin uzunluğu ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki pozitif ilişkiye vurgu yapmaktadır. Artan kullanım süresi bağımlılık davranışlarında öne çıkan kriterlerdendir (Lin ve ark., 2016). Dolayısıyla akıllı telefonda geçirilen süre arttıkça akıllı telefon bağımlılığı riskinin artacağı söylenebilir.

Ergenlerin yaşam doymu düzeyleri akıllı telefonda harcadıkları günlük ortalama süreye dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Akıllı telefonda günlük ortalama 1 saat vakit geçirenlerin yaşam doymu puanları; akıllı telefonda 3, 4, 5, 6 ve 8 saat ve üzeri vakit geçirenlerden anlamlı olarak daha yüksektir. Akıllı telefonda 2 saat vakit geçirenlerin yaşam doymuları, akıllı telefonda 5 saat vakit geçirenlerden anlamlı olarak daha yüksektir. Akıllı telefon kullanım süresi uzadıkça vücutta ağrı ve kas yorgunluğu artmaktadır (Kim ve Koo, 2016). Lepp ve arkadaşlarının (2014) cep telefonu kullanımıyla yaşam doymu arasındaki negatif ilişkiyi ortaya koyan araştırma sonuçları, artan cep telefonu kullanımının akademik performans ve ruh sağlığını olumsuz etkileyebileceğine işaret etmektedir. Dolayısıyla akıllı telefonların aşırı kullanımının fiziksel sağlık, ruhsal sağlık ve akademik işlevsellik gibi alanlarda yol açabileceği bu olumsuzluklar yaşam doymunu negatif yönde etkileyecektir.

Akıllı telefonda geçirdiği zamanı kontrol etmekte/sınırlandırmakta zorlanan ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı puanları zorlanmayanlara oranla anlamlı olarak daha yüksektir. Davranışsal bağımlılık kriterleri incelendiğinde bağımlılık yapıcı davranışı kontrol etmede başarısızlık yaşanması ifadesiyle karşılaşılmaktadır (Kardefelt-Winther ve ark., 2017). Mevcut araştırma bulgularının da işaret ettiği üzere akıllı telefon kullanımını kontrol etmede sorun yaşayan bireyler davranışsal bağımlılıklar kategorisinde değerlendirilebilen akıllı telefon bağımlılığı (Kwon ve ark. 2013a; Kwon ve ark., 2013b; Ting ve Chen, 2020) için risk altında olabilir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı; oyun, sohbet, alışveriş ve kumar gibi akıllı telefonlarla erişilebilen çeşitli davranışsal bağımlılıkları içeren kompleks bir kavram (Choi ve ark., 2015) olarak da nitelendirilmektedir.

Akıllı telefonda geçirdiği zamanı kontrol etmekte/sınırlandırmakta zorlanan ve zorlanmayan ergenlerin yaşam doymuları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ruhsal, fiziksel, akademik ve sosyal alanlarda birçok probleme neden olsa da ergen bireyler bazen de sorunlar karşısında bir kaçınma aracı olarak akıllı telefonların aşırı kullanımına yönelebilmektedirler (Daysal ve Yılmazel, 2020). Ergenler akranlarıyla iletişim kurma, sosyal medya uygulamaları üzerinden

paylaşımları takip etme, müzik dinleme/film izleme, ders anlatım videoları izleme vb. çeşitli amaçlarla akıllı telefonlarda uzun süre harcayabilmektedir. Sanal ortamda sosyal bir dünya oluşturmaları ve bu sanal sosyal dünyada kimliklerini kendilerini göstermek istedikleri şekilde oluşturmaları kabul görme ve beğenilme ihtiyaçlarını tatmin edebilir. Örseleyici aile yaşantıları, zorbalığa maruz kalma, çevrenin gerçekçi olmayan beklenti ve talepleri, sağlık sorunları (virüs salgını vb), doğal afetler (deprem vb.) gibi kontrol edemedikleri birtakım sorunlar karşısında ise stresörlerin oluşturduğu duygusal yükü hafifletmek amacıyla akıllı telefonlarında uzun vakitler harcayabilirler. Öte yandan ise aşırı akıllı telefon kullanımının yol açabileceği fiziksel sağlık, sosyal gelişim, ruh sağlığı ve akademik gelişim gibi alanlarda önemli sorunlarla yüzleşmek durumunda kalabilirler (Rodríguez-Torrico ve ark., 2023). Dolayısıyla iki grup arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını ortaya koyan mevcut araştırma bulgusu, katılımcıların akıllı telefonlarda uzun süre harcamalarının nedenleri açısından incelendiğinde daha farklı sonuçlar verebilir.

### **Sonuç ve Öneriler**

Sonuç olarak bu araştırmanın ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilere güncel bulgular ışığında dikkati çektiği düşünülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığına karşı koruyucu ve önleyici rehberlik çalışmalarının ve ruh sağlığı hizmetlerinin yürütülmesi ergenlerin ruh sağlığı ve iyi oluşları açısından önem arz etmektedir. Bu doğrultuda akıllı telefon bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi konularda okullarda yürütülen koruyucu önleyici rehberlik hizmetleri ve müdahale çalışmalarında yaşam doyumuna olumlu katkı sağlayacak becerileri kazandıran, akıllı telefon kullanımı üzerinde öz-denetim kurma becerisini geliştiren birtakım etkinliklerin yer alması işlevsel olabilir. Ergenlerle akıllı telefon bağımlılığını önlemeye dönük farkındalık çalışmaları ve psiko-eğitsel grup çalışmaları yürütülebilir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığını önlemeye dönük aile eğitim programları ve seminerleri düzenlenebilir. Okullarda akıllı telefon bağımlılığı açısından risk grubunda yer alan öğrenciler tespit edilip rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri sunulabilir. Bağımlılık davranışı sergileyen ergenler için çocuk ve ergen psikiyatri birimlerine uygun sevk ve yönlendirmeler yapılabilir. Sosyo-ekonomik gelir düzeyi açısından dezavantajlı ergenlerin serbest zamanlarında sosyal, sportif, sanatsal ve kültürel faaliyetlerde yer almalarına imkân tanıyan projeler ve burs olanakları sağlanabilir. Bu tür olanaklar ergenlerin psiko-sosyal gelişimlerini olumlu etkilerken davranışsal bağımlılık geliştirme risklerini azaltabilir.

Mevcut araştırmanın birtakım sınırlılıkları mevcuttur. Bu çalışma belli bir şehirde liseye devam eden ergenlerle kısıtlı olduğundan sonuçların genellenebilirliğiyle ilgili sınırlılıklar mevcuttur. İleriki çalışmalarda farklı şehirlerde ve farklı lise türlerinde öğrenim gören ergenler üzerinde araştırma değişkenleri incelenip karşılaştırmalar yapılabilir. Bu çalışmada incelenen değişkenler ilkökul ve ortaokul öğrencileri üzerinde de araştırılabilir. Araştırma değişkenleri ilkökula, ortaokula ve üniversiteye devam eden örneklem gruplarında incelenerek yaş gruplarına göre karşılaştırmalar yapılabilir. Çalışmanın diğer bir sınırlılığı normal bir örneklemde yürütülmüş olmasıdır. Dolayısıyla normal ve klinik örneklemelerin karşılaştırılabileceği çalışma gruplarında araştırma değişkenlerinin incelenmesi ilgili alan yazına katkı sağlayabilir. İleriki çalışmalarda yaşam doyumunun cinsiyete

dayalı incelenmesinde, aynı yaştaki kız ve erkek ergenlerin yaşam doyumu karşılaştırılabilir. Bu araştırma kesitsel bir çalışmadır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler boylamsal çalışmalarla test edilebilir. Ayrıca boylamsal çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığının yaşam doyumu ve psikolojik problemlere nasıl etki ettiğini ortaya koyan yapısal eşitlik modeline dayalı çalışmalar da yürütülebilir.





# Relationship Between Smartphone Addiction and Satisfaction with Life in Adolescents

Cüneyit Bostan\*

Ayşe Kalyon\*\*

## Introduction

Smartphone addiction exhibits characteristics of addiction behaviors, such as lack of tolerance, withdrawal, difficulties in performing routine activities, or impulse control disorders (Kwon et al., 2013a). Individuals suffering smartphone addiction fail to control their impulses (Kuss et al., 2014). When an individual is unable to use his/her smartphone, he/she feels unbearably uncomfortable and gets obsessed with using it (Kwon et al., 2013b). In cases where the person cannot use his/her smartphone, he/she experiences an uncontrollable feeling of discomfort and exhibits compulsive checking behaviour (Kwon et al., 2013b).

The satisfaction with life, one of the main components of subjective well-being, is a concept that points to the cognitive assessments of the individual regarding his/her own life (Diener et al., 1985). It is thought that smartphone addiction will result in adverse effects on satisfaction with life. Overuse of smartphones by adolescents causes severe behavioral problems besides the development of addiction behaviors (Soni et al., 2017). Low sleep quality, reduced daily functionality, problems in social relationships are among the problems caused by smartphone addiction (Kuss, 2016). It is expected that this study, which aims to reveal the relationship between smartphone addiction and satisfaction with life of adolescents, will contribute to protective and preventive interventions. In this study, comparisons were made based on gender, family income level, parental education level, duration of smartphone usage and whether or not putting a limit on the duration of usage.

\* School Counselor, Ministry of National Education of Türkiye, Türkiye, c-bostan@hotmail.com, ORCID:0009-0009- 2760-1010

\*\* Asst. Prof., Trabzon University, Fatih Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Trabzon, Türkiye, aysekalyon@trabzon.edu.tr, ORCID:0000-0002-3374-7528

## Method

This study is a correlational research aimed at revealing the relationship between smartphone addiction and satisfaction with life among adolescents. The sample of the research consisted of a total of 316 high school student, including 178 girls (56.3) and 138 boys (43.7%). Research data were collected in the fall term of the 2023-2024 school year. Participants were voluntarily involved in the research. The average age of the sample group was  $15.95 \pm 1.15$  and the age range was 14-18. The sample group of this study was determined based on the convenience sampling method. Research data were collected with a Personal Information Form, the Smartphone Addiction Scale-Short Version and the Satisfaction with Life Scale. Descriptive statistical techniques, Pearson correlation coefficient, Independent samples t test and One Way ANOVA were used in data analysis.

## Results and Discussion

According to the results of the research, smartphone addiction in adolescents is significantly and negatively correlated with life satisfaction. Buctot et al. (2020) found a negative significant correlation between smartphone addiction and quality of life in their study whose sample group was high school students. It is evaluated that the negative effects of smartphone addiction in academic, social, physical, emotional, behavioral and psychological domains will cause to decrease in satisfaction with life. Adolescents' smartphone addiction and satisfaction with life scores were found to vary significantly depending on gender, family income level and duration of smartphone usage. Increased usage time is one of the key indicators of addiction behavior (Lin et al., 2016). Lepp et al. (2014) emphasize that increased mobile phone usage may adversely affect academic performance and mental health. Aktürk and Budak (2019) found that individuals with low income levels are more likely to be smartphone addicts. The research findings of Alan and Güzel (2020) and Haug et al. (2015) also emphasize the positive relationship between the duration of smartphone usage and smartphone addiction. The smartphone addiction scores of adolescents who have difficulty in controlling/limiting the duration of smartphone usage are significantly higher than those who do not have difficulty in controlling/limiting the duration of smartphone usage. There is no significant difference between the satisfaction with life scores of adolescents who had difficulty controlling/limiting the time they spent on their smartphones and those who did not. The smartphone addiction scores of adolescents do not vary significantly depending on parental education level. The satisfaction with life scores of adolescents vary significantly depending on mother's education level.

In conclusion, it is believed that the results of this study highlight the relationship between smartphone addiction and satisfaction with life among adolescents. Conducting school-based intervention programs to prevent smartphone addiction is important for adolescents' mental health and well-being. Family education programs and seminars can be organized to prevent smartphone addiction. This research is a cross-sectional study. It is recommended to examine the relationships between research variables through longitudinal studies. In addition, longitudinal studies can be designed to reveal how smartphone addiction affects the satisfaction with life and psychological problems. The research variables can also be examined on primary and secondary school students.

## Kaynakça/References

- Aktürk, U. ve Budak, F. (2019). The correlation between the perceived social support of nursing students and smartphone addiction. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1825.
- Al-Attayah, A. ve Nasser, R. (2016). Gender and age differences in life satisfaction within a sex-segregated society: sampling youth in Qatar. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(1), 84-95. <https://doi.org/10.1080/02673843.2013.808158>
- Alan, R. ve Güzel, H. S. (2020). The investigation of the relationship between smartphone addiction, and problem-solving skills and ways of coping with stress. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 33(3). <https://doi.org/10.14744/DAJPNS.2020.00088>
- Aljomaa, S. S., AlQudah, M. F., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F. ve Abduljabbar, A. S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155-164. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.041>
- American Psychiatric Association [APA]. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5, No. 5). American Psychiatric Association.
- Atik, G. ve Güçlüöver, A. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor dersine yönelik tutumları ve yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kırıkkale ili örneği. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(23), 1959-1975. <https://doi.org/10.26466/opus.687393>
- Aymerich, M., Cladellas, R., Castelló, A., Casas, F. ve Cunill, M. (2021). The evolution of life satisfaction throughout childhood and adolescence: Differences in young people's evaluations according to age and gender. *Child Indicators Research*, 14(6), 2347-2369. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09846-9>
- Bianchi, A. ve Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39-51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>
- Buctot, D. B., Kim, N. ve 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, 104758. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.104758>
- Buğdaycı Yalçın, B. N., Kale, D., Ekici, B., Polat, S. T., Dolatabadi, M., Çevik, İ. M. ve Şaşmaz, C. T. (2023). Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı prevalansı ve ilişkili faktörlerin araştırılması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 36(3), 211-224. <https://doi.org/10.18614/deutip.1141173>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. baskı). Pegem Akademi.
- Byrne B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2. baskı). Routledge.
- Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., Kim, S. ve Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 308-314. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043>
- Chung, J. E., Choi, S. A., Kim, K. T., Yee, J., Kim, J. H., Seong, J. W., Seong, J. M., Kim, Y. J. Lee, K. E. ve Gwak, H. S. (2018). Smartphone addiction risk and daytime sleepiness in Korean adolescents. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 54(7), 800-806. <https://doi.org/10.1111/jpc.13901>
- Çakır, Ö. ve Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429. <http://doi.org/10.17860/mersinefd.290711>
- Çam, Z. ve Artar, M. (2014). Ergenlikte yaşam doyumunu: Okul türleri bağlamında bir inceleme. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 23-46.

- Çuhadar, A., Demirel, M., Er, Y. ve Serdar, E. (2020). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve gelecek beklentisi ilişkisinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(24), 2528-2544. <https://doi.org/10.26466/opus.620060>
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-62. <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Daysal, B. ve Yilmazel, G. (2020). Halk sağlığı gözüyle akıllı telefon bağımlılığı ve ergenlik. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 14(2), 316-322. <https://doi.org/10.21763/tjfmpe.730254>
- Dal, M. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sosyo-kültürel durumlarının yaşam doyumları ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Ercengiz M ve Şar A. H. (2017). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcı olarak duygu düzenlemedeki rolü. *Sakarya University Journal of Education* 7(1), 183-94. <https://doi.org/10.19126/suje.307236>
- Freitas, B. H. B. M., Gaíva, M. A. M., Bernardino, F. B. S. ve Diogo, P. M. J. (2021). Smartphone addiction in adolescents, part 2: Scoping review—prevalence and associated factors. *Trends in Psychology*, 29(1), 12-30. <https://doi.org/10.1007/s43076-020-00040-4>
- Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P. ve Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research*, 16, 969-979. <https://doi.org/10.1007/s11136-007-9205-5>
- Gorday, J. Y. ve Bardeen, J. R. (2022). Problematic smartphone use influences the relationship between experiential avoidance and anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(1), 72-76. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0062>
- Hatano, K., Hihara, S., Nakama, R., Tsuzuki, M., Mizokami, S. ve Sugimura, K. (2022). Trajectories in sense of identity and relationship with life satisfaction during adolescence and young adulthood. *Developmental psychology*, 58(5), 977. <https://doi.org/10.1037/dev0001326>
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T. ve Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299-307. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>
- Horwood, S. ve Anglim, J. (2019). Problematic smartphone usage and subjective and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 97, 44-50. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.028>
- Huebner, E. S., Drane, J. W. ve Valois, R. F. (2000). Levels of demographic correlates of adolescent life satisfaction reports. *School Psychology International*, 21, 281-292. <https://doi.org/10.1177/0143034300213005>
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi* (20. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., Van Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., Edman, J., Blaszczynski, A., Khazaal, Y. ve Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours?. *Addiction*, 112(10), 1709-1715. <https://doi.org/10.1111/add.13763>
- Kim, S. Y. ve Koo, S. J. (2016). Effect of duration of smartphone use on muscle fatigue and pain caused by forward head posture in adults. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(6), 1669-1672. <https://doi.org/10.1589/jpts.28.1669>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3. baskı). The Guilford Press.
- Koivusilta, L. K., Lintonen, T. P. ve Rimpela, A. H. (2007). Orientations in adolescent use of information and communication technology: a digital divide by sociodemographic background, educational career, and health. *Scandinavian Journal of Public Health*, 35(1), 95-103. <https://doi.org/10.1080/14034940600868721>
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumunu düzeylerinin karşılaştırılması* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Kula, H., Ayhan, C., Soyer, F. ve 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.

- Kumcağız, H. (2019). Quality of life as a predictor of smartphone addiction risk among adolescents. *Technology, Knowledge and Learning*, 24, 117-127. <https://doi.org/10.1007/s10758-017-9348-6>
- Kuss D. J., Griffiths M. D., Karila L. ve Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026- 52.
- Kuss, D. (2016). Internet addiction: the problem and treatment. *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 3(2):185-92. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0106>
- Kusuma, J. F., Sahede, I., Sunaryo, A. T., Fahmi, A. Z. ve Nurtjahjo, F. E. (2019). Smartphone addiction and life satisfaction among College students. *14th International Conference on Language, Innovation, Culture and Education (ICLICE) & 3rd International Research Conference on Management, Leadership & Social Sciences (IRCMALS) 14th & 15th June* (pp. 29-35) içinde. <https://icsai.org/procarch/14iclice3ircmals/14ICLICE-025-019.pdf>
- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H. ve 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>
- Kwon, M., Lee, J.Y., Won, W.Y., Park, J.W., Min, J.A., Hahn, J., Gu, X., Choi, J. H. ve Kim, D.J., (2013b). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS One*, 8(2), 1-7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Lachmann, B., Sindermann, C., Sariyska, R. Y., Luo, R., Melchers, M. C., Becker, B., Cooper, A. J. ve Montag, C. (2018). The role of empathy and life satisfaction in internet and smartphone use disorder. *Frontiers in Psychology*, 9, Makale No: 398, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00398>
- Lee, E. J., Kim, Y. K. ve Lim, S. J. (2017). Factors influencing smartphone addiction in adolescents. *Child Health Nursing Research*, 23(4), 525-533. <https://doi.org/10.4094/chnr.2017.23.4.525>
- Lee, C. ve Lee, S. J. (2017). Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescents. *Children and Youth Services Review*, 77, 10-17. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.04.002>
- Lepp, A., Barkley, J. E. ve Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>
- Li, Y., Lin, S., Yang, X., Sheng, J., Wang, L., Han, Y., Cao, Y. ve Chen, J. (2023). A vicious cycle: the reciprocal longitudinal relationship between social rejection, social avoidance, and smartphone addiction among adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-17. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01007-z>
- Lim, S. A. (2023). Relationship between Korean adolescents' dependence on smartphones, peer relationships, and life satisfaction. *Child & Youth Care Forum* 52(3), 603-618. <https://doi.org/10.1007/s10566-022-09703-y>
- Lin, Y. H., Chiang, C. L., Lin, P. H., Chang, L. R., Ko, C. H., Lee, Y. H., ve Lin, S. H. (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *PLoS One*, 11(11), e0163010. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163010>
- Melumad, S. ve Pham, M. T. (2020). The smartphone as a pacifying technology. *Journal of Consumer Research*, 47(2), 237-255. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucaa005>
- Meral D. (2017). Orta öğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Erzincan Üniversitesi.
- Noyan, C. O., Enez-Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 16(1), 73-81. <https://doi.org/10.5455/apd.176101>
- Öztürk, A. ve Çetinkaya, R.S. (2015). Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42, 335-356. <https://doi.org/10.15285/ebd.98899>
- Pera, A. (2020). The psychology of addictive smartphone behavior in young adults: Problematic use, social anxiety, and depressive stress. *Frontiers in Psychiatry*, 11, Makale No: 573473, 1-6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.573473>
- Rodríguez-Torrico, P., San-Martín, S. ve Jiménez, N. (2023). Smartphones, the new addiction: Causes and consequences for elementary and high school students according to teachers and experts. *Computers in the Schools*, 40(2), 194-212. <https://doi.org/10.1080/07380569.2023.2168146>

- Sahu, M., Gandhi, S. ve Sharma, M. K. (2019). Mobile phone addiction among children and adolescents: A systematic review. *Journal of Addictions Nursing*, 30(4), 261-268. <https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000309>
- Sarıgül, E. ve Aktay, M. (2023). Ergenlerdeki dini inanç ve tutumların yaşam doyumu ile ilişkisi. *Toplumsal Değişim*, 5(1), 44-55.
- Sezer, Ö. ve Turğut, E. (2019). Ergenlerde şükran, yaşam amaçları ve yaşam doyumunun bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 1463-1491. <https://doi.org/10.33711/yyuefd.660501>
- Sincar, S., Sohbet, R., Bırımoğlu-Okuyan, C. B. ve Karasu, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve depresyon: Kesitsel bir çalışma. *E-Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi (BSBD)*, 9(2), 93-100.
- Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J. ve Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: A systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC psychiatry*, 19, Makale No: 356, 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x>
- Soni, R., Upadhyay, R. ve Jain, M. (2017). Prevalence of smart phone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5(2), 515-519. <http://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20170142>
- Söyler, İ. (2019). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile kendilik algısı ve okula bağlanma arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Süler, M. (2016). *Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeyleriyle ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Sülün, A., Yayan, E. H. ve Yıldırım, M. (2021). Bilişötesi farkındalığın akıllı telefon bağımlılığı ve akademik başarı üzerine etkisi. *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(1), 1-9.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics (6. Baskı)*. Pearson Education.
- Tekin, Ç., Güneş, G. ve Çolak, C. (2014). Cep Telefonu Problemleri Kullanım Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Medicine Science* 3(3), 1361-81. <http://doi.org/10.5455/medscience.2014.03.8138>
- Ting, C. H., & Chen, Y. Y. (2020). Smartphone addiction. C. A. Essau ve P. H. Delfabbro (Ed.), *Adolescent addiction: Epidemiology, assessment, and treatment* içinde (2. Baskı, ss. 215-240). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818626-8.00008-6>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2015). *Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2015*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2015-18660](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2015-18660) adresinden 20 Eylül 2023 tarihinde alınmıştır.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2021). *Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2021*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132> adresinden 20 Eylül 2023 tarihinde alınmıştır.
- Vieira, C., Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2023). Early maladaptive schemas and behavioural addictions: A systematic literature review. *Clinical Psychology Review*, 105, Makale No: 102340. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102340>
- We Are Social (2023). *Digital 2023 global overview report*. <https://wearesocial.com/wp-content/uploads/2023/03/Digital-2023-Global-Overview-Report.pdf> adresinden 20 Eylül 2023 tarihinde alınmıştır.
- Yakut, E., Sarı, H. ve Kuru Sönmez, Ö. (2022). Akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumu ilişkisinde nomofobinin rolü: Yapısal eşitlik modeli uygulaması. *Bingöl Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6(1), 79-107. <https://doi.org/10.33399/biibfad.933191>
- Yıldız, A., ve Kahraman, S. (2021). Ortaokul öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal duygusal öğrenme becerileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(2), 23-60.
- Zorbaz, O. (2013). *Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.