

ERTELE VE YÖNET: HAZ ERTELEMENİN DUYGU DÜZENLEME İLE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ DÜZENLEYİCİ ROLÜ

Aysu BAYRAM SAPTIR¹ 

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, akıllı telefon bağımlılığı ile duygu düzenleme ve haz erteleme arasındaki ilişkileri incelemek ve haz ertelemenin bu ilişkideki düzenleyici rolünü değerlendirmektir. Araştırma, ilişkisel tarama modeliyle yapılandırılmış ve 18-47 yaş aralığında 678 katılımcıdan çevrim içi anket yoluyla veri toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak Akıllı Telefon Bağımlılığı Envanteri, Duygu Düzenleme Anketi ve Haz Ertelme Ölçeği kullanılmış; veriler SPSS 26.0 programında analiz edilmiştir. Analizlerde bağımsız örneklem t-testi, Pearson korelasyon ve hiyerarşik regresyon yöntemleri uygulanmıştır. Bulgular, duygu düzenleme ve haz ertelemenin akıllı telefon bağımlılığı ile negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca haz ertelemenin, duygu düzenleme ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, duygu düzenleme becerilerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisinin, bireyin haz erteleme kapasitesine bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Araştırmanın sonuçlarının, dijital bağımlılıklar ile öz-düzenleme becerileri arasındaki etkileşimi anlamada önemli katkılar sunduğu düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Akıllı telefon bağımlılığı, Haz erteleme, Duygu düzenleme, Düzenleyici rol

DELAY AND REGULATE: THE MODERATING ROLE OF DELAY OF GRATIFICATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND SMARTPHONE ADDICTION

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationships between smartphone addiction, emotion regulation, and delay of gratification, and to evaluate the moderating role of delay of gratification in this relationship. The study was designed using a correlational survey model, and data were collected online from 678 participants aged between 18 and 47. The data collection tools included the Smartphone Addiction Inventory, the Emotion Regulation Questionnaire, and the Delay of Gratification Scale. The data were analyzed using SPSS 26.0. Independent samples t-tests, Pearson correlation analysis, and hierarchical regression analysis were conducted. The findings revealed that both emotion regulation and delay of gratification were negatively and significantly associated with smartphone addiction.

¹ Dr., Bağımsız Araştırmacı, aysubayrams@gmail.com

Additionally, delay of gratification was found to moderate the relationship between emotion regulation and smartphone addiction. This indicates that the effect of emotion regulation on smartphone addiction varies depending on individuals' capacity to delay gratification. The results provide significant insights into the interaction between digital addictions and self-regulation skills.

Keywords: *Smartphone addiction, Delay of gratification, Emotion regulation, Moderating role*

1. GİRİŞ

Dijital teknolojilerin hızlı gelişimi, bireylerin günlük yaşam pratiklerini derinden dönüştürmüş; özellikle akıllı telefonlar, bilgiye anlık erişim, sosyal bağlantı kurma ve eğlenceye ulaşma gibi işlevleriyle dijital çağın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Ancak bu teknolojik kolaylıklar, bireylerde zamanla kontrolsüz kullanım alışkanlıkları doğurmakta ve davranışsal bağımlılık belirtilerine yol açabilmektedir (Nawaz, 2023). Literatürde bu durum, “akıllı telefon bağımlılığı” (smartphone addiction) kavramı ile açıklanmakta; bireyin telefon kullanımını sınırlayamaması, bu kullanımın psikolojik ve sosyal işlevselliği olumsuz yönde etkilemesi gibi kriterlerle tanımlanmaktadır (Kwon vd., 2013). Her ne kadar DSM-5’te henüz tanımlı bir bozukluk olarak yer almıyor olsa da akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve çevrim içi oyun bağımlılığı gibi diğer dijital bağımlılık türleriyle benzer nöropsikolojik ve davranışsal örüntüler sergilemektedir (Almourad vd., 2020; Billieux vd., 2015).

Bu bağımlılık türlerinin ortak bir özelliklerinden biri, bireyin anlık haza yönelik güçlü bir eğilim göstermesi olabilir. Özellikle akıllı telefonlar tarafından sunulan anlık ödül mekanizmaları (sosyal medya beğenileri, bildirimler, oyun içi başarılar) bireyin ödül beklentisini artırmakta ve bu durum öz-kontrol becerilerinin zayıflamasına neden olabilmektedir (Elhai vd., 2017). Öz-kontrolün merkezinde yer alan ve bireyin kısa vadeli, anlık ödülleri erteleyerek uzun vadeli hedeflere yönelmesini sağlayan “haz erteleme” (delay of gratification) kapasitesi, bu noktada kritik bir rol üstlenmektedir (Mischel vd., 1989; Raghunathan vd., 2022). Bireyin dürtüsel eğilimleri bastırabilmesi ve hedef odaklı davranışlarını sürdürebilmesi, yalnızca bilişsel farkındalıkla değil, aynı zamanda duygusal süreçleri etkin biçimde yönetebilmesiyle de yakından ilişkilendirilmektedir.

Bu bağlamda, duygu düzenleme (emotion regulation), bireyin duygusal tepkilerini sosyal olarak kabul edilebilir ve işlevsel biçimlerde ifade edebilmesini sağlayan; bu tepkileri kontrol etme, dönüştürme ve erteleme becerilerini içeren temel bir öz-düzenleyici işlev olarak öne çıkmaktadır (Walden & Smith, 1997; Gross & John, 2003). Araştırmalar, akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerin bu cihazları sıklıkla olumsuz duygularla baş etmek veya bu duygulardan kaçınmak amacıyla kullandığını ve bu bireylerde duygu düzenleme güçlüklerinin yaygın olduğunu ortaya koymaktadır (Potash, 2016; Rozgonjuk & Elhai, 2021). Nitekim, duygu düzenleme ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Extremera vd., 2019; Horwood & Anglim, 2021).

Duygu düzenleme ile haz erteleme arasındaki ilişki, çağdaş kuramsal yaklaşımlarda birbirinden bağımsız veya paralel süreçler olarak değil, karşılıklı etkileşim içinde olan bütünleşik bir öz-düzenleme sistemi olarak değerlendirilmektedir. Duygularını tanıyabilen ve düzenleyebilen bireylerin, uzun vadeli hedeflere yönelme konusunda daha başarılı oldukları, yani daha yüksek düzeyde haz erteleme becerisi sergiledikleri ortaya konmuştur (Cash & Breau, 2025). Diğer bir ifadeyle, haz erteleme yalnızca bireyin dürtülerini bastırma becerisi değil, aynı zamanda duygusal gerilimleri tolere edebilme kapasitesini de içeren daha bütüncül bir öz-düzenleme mekanizması olarak kavramsallaştırılmaktadır (Tice & Bratslavsky, 2000). Bu mekanizmayı şekillendiren duygusal ve bilişsel süreçlerin etkileşimini açıklamak adına, Strack ve Deutsch'un (2004) geliştirdiği Çift Sistem Modeli kuramsal düzeyde bütüncü bir çerçeve sunmaktadır. Bu modele göre insan davranışları, biri hızlı, duygusal ve otomatik olan "impulsif sistem" (Sistem 1) ile diğeri yavaş, planlı ve bilişsel kontrol gerektiren "refleksif sistem" (Sistem 2) olmak üzere iki farklı sistemin etkileşimiyle şekillenmektedir. Bu iki sistem arasındaki denge, bireyin davranışlarının niteliğini belirlemektedir. Duygu düzenleme, bu sistemler arasındaki dengeyi sağlayan içsel bir süreç olarak görev almakta; bireyin duygusal durumlarını tolere edebilme ve düzenleyebilme kapasitesini ifade etmektedir (Gross & John, 2003). Ancak bu duygusal düzenleme becerilerinin eyleme dönüşebilmesi, yani bireyin planlı davranışları hayata geçirebilmesi, önemli ölçüde haz erteleme becerisiyle ilişkilidir. Çünkü birey duygusal farkındalığa sahip olsa bile, eğer anlık ödüllere direnç gösteremiyorsa (yani düşük haz erteleme kapasitesine sahipse), davranışlarını planlı şekilde düzenlemekte zorlanabilir. Bir başka deyişle bireyin duygusal farkındalığa sahip olması, davranışsal düzeyde planlı ve öz-kontrollü bir yaşam sürmesini garanti etmemekte; haz erteleme kapasitesinin yetersizliği, bu duygusal becerilerin etkisiz kalmasına neden olabilmektedir.

Duygu düzenleme ile haz erteleme arasındaki işlevsel bağ daha derinlemesine anlamlandırmak için, bu süreçlerin altında yatan bilişsel mekanizmaların da dikkate alınması gerekmektedir. Bu bağlamda, Yürütücü İşlevler Kuramı (Miyake vd., 2000), öz-düzenleyici davranışların temelinde yer alan bilişsel becerilere odaklanarak açıklayıcı bir çerçeve sunabilir. Kurama göre, bireyin öz-denetim süreçleri; çalışma belleği, bilişsel esneklik ve inhibisyon olmak üzere üç temel yürütücü işlev tarafından yönetilir. Haz erteleme ise bu yürütücü işlevlerin davranışsal düzeydeki bir yansıması olarak görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, bireyin haz erteleme kapasitesi, yalnızca dürtüsel davranışları bastırma yetisiyle sınırlı olmayıp, aynı zamanda duygusal süreçleri dengeleme ve uzun vadeli hedefler doğrultusunda planlı davranışlar geliştirme yeterliğini de kapsamaktadır (McClure vd., 2004). Bu yönüyle haz erteleme, hem bilişsel hem de duygusal düzenleme mekanizmalarının kesişim noktasında yer alan üst düzey bir öz-düzenleme becerisi olarak değerlendirilebilir. Bu açıdan bakıldığında ise haz erteleme duygu düzenleme becerilerinin bağımlılık davranışı üzerindeki etkisini dönüştürebilen bir üst kontrol mekanizması olarak kavramsallaştırılabilir (Tice & Bratslavsky, 2000). Duygu düzenleme, bireye öncelikle duygusal tepkilerini fark etme (duygusal farkındalık), ardından bu tepkileri hemen davranışa dönüştürmek yerine bekleyebilme (inhibisyon) ve duruma uygun daha işlevsel bir yanıt

geliştirme (bilişsel esneklik ve planlama) becerileri kazandırmaktadır. Ancak, bu becerilerin davranışsal düzeyde etkili şekilde kullanılabilmesi için haz erteleme kapasitesinin yeterli olması beklenmektedir. Birey haz erteleme konusunda düşük bir kapasiteye sahipse, sahip olduğu duygu düzenleme becerileri, özellikle bağımlılık gibi yüksek dürtüsel cazibeye sahip durumlarda etkisiz kalabilir. Dolayısıyla yürütücü işlevler kuramı çerçevesinde, haz ertelemenin duygu düzenleme ile bağımlılık davranışı arasındaki ilişkide düzenleyici (moderatör) bir rol üstlenebileceği kuramsal olarak temellendirilebilir. Nitekim ampirik bulgular, haz erteleme kapasitesi ile bağımlılık eğilimleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Örneğin, madde bağımlılığı olan bireylerin gecikmeli ödül değerlendirme ve geri bildirim işleme süreçlerinde bozulmalar yaşadığı, gelecekteki ödülleri küçümseyerek anlık hazlara yönelme eğiliminde oldukları belirlenmiştir (Kluwe-Schiavon vd., 2020; MacKillop vd., 2011). Benzer bulgular, internet bağımlılığı örüntülerinde de gözlemlenmiştir (Chen vd., 2021). Bu bulgular, haz ertelemenin, yalnızca bağımlılık davranışları üzerinde doğrudan etkili değil; aynı zamanda duygu düzenleme gibi bilişsel-duygusal süreçlerin bu davranışlar üzerindeki etkisini dönüştürebilen bir moderatör değişken olabileceğine ilişkin önemli işaretler sunabilir.

Tüm bu kuramsal çerçeve doğrultusunda, bu çalışmanın temel amacı, akıllı telefon bağımlılığı ile duygu düzenleme ve haz erteleme arasındaki ilişkileri çok boyutlu biçimde incelemek ve özellikle haz ertelemenin düzenleyici (moderatör) rolünü test etmektir. Literatürde söz konusu değişkenler arasındaki ikili ilişkiler sıklıkla incelenmiş olmakla birlikte, bu üç değişkenin etkileşimsel biçimde test edildiği ampirik çalışmalar oldukça sınırlıdır. Özellikle günümüzde insanlar için bir tehdit oluşturabilecek akıllı telefon bağımlılığının yönetilebilmesi için kişilerin sahip olması gereken özellikler ya da kişilerde geliştirilmesi gereken becerilere ışık tutması amaçlanmaktadır. Bu yönüyle çalışma, hem önemli bir teorik boşluğu doldurmayı, hem de dijital bağımlılıklarla başa çıkmaya yönelik olarak öz-düzenleme becerilerini merkeze alan müdahale stratejileri geliştirilmesine katkı sunmayı hedeflemektedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma modeli

Bu çalışmada, Baron ve Kenny'nin (1986) tanımladığı hiyerarşik çoklu regresyon yaklaşımı esas alınarak aracı ve düzenleyici değişken rolleri değerlendirilmiş; araştırma, betimsel düzeyde yapılandırılmış ve ilişkisel tarama modeli kapsamında ele alınmıştır.

2.2. Katılımcılar

Bu araştırmaya, yaşları 18 ile 47 arasında değişen toplam 678 birey katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 28,64 olarak hesaplanmıştır. Cinsiyet dağılımına göre, örneklemin %61.9'u kadın (n = 420) ve %38.1'i erkek (n = 258) bireylerden oluşmaktadır.

2.3. Veri toplama araçları

Demografik bilgi formu

Araştırmada demografik verilere ulaşmak amacıyla, araştırmacı tarafından oluşturulan bir form aracılığıyla katılımcıların yaşları ve cinsiyetlerine ilişkin bilgiler elde edilmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı envanteri

Araştırmada bireylerin akıllı telefon kullanımına yönelik problemli davranışlarını değerlendirmek amacıyla, Lin ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen Akıllı Telefon Bağımlılığı Envanteri (Smartphone Addiction Inventory - SPAI) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Arpacı ve Esgi (2020) tarafından gerçekleştirilmiş ve yapılan geçerlik-güvenirlik analizleri sonucunda ölçeğin Türk örnekleme için uygun psikometrik özelliklere sahip olduğu belirlenmiştir. Toplam 26 maddeden oluşan ölçek, beşli Likert tipi bir derecelendirme sistemi ile (1 = hiç katılmıyorum, 5 = tamamen katılıyorum) katılımcılardan veri toplamaktadır. Ölçek; Zorlayıcı Davranış, Fonksiyonel Bozulma, Çekilme Belirtileri ve Tolerans olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar sırasıyla bireylerin planlanandan fazla kullanım eğilimlerini, günlük yaşantı üzerindeki olumsuz etkileri, telefona ulaşamadıklarında hissettikleri yoksunluk belirtilerini ve aynı etkiyi elde etmek için daha uzun süreli kullanma gereksinimlerini değerlendirmektedir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, özgün yapının korunduğunu göstermektedir. Güvenirlik analizleri kapsamında, SPAI'nin genel iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's alpha) .94 olarak hesaplanmış; alt boyutlara ilişkin alfa değerleri ise .72 ile .88 arasında değişmiştir. Bu bulgular, SPAI'nin Türkçe formunun, akıllı telefon bağımlılığını çok boyutlu bir yapı içerisinde değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmada ölçeğin bütünü için katsayısı (Cronbach's alpha) .92 olarak hesaplanmıştır.

Duygu düzenleme anketi

Araştırmada bireylerin duygularını yönetme becerilerini değerlendirmek amacıyla Duygu Düzenleme Anketi (Emotion Regulation Questionnaire - ERQ) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması, Totan (2013) tarafından gerçekleştirilmiş ve geçerlik-güvenirlik analizleri sonucunda, ölçeğin aracının Türk kültürüne uygun psikometrik özellikler taşıdığı belirlenmiştir. Orijinali Gross & John (2003) tarafından geliştirilen bu ölçek, bireylerin duygularını düzenlemek için kullandıkları stratejileri değerlendirmeye yönelik olarak yapılandırılmıştır. Türkçe formda toplam 10 madde yer almakta olup, bu maddeler Bilişsel Yeniden Değerlendirme ve Duygusal Bastırma olmak üzere iki alt boyutta toplanmaktadır. Katılımcılar, her maddeyi 7 dereceli Likert tipi bir ölçek üzerinde (1 = kesinlikle katılmıyorum, 7 = tamamen katılıyorum) değerlendirmektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin iki faktörlü yapısının Türk örnekleminde de geçerli olduğunu ortaya koymuştur. Ölçeğin güvenirliğine ilişkin yapılan analizlerde, genel Cronbach alfa katsayısı .73 olarak raporlanmış; alt boyutlar için hesaplanan alfa değerleri ise bilişsel yeniden değerlendirme boyutunda .79, duygusal

bastırma boyutunda ise .66 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, ERQ'nun Türkçe formunun duygular düzenleme stratejilerini ölçmede yeterli düzeyde geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin bütünü için katsayısı (Cronbach's alpha) .75 olarak hesaplanmıştır.

Haz erteleme ölçeği

Araştırmada bireylerin haz erteleme eğilimlerini değerlendirmek amacıyla, Koç ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen Haz Erteleme Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, bireylerin kısa vadeli tatminleri erteleyerek uzun vadeli hedeflere yönelme becerilerini ölçmeyi amaçlayan psikometrik bir araçtır. Toplam 33 maddeden oluşan ölçek, beşli Likert tipi bir derecelendirme sistemi kullanmaktadır (1 = hiç uygun değil, 5 = tamamen uygun). Açıklayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, ölçek beş alt boyuttan oluşmaktadır: Para, Yemek, Eğlence, Sosyal, ve Alışveriş. Ölçeğin genel iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) .94 olarak hesaplanmış; alt boyutların iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla .63, .75, .78, .94 ve .85 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, Haz Erteleme Ölçeği'nin bireylerin haz erteleme düzeylerini geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçebilen bir araç olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin bütünü için katsayısı (Cronbach's alpha) .91 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Veri toplama

Araştırmada kullanılacak veri toplama araçları, çevrim içi erişimi kolaylaştırmak amacıyla Google Form platformu üzerinden hazırlanmıştır. Formun ilk bölümünde, katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı ve süreci hakkında bilgi veren bir açıklama metnine yer verilmiş; ardından gönüllülük esasına dayalı olarak katılımlarının alındığı ve verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı belirtilmiştir. Katılımcılar, formun devamına geçmeden önce bilgilendirilmiş onam metnini okuyup onaylamışlardır. Veri toplama sürecinde yakın çevreden başlanarak, form bağlantısı WhatsApp, e-posta grupları ve çeşitli sosyal medya mecraları aracılığıyla paylaşılmıştır. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleşmiş ve hiçbir katılımcıya herhangi bir zorunluluk ya da yönlendirme uygulanmamıştır. Ayrıca, katılımcılardan ad, soyad gibi kişisel tanımlayıcı bilgiler istenmemiş; tüm yanıtlar anonim olarak toplanmıştır. Bu şekilde, katılımcıların mahremiyetine ve etik ilkelere uygun bir veri toplama süreci yürütülmüştür.

2.5. Veri analizi

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS 26.0 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sürecine başlamadan önce, verilerin parametrik testlere uygunluğunu belirlemek amacıyla normallik varsayımı değerlendirilmiştir. Bu kapsamda, değişkenlere ilişkin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda çarpıklık değerlerinin -0.48 ile 0.27 arasında, basıklık değerlerinin ise -0.35 ile 0.78 arasında değiştiği görülmüştür. Literatüre göre, çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 aralığında olması normal dağılım varsayımının sağlandığını göstermektedir (George & Mallery, 2010; Tabachnick & Fidell, 2013). Bu doğrultuda, elde edilen

bulgular veri setinin normalliğe uygun olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, çoklu regresyon analizine geçilmeden önce çoklu bağlantı (multicollinearity) varsayımı test edilmiştir. Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) ve tolerans değerlerine göre, VIF değerlerinin 1.25 ile 2.40 arasında ve tolerans değerlerinin .41 ile .80 arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu değerler, değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığını göstermektedir (Field, 2018). Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Bu analiz kapsamında, duygu düzenleme, haz erteleme ve akıllı telefon bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca, cinsiyet değişkenine bağlı olarak söz konusu değişkenlerde anlamlı farklılıkların bulunup bulunmadığını test etmek amacıyla, bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonraki aşamasında, bağımsız değişken olan duygu düzenleme ile bağımlı değişken olan akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide, haz ertelemenin düzenleyici (moderator) rolü olup olmadığı hiyerarşik regresyon analizi ile test edilmiştir. Son adımda, bu moderasyon etkisinin yönünü ve gücünü daha ayrıntılı olarak değerlendirmek amacıyla, Preacher ve Hayes (2004, 2008) tarafından geliştirilen SPSS Macro programı aracılığıyla basit eğim analizi gerçekleştirilmiş ve analizler 10.000 tekrarlı bootstrapping yöntemi ile desteklenmiştir. Bu analiz süreci, değişkenler arasındaki ilişkilerin derinlemesine anlaşılmasını sağlamak ve modeldeki etkileşim etkilerini ortaya koymak amacıyla yapılandırılmıştır. Ayrıca, moderasyon etkilerinin değerlendirilmesi amacıyla etkileşim terimleri regresyon modeline dahil edilmiş; gerektiğinde basit eğim analizi ile bu etkilerin düzeylerine ilişkin yorumlama yapılmıştır (Aiken & West, 1991).

3. BULGULAR

Elde edilen bulgular, değişkenler arasındaki ilişkilerin yapısını ve etkileşimsel etkilerini ortaya koymuştur. Bu sonuçlara ilişkin istatistiksel değerler aşağıda yer alan tablolarda ayrıntılı biçimde sunulmuştur.

Tablo 1. Cinsiyete Göre Duygu Düzenleme, Haz Erteleme ve Akıllı Telefon Bağımlılığına İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Duygu Düzenleme	Kadın	420	56.45	14.22	5.16	676	.000
	Erkek	258	50.32	13.59			
Haz Erteleme	Kadın	420	77.56	19.13	1.03	676	.423
	Erkek	258	76.03	18.62			
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Kadın	420	85.67	20.11	0.51	676	.613
	Erkek	258	84.88	19.48			

* $p < .05$

Tablo 1'deki t-testi sonuçlarına göre, duygu düzenleme değişkeni açısından kadınlar ($\bar{X} = 56.45$, $SS = 14.22$) ve erkekler ($\bar{X} = 50.32$, $SS = 13.59$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(676) = 5.16$, $p < .001$). Bu bulgu, kadınların duygu düzenleme becerilerinin erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Buna karşılık, haz erteleme değişkeninde kadınlar ($\bar{X} = 77.56$, $SS = 19.13$) ve erkekler ($\bar{X} = 76.03$, $SS = 18.62$) arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($t(676) = 1.03$, $p = .423$). Benzer şekilde, akıllı telefon bağımlılığı açısından da kadınlar ($\bar{X} = 85.67$, $SS = 20.11$) ve erkekler ($\bar{X} = 84.88$, $SS = 19.48$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(676) = 0.51$, $p = .613$). Bu sonuçlar, cinsiyetler arasında yalnızca duygu düzenleme düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymakta; haz erteleme ve akıllı telefon bağımlılığı değişkenlerinde ise cinsiyetin etkili olmadığını göstermektedir. Değişkenler arasındaki ilişkileri analiz etmek için ise korelasyon analizi yapılmış olup Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişken	1	2	3
1. Akıllı Telefon Bağımlılığı	1.00		
2. Haz Erteleme	-0.31**	1.00	
3. Duygu Düzenleme	-0.45**	0.28**	1.00

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 2'ye ilişkin bulgular incelendiğinde, değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ile haz erteleme arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = -0.31$, $p < .01$). Bu bulgu, haz erteleme düzeyi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin azaldığını göstermektedir. Benzer şekilde, akıllı telefon bağımlılığı ile duygu düzenleme arasında da negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -0.45$, $p < .01$). Bu sonuç, duygu düzenleme becerileri güçlü olan bireylerin, akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, haz erteleme ile duygu düzenleme arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki mevcuttur ($r = 0.28$, $p < .01$). Bu durum, haz erteleme düzeyi yüksek olan bireylerin duygu düzenleme becerilerinin de daha gelişmiş olduğunu göstermektedir. Genel olarak bu bulgular, hem duygu düzenleme hem de haz erteleme değişkenlerinin akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu korelasyonel ilişkiler, daha ileri düzeyde test edilebilmesi amacıyla çok adımlı hiyerarşik regresyon analizine tabi tutulmuştur ve Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Duygu Düzenleme, Haz Erteleme ve Etkileşimlerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Aşamalar & Değişkenler	R ²	ΔR ²	B	Std. Hata	β	t	p	F
Adım 1	.18							64.00***
Duygu Düzenleme			-0.48	0.06	-0.42	-8.00	.000	
Adım 2	.30	.12***						112.75***
Duygu Düzenleme			-0.38	0.06	-0.33	-6.33	.000	
Haz Erteleme			-0.23	0.05	-0.25	-4.60	.000	
Adım 3	.34	.04***						89.30***
Duygu Düzenleme			-0.35	0.06	-0.30	-5.83	.000	
Haz Erteleme			-0.22	0.05	-0.24	-4.42	.000	
Duygu Düzenleme × Haz Erteleme (Etkileşim)			-0.18	0.04	-0.20	-4.50	.000	

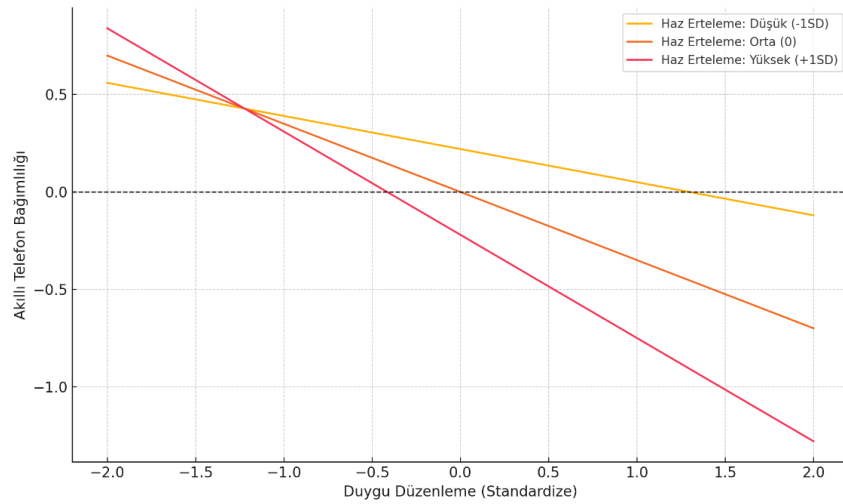
*** $p < .001$

Yapılan hiyerarşik regresyon analizi, akıllı telefon bağımlılığı üzerinde duygu düzenleme, haz erteleme ve bu iki değişkenin etkileşim etkisini (moderasyon) incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Analizin birinci adımında yalnızca duygu düzenleme değişkeni modele dahil edilmiş ve bu değişkenin akıllı telefon bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($\beta = -0.42$, $p < .001$). Bu model, bağımlılıktaki varyansın %18'ini açıklamaktadır ($R^2 = .18$, $F(1,676) = 64.00$, $p < .001$). İkinci adımda modele haz erteleme değişkeni eklenmiş ve her iki değişkenin birlikte bağımlılığı anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Bu aşamada duygu düzenlemenin etkisi bir miktar azalmakla birlikte ($\beta = -0.33$), hala istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < .001$). Haz erteleme de bağımlılığı anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta = -0.25$, $p < .001$). İkinci modelin açıklayıcılığı önemli ölçüde artarak %30'a ulaşmıştır ($\Delta R^2 = .12$, $F(2,675) = 112.75$, $p < .001$).

Üçüncü adımda, duygu düzenleme ve haz erteleme değişkenlerinin etkileşim terimi (duygu düzenleme × haz erteleme) modele dahil edilmiştir. Etkileşim terimi anlamlı bulunmuş ($\beta = -0.20$, $p < .001$) ve modelin açıklayıcılığı %34'e yükselmiştir ($\Delta R^2 = .04$, $F(3,674) = 89.30$, $p < .001$). Bu sonuç, haz ertelemenin düzenleyici (moderator) bir değişken olarak işlev gördüğünü göstermektedir. Bu durum, duygu düzenleme ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin sabit ya da doğrusal olmadığına; aksine, bireyin haz erteleme kapasitesine bağlı olarak farklılık gösterebileceğine işaret etmektedir. Yüksek düzeyde haz erteleme becerisine sahip bireylerde, etkili duygu düzenleme stratejileri, akıllı telefon kullanımını daha sağlıklı bir düzeyde tutmaya yardımcı olabilirken; düşük haz erteleme düzeyine

sahip bireylerde, aynı düzeyde duygu düzenleme becerisine sahip olunmasına rağmen, bu becerilerin bağımlılık davranışını azaltma etkisi sınırlı kalabilmektedir. Bu tür etkileşim etkilerinin daha iyi anlaşılması için, hiyerarşik regresyon sonuçlarının ardından basit eğim analizi yapılmıştır. Basit eğim analizi, moderasyon etkisinin yönünü ve şiddetini detaylı biçimde ortaya koymak amacıyla yapılmaktadır (Chowdury, 2012). Özellikle, bağımsız değişkenin (duygu düzenleme) bağımlı değişken üzerindeki etkisinin, moderatör değişkenin (haz erteleme) düşük, orta ve yüksek düzeylerinde nasıl değiştiğini görselleştirerek yorumlamaya olanak tanımaktadır. Bu sonuçlar aşağıda Şekil 1’de verilmiştir.

Şekil 1. Duygu Düzenleme’nin Akıllı Telefon Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinin Haz Erteleme Düzeyine Göre Değişimine Yönelik Basit Eğim Analizi



Basit eğim analizinde, düzenleyici değişkenin etkisinin daha anlaşılır ve yorumlanabilir hale getirilmesi amacıyla, söz konusu değişken genellikle üç düzeyde incelenmektedir: düşük, orta ve yüksek (Robinson vd., 2013). Bu çalışmada düzenleyici değişken olarak ele alınan haz erteleme, standardize edilmiş z-puanları temel alınarak bu üç düzeye ayrılmıştır. Bu çerçevede, sarı çizgi "düşük" düzey, haz erteleme puanının ortalamasından bir standart sapma düşük (-1 SD); turuncu çizgi "orta" düzey, ortalama puan (0 SD); kırmızı çizgi "yüksek" düzey ise ortalamadan bir standart sapma yüksek ($+1$ SD) olarak tanımlanmıştır. Bu yöntem, moderasyon analizlerinde sıklıkla kullanılan ve değişkenin farklı düzeylerinde bağımsız değişkenin etkisini karşılaştırmak için uygun bir yaklaşım olarak kabul görmektedir (Robinson vd., 2013). Standardizasyon yoluyla oluşturulan bu düzeyler, farklı bireylerin göreceli konumlarını daha açık bir şekilde değerlendirmeye olanak tanımakta ve etkileşimin yönünü grafiksel olarak yorumlamayı kolaylaştırmaktadır.

Şekil 1’deki basit eğim analizinin sonuçlarına göre, duygu düzenleme düzeyi azaldıkça akıllı telefon bağımlılığı genel olarak artmaktadır; ancak bu artışın şiddeti haz erteleme düzeyine göre farklılık göstermektedir. Özellikle düşük haz erteleme düzeyine sahip bireylerde duygu düzenleme eksikliği, akıllı telefon bağımlılığında belirgin bir artışa neden olmaktadır. Buna göre haz erteleme değişkeni,

duygu düzenleme ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi düzenleyen bir değişken olarak işlev görmektedir ve aynı zamanda bu ilişkinin olumsuz etkilerini azaltarak koruyucu bir rol üstlenmektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, akıllı telefon bağımlılığı, duygu düzenleme ve haz erteleme değişkenleri arasındaki ilişkileri çok boyutlu bir yaklaşımla incelemiş ve bu değişkenlerin bireylerin dijital teknoloji kullanımındaki psikolojik dinamiklerle nasıl etkileşime girdiğine dair önemli bulgular ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlar, hem bireysel farklılıkları hem de davranışsal bağımlılıkları açıklamada öz-düzenleyici mekanizmaların kritik rolünü gözler önüne sermektedir. Araştırma kapsamında, duygu düzenleme ve haz erteleme becerilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmış; özellikle haz ertelemenin, duygu düzenleme ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide düzenleyici (moderatör) bir rol oynadığı belirlenmiştir. Ayrıca, bazı demografik değişkenler bağlamında (örneğin cinsiyet) anlamlı farklılıklar gözlemlenmiş, bu durumun biyolojik, psikososyal ve kültürel faktörlerle açıklanabileceği ortaya konmuştur.

4.1. Cinsiyet farklılıkları

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, duygu düzenleme düzeyi açısından kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık saptanmış, kadınların duygu düzenleme puanlarının erkeklere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde kadınların duygu düzenleme puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu araştırmalar bulunurken (Thayer vd., 2003; Zlomke & Hahn, 2010; Nolen-Hoeksema, 2012; Kwon vd., 2013; Goubet & Chrysikou, 2019) erkeklerin daha yüksek puan aldığı araştırma da (Kumar vd., 2025) bulunmaktadır. Öte yandan duygu düzenleme yönelik cinsiyet farklılıklarının olmadığı araştırmalar da bulunmaktadır (Buşac vd., 2025; Ang vd., 2025). Kadınların duygu düzenleme puanlarının erkeklere kıyasla istatistiksel olarak daha yüksek çıkması, biyolojik, psikososyal ve kültürel faktörlerin birleşik etkisiyle açıklanabilir. Araştırmalar, kadınların limbik sistem aktivitelerinin duygusal işleme süreçlerinde daha aktif olduğunu göstermektedir (Whittle vd., 2011). Ayrıca, toplumsal cinsiyet rolleri, kadınların duygusal farkındalık ve düzenleme stratejilerini geliştirmelerini teşvik ederken, erkeklerin duygularını bastırmalarına yol açabilmektedir (Nolen-Hoeksema, 2012). Kadınların sosyal destek arama eğilimleri de etkili olup, bu destek mekanizmaları duygu düzenleme becerilerini güçlendirebilir (Tamres vd., 2002). Dolayısıyla, bu bulgu, biyolojik temellerin yanı sıra toplumsal yapı ve öğrenilmiş davranışlarla da ilişkilendirilebilir.

Araştırmada haz erteleme düzeyleri açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmaması, önceki çalışmalarla hem tutarlı hem de çelişkili sonuçlar içermektedir. Bazı araştırmalar, kadınlar ve erkekler arasında haz erteleme becerileri açısından belirgin bir fark olmadığını, bireysel farklılıkların ve çevresel etkenlerin bu süreçte daha belirleyici olduğunu göstermektedir (Zampella & Benau, 2024).

Özellikle, günümüzde cinsiyet rollerindeki değişimler ve benzer akademik-sosyal beklentiler, her iki cinsiyetin de benzer düzeyde öz-denetim geliştirmesine katkıda bulunabilir (Jo & Bouffard, 2014). Öte yandan, bazı çalışmalar erkeklerin risk alma ve anlık haz arayışına daha yatkın olduğunu, dolayısıyla haz erteleme konusunda kadınlara kıyasla daha düşük puanlar alabileceğini öne sürmektedir (Harris & Jenkins, 2006). Ancak mevcut bulgular, bu farklılığın her koşulda belirgin olmadığını ve bireysel farklar, eğitim düzeyi ve çevresel faktörlerin etkisini vurgulayan çalışmalarla örtüştüğünü göstermektedir. Dolayısıyla, cinsiyete bağlı haz erteleme eğilimlerinin tek başına biyolojik bir faktörden ziyade, gelişimsel ve kültürel değişkenlerle birlikte ele alınmasını gerektirebilir.

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığı açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmaması, literatürdeki çeşitli bulgularla hem uyumlu hem de çelişkili sonuçlar içermektedir. Bazı çalışmalar, kadın ve erkeklerin akıllı telefon kullanım motivasyonlarının farklı olmasına rağmen, bağımlılık seviyelerinin benzer olabileceğini öne sürmektedir (Lopez-Fernandez vd., 2017). Örneğin, kadınlar sosyal medya ve iletişim amaçlı kullanımı daha çok tercih ederken, erkekler oyun oynama ve bilgi arama gibi farklı kullanım alanlarına yönelmektedir (Rozgonjuk vd., 2020). Ancak her iki cinsiyetin de günlük yaşantısında akıllı telefonun işlevselliği arttıkça, bağımlılık riski benzer seviyelerde görülebilir. Öte yandan, bazı araştırmalar kadınların akıllı telefon bağımlılığına daha yatkın olduğunu, çünkü sosyal bağlantı kurma ve duygusal destek alma ihtiyacının daha fazla olduğunu öne sürerken (Chen vd., 2021), diğer bir çalışma da erkeklerin daha fazla problemli kullanım gösterdiğini belirtmektedir (Kwon vd., 2013). Ancak, teknolojinin yaygınlaşması ve akıllı telefonların hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmesi, cinsiyetler arasındaki farkın zamanla azalmasına neden olmuş olabilir.

4.2. Kavramlar arası korelasyon sonuçları

Araştırma sonuları, akıllı telefon bağımlılığı, haz erteleme ve duygu düzenleme arasındaki ilişkileri anlamada önemli ipuçları sunmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı ve haz erteleme arasındaki negatif ilişki olduğu görülmektedir. Doğrudan akıllı telefon bağımlılığı ile haz erteleme arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma henüz yapılmamıştır ancak dijital bağımlılıklar ve haz erteleme arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar olduğu görülmektedir. Örneğin bir metaanaliz çalışması internet bağımlılığı olan bireylerde bilişsel kontrolün zayıflayabileceğini ve anlık tatmine yönelik güçlü bir eğilim olduğunu göstermektedir (Elhai vd., 2020). Başka bir çalışma ise akıllı telefon bağımlılığının, dürtüsel karar verme eğilimini artırabileceğini ve kişilerin haz erteleme davranışları üzerinde bunun etkili olduğunu ortaya koymuştur (Schulz van Endert vd., 2020). Akıllı telefon bağımlılığı ve haz erteleme arasındaki negatif ilişki, bireylerin anlık tatmine yönelme eğilimi ile açıklanabilir. Dijital ortamların sunduğu anlık ödüller, bireylerin uzun vadeli hedefleri ertelemesine neden olabilir. Literatürde, akıllı telefonların sık kullanımının öz-denetimi zayıflatabileceği ve bireylerin sabırlı olma becerisini olumsuz etkileyebileceği belirtilmektedir (Chen vd., 2021). Özellikle sosyal medya ve mobil

oyunlar gibi içerikler, bireylerin anlık tatmin arayışını artırarak haz erteleme becerilerini olumsuz etkileyebilir (Kim & Kang, 2022).

Akıllı telefon bağımlılığı ve duygu düzenleme arasındaki negatif ilişki olduğu görülmektedir. Literatürde araştırma bulgularıyla tutarlı ilişkilerin bulunduğu araştırmalar bulunmaktadır (Yıldız, 2017; Wanqing vd., 2022; Yin vd., 2024). Akıllı telefon bağımlılığı ve duygu düzenleme arasındaki negatif ilişkinin temelinde, bireylerin olumsuz duygularla başa çıkmak için akıllı telefon kullanımına yönelmesi ve bunun uzun vadede duygu düzenleme becerilerini zayıflatması yatıyor olabilir. Araştırmalar, bireylerin stres, kaygı veya üzüntü gibi olumsuz duygularla baş etmek için telefonlarına yönelerek anlık rahatlama sağladığını, ancak bu durumun uzun vadede sağlıklı duygu düzenleme becerilerini geliştirmeyi engellediğini göstermektedir (Elhai vd., 2017). Anlık tatmin arayışı, akıllı telefon bağımlılığı ile sıkça ilişkilendirilen bir faktördür ve bireylerin öz-denetim becerilerini zayıflatarak, duygu düzenleme süreçlerini olumsuz etkileyebilir (Kim & Kang, 2022). Akıllı telefonlar, sürekli bildirimler ve hızlı içerik tüketimi yoluyla bireyleri anlık ödüllere bağımlı hale getirirken, bireylerin uzun vadeli hedeflere odaklanmasını ve duygularını bilinçli bir şekilde yönetmesini zorlaştırabilir (Chen vd., 2021).

Haz erteleme ve duygu düzenleme arasındaki pozitif ilişki olduğu görülmektedir. Literatürde bu iki kavram arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır ancak bilişsel yeniden değerlendirme gibi adaptif duygu düzenleme stratejilerini kullanan bireylerin, anlık tatmin yerine uzun vadeli ödülleri tercih etme konusunda daha başarılı oldukları belirtilmektedir (Brockbank & Feldon, 2024). Duygu düzenleme becerileri gelişmiş bireyler, duygusal dalgalanmalara karşı daha dirençli olup, haz erteleme konusunda daha yetkin olabilirler (Cash & Breau, 2025).

4.3. Haz ertelemenin düzenleyici etkisi

Haz ertelemenin, duygu düzenleme ve akıllı telefon bağımlılığı arasında düzenleyici (moderator) bir değişken olarak işlev gördüğü görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, bireyin haz erteleme düzeyi değiştikçe, duygu düzenleme düzeyinin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi de farklılık göstermektedir. Ayrıca bireylerin duygu düzenleme yetkinliklerinin tek başına değil, aynı zamanda haz erteleme düzeyleriyle birlikte değerlendirildiğinde daha belirgin hale geldiği de söylenebilir. Bu sonuç pek çok farklı bakış açısıyla açıklanabilir. Yüksek haz erteleme becerisine sahip bireyler, anlık tatmin arayışına daha az yönelirken, düşük haz erteleme becerisine sahip bireyler ise kısa vadeli ödüllere daha fazla odaklanabilir (Casey et al., 2011). Akıllı telefonlar ise sundukları anında geri bildirim (örneğin sosyal medya beğenileri, anlık mesajlar, oyun ödülleri) ile bireylerin haz erteleme kapasitelerini test eden güçlü bir uyaran olarak işlev görmektedir (Kim & Kang, 2022). Bu nedenle, düşük haz erteleme becerisine sahip bireyler, olumsuz duygularla başa çıkmada daha fazla zorlanabilir ve anlık rahatlama sağlamak için akıllı telefon kullanımına daha bağımlı hale gelebilirler. Öte yandan, duygu düzenleme becerileri güçlü olan bireyler, olumsuz duyguları yönetme konusunda daha başarılı oldukları için akıllı

telefon kullanımını bir kaçış mekanizması olarak daha az kullanabilirler (Gross & John, 2003). Ancak bu ilişkinin doğrudan etkili olabilmesi için bireyin haz erteleme düzeyinin de yüksek olması da beklenmektedir. Çünkü düşük haz erteleme kapasitesine sahip bireyler, etkili duygu düzenleme becerilerine sahip olsalar bile, uzun vadeli hedefleri göz ardı ederek anlık tatmine yönelme eğiliminde olabilirler (Tice & Bratslavsky, 2000). Bu da duygu düzenleme becerilerinin tek başına akıllı telefon bağımlılığını azaltmada yeterli olmayabileceğini, ancak haz erteleme ile birlikte ele alındığında daha güçlü bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, bireylerin akıllı telefon bağımlılığına yönelik müdahalelerin yalnızca duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye odaklanmakla kalmayıp, aynı zamanda haz erteleme kapasitelerini de artıracak stratejileri içermesi gerektiğine örnek gösterilebilir.

Sonuç olarak, bu araştırma, akıllı telefon bağımlılığı ile duygu düzenleme ve haz erteleme arasındaki ilişkileri bütüncül bir perspektifle ele alarak, akıllı telefon kullanımının bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Bulgular, duygu düzenleme ve haz erteleme becerilerinin birlikte ele alınmasının akıllı telefon bağımlılığına karşı daha etkili bir koruyucu faktör olabileceğini söyleyebilir. Bu bağlamda, bireylerin yalnızca akıllı telefon kullanımını sınırlamaya yönelik stratejiler geliştirmek yerine, aynı zamanda öz-düzenleme kapasitelerini güçlendirecek eğitim ve müdahale programlarına yönlendirilmesi daha işlevsel olabilir. Dijital çağın getirdiği olanaklardan bilinçli şekilde yararlanabilmek için bireylerin duygu düzenleme ve haz erteleme becerilerini geliştirmeleri teşvik edilmesi önem arz etmektedir.

KAYNAKÇA

Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Sage Publications.

Almourad, M. B., McAlaney, J., Skinner, T., Pleya, M., & Ali, R. (2020). Defining digital addiction: Key features from the literature. *Psihologija*, 53(3), 237-253.

Ang, J. Y. Z., & Tsai, W. (2025). Age and gender effects on the relationship between expressive flexibility and mental health. *Journal of Adult Development*, 5(10), 234-245. <https://doi.org/10.1007/s10804-025-09518-w>

Arpaci, I., & Esgi, N. (2018). Psychometric properties of the Turkish version of the smartphone addiction inventory (SPAI). *Current Psychology*, 39(6), 2246–2251. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9913-8>

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>

DOI: 10.38120/banusad.1678817

BANÜSAD, 2025; 172-190

Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & 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>

Brockbank, R. B., & Feldon, D. F. (2024). Cognitive reappraisal: The bridge between cognitive load and emotion. *Education Sciences*, 14(8), 870-885. <https://doi.org/10.3390/educsci14080870>

Bušac, V., Šimunić, N., & Žepina Puzić, A. (2025). Emotional competence of nursing students compared to students of non-health studies: A cross-sectional study. *Central European Journal of Nursing and Midwifery*, 16(1), 2094–2102. <https://doi.org/10.15452/CEJNM.2025.16.0002> cejnm.osu.cz

Casey, B. J., Somerville, L. H., Gotlib, I. H., Ayduk, O., Franklin, N. T., Askren, M. K., ... & Shoda, Y. (2011). Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(36), 14998-15003. <https://doi.org/10.1073/pnas.1108561108>

Cash, A. R., & Breaux, R. (2025). The role of distress tolerance and delay of gratification in the health risk behaviors of females with and without ADHD. *Journal of American College Health*, 73(3), 1063–1072. <https://doi.org/10.1080/07448481.2025.2458088>

Chen, L., Lin, Y. H., & Zhou, H. (2021). The impact of smartphone addiction on impulsive decision-making: A systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 122, 107031. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107031>

Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., & He, J. (2021). Mobile phone addiction and psychological and behavioral problems in adolescents: A meta-analysis. *Children and Youth Services Review*, 120, 105676. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105676>

Chowdury, R. (2012). *Slope analysis* (Vol. 22). Elsevier. https://books.google.com.tr/books/about/Slope_Analysis.html?id=otU5Rk43gQUC&redir_esc=y

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509–516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 69, 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.023>

Elhai, J. D., Yang, H., Montag, C., & Levine, J. C. (2020). Stress and problematic smartphone use severity: Smartphone use frequency and fear of missing out as mediators. *Addictive Behaviors*, 106, 106751. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106751>



DOI: 10.38120/banusad.1678817

BANÜSAD, 2025; 172-190

Extremera, N., Quintana-Orts, C., Sánchez-Álvarez, N., & Rey, L. (2019). The role of cognitive emotion regulation strategies on problematic smartphone use: Comparison between problematic and non-problematic adolescent users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 3142. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173142>

Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications Ltd.

George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (10th ed.). Pearson.

Goubet, K. E., & Chrysikou, E. G. (2019). Emotion regulation flexibility: Gender differences in context sensitivity and repertoire. *Frontiers in Psychology*, 10, 935. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00935>

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Harris, C. R., Jenkins, M., & Glaser, D. (2006). Gender differences in risk assessment: Why do women take fewer risks than men? *Judgment and Decision Making*, 1(1), 48–63. <https://doi.org/10.1017/S1930297500000346>

Horwood, S., & Anglim, J. (2021). Emotion regulation difficulties, personality, and problematic smartphone use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 275–281. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0328>

Jo, Y., & Bouffard, L. (2014). Stability of self-control and gender. *Journal of Criminal Justice*, 42(4), 356–365. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2014.05.001>

Kim, H. J., & Kang, S. (2022). The effect of social media and mobile gaming on delay discounting: The mediating role of self-control. *Computers in Human Behavior*, 128, 107123. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107123>

Kim, J. H., & Kang, S. (2022). The relationship between smartphone addiction and impulsivity: A meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 126, 107181. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106751>

Kim, J., & Kang, S. (2022). The impact of impulsivity and delay discounting on problematic social media use: The mediating role of emotion regulation. *Computers in Human Behavior*, 132, 107271. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107271>

Kluwe-Schiavon, B., Viola, T. W., Sanvicente-Vieira, B., Lumertz, F. S., Salum, G. A., Grassi-Oliveira, R., & Quednow, B. B. (2020). Substance related disorders are associated with impaired valuation of delayed gratification and feedback processing: A multilevel meta-analysis and meta-regression. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 108, 295–307. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.11.016>

DOI: 10.38120/banusad.1678817

BANÜSAD, 2025; 172-190

Koç, M., Ayas, T., Çolak, T. S., Güven, N., & Düşünceli, B. (2014). Haz erteleme ölçeği: Geliştirilmesi, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 30(1), 69–78. <https://doi.org/10.9761/JASSS2581>

Kumar, V., Randhawa, K., & Rathore, K. (2025). A study of gender differences in emotional intelligence among rural adolescents. *SGVU International Journal of Environment, Science and Technology*, 10(2), 15–19. https://www.gyanvihar.org/journals/uploads/2025/01/Paper_2.pdf

Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>

Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B. J., & Chen, S. H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLoS ONE*, 9(6), e98312. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>

Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Billieux, J. (2017). The conceptualization and assessment of problematic mobile phone use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 269. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030269>

MacKillop, J., Amlung, M. T., Few, L. R., Ray, L. A., Sweet, L. H., & Munafò, M. R. (2011). Delayed reward discounting and addictive behavior: A meta-analysis. *Psychopharmacology*, 216(3), 305–321. <https://doi.org/10.1007/s00213-011-2229-0>,

Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “frontal lobe” tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49–100. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>

Nawaz, S. (2023). Rethinking classifications and metrics for problematic smartphone use and dependence: Addressing the call for reassessment. *Computers in Human Behavior Reports*, 12, 100327. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100327>

Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8(3), 161–187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>

Potash, A. J. (2016). *Checking in and checking out: Examining a relationship between smartphone use, gratification delay, and experiential avoidance* (Doctoral dissertation, Carlow University). ProQuest Dissertations Publishing. (UMI No. 10248050)

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717–731. <https://doi.org/10.3758/BF03206553>

DOI: 10.38120/banusad.1678817

BANÜSAD, 2025; 172-190

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879>

Raghunathan, R. S., DiPietro, J. A., Knudsen, N., Musci, R. J., & Johnson, S. B. (2022). More than meets the eye: Examining physiological and behavioral regulation during delay of gratification task. *Developmental Psychobiology*, 64(5), e22282. <https://doi.org/10.1002/dev.22282>

Robinson, C. D., Tomek, S., & Schumacker, R. E. (2013). Tests of moderation effects: Difference in simple slopes versus the interaction term. *Multiple Linear Regression Viewpoints*, 39(1), 16-24. https://www.researchgate.net/publication/259841490_Tests_of_moderation_effects_Difference_in_simple_slopes_versus_the_interaction_term

Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2021). Emotion regulation in relation to smartphone use: Process smartphone use mediates the association between expressive suppression and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 40(7), 3246–3255. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00271-4>

Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Individual differences in fear of missing out (FoMO): Age, gender, and the Big Five personality trait correlates. *Personality and Individual Differences*, 171, 110546. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110546>

Schulz van Endert, T., & Mohr, P. N. C. (2020). Likes and impulsivity: Investigating the relation between real smartphone use and delay discounting. *PLoS ONE*, 15(11), e0241383. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241383>

Strack, F., & Deutsch, R. (2004). Reflective and impulsive determinants of social behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 8(3), 220–247. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0803_1

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson Education.

Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2–30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1

Thayer, J. F., Rossy, L. A., Ruiz-Padial, E., & Johnsen, B. H. (2003). Gender differences in the relationship between emotional regulation and depressive symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 349–364. <https://doi.org/10.1023/A:1023922618287>

Tice, D. M., & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11(3), 149–159. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_03



DOI: 10.38120/banusad.1678817

BANÜSAD, 2025; 172-190

Totan, T. (2015). Duygu Düzenleme Anketi Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlięi. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 4(3), 153–156. <https://jcbpr.org/storage/upload/pdfs/1708347201-tr.pdf>

Walden, T. A., & Smith, M. C. (1997). Emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 21(1), 7–25. <https://psycnet.apa.org/record/1997-06557-001>

Wanqing, H., Fenqing, L., & Solodukho, A. (2022). Smartphone addiction and cross-cultural adjustment among overseas Chinese students: The role of emotion regulation beliefs and strategies. *Frontiers in Psychology*, 13, 1009347. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1009347>

Whittle, S., Yücel, M., Yap, M. B., & Allen, N. B. (2011). Sex differences in the neural correlates of emotion: Evidence from neuroimaging. *Biological Psychology*, 87(3), 319–333. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2011.05.003>

Yildiz, M. A. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 7(1), 66-78. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=3469650>

Yin, X., Yu, Y., Qian, H., & Wang, Z. (2024). Family happiness and college students' smartphone addiction control: The chain mediation effect of emotion regulation and self-control. *Frontiers in Public Health*, 12, 1444033. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1444033>

Zampella, B. J., & Benau, E. M. (2024). Delay of gratification, gender role attitudes, and death reflections predict death anxiety. *Omega: Journal of Death and Dying*, 89(3), 1142–1161. <https://doi.org/10.1177/00302228221085177>

Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 408–413. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.007>