

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

**GENÇ YETİŞKİNLERDE AKILLI TELEFON
BAĞIMLILIĞI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Eylül ÇALIŞGAN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Yasin GENÇ

İstanbul - 2024

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Eylül Çalışgan

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Genç Yetişkinlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 04.07.2024

Sayfa Sayısı : 81

Tez Danışmanları : Dr. Öğr. Üyesi Yasin Genç

Dizin Terimleri : Akıllı Telefon Bağımlılığı, Psikolojik İyi Oluş, Genç Yetişkinler

Türkçe Özet : Akıllı telefon bağımlılığı, kişinin işlevselliğini etkileyen ve madde bağımlılığıyla benzer örüntüde ilerleyen kompulsif aktiviteler olarak tanımlanan davranışsal bağımlılıklardan biri olarak görülür. Genç yetişkinler (18-25 yaş arası) üzerinde yürütülen bu araştırma; akıllı telefon bağımlılarında gözlemlenen doyumsuz kullanım, kullanımda kontrol kaybı, fiziksel psikolojik ve toplumsal problemlere rağmen kullanıma devam etme ve en önemlisi işlevsellik kaybı gibi olguların; kişinin hayat kalitesini yansıtmak için kullanılan psikolojik iyi oluş kuramıyla olan ilişkisinin gözlemlenmesi amaçlanmıştır.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Eylül Çalışgan

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı
Bağımlılık Psikolojisi Bilim Dalı

**GENÇ YETİŞKİNLERDE AKILLI TELEFON
BAĞIMLILIĞI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Eylül ÇALIŞGAN

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Yasin GENÇ

İstanbul - 2024

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Eylül Çalışgan

.../.../2024



T.C.

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Eylül ÇALIŞGAN'ın “ Genç Yetişkinlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Bağımlılık Psikolojisi bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen FİLAZOĞLU ÇOKLUK

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Yasin GENÇ
(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2024

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü müdürü

ÖZET

Giriş: Günümüzde akıllı telefonlar, sadece arama ve mesajlaşma işlevini yerine getirmenin çok ötesine geçmişlerdir. Geniş bir özellik yelpazesine sahip olan bu cihazlar, daha fazla insan tarafından, daha fazla miktarda kullanılmaya başlanmıştır. Günlük hayatımızda vazgeçilemez bir yer kaplayan akıllı telefonlar, gereğinden fazla kullanılmasıyla birlikte bireylerde sosyal, psikolojik ve fiziksel problemler göstermeye başlamıştır. Bu sorunlu kullanım kullanıcılar; tolerans geliştirme, olumsuz sonuçlarına rağmen kullanmaya devam etme, aşırı zihinsel meşguliyet, kontrolsüz kullanım ve günlük hayatta işlevsellik problemleriyle tanılandırılan olan bağımlılık olgusuyla ilişkilendirilir. Akıllı telefon bağımlılığı sonucunda görülen olumsuz sonuçlar; sosyal izolasyon, kaygı bozuklukları, düşük özsaygı, uyku sorunları, kas ve iskelet problemleri ve göz sağlığı problemleri ile örneklendirilmiştir.

Pozitif psikolojinin merkezine konumlanan psikolojik iyi oluş kavramı ise bireyin; yaşamını kendisi için en iyi şekilde yaşaması, kendini gerçekleştirme potansiyelinin olması ve hayatının duygusal ve bilişsel olarak sağlıklı ve tatmin edici olmasıyla ilişkilendirilir. Psikolojik iyi oluşun ruhsal ve fiziksel sağlık sorunlarına karşı koruyucu bir niteliği olduğu bilinmektedir. Bu bulgular ışığında psikolojik iyi oluş kavramının doğasının, akıllı telefon bağımlılığından doğan olumsuz etkilere ters düştüğü görülmektedir.

Amaç: Bu çalışmanın amacı, genç yetişkinler olarak tanımlanan 18 ve 25 yaş arası bireylerde görülen akıllı telefon bağımlılığının bireylerin psikolojik iyi oluşları ile ilişkisinin varlığının ve/veya doğasının araştırılmasıdır. Sorunlu akıllı telefon kullanımının, psikolojik ve fiziksel sağlığa getirdiği olumsuz etkilerine rağmen artışının gözlemlenmesi, toplum refahı hakkında endişeleri beraberinde getirmiştir. Fakat bu öneme rağmen bu konuda güncel araştırmanın niteliklerine sahip yeterince araştırmaya rastlanmamıştır. Elde edilen sonuçlarla beraber literatürdeki boşluğun doldurulması hedeflenmiştir.

Yöntem: Bu çalışmadaki veriler, kesitsel çalışma yöntemi ile yapılmıştır ve rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiş 18-25 yaş arası 114 katılımcılardan online olarak toplanmıştır. Araştırma için oluşturulan anket 3 bölümden oluşur. Veri toplama

amacıyla araştırmacı tarafından sosyodemografik bilgi formu hazırlanmıştır. Buna ek olarak Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği kısa formu (SAS-SV) ve Warwick-Edinburgh Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (WEMWBS) kullanılmıştır

Bulgular: Araştırmada elde edilen verilerin analizi sonucunda, genç yetişkin yaş grubuna ait bireylerin akıllı telefon ve psikolojik iyi oluş seviyeleri arasında orta düzeyde negatif doğrusal ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte sosyodemografik değişkenler incelendiğinde katılımcıların; cinsiyetinin, yaşının, medeni halinin, tahsil durumunun ve mesleki durumunun, akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat bireylerin ekonomik düzeylerinin bu iki değişken ile olan etkileşiminin istatistiksel olarak anlamlı olduğuna rastlanmıştır. Sonuçlara göre düşük gelirli bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri, orta ve yüksek gelirli olanlara kıyasla daha düşük olduğu görölmüştür.

Anahtar kelimeler: Psikolojik iyi oluş, akıllı telefon bağımlılığı, genç yetişkinler.

SUMMARY

Introduction: Nowadays, smartphones have evolved far beyond mere calling and messaging functions. With a wide range of features and applications, these devices are being used by more people, for longer periods of time. Smartphones, which have become indispensable in our daily lives, are associated with social, psychological, and physical problems when used excessively. This problematic usage is often associated with addiction, characterized by tolerance development, functional impairments in daily life, excessive mental preoccupation, uncontrolled use and continued use despite negative consequences. The negative outcomes of smartphone addiction include social isolation, anxiety disorders, low self-esteem, sleep problems, musculoskeletal issues, and eye health problems.

Psychological well-being that is centered around positive psychology, is associated with an individual's ability to live their life to the fullest, realizing their potential, and having emotionally and cognitively healthy and satisfying lives. Psychological well-being has a protective quality against mental and physical health problems. In light of these findings, it is observed that the nature of psychological well-being contradicts the negative effects of smartphone addiction.

Objective: The aim of this study is to investigate the presence and/or nature of the impact of smartphone addiction on psychological well-being in individuals defined as young adults aged between 18 and 25. The observed increase in problematic smartphone use, despite its negative effects on psychological and physical health, has raised concerns about societal well-being. However, despite this importance, there has been a lack of research on this exact topic that is currently focused on. The aim is to fill this gap in the literature with the obtained results.

Method: The data in this study were collected through a cross-sectional study method and obtained online from 114 participants aged between 18-25 selected through random sampling. The research questionnaire consisted of three parts. For data collection purposes, a sociodemographic information form was prepared by the researcher. In addition, the Smartphone Addiction Scale short form (SAS-SV) and the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) were used.

Results: The analysis of the data obtained in the study revealed a moderate negative linear relationship between smartphone use and psychological well-being levels among young adult age group participants. Moreover, when sociodemographic variables were examined, it was found that participants' gender, age, marital status, educational status, and occupational status had no statistically significant effect on smartphone addiction and psychological well-being. However, it was found that individuals' economic levels had an impact on these two variables. According to the results, the smartphone addiction and psychological well-being levels of low-income individuals were lower compared to those with moderate- and high-income levels.

Keywords: Psychological well-being, smartphone addiction, young adults.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	I
ABSTRACT.....	III
İÇİNDEKİLER.....	V
KISALTMALAR	VIII
TABLolar LİSTESİ.....	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	X
EKLER LİSTESİ.....	XI
ÖNSÖZ.....	XII
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	3
1.2 Araştırmanın Problemi.....	3
1.3 Hipotez.....	4
1.4 Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.5 Araştırmanın Varsayımları.....	5

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Akıllı Telefonlar.....	5
2.2 Bağımlılık Kavramı.....	6
2.3 Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	7
2.3.1 Tanımlama ve Epidemiyoloji.....	7
2.3.2 Tanı Kriterleri.....	8
2.3.3 Risk Faktörleri Korumucu Faktörler.....	10

2.3.4. Komorbidite.....	14
2.4. Psikolojik İyi Oluş.....	15
2.4.1. Deiner ve Öznel iyi Oluş.....	16
2.4.2. Hedonist ve Eudaimonik Mutluluk.....	17
2.4.3. Carol Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	18
2.4.4. Seligman ve Pozitif Psikoloji.....	20
2.4.4.1. PERMA Modeli.....	20
2.4.5. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler.....	22
2.4.5.1. Kişilik.....	22
2.4.5.2. Cinsiyet.....	23
2.4.5.3. Sosyal Destek.....	23
2.4.5.4. İşsizlik.....	24
2.4.5.5. Sağlık.....	24
2.4.5.6. Önemli Yaşam Olayları.....	24
2.4.5.7. Sosyo-ekonomik Statü.....	25
2.4.5.8. Din.....	25
2.5. Psikolojik İyi Oluş ve Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	26

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Konusu.....	28
3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	28
3.3 Araştırmanın Veri Toplama Araçları.....	28
3.3.1 Demografik Bilgi Formu.....	28
3.3.2 Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Kısa Formu (SAS-SV).....	29
3.3.3 Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMWBS).....	29
3.3.4 Verilerin İstatistiksel Analizi.....	30

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR.....	31
TARTIŞMA.....	40
SONUÇ.....	45
ÖNERİLER.....	45
KAYNAKÇA.....	47
EKLER.....	59



KISALTMALAR

ATB : Akıllı telefon bağımlılığı

APA : American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Birliği)

DEHB : Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

DSM-5 : Diagnostic and Statiscial Manual of Mental Disorders Fifth Edition
(Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı veya Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)

SAS-SV : Smartphone Addiction Scale-Short Version (Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu)

WEMWBS : Warwick–Edinburgh Mental Wellbeing Scale (Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği)

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	32
Tablo 2. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi	33
Tablo 3. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	34
Tablo 4. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi	35
Tablo 5. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesi	36
Tablo 6. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Medeni Duruma Göre İncelenmesi	36
Tablo 7. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi	37
Tablo 8. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi	38
Tablo 9. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi	39

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1- Carol Ryff'in 6 Faktörlü Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	18
Şekil 2- PERMA Modeli.....	21



EKLER LİSTESİ

Ek A: Sosyodemografik Bilgi Formu.....	59
Ek B: Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Kısa Formu.....	60
Ek C: Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği.....	62



ÖNSÖZ

Bu çalışmada genç yetişkinlerde akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Umarım bu çalışma, mevcut literatüre bir katkı sağlar ve ileri araştırmaların yolunu açar.

Bu çalışmayı yapmamı sağlayan, tezimin her aşamasında yardımını dokunan, engin bilgi ve tecrübelerini benimle her zaman paylaşan, çalışmaktan onur ve gurur duyduğum değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Yasin Genç'e sonsuz teşekkür ediyorum.

Ayrıca hayatım boyunca her konuda beni destekleyen, motive eden ve en önemlisi de bana güvenen ailem başta olmak üzere herkese teşekkürlerimi sunarım.

Eylül Çalışgan

GİRİŞ

Genel olarak bağımlılık; kompulsif girişimler, kontrol kaybı, aşırı meşguliyet, geçici süre doyum ve çeşitli olumsuz etkilerine rağmen kullanıma devam ile ilişkilendirilir. (Sussman vd., 2011). Çoğunlukla alkol ve madde gibi geleneksel bağımlılıklarla ilişkilendirilen psikolojik, fizyolojik ve toplumsal problemlerin, belirli davranışlarla ilişkilendirilmesi sonucu davranışsal bağımlılıklar kavramı ortaya çıkmıştır. Kumar, internet, oyun, seks ve alışveriş başta olmak üzere, kişinin işlevselliğini etkileyen, alkol ve madde bağımlılığına benzer örüntüde ilerleyen kompulsif aktiviteler davranışsal bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Kwon, Kim, Cho, & Yang, 2013). Bununla birlikte sorunlu akıllı telefon kullanımının; kas ve iskelet problemleri, göz sağlığı problemleri, halsizlik ve uyku kalitesinde düşüş ile ilişkilendirildiği de görülmektedir (Xie, vd., 2018).

Akıllı telefon bağımlılığı da bu davranışsal bağımlılıklardan biri olarak kabul edilir. Günümüzde akıllı telefonlara olan erişim ve aynı zamanda akıllı telefonlar üzerinden internete ulaşım kolaylaştıkça; oyun, alışveriş, pornografi, sosyal medya, haber kaynakları ve iletişim araçları gibi birçok ortama ulaşım artmış, tüm dünya çapında her yaştan insanın hayatını tamamlayan önemli ve vazgeçilmez bir araç konumuna gelmiştir (Maya, & Nazir., 2016). Akıllı telefon bağımlılığı; telefondan uzak kalamama, doyumsuz ve kontrolsüz kullanım, telefona erişim olmadığı durumlarda endişe ile kendini göstermekle birlikte; kişilerde sosyal izolasyon, uyku problemleri depresyon, dikkat dağınıklığı ve kronik stres gibi psikolojik beraberinde getirebilir (Griffiths, & Kuss., 2017).

Psikolojik iyi oluş; ilk olarak Bradburn (1969) tarafından öne atılan, Ed Deiner, Carol Ryff ve Martin Seligman tarafından geliştirilen çok boyutlu bir kavramdır ve iyi oluş hakkında farklı modeller ve teoriler mevcuttur. Ryff'e göre psikolojik iyi oluş, kişinin sadece mutlu olması değil; kendisi doğruları çerçevesinde kendisi için en doğru kararları alması, yaşamından tatmin olmasını sağlayan bir hayatı yaşama çabasıdır. Ryff'e göre psikolojik iyi oluş altı boyuttan oluşur. Bunlar kişinin; kendini ve geçmişini kabul edebilmesi, kişisel gelişim ve kendi potansiyelini gerçekleştirme için motivasyona sahip olması, insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilme ve sürdürebilmesi, olgunlaşma ve zorluklarla başa çıkabilme yeteneği, çevreyle etkileşim

ve uyum, son olarak da yaşam amacı duygusunu sürdürebilmedir. (Ryff, 1989). Psikolojik iyi oluşun güçlendirilmesi, bireyin yaşam kalitesini arttırmakla beraber; zihinsel esneklik, yaratıcı düşünce ve fiziksel sağlığı desteklediği gözlemlenir (Ashby, Isen, & Turken, 1999; Ostir, Markides, Peek, & Goodwin, 2001). Psikolojik iyi oluş; kişilik özellikleri, beyin gelişimi, demografik, çevresel ve sosyoekonomik faktörler gibi birçok sosyal ve bireysel düzeydeki bileşenlerden etkileniyor olup, bu kavramın basitçe ‘‘psikopatolojik bozuklukların zıtlığı’’ ya da ‘‘rahatsızlıkların yokluğu’’ olarak açıklanması doğru değildir (Huppert, 2009).



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmada; psikolojik iyilik hali ve akıllı telefon bağımlılığının birbirleri üzerinde negatif etkilerinin olduğu hipotezinden yola çıkarak, genç yetişkinlerde görülen akıllı telefon bağımlılığının seviyesinin saptanması ve bu bağımlılığın psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Birçok araştırmanın sonucunda akıllı telefon bağımlılığının bireylerde; kas-iskelet problemleri, görme ve işitme problemleri, uyku problemleri, sosyal sorunlar, düşük akademik performans, yalnızlık, depresyon ve düşük yaşam kalitesiyle doğrudan pozitif ilişkisinin olduğu kanıtlanmıştır (Ge vd., 2022; Augner, vd., 2011; Seo, vd., 2016;). Fakat bu negatif etkilerine rağmen, Akıllı telefon bağımlılığı dünya çapında önemli bir şekilde yükselme gösterdiği gözlemlenmiştir (Olson vd., 2022). Çelik (2018), araştırmasında hayattan memnuniyet ve sosyal güvende hissetme ile akıllı telefon bağımlılığının negatif bir ilişkide olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık hissi arasında önemli bir ilişkinin olduğu görülmüştür (Daştan vd., 2022).

Bağımlılığın; psikolojik, fizyolojik ve sosyal sonuçlarının, psikolojik iyilik halinin maddelerinin doğasına ters olduğu gözlemlenmektedir. Bu nedenle akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki etkileşimin doğasını ortaya koymak ve aynı zamanda ruh sağlığını ve iyiliğini teşvik etme amacı bu araştırmaya önemini vermektedir.

1.2. Araştırmanın Problemi

Genç yetişkinlerde psikolojik iyilik hali ve akıllı telefon bağımlılığının anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

1.2.1. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Genç yetişkinlerin mesleki durumunun akıllı telefon bağımlılık seviyeleri ile anlamlı bir ilişkisi var mıdır?
2. Genç yetişkinlerin mesleki durumunun psikolojik iyi oluş seviyeleri ile anlamlı bir ilişkisi var mıdır?
3. Genç yetişkinlerin ekonomik durumunun akıllı telefon bağımlılık seviyeleri ile anlamlı bir ilişkisi var mıdır?
4. Genç yetişkinlerin ekonomik durumunun psikolojik iyi oluş seviyeleri ile anlamlı bir ilişkisi var mıdır?

1.3. Hipotez

Genç yetişkinlerde, Psikolojik iyilik hali veya akıllı telefon bağımlılığı olgularından birinin artmasının, diğeri üzerinde negatif etkilerinin olduğu beklenmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bahsi geçen ölçekler uç duyguları, nörolojik ve psikopatolojik durumları tanımlamak için tasarlanmamıştır.
2. Veriler, geliş güzel ve gönüllü örneklemin öz bildirimlerine dayalıdır.
3. Psikolojik iyi oluş değişkeni ile ilişki içerisinde olabilecek birçok etken olmasına rağmen bu araştırmada sadece akıllı telefon bağımlılığı kavramı ele alınmıştır.
4. Katılımcıların araştırmaya katılım sağladıkları zaman dilimi, coğrafya veya kültür gibi etkenler genelleme yapmayı zorlaştırır.
5. Araştırma 114 kişilik bir örneklem ile sınırlıdır.
6. Araştırmada kullanılan ölçekler; Sosyo-demografik Bilgi Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ile sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada;

1. Katılımcıların çevrelerinden etkilenmeden gerçeği söylediği,
2. Kullanılan leklerin yeterli ve geçerli olduğu,
3. Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Akıllı Telefonlar

Cep telefonları, 1973 yılında piyasaya çıkmasından beri, en hızlı büyüyen teknoloji ürünü haline gelmiştir ve araştırmalara göre günümüzde dünya nüfusundan yaklaşık 4.084 milyar fazla mobil bağlantı olduğu hesaplanmıştır (Turner, 2024). İlk cep telefonları, kullanıcıların sadece iletişim ve haberleşme ihtiyaçlarını giderdiği araçlar olarak hayatlarımıza girmelerine rağmen, teknolojinin ilerlemesiyle günlük yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası haline geldi (Kwon vd., 2013). Akıllı telefon olarak adlandırılan bu cihazlar sadece arama ve mesajlaşma işlevini yerine getirmekle kalmayıp internet erişimleri, yüksek çözünürlüklü kameraları ve geniş dokunmatik ekranları sayesinde; bilgisayar, navigasyon aleti, ev telefonları, oyun konsolu ve faks makineleri gibi diğer çeşitli elektronik aletlerin görevlerini üstlenerek, onlara olan ihtiyacın azalması sağlamıştır (Samaha, vd., 2016). Böylece teknolojik cihazların yerine sadece tek başına geçen akıllı telefonların kullanımı; bir norm haline gelmiş, onlara olan talep giderek artmıştır.

Günümüzde akıllı telefonlar, uygulama mağazaları sayesinde; mobil bankacılık, alışveriş, sosyal medya, navigasyon, pornografi, elektronik posta, eğlence, oyun, haber kaynakları, canlı görüşmeler ve dijital meslekler gibi çok çeşitli alanlarda kullanılabiliyor (Church, vd., 2015).

2.2. Bağımlılık Kavramı

Basitçe bir madde veya davranışa aşırı şelikde bağlanma olarak bilinen bağımlılık kavramı, 2002 yılında Goldstein ve Volkow tarafından, ‘‘olumsuz sonuçlarına rağmen maddeyi kullanmaya dair tekrarlayan istek ile karakterize olmuş nöropsikolojik bir bozukluk’’ olarak tanımlanmıştır. Amerikan Psikiyatri Birliği’nin Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Sınıflandırma El Kitabının beşinci baskısında (DSM-V) madde kullanım bozuklukları 10 farklı madde kümesini içerir. Bununla birlikte, bu 10 kümeyi oluşturan alkol; kafein, kenevir; halüsinojenler

(varsandırılar); inhalanlar; (uçucular); Opiatlar; dinginleştirici, uyutucu ve kaygı gidericiler (sedatif, hipnotik ve anksiyolitikler); Uyarıcılar (stimülanlar); tütün ve diğ r ya da bilinmeyen maddeler gibi bağımlılık yapıcı bu maddelerin kullanım bozukluklarına ek olarak, maddeyle ilişkisi olmayan kumar oynama bozukluğı da dahil edilmiştir. DSM-V TR'ye göre bu 10 küme birbiriyle tam aynı olmasa da bu bozuklukların beyinin ödül merkezi olarak adlandırılan belirli bölgeleri aktive etmesi, böylece maddenin etkilerinin pekiştirmesi ve madde hakkında anı oluşumu, bağımlılıkların ortak özelliğı olarak sayılabilir (American Psychiatric Association, 2022).

Bağımlılıklar, maddeye bağı olarak ortaya çıkan olumsuz etkilere rağmen deneyimlenen; bilişsel, psikolojik ve fizyolojik boyutlarda gerçekleşebilen semptomlardır (APA, 2020). DSM-V'e göre bağımlılık tanısının 11 kriteri vardır. Bu 11 kriterden 2 tanesine sahip olmak, madde bağımlılığı tanısı almak için yeterlidir. Bunlardan kriterlerden bazıları; maddenin yarattığı zihinsel meşguliyet, maddeyi elde etmek ve kullanmak için gösterilen aşırı çaba, maddeyi almadığı zamanlarda istemeyen etkilerin yaşanması ve bu etkileri ortadan kaldırmak için madde kullanımına devam etme, her türlü olumsuz sonucuna rağmen kullanımı sürdürme, maddeye karşı tolerans geliştirme (kullanılan maddenin miktar ve sıklığının artması), başarısız bırakma girişimleri, sorumluluklarını yerine getirmeme olarak özetlenebilir (Göker, vd., 2015).

Holden (2010), yayınladığı makalesinde, doğasında bağımlılık olabilecek davranışların; alkol ve madde bağımlılıklarıyla beraber kategorileştirilmesine karşı görüşler olduğunu; daha kapsayıcı tanı kriterlerinin daha çok kişiye sınıflandırdığını fakat kişilere uygunluğunun da bununla birlikte azalacağına dair fikirlerin olduğunu bildirmiştir. Bu duruma rağmen, yıllar boyunca sadece alkol ve madde ile ilişkilendirilmiş bağımlılık tanımı, n roɡ r nt leme yöntemlerinin gelişmesi ve bu bağımlılıkların arasındaki; tolerans, kalıtsallık, tedavi yöntemleri, geri çekilme semptomları, tedavi seyri, tedavi sonuçları ve komorbiditeleri hakkında toplanan verilerinde gözlenen benzerlik, bağımlılığı karşı daha geniş ve bütüncül bir bakış açısından bakılmasını sağlamıştır ( akmak & Tamam, 2018).

 eşiti araştırmacılar yıllar boyunca yayınladıkları çalışmalarda, DSM-IV'de dürtü kontrol bozuklukları kategorisi altında sınıflandırılan patolojik kumar oynamanın, madde bağımlılığına benzer örüntüde ilerlediğini ve bu bozukların beraber

sınıflandırılması gerektiğini savunmuştur (Potenza, 2006; Frascella, vd., 2010). Böylece alkol ve madde bağımlılıklarıyla başlayan çalışmalar, zamanla kumar ve diğer davranışsal bağımlılıkların araştırılmasına ve böylece alanına kabulüne öncülük etmiştir. Rumpf ve arkadaşlarına göre (2015) davranışsal bağımlılıklar; tolerasyon, geri çekilme semptomları veya kontrol kaybı gibi madde kullanım bozukluklarına benzer özellikleri içerirken, bunlara ek olarak olumsuz ruh halinden kaçmak veya hafifletmek için kullanım gibi belirli semptomları da kapsar.

Frascella ve arkadaşları (2010), artık bağımlılığın tanımlamasında maddenin varlığının “vazgeçilmez bir kriter” olmadığını düşündüklerini belirtmiştir. Ancak akıllı telefon, alışveriş, yeme, internet, ilişki, oyun ve egzersiz gibi davranışları içeren davranışsal bağımlılıkların, madde bağımlılıklarına benzerliklerinin olduğu kadar farklı noktalarının da olduğunu, fakat bu sorunların beraber ele alınmasının ve çalışılmasının, yeni bir bakış açısı geliştireceğini ve klinik olarak faydalı çözümler sunacağını umut ettiklerini de eklemişlerdir. Buna yönelik olarak Zou ve arkadaşları, farklı bağımlılık türlerinin özgün özelliklerinin keşfedilmesi ve mekanizmalarının tam olarak anlaşılması için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğuna karar verilmiştir (2017). DSM-5'de resmi tanı kriterleri bulunmayan akıllı telefon bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar kategorisine dahil edilmektedir (Derevensky, vd., 2019).

2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı

2.3.1. Tanımlama ve epidemiyoloji

Akıllı telefonların yaşamları kolaylaştırması ve modern dünyada büyük bir yer tutması, insanların planlanılandan fazla ve ihtiyaç dışı kullanımına sebep olmuştur. Bu durum, “akıllı telefon bağımlılığı” (ATB) veya “problematik akıllı telefon kullanımı” kavramları hayatımıza sokmuştur. Kontrolsüz akıllı telefon kullanımı, kas ve iskelet problemleri, göz sağlığı problemleri, gerçek hayattan uzaklaşma, sosyal ilişkilerin azalması, uyku sorunları, duygu durum bozuklukları ve özgüven eksikliği başta olmak üzere, birçok toplumsal, fiziksel ve psikolojik sorunları beraberinde getirmektedir (Ge, vd., 2022; Olson vd., 2022; Augner & Hacker, 2012; Panova, vd., 2016; Xie, vd., 2018). Ayrıca akıllı telefonların aşırı kullanımının, kişilerde dikkat eksikliği, ketleyici kontrol eksikliği ve akademik performans düşüşlerine yol açabileceği belirtilmiştir (Chen, vd., 2016; Seo, vd., 2016). Smith (2015);

alışmasında, insanların telefonlarını hayatlarının ayrılamaz bir parçası olarak gördüklerini ve onlar olmadan yaşayamayacakları düşündüklerini belirtmiştir. Yıldırım ve Correia (2015) ise üniversite öğrencilerinin %46,2'sinin, akıllı telefonlarına erişemediklerinde rahatsızlık ve kaygı duyduklarını belirtmiştir.

Ancak işlevselliği önemli ölçüde etkileyebilecek bu tip olumsuz sonuçlarına rağmen, akıllı telefon bağımlılığının giderek arttığı gözlemlenmiştir (Lepp, Li, Barkley, & Salehi-Esfahani, 2015). Lübnan' da bir üniversite yapılan bir çalışmada, öğrencilerin %49'unda ATB gözlemlendiği belirtilmiştir (Boumosleh, & Jaalouk, 2017). Buna ek olarak Çin'de yapılan bir araştırma, tıp öğrencilerinde ATB'nin yaygınlığı %52,8 olarak tespit edilmiştir (Liu, vd., 2022).

Yapılan araştırmalara göre, akıllı telefona sahip olan insan sayısı, 2019 ve 2024 yılları arasında %114,97 artmıştır (Turner, 2024). Bu verilere göre, 2019 yılında dünya nüfusunun %29'unu oluşturan akıllı telefon kullanıcıları; 2024 yılında, 4,88 milyar olarak hesaplanmıştır ve bu sayı, dünya nüfusunun %60,42'sini oluşturur. Bu oranın kuzey Amerika ve Avrupa gibi yüksek gelirli bölgelerde %80'e çıktığı belirtilmiştir. 2029 yılında akıllı telefon kullanıcılarının sayısının; 6,38 milyara ulaşarak dünya nüfusunun %75'ini temsil edeceği tahmin ediliyor.

2.3.2. Tanı Kriterleri

Bağımlılık kavramına karşı yeni bir bakış açısının kazandırılmasıyla, bağımlılık kavramının tanımlanmasında madde tüketiminin olmazsa olmaz bir kriter olmadığını; bir davranışa aşırı ve sürekli meşguliyet, buna ek olarak yaşam sorumluluklarının yerine getirilememesinin bağımlılık tanısı almaya yetebileceğini savunmuşlardır (Kwon, vd., 2013; Rumpf, vd., 2015; Shaffer, 1996)

Olson ve arkadaşları (2018) meta analiz çalışmalarında, sorunlu akıllı telefon kullanımının günlük yaşamı engelleyecek düzeyde oluştuğunda meydana geldiğini, ayrıca yüksek ekran süresinin tek başına belirleyici bir kriter olmadığı, yüksek seviyede kullanımın her zaman negatif sonuçlar doğurmayacağı sonucuna varmışlardır. Birçok araştırmada, sorunlu akıllı telefon kullanımının bilişsel bozukluklar, düşük uyku kalitesi ve depresyonla ilişkilendirildiği gözlemlenmiştir (Olson, vd., 2018).

Ko, Lee ve Kim (2012), problematik akıllı Telefon kullanımında deneyimlenen olguları, 5 temada ve 40 alt başlık altında kategorize etmişlerdir. Bu 5 tema kısaca;

- 1- Başkalarıyla bağlantı kurma çabası ve savunmasız kendini açmak,
- 2- Gereğinden fazla ve artan akıllı telefon kullanımı ve kontrol kaybı,
- 3- Psikolojik güçlükler (aşırı bağlanma, ayrılık kaygısı, takıntı, huzursuzluk),
- 4- Günlük yaşama tehdit (önceliklerde değişim, gerilemiş işlevsellik, sağlık problemleri, düzensiz yaşam ve eğitim üzerinde etkiler),
- 5- İyileşme olasılığına bakış (akıllı telefon kullanımına karşı çelişkiler, kişiler arası iletişimin önemi, iyileşmek için irade)

Olarak özetlenebilir. Ko ve arkadaşları, araştırmaları sonucunda elde ettikleri verilere dayanarak ATB'nin önlenmesi için önerilerde bulunmuşlardır (Ko, vd., 2012).

Nomofobi kavramı (no mobile phone phobia), akıllı telefonların aşırı kullanımından doğan psikolojik bir sorun olarak görülür (Özdemir, & Arslan, 2019). Tran'a (2016) göre nomofobi, akıllı telefonların hızlı iletişim ve tatmin sağlaması nedeniyle bir bozukluk olarak gelişmiştir ve daha sonra bu durum, zamanla zorlayıcı ve bağımlılık yapan davranışlara dönüşmüştür. Yıldırım (2014), nomofobinin 4 boyuttan oluştuğunu hipotez etmiştir. Ona göre bu kavram "Akıllı telefon ya da mobil telefon ve sunulan hizmetlerini kullanamama korkusu; iletişim kuramama korkusu; akıllı telefonların sağladığı bağlantıyı kaybetme endişesi; bilgiye akıllı telefonlar aracılığıyla ulaşamama korkusu ve akıllı telefonların sağladığı kolaylıklardan vazgeçme korkusuyla ilgilidir." şeklinde açıklanabilir (Yıldırım, 2014).

2.3.3. Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler

2.3.3.1. Bireysel Faktörler

Yapılan çalışmalardaki istatistiklerde, genç yaşın ATB'nin gelişmesinde önemli bir risk faktörü olduğunu, problemli akıllı telefon kullanımının ergenlerde, yetişkinlerde olduğundan yaklaşık 2 katı daha fazla olduğu belirtilmiştir (Ting, & Chen, 2020; Augner, vd., 2011; Smetaniuk, 2014). Ayrıca bunlara ek olarak elde edilen verilerde, internet bağımlılığında tam tersi bir durum gözlemlenmesine karşın; kadınların akıllı telefon bağımlılığı kriterleriyle uyumlu davranışlar gösterme ve

ATB'nin olumsuz sonuçlarını deneyimleme olasılığının erkeklere oranla daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Beranuy, vd., 2009; Choi, vd., 2015; Augner, vd., 2011; Kim, vd., 2019). Bunun yanı sıra başka bir çalışmada, ATB'nin görülme riskinin; kadınların erkeklere göre 2.7 kat daha fazla olduğu saptanmıştır (Lee, Kim & Choi 2017).

2.3.3.2. Psikolojik Dayanıklılık

Dilimize psikolojik dayanıklılık, esneklik, yılmazlık ve sağlamlık gibi çeşitli şekillerde karşılık bulan 'resilience' kavramı; kişilerin zorluklarla, stresli yaşam tecrübeleriyle ve olumsuz durumlarla başarılı bir şekilde baş edebilme yetisini ifade eder (Çam & Büyükbayram, 2017; Basım, & Çetin, 2011). Psikolojik dayanıklığın, akıllı telefon bağımlılığını engellemede kritik bir önem taşıdığı bildirilmiştir (Jimenez, vd., 2024).

2.3.3.3. Dürtüsellik

Dürtüsellğin, tıpkı diğer madde ve davranışsal bağımlılıklarda olduğu gibi, ATB'nin oluşmasında da önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir (Smetaniuk, 2014; Jeong, vd., 2016). Billieux ve arkadaşları (2007); dürtüsellğin, sürekli telefonu kontrol etme gerekliliğinin, odaklanma problemlerinin ve ATB'nin pozitif bir ilişki içinde olduğunu belirtmişlerdir. Bunlara ek olarak, dürtüsellikle ilişkilendirilen öz kontrol eksikliğinin, ATB'nin görülme olasılığını önemli ölçüde artırdığı gözlemlenmiştir (Lian, vd., 2016; Roberts, vd., 2015). Kim ve diğerleri (2019) yaptıkları araştırmalarında dürtüsellik ile karakterize edilen dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu grubunun, DEHB olmayan gruba kıyasla akıllı telefon bağımlılığı gösterme oranının 6.43 olduğu belirtmişlerdir.

2.3.3.4. Kişilik Özellikleri

Erdem ve uzun (2022), beş faktör kişilik kuramındaki bazı kişilik özelliklerinin akıllı telefon bağımlılığını tahmin edebildiğini fark etmiştir. Topladıkları verilere göre ATB'nin uyumluluk ve sorumluluk gibi niteliklerin ile negatif ve nevrotizmin pozitif bir ilişki içinde olduğunu; fakat dışadönüklüğün ve açıklığın anlamlı bir ilişkisi olmadığını gözlemlediklerini belirtmişlerdir. Bunun aksine Volungis ve arkadaşları

(2022) nevrotizmin ATB ile pozitif, diğer kişilik özelliklerinin de negatif ilişki içinde olduğunu tespit etmişlerdir.

2.3.3.5. Aile Yapısı

Bir ailenin yapısı; ailenin içinde olduğu kültür, işlevselliği, sağlıklı iletişim kurma becerileri, aile içi destek, ebeveynlik stilleri, bağlanma stilleri ve daha birçok farklı faktörlerden oluşan karmaşık bir konsepttir. Gökçearslan ve diğerleri (2021), aileye aidiyet düzeyinin arttıkça, ATB seviyesinin arttığını gözlemlemişlerdir. Lian ve arkadaşlarına göre (2016), ebeveynlerin çocuklarına yaklaşımı, çocukların ATB seviyelerini etkileyebilir. Çin’de üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında, negatif ebeveynlik stillerinin akıllı telefon bağımlılığını önemli ölçüde tahmin edebildiği gözlemlenmiştir. Araştırmalara göre, otoriter ve sert bir ebeveynlik tarzı, ATB ile pozitif yönde ilişkilendirilmişken anlayışlı ve destekleyici bir ebeveynlik tarzı, bağımlılık için koruyucu bir faktör olarak tespit edilmiştir (Lian, vd., 2016;).

2.3.3.6.. Zihinsel Sağlık ve Davranışsal Faktörler

Zihinsel sağlık sorunları, problematik akıllı telefon kullanımı ile birlikte görülür ve bu sorunlar, sorunlu akıllı telefon kullanımına yol açar (Rho, vd., 2019). Premorbid özellikler, bireyin belirli bir hastalık öncesinde sahip olduğu özellikler olarak tanımlanabilir. Düşük özgüven ve benlik değeri, öz kontrolün eksikliği, yalnızlık hissi ve duygusal dengesizlik ve saldırgan tutum gibi premorbid kişilik özelliklerinin, bireyin ATB’ye yatkınlığını arttırdığını ifade eden birçok çalışma bulunmaktadır (Darçın, vd., 2016; Wang, vd., 2017; Robert, vd., 2015; Gökçearslan, vd., 2021; Jeong, vd., 2016). Bunlara ek olarak ATB’nin gelişiminde; sosyal anksiyete, depresyon, kronik stres, kaygı bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıkların önemli bir rolü olduğuna rastlanmıştır (Elhai, vd., 2017; Ting, vd., 2020; Darçın, vd., 2016). Rho ve arkadaşları yaptıkları (2019) çalışmalarında, akıllı telefon kullanıcılarının %24’ünde başka herhangi bir zihinsel sağlık sorunlarıyla karşılaşmamalarına rağmen sorunlu akıllı telefon kullanımı gösterdiklerini ve geriye kalan %74’ünde ise başta öz-denetim problemleri olmak

üzere, anksiyete bozukluğu, depresyon ve kişiyi işlevsiz kılacak dürtüsellik gibi psikolojik rahatsızlıklara rastlamışlardır.

Akıllı telefonlar, depresif ruh halini ve kaygıyı hafifletmek için kullanılması sonucunda bir başa çıkma mekanizmasına dönüşebilir (Ting, & Chen, 2020). Bu, uzun vadede bakılacak olursa, bireyin sorunlardan uzaklaşmaya çalışması ve kaçınma davranışının gelişmesine, sonuç olarak da problem çözme becerilerinin kullanılmamasına belki de geliştirilmesinin engellenmesine neden olabilir (Ting, & Chen, 2020). Ran, 2022 yılında yayınladığı ve Çin’de 682 üniversite öğrencisinde üzerinde yaptığı çalışmasında, başarıya yönelik motivasyonun ve problem çözme becerilerinin, ATB ile arasında negatif yönde bir korelasyon oluşturduğunu doğrulamıştır.

2.3.3.7. Sosyal Destek ve Bağlantılar

Al-Kandari ve Al-Sejari'nin 2020 yılında 17-26 yaş arasındaki bireyler üzerinde yaptığı araştırmaya bakıldığında, sosyal izolasyonun artmasının ATB ve genel sağlık sorunlarının artmasıyla pozitif bir ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak artmış sosyal desteğin, ATB ve onunla ilişkilendirilen olumsuz psikolojik semptomları deneyimleme riskini azalttığı ifade edilmiştir (Al-Kandari, & Al-Sejari, 2020). Ayrıca Zhu ve arkadaşları, akranlarla kişiler arası ilişkinin iyi olmasının psikolojik problemleri engellemesine ek olarak, bireylerin sağlıklı kişilik gelişimine katkıda bulunduğunu gözlemlemişlerdir ve bu da ATB’nin gelişmesine yönelik koruyucu bir faktör olarak görülür (Zhu, vd., 2019).

İhm (2018), yaptığı çalışmada sosyal desteği 3 seviyeye ayırmıştır. Bu seviyeler; akran desteği, ebeveyn desteği ve organizasyonel destek olarak ifade edilebilir. Genel olarak bakılacak olursa ebeveyn desteğinin ve organizasyonel desteğin ATB ile negatif bir ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, bireyin akranlarından aldığı desteğinin bireyin ATB geliştirmesine karşı en etkili koruyucu faktör olduğu ortaya çıkmıştır Öğrenciler üzerinde yapılan bu araştırmada bu sonuçlara ek olarak, akran destek grubu geniş olan öğrencilerin ATB geliştirme risklerinin, destek grupları dar olanlara göre daha az olduğu tespit edilmiştir. (İhm, 2018).

2.3.3.8. *Düzenli Fiziksel Aktivite ve Hobiler*

Pek çok farklı araştırmada düzenli fiziksel aktivitenin ve hobilerin, internet ve ATB geliştirme arasında negatif bir ilişki olduğuna rastlanmıştır. Chaudhury ve Tripathy (2018), spor gibi etkinliklerle düzenli olarak dahil olan üniversite öğrencilerinin çok az seviyede ya da hiç ATB belirtilerini göstermediklerini ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra, Hong ve Ryu'nun 2022 yılında gerçekleştirdiği çalışmaya bakacak olursak, bir müzik aleti çalmanın, düzenli olarak spor yapmanın ve bunlara ek olarak bir evcil hayvana sahip olmanın, akıllı telefon bağımlılığının geliştirmeye karşı koruyucu bir faktör olduğunu gözlemlenmiştir.

2.3.3.9. *Akıllı Telefon Kullanım Türü*

Jeong ve arkadaşları (2016), akıllı telefon bağımlılığının ön görücü faktörlerini araştırıldıkları çalışmalarında, akıllı telefonun kullanım türünün bağımlılık geliştirilmesiyle ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Elde ettikleri verilere göre akıllı telefonların; sosyal ağlar en önemlisi olmak üzere oyun oynama ve eğlence (multimedya tüketimi) amaçlı kullanımı, ATB oranlarının artışının olumlu bir belirleyicisidir. Bu sonuçlara benzer olarak diğer bir araştırmada sosyal ağ kullanımı, müzik dinleme ve video izleme gibi aktivitelerin ATB üzerindeki etkisi doğrulansa da oyun oynama davranışı ile herhangi bir ilişkisine rastlanmamıştır (Hong, Yeom, & Lim, 2021). Fakat aynı çalışmada araştırmacılar bu sonuçlara ek olarak, akıllı telefonların eğitim amacıyla kullanılmasının ATB ile negatif bir korelasyon içinde olduğu belirtilmiştir.

2.3.4 **Komorbidite**

Rho ve arkadaşları yaptıkları çalışmada, ATB belirtileri gösteren bireylerin %74'ünün, buna eşlik eden başka bir psikolojik sorunları olduğu gözlemlenmiştir (Rho, vd., 2019). Akıllı telefon bağımlılığı ya da sorunlu akıllı telefon kullanımı, depresyon Anksiyete, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) başta olmak üzere pek çok ruhsal sorunla ilişkilendirilmiştir.

Nörogelişimsel bir sorun olan DEHB, çocuklarda %5,9 ve yetişkinlerde %2,5 oranında görülen; dikkatsizlik, hiperaktivite ve dürtüsellik gibi niteliklerde

ilişkilendirilen bir bozukluktur. Bu bozukluk genellikle öğrenme güçlükleri, sosyal zorluklar ve işlevsellikte bozulma gibi çeşitli olumsuz sonuçlar doğurabilir (Faraone, vd., 2021). Kısa vadeli zevk arayışı, uzun süreli ekran izleme, konudan konuya atlama gibi özelliklerle karakterize olan bu bozukluk, ATB'nin en güçlü ön görücülerinden biri olarak kabul edilir (Selçuk, & Ayhan, 2019). Birçok araştırma DEHB'nin, sorunlu akıllı telefon kullanımı seviyesini arttırdığını doğrulamıştır (Kim, 2018; Kim, vd., 2019; OOO). Lee ve arkadaşları çalışmalarında, DEHB olan bireylerin kontrol grubuna göre ATB geliştirme oranının daha fazla olduğunu bulmalarına ek olarak, daha çok depresif ve kaygılı hale gelme eğiliminde olduklarını bulmuşlardır (Lee, vd., 2015).

Depresyon, anksiyete ve kronik stresin, akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki yüksek derecedeki tesiri birçok araştırma tarafından doğrulanmıştır (Ge, vd., 2023; Boumosleh, vd., 2017; Hong, vd., 2021; Demirci, vd., 2015; Kim, vd., 2019; Elhai, vd., 2017). Smetaniuk (2014), çalışmasına katılan 301 üniversite öğrencisinin %40'ının akıllı telefonlarını rahatlama ve hayatlarındaki stres yaratan etkenlerden uzaklaşma ve ruh halini iyileştirme amaçlı kullandıklarını belirtmiştir. Bu sorunlu kullanımın neticesinde kaçınma davranışının gelişmesi ve başa çıkma becerilerinin azalması, ayrıca sorunlu telefon kullanımını pekiştirmesiyle birlikte, sosyal izolasyonun ortaya çıktığı görülmüştür (Smetaniuk, 2014; Ting, vd., 2020). Bu sosyal izolasyonun, ATB üzerinde sürdürücü bir etkisi olduğu da söylenebilir (Tateno, vd., 2019). Böylece duygu düzenlemesi amacıyla kullanılmaya başlanan akıllı telefonlar, kullanıcıları üzerinde vazgeçilemez bir role sahip olmaya başlarlar (Frascella, vd., 2010).

Bağımlılıklar genel olarak dürtüsellik ve düşük öz saygı ile ilişkilendirilir ve bu özelliklere sahip bireyler bağımlılığa daha yatkın kabul edilir. Bu nedenle bağımlı olarak değerlendirilebilecek bireylerin birden fazla bağımlılık tanısı alması olasıdır (Zilberman, vd., 2018). Bireylerdeki yatkınlığın sebebi olan bu karakteristik özellikler ATB'de de belirleyici birer faktör olarak sayılabilir. Kim ve arkadaşları (2019) çalışmalarında akıllı telefon bağımlılığının, sigara, alkol ve diğer madde kullanım bozuklukları ile ilişkisini destekler nitelikte sonuçlar bulmalarına rağmen, Liu ve arkadaşları bu iki değişken arasında herhangi bir ilişki bulamamıştır (Liu, vd., 2016). Ayrıca birden fazla bağımlılık tanısı almış bireylerin prognoz durumunun daha ciddi olduğu ve bağımlılıklarının daha uzun sürdüğü belirtilmiştir (Gooding, vd., 2022).

Bunlara ek olarak, Demirci ve arkadaşları (2015), sorunlu akıllı telefon kullanımının, uyku kalitesi, uyku bozuklukları ve gündüz işlev kaybı gibi rahatsızlıkları doğrudan etkilediğini ifade etmiştir. Ayrıca akıllı telefonuna bağlı uyku sorunlarının göz sağlığı problemleri, omurga hastalıkları, halsizlik ve bağışıklık sistemi bozukluklarına da yol açtığı bulunmuştur (Xie, vd., 2018).

2.4 Psikolojik İyi Oluş

Yıllar boyunca yapılan çalışmalar, olumsuz zihinsel sağlığa ve bunun nasıl iyileştirebileceğine odaklanmıştır. Fakat son yıllarda bu odak ‘rahatsızlıklar’ ve ‘bozukluklar’dan uzaklaşıp olumlu zihinsel sağlık yönüne çevrilmiştir (Huppert, 2019). Gelişen bu perspektif değişikliği, pozitif psikoloji akımının ortaya çıkmasını sağlamış ve psikolojik iyi oluş kavramı hayatımıza sokmuştur. Pozitif psikolojinin içinde önemli bir yeri olan iyi oluş kavramı aslında basit bir şekilde ‘‘mutluluk’’ şeklinde ifade edilebilir. Fakat zamanla hedonik, eudaimonik, öznel ve nesnel iyi oluş gibi farklı kavramların geliştirilmesiyle iyi oluşa air kavramların anlamları birbirlerinden ayrılmıştır (Topuz, 2013). Öncüsü Martin Seligman olarak kabul edilen pozitif psikoloji, bireyin zayıflıklarına veya hayatta yaşadığı sıkıntılara değil bunun yerine bireyin güçlü yönlerine ve genel olarak hayatlarındaki olumlu yönlerine odaklanmasını ve yaşam kalitesini arttırmayı amaçlayan bir bilim dalı olarak tanımlanabilmektedir (Demir, & Türk, 2020). Demir ve Türk’e göre Pozitif psikoloji, yaşamın ve insanların negatif yönleri olduğu kadar pozitif yönlerinin de olduğu, negatifleri irdelemenin enerji kaybı olduğunu ve bunun yerine onların varlıklarını kabul edip pozitif eğilimin gerektiği anlayışını temel alır. Pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte psikolojik iyilik kavramı başta olmak üzere mutluluk, amaç, optimum pozitif işlevsellik (flourishing) ve Aristoteles’in ‘‘insanoğlunun en iyi hali’’ olarak tanımladığı Eudaimonia kavramı araştırılmaya başlanmıştır (Waterman, 2008). 1950’li yıllarda yaygın olarak kullanılan öznel psikolojik iyilik kavramı, 1980’lere doğru daha nesnel ve bütüncül bir bakış açısına evrilmiştir (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). Böylece psikolojik iyilik hali ile ilgili teoriler, niteliklerinin zamanla farklılaşması nedeniyle 2 farklı başlık altında kategorize olmaktadır.

İlk defa 1969 yılında Bradburn tarafından ortaya psikolojik iyi oluş kavramı, olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha az deneyimlenmesi olarak tanımlanır

(Bradburn, 1969). 1950’li yıllarda yaşam kalitesinin ölçülmesine yönelik araştırmaların başlamasıyla gelişen bu kavram, kişinin yaşamını duygusal ve bilişsel boyutta değerlendirilmesiyle oluşur (Telef, 2013). Bradburn’ün bu kavramı duygu odaklı olması nedeniyle mutluluk anlamıyla da özleştirilmiş olan öznel iyi oluş olarak daha iyi tanımlanmaktadır (Tosyalıoğlu, vd., 2023).

Huppert’a (2009) göre pozitif psikoloji ve iyi oluş üzerinde yapılan araştırmaların önemli derecede artması şu nedenlere bağlı olarak açıklanabilir; iyi oluş, bir rahatsızlığın yokluğuyla açıklanamaz ve kendi başına incelenmelidir; psikolojik bir bozukluğun tedavisine odaklanmak yerine toplum refahını arttırmaya odaklanmak, uzun vadede zihinsel ve davranışsal sorunu azaltmada daha etkilidir ve akıl sağlığını destekler (Huppert, 2009).

2.4.1. Deiner ve Öznel İyi Oluş

Ed Deiner’in 1984’de tanımladığı öznel iyi oluş modeli, bireyin hayatını ve kendini değerlendirirken deneyimlediği duygulara ve bilişsel bileşenlere dayalıdır. Öz bildirim yöntemlerine dayalı olan bu modelinde Deiner, Andrews ve Withey’in 1976 yılında oluşturduğu psikolojik iyi oluşun 3 bileşeninden faydalanmıştır (Topuz, 2013). Bu 3 bileşen olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve hayattan tatmin olarak ifade edilebilir (Deiner, 1984). Deiner’a göre birbirlerinden ayrı değerlendirilmesi gereken olumlu ve olumsuz duygulanım bileşenler, bireylerin hayatlarındaki yaşamlarına ve tecrübelerine atfettikleri duygularla ilişkilendirilmelidir. Olumsuz duyguları tecrübeleyen insanların da mutlu olabileceğini belirten Deiner, yaşanan duyguların yoğunluğu yerine sıklığının sorgulanması gerektiğini öne sürmüştür (Topuz, 2013). Üçüncü ve son bileşen olan yaşamdan tatmin olma, kişinin hayatını bilişsel eleştirisi sonucu değerlendirilir

2.4.2. Hedonist ve Eudaimonik Mutluluk

Hedonistik (hazcılık) geleneğe göre mutluluk, genellikle pozitif duyguların varlığı ve negatif duyguların azlığı ile ilişkilendirilmiştir. Psikolojik iyi oluş alanındaki hedonist yaklaşım da olumlu duygulara odaklanmıştır ve bu yaklaşımda insanların keyif aldığı anlar mutluluk olarak kabul edilir. Bu yaklaşıma göre kişinin pozitif duygularının çokluğu, iyi oluş haline ulaşılması için yeterlidir. Hedonist

yaklaşım öznel psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirilse ve zaman zaman birbirlerinin yerine kullanılsalar da Deci ve Ryan'a (2006) göre, tamamen aynı anlamı taşımamaktadırlar.

Diğer yandan, eudaimonik yaklaşıma göre mutluluk daha derin bir anlama sahiptir. Yunanca kelime karşılığı 'iyi ruh hali' olan gelen Eudaimonia, Aristoteles'e göre "insanın en iyi hali" şeklinde tanımlanmalıdır. Bu yaklaşımın odak noktası, bireyin pozitif duygulanımına ek olarak yaşamı tam ve derinden tatmin edici bir şekilde yaşamak ve kişisel potansiyeli gerçekleştirmektir. Bu yaklaşıma göre, mutluluk sadece anlık zevklerden çok, anlam dolu bir yaşam sürmekle ilişkilendirilir (Deci, & Ryan, 2006).

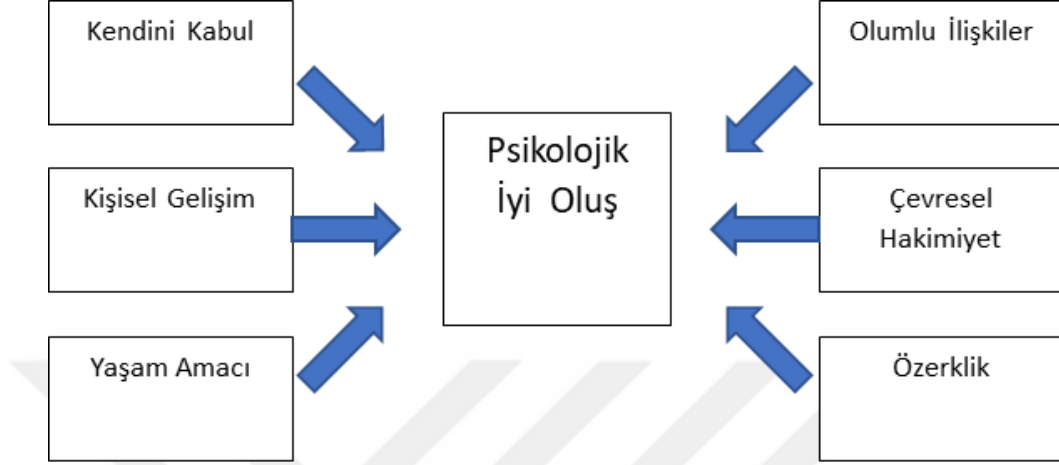
Çokça defa Ryff ile beraber çalışmalarını yayınlayan ve daha sonra kendi modelini geliştiren Corey Keyes, psikolojik iyi oluşun 3 bileşeni olduğunu öne sürmüştür. Bunlar duygusal veya öznel iyi oluş (hedonist iyi oluş), psikolojik iyi oluş ve sosyal iyi oluş (Eudaimonik iyi oluş) olarak tanımlanabilir (Robitschek, & Keyes, 2009). Corey Keyes (1998), iyi bir yaşamın değerlendirilmesinde bireysel faktörlere ek olarak sosyal faktörlerin de göz önünde bulundurulması gerektiğini ifade etmiştir. Demirci ve arkadaşlarına göre (2017) sosyal iyi oluşun bileşenleri; sosyal kabul, sosyal gerçekleştirme, sosyal bütünlük, sosyal uyum ve sosyal katkı olarak kısaca anlatılabilir.

Bu iyi oluş türleri arasındaki en önemli fark, değerlendirme sırasında gereken bilişsel işlemenin düzeyidir. Bireyin yaşamını değerlendirirken geçtiği bilişsel sürecin, yalnızca duyguları ifade etmekten daha karmaşık bir yapıda olduğu bildirilmiştir (Steptoe, vd., 2015).

2.4.3. Carol Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Günümüzde kullanılan psikolojik iyi oluş kavramına en yakın tanımlamayı yapan ve daha nesnel bir perspektife sahip olan model, Carol Ryff'in 6 boyutlu modelidir. Öznel iyi oluş, bireylerin hayatlarını ne kadar olumlu ve tatmin edici bulduklarını ve duygularının doğası ile ilişkilendirilirken, nesnel iyi oluş bunlara birlikte bireylerin pozitif işlevselliğinin üstünde durulması gerektiğini ileriye sürmüştür (Gülyüksel-Akdağ, & Cihangir-Çankaya, 2015). Öznel iyi oluşun psikolojik iyi oluş kavramını tam anlamıyla temsil edemediğini savunan Ryff, buna tepki olarak

kendi çok boyutlu modelini geliştirmiştir (Ryff, 1989). Bu model Ryff'in Aristoteles'in 'Nikomakhos'a Etik' adlı kitabından aldığı, yunanca 'iyi ruh hali' anlamına gelen Eudaimonia terimine dayanarak oluşturmuştur (Ryff, & Singer, 2008).



Şekil 1- Carol Ryff'in 6 Faktörlü Psikolojik İyi Oluş Modeli

Bu model içinde her bir ana başlık altında, daha küçük alt bölümleriyle birlikte, altı önemli faktör barındırır (Ryff, vd., 1995) Bu faktörler belirtilen şekilde özetlenebilir:

1) Kendini Kabul:

Yüksek Kendini Kabul: Birey kendine ve geçmişine karşı olumlu bir tutum sergiler, kendini olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul eder ve geçmiş yaşamıyla barışıktır.

Düşük Kendini Kabul: Birey kendinden ve hayatından memnun değildir ve bazı özelliklerinden rahatsızlık duyar ve değiştirmek ister ve geçmiş ile ilgili hayal kırıklığı hisseder.

2) Kişisel Gelişim:

Güçlü Kişisel Gelişim: Birey kendini sürekli büyüyen ve gelişen biri olarak görür, yeni deneyimlere açıktır ve kendi potansiyelini gerçekleştirme çabası içindedir.

Zayıf Kişisel Gelişim: Birey kişisel olarak durağanlık ve değişmezlik hisseder, yaşamı sıkıcı bulur, hayatında ve kendinde gelişme veya ilerleme olmayacağı inancı içindedir.

3) Yaşam Amacı:

Güçlü Hayatta Amaç: Bireyin geçmişine ve şimdiki hayatına anlam veren inançları, yaşamak için hedefleri ve amaçları vardır.

Zayıf Hayatta Amaç: Birey geçmiş yaşamının amacını göremez, herhangi bir hedefe yönelik yaşamaz ve yaşamına anlam katan bir bakış perspektif veya inanca sahip değildir.

4) Diğerleriyle Olumlu İlişkiler:

Güçlü Olumlu İlişkiler: Birey samimi, tatmin edici ve güvenilir ilişkilere sahiptir, güçlü bir empati, sevgi ve yakınlık hissine sahiptir.

Zayıf İlişkiler: Birey diğerleriyle sıcak, açık ve ilgili olmakta zorlanır, insan ilişkilerinde izole ve hayal kırıklığına uğramış hisseder. Başkaları için taviz vermek istemez.

5) Çevresel Hakimiyet:

Yüksek Çevresel Hakimiyet: Birey çevresini kendi kontrolü altında hisseder ve kendi kişisel gereksinimlerine uygun ortamları oluşturabilir ve seçebilir.

Düşük Çevresel Hakimiyet: Birey günlük hayatında sorunlarla başa çıkma konusunda zorluklar yaşar ve çevresindeki durumları kontrol etme veya iyileştirme yeteneği yoktur.

6) Özerklik:

Yüksek Özerklik: Birey kararlarını kendisi alabilme yeteneğine sahiptir, bağımsızdır, sorumluluk sahibidir, sosyal baskılara direnebilir, kendisini kişisel standartlarına göre değerlendirir.

Düşük Özerklik: Birey başkalarının beklenti ve fikirlerine bağlıdır, önemli kararlar almak için başkalarının yargılarına güvenir ve sosyal baskı altında başkalarına uyum sağlamaya çalışır.

2.4.4. Seligman ve Pozitif Psikoloji

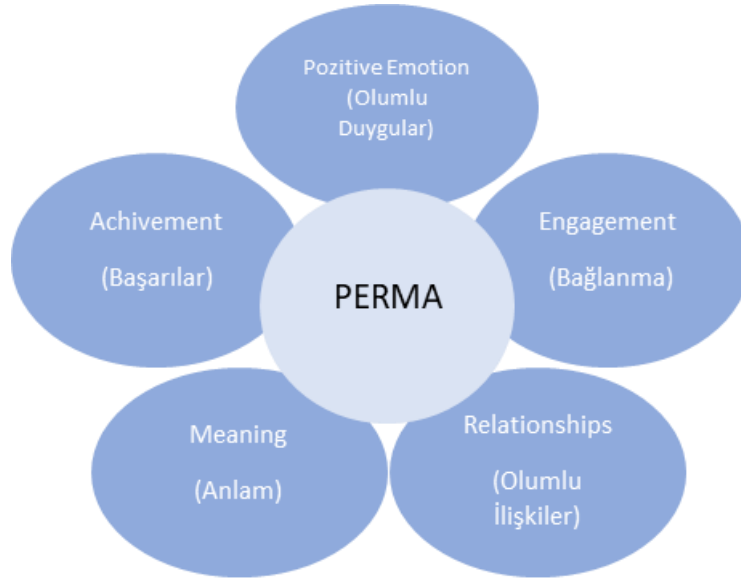
1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği başkanı seçilen ve ‘öğrenilmiş çaresizlik’ kavramını literatüre kazandıran Martin Elias Peter Seligman, aynı zamanda pozitif psikolojinin öncüsü kabul edilir (Tunç, 2022). Humanistik yaklaşımlarıyla tanınan Rollo May, Abraham Maslow ve Carl Rogers’ın çalışmalarına dayanarak geliştirdiği bu disiplinle Seligman; psikoloji bilimine yeni bir perspektif getirmekle kalmayıp, buna ilave olarak ‘’Flourish’ adlı kitabında psikolojik iyi oluş için kendi çok boyutlu modelini oluşturmuştur (Seligman, 2011; Al-Taher, 2015).

Seligman 2012 senesinde yayınladığı çalışmada, psikolojik iyi oluşun; olumlu duygular yaşama, olumlu ilişkilere sahip olma ve yaşamın anlamını hissetme gibi bileşenlerle değerlendirebileceğini ifade etmiştir. Seligman’ın bu çok boyutlu modeli, iyi oluş kavramının daha anlaşılır hale gelmesine ve bunun sonucunda iyi oluşun artırılması için yapılan çalışmalara ve gerekli iyileştirme programlarına hız kazandırmıştır (Gander, vd., 2016).

2.4.4.1 PERMA Modeli

Seligman, PERMA modelinde, psikolojik iyi oluşun 5 farklı bileşenden oluştuğunu ifade etmiştir (Seligman, 2011). Seligman’a göre baş harfleri PERMA modelinin işmini oluşturan bu 5 bileşen, ortak özelliklere sahip olmalıdır. Bunlar, her bileşenin iyi oluşa faydalı olması, bileşene ulaşmanın içsel motivasyon gerektirmesi ve bileşenlerin birbirlerinden farklı olması şeklinde özetlenebilir.

Seligman’ın ‘’Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being’ adlı kitabında tanımladığı bu 5 bileşen; geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarında Demirci ve arkadaşları tarafından şu şekilde dilimize çevirilmiş ve betimlenmiştir. (Demirci, vd., 2017);



Şekil 2- PERMA Modeli

Olumlu Duygular (Positive Emotions): Öznel olarak ölçülebilen olumlu duygular, psikolojik iyi oluşun temelini oluşturur ve onun ilk bileşenidir. Bu bileşen zevk, haz, keyif ve rahatlama gibi olumlu duygulara odaklanarak iyi oluşun hedonik mutluluk yönünü temsil etmektedir. Olumlu duygular buna ek olarak, problem çözme ve baş etme becerileri, işlevsellik, yaratıcı düşünce ve üretkenlik ile ilişkilendirilmiştir (Demirci, vd., 2017).

Bağlanma (Engagement): Psikolojik iyiliğin 2'nci bileşeni olan bağlanma, bireyin belirli bir aktiviteye ya da duruma derinden konsantre olmasına bağlı olarak hoş vakit geçirerek, zamanın daha hızlı geçtiği algısı yaratan durumlarda görülür. Khaw ve Kern, bu derin konsantrasyon halini, 'akış' kavramıyla benzerlik gösterdiğini ifade etmiştir (Khaw, & Kern, 2015).

Olumlu/İyi İlişkiler (Relationships): Olumlu ilişkiler, toplum veya bir toplulukla bütünleşme, sevdiklerimiz tarafından ilgi görmeyi ve sosyal memnuniyeti içerir. Bu ilişkilerden gelen destek, psikopatolojiyi azaltma, fiziksel sağlığı iyileştirme ve mortaliteyi düşürme gibi olumlu sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Perissinotto, Cenzer, & Covinsky, 2012).

Anlam (Meaning): Anlam, yaşamın bir amacı olduğunun farkında olması ve hayatta ondan daha büyük bir şeyin olduğu inancı ve ona verilen emek ile ilişkilendirilmiştir. İnsanın hayatta kalmasını sağlayan şey, yaşamında anlam ve bir

amacı bulmasıdır. Bu kişiye yaşamın değerli olduğu hissini verir (Khaw, & Kern, 2015).

Başarılar (Achievement): Başarı, insanların iç güdüsü olarak görülür. İnsanlar, doğalarına uygun olarak bir hedef kurmak ve bu hedeflere ulaşmayı istemeye programlanmışlardır. Bu, kişinin kendini tatmin etme ve başkaları tarafından takdir edilme arzusuyla da yakından ilişkilidir. Genellikle dışsal belirleyicilerden çok içsel motivasyonla bağlantılı olan başarı kavramı, nesnel ve öznel olarak ölçülebilmektedir (Tunç, 2022; Demirci, vd., 2017).

Bu bileşenler öznel ve nesnel olarak değerlendirilebilmeleriyle farklılık gösterebilirler. Öznel değerlendirmeler, bireyin fikir, tutum ve düşüncelerini içerirken; nesnel değerlendirmeler bireyin ve yaşamının, gerçekte bu sayılan bileşenle ne kadar ilgili olduğuna odaklanmaktadır. Bu değerlendirmeler sonucu kişilere özel olarak geliştirilmiş müdahale programları hazırlanmaktadır. (Seligman, 2012).

2.4.5 Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

2.4.5.1 Kişilik

Anglim ve arkadaşları (2020), ‘psikolojik ve öznel iyi oluşun öncüleri olarak kişilik’ olarak adlandırdıkları meta analiz çalışmasında, 334.567 katılımcıyı incelemişlerdir. Bu çalışmada beş büyük kişilik özellikleri ile temsil edilen kişilik değişkeninin nevrotizm, dışadönüklük ve sorumluluk boyutları, iyi oluş ile ilişkilendirilen en önemli kişilik özelliği olarak bulunmuştur (Anglim, vd.,). Ayrıca yine beş büyük kişilik özellikleriyle çalışan Kokko ve arkadaşları (2013) yaptıkları çalışmada düşük seviye nevrotizm ve yüksek seviye dışa dönüklük faktörlerinin, yüksek psikolojik iyi oluş ile güçlü bir ilişki içinde olduğu belirtilmiştir. Bunlara ek olarak, sorumluluk, açıklık ve uyumluluk faktörlerinin de psikolojik iyi oluş ile anlamlı bir şekilde ilişkilendirilmiştir (Kokko, vd., 2013). Hefferon ve Boniwell araştırmalarında, psikolojik iyi oluşun en çok nevrotizm ve dışa dönüklük faktörleriyle tahmin edilebildiğini gözlemlediklerini belirtmişlerdir (Hefferon, & Boniwell, 2011).

2.4.5.2 Cinsiyet

Matud ve arkadaşları (2019), Ryff'in psikolojik iyilik ölçeğini kullandıkları çalışmada, kadınlar ve erkeklerin iyilik seviyeleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlamamışlardır. Fakat Ryff'in modeline ait alt boyutlar incelendiğinde, kadınların ve erkeklerin sonuçlarında önemli farklılıklara rastlamışlardır. Verilerden elde edilen bilgilere göre erkekler kendini kabul ve özerklik boyutunda kadınlara göre daha yüksek değerler göstermelerine rağmen, kadınların kişisel gelişim ve olumlu ilişkiler boyutlarında erkeklerden daha yüksek puanlar aldığı gözlemlenmiştir (Matud, vd., 2019; Hidalgo, vd., 2010). Cinsiyet ile ilgili olarak Manandhar ve arkadaşları, iyi oluş üzerindeki etkisini anlamak için cinsiyetin tek başına ele alınmaması gerektiğini, cinsiyetin iyi oluşu etkileyen diğer faktörlerle kesiştiğini belirtilmiştir (Manandhar, vd., 2018).

2.4.5.3 Sosyal Destek

Malkoç ve Yalçın (2015), 309 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmalarında, psikolojik iyi oluşun; aile arkadaş ve romantik partnerden alınan sosyal destek tarafından istatistiksel tahmin edilebildiği gözlemlemişlerdir. Harandi ve arkadaşlarının yaptığı, 64 araştırmayı içeren meta analiz çalışmasında, aile üyeleri ve arkadaşlarla olumlu sosyal iletişimin, kaygıyı azalttığı ve güvende hissetme duygusunu geliştirdiği sonucuna ulaşılmıştır. İzmir ilinde yaşayan 386 evli bireyle yapılan diğer bir araştırmada, evlilik doyumunun ve kök aile ilişkilerinin, psikolojik iyi oluşu koruduğu sonucuna varılmıştır (Gülyüksel-Akdağ, & Cihangir-Çankaya 2015). Buna ek olarak benlik saygısı ve evlilik doğumunun, psikolojik iyi oluşu %33,4 oranında ön gördüğünü belirtmişlerdir. Ayrıca Soulsby ve Bennett, dul, boşanmış veya hiç evlenmemiş bireylerin algılanan sosyal destek düzeylerinin, daha kötü psikolojik sağlık ile ilişkilendirildiğini ifade etmişlerdir (Soulsby, & Bennett, 2015).

2.4.5.4 İşsizlik

İşsizlik, öznel iyi oluşu negatif yönde etkileyen en güçlü etkenlerden biri olarak kabul edilmiştir (Dolan, vd., 2008). Clark ve arkadaşlarına göre işsizlik, insanlar için uyum sağlanamaz bir olgudur ve işsizliğin insan hayatına soktuğu bu olumsuz etki çok uzun süre deneyimlenmektedir (Clark, vd., 2009). Van Der Meer'e (2012) göre, bir işe

sahip olmak 3 yolla öznel iyi oluşu arttırır. Bu yollar kısaca; işe sahip olmanın getirdiği konfor, statü ve sosyal onay olarak özetlenebilir. Ayrıca çeşitli araştırmalarda işsizliğin öznel iyi oluş üzerindeki negatif etkisinin, kadınlara kıyasla erkekler tarafından daha çok deneyimlendiği sonucuna varılmıştır (Matud, vd., 2019; Van Der Meer, 2012).

2.4.5.5. Sağlık

Steptoe ve arkadaşlarına göre sağlık ve iyi oluş ilişkisi iki yönlüdür (Steptoe, vd., 2015). Sağlık duyguları, duygular da sağlığı etkiler (Ayşe, vd., 2015). Pozitif duyguların rahatsızlıklara karşı korucu bir faktör olduğu bilinmektedir. Ayrıca Carol Ryff'in çok boyutlu psikolojik iyilik ölçeğinin 6 maddesinin fiziksel sağlıkla pozitif bir korelasyon içinde olduğu bulunmuştur (Hidalgo, vd., 2010).

Bunlara ek olarak depresyon, tatminsiz bir yaşam ve olumsuz duygulanım sağlık problemlerini, sağlık problemleri de olumsuz duygulanımı ön görür (Ayşe, vd., 2015). Romatizma akciğer hastalıkları ve kalp rahatsızlıkları gibi kronik hastalıkları olan bireylerin depresif ruh halinde artışla beraber, hedonik ve eudomonik iyi oluş seviyelerinde düşüş gözlenmiştir (Steptoe, vd., 2015; Hidalgo, vd., 2010). Bunların yanı sıra Wikman ve arkadaşları, 11.523 katılımcı yaptıkları araştırmada, psikolojik iyilik seviyesindeki düşüklüğü; kanser, diyabet, romatoid artrit ve inme gibi rahatsızlıklarla ilişkilendirmiştir (2011).

2.4.5.6. Önemli Yaşam Olayları

Luhmann ve arkadaşları, 2012 senesinde yaptıkları meta analiz çalışmasında 65.911 katılımcıyı içeren 188 boylamsal çalışmayı incelemişlerdir. Bu çalışmada, öznel iyi oluşun bileşenleri olarak tanımladıkları bilişsel iyi oluş ve duygusal iyi oluşun bazı yaşam olaylarından etkilendiğini gözlemlemişlerdir. Elde edilen verilerden yola çıkacak olursak şu çıkarımlar yapılabilir: Evlenmek, kısa süreli olarak bilişsel iyi oluşa iyi gelse de bu etkinin kısa süreli olduğu ve duygusal iyi oluşu önemli bir şekilde etkilemediği görülmektedir. Boşanma sonrası kısa süreli olarak olumsuz bir etki görülse de uzun vadede öznel iyi oluşu arttırdığı gözlemlenmiştir. Yas ve kaybın özellikle bilişsel iyi oluş ile arasında güçlü bir negatif ilişki olduğu belirtilmiştir. Çocuk sahibi olma sonucunda ilişkisel tatminde kalıcı bir düşüş görülmesine rağmen

duygusal iyi oluşta artış g r lm şt r. Beklentilerin tersine taşınma ve g   n sonucunda da pozitif bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir Bunlara ek olarak emekli olmanın da iyi oluş ile arasında önemli bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Bu meta analiz sonucunda Luhmann ve arkadaşları, bilişsel ve duygusal iyi oluşun farklı yaşam olaylarından farklı etkilendiğini ve çoğu yaşam olaylarının, bilişsel iyi oluşu daha negatif yönde etkilendiği sonucuna varmışlardır (Luhmann, vd., 2012).

2.4.5.7. Sosyo-ekonomik Statü

Eğitim seviyesi, gelir düzeyi ve meslek gibi faktörlerinin birlikte değerlendirilerek oluşturduğu sosyoekonomik düzeyin, psikolojik iyi oluşun öncüsü olduğu çeşitli araştırmalar tarafından desteklenmiştir. Almanya'da yaşayan Türk göçmenler üzerinde yapılan bir araştırmada örneklem, sosyoekonomik seviyelerine (eğitim düzeyi ve ekonomik durum) göre 3 gruba ayrılmışlardır. Sosyoekonomik seviyeleri yüksek olan 3. grubun, 1. ve 2. gruba göre daha az depresif ruh hali gösterdikleri ve hayattan daha fazla tatmin oldukları gözlemlenmiştir (Fassbender, & Leyendecker, 2018). Bunlara ek olarak, öznel sosyoekonomik durumun, Ryff'in çok yönlü psikolojik iyi oluşunun çeşitli faktörleriyle pozitif ilişkiler sergilediği gözlemlenmiştir. Bu yönler arasında öznel kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim bulunmaktadır. (Navarro-Carrillo, vd., 2020)

2.4.5.8. Din

Van Cappellen ve arkadaşları 1240 Katolik üzerinde yaptıkları çalışmada, dini inanç, pozitif duygular ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi gözlemlemişlerdir (Van Cappellen, vd., 2014). Bu araştırmada, dini inancın; pozitif duygular etkisiyle, psikolojik iyi oluşu  n gördüğünü ifade etmişlerdir. Pozitif duygular ortadan kaldırıldığında bu etkinin yok olduğu g r lm şt r (Van Cappellen 2014). Bu sonuçları değerlendirdiklerinde araştırmacılar, dini inanca sahip olmanın sadece şükür, sevgi ve huzur gibi pozitif duygular uyandırdığında psikolojik iyi oluş için faydalı bir etkisi olduğu sonucuna varmışlardır. Bu etki, hayranlık ve gurur duygularıyla ilişkilendirilemez. Bunun yanı sıra Villani ve arkadaşları yaptıkları araştırmalarında,

inanç ve dindarlığın öznel iyi oluşu olumlu etkilediğini, buldukları verilerle desteklemişlerdir (Villani, vd., 2019).

2.5. Psikolojik İyi Oluş ve Akıllı Telefon Bağımlılığı

Davranışsal bağımlılıklar tıpkı madde bağımlılıkları gibi tolerans geliştirme, geri çekilme semptomları ve bireylerin hayatlarına yansıyan olumsuz gelişmelere rağmen kullanıma devam ile ilişkilendirilmiştir (Frascella, vd., 2010). Akıllı telefonların gelişmesi ve kullanımlarının artmasıyla beraber, telefon kullanıcılarında bağımlılığa benzer örüntüde ilerleyen davranışlar gözlemlenmeye başlamıştır. Bu sorunlu kullanım, kullanıcıların psikolojik ve fiziksel sağlıklarına yönelik endişeleri beraberinde getirmiştir (Kwon, vd., 2013). Böylece akıllı telefon bağımlılığı ve sağlık, sayısız araştırmanın konusu haline gelmiştir. Akıllı telefon bağımlılığının birçok fiziksel, toplumsal ve psikolojik sorunlar ile ilişki içinde olduğu bilinmektedir. (Ge, vd., 2022; Olson vd., 2022; Panova, vd., 2016; Xie, vd., 2018). Psikolojik iyi oluş ve akıllı telefon bağımlılığının ilişkisini incelemek için daha önce yapılan çalışmalara bakılacak olursa, güncel araştırmada kullanılan ölçekler ve katılımcıların yaş aralığı bakımından benzerlik gösteren herhangi bir araştırmaya rastlanmış olmasa da şu araştırmalar konu hakkındaki elde edilecek bilginin derinleştirilmesini sağlayabilir:

Cheever ve arkadaşları (2014) Amerika’da yaptıkları çalışmada yoğun akıllı telefon kullanan öğrencilerin, daha düşük kullanımı olan gruptan daha yüksek endişe seviyeleri gösterdiklerini belirtmişlerdir.

Munderia ve Singh (2021), Hindistan’da yaptıkları 243 katılımcıyı içeren çalışmalarında elde ettikleri verilere göre, mobil telefon bağımlılığıyla ilişkilendirdikleri 5 maddenin (aşırı kullanım, duygusal bağımlılık, can sıkıntısını giderme, cep telefonuna harcanan miktar ve sanal benlik imajı), psikolojik iyi oluş ile negatif ilişki içinde olduğunu ifade etmişlerdir.

Chu ve arkadaşları (2021) Çin’de yaşayan 914 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, akıllı telefonun dikkat dağıtıcı etkisinin kullanıcıların zihinsel ve duygusal durumlarına odaklanmalarını zorlaştırdığını ve kullanıcıların psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkilediğini gözlemlemişlerdir.

Volkmer ve Lermer tarafından 2018 yılında Almanya'da yapılan araştırmada, cep telefonu kullanımının; iyilik hali, yaşam memnuniyeti ve farkındalığı ile olumsuz olarak ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Kushlev ve Leita (2020), yaptıkları analizde, akıllı telefon kullanımının psikolojik sağlık üzerindeki negatif etkinin, telefon kullanımının aşırı ve sorunlu olduğu zaman görüldüğünü ve aralarında bir sebep-sonuç ilişkisi kurmanın yanlış olduğunu ifade etmişlerdir.

Ülkemizde yapılan benzer çalışmalara bakacak olursak, Söner ve Yılmaz'ın 2018 yılında lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada, sosyal medya bağımlılığının öğrencilere ait psikolojik iyi oluş düzeylerinin %16'sını açıkladığını gözlemlemişlerdir.

Sağar 2022 de yaptığı araştırmada, akıllı telefon bağımlılığını anlamlı bir şekilde öngören değişkenler arasında duygusal düzenleme, psikolojik dayanıklılık ve okulda kişisel iyilik hali faktörleri olduğunu belirlemiştir.

Bunun yanı sıra, Bostancı ve Aktaş (2022), Deiner'ın öznel iyi oluş ölçeğini kullandıkları çalışmalarında, Akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında istatistik olarak anlamlı bir ilişki bulamadıklarını belirtmişlerdir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Konusu

Araştırmanın modeli “ilişkisel tarama modeline” dayanarak tasarlanmıştır. Araştırmanın konusu ise psikolojik iyi oluş ve akıllı telefon bağımlılığı olarak belirtilmiş iki değişkenin arasındaki ilişkinin niteliklerinin ve seviyesinin incelenmesidir. Ayrıca bu ilişki incelenirken, katılımcıların sosyal ve demografik özelliklerinin bu iki değişken ile oluşturduğu ilişkilerinin doğasına bakılması da amaçlanmıştır.

3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmanın örneklemini, çoğunluğu kadın olmak üzere 18-25 yaş sınırı arasında, Türkiye’de yaşayan, bir akıllı telefona sahip ve gönüllülük ilkesi dahilinde araştırmaya katılmış 114 birey ile sınırlıdır.

3.3 Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın veri toplama süreci; sosyo-demografik bilgi formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (ATBÖ ya da Smartphone Addiction Scale-Short Version SAS-SV) ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ ya da Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale WEMWBS) ile gerçekleştirilmiştir. Online olarak Google Forms üzerinden dağıtılan anket özbildirime dayalıdır ve yaklaşık 10 dakika sürer. Katılımcılar ankate katılmadan önce araştırmanın amacı, süresi ve nitelikleri konusunda yazılı olarak bilgilendirilmiştir.

3.3.1 Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan bu form; cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi ve meslek bilgileri gibi kişisel bilgilere yönelik 7 adet sorudan oluşmaktadır

3.3.2 Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği Kısa Formu (SAS-SV)

Araştırmada kullanılan akıllı telefon bağımlılık ölçeği kısa formu (Smartphone Addiction Scale- Short Version, ATBÖ-KF), Kwon ve arkadaşları tarafından 2013 yılında geliştirilmiştir. Yine 2013 senesinde aynı ölçeğin uzun formunu yayınlanmıştır. Bu form 33 madde ile birlikte 6 faktör bulundurulur. Bu faktörler “günlük yaşamı etkileme, olumlu beklenti, geri çekilme, siber ortam odaklı ilişki, aşırı kullanım ve toleransı” şeklinde ifade edilmiştir ve iç tutarlılık testleri sonucunda Cronbach’s alfa katsayısı 0,966 bulunmuştur. İlk olarak 33 madde içererek yayınlanan bu formun uzun versiyonunun kısaltılmış hali, yine aynı sene içinde Kwon ve arkadaşlarına ek olarak 7 uzmanla birlikte çalışılarak revize edilmiştir.

Kısa form, 6 dereceli likert tipi ölçek içeren 10 adet sorudan oluşmaktadır (1: Kesinlikle katılmıyorum,.. 6: Kesinlikle katılıyorum) ve öz bildirime dayalıdır. Kısa versiyonun iç tutarlılık testlerinde Cronbach’s alfa katsayısı 0,91 olarak bulunmuştur. Kesme değeri erkeklerde 31, kadınlarda 33 olarak hesaplanmıştır. (Kwon, vd., 2013a, 2013b).

ATBÖ-KF, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, 2015 yılında Noyan ve arkadaşları tarafından 367 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. İç güvenilirlik testleri sonucu, Chronbach’s alfa katsayısı 0.867 olarak ölçülmüş, test/tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.926 olarak bulunmuştur. Bunlara ek olarak yapılan testlerde ATBÖ-KF’nun, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve bireylerin telefonlarında geçirdiği vakit arasında anlamlı pozitif korelasyon saptandığı belirtilmiştir (Noyan, vd., 2015).

3.3.3 Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMWBS)

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş ölçeği, İngiltere’de Tennant ve arkadaşları tarafından, psikiyatri, psikoloji, sosyal bilimler ve sağlık alanlarında deneyim sahibi

olan uzmanların katıldığı bir panel sırasında 2007 yılında oluşturulmuş bir ölçektir. Farklı disiplinlerden gelen bu uzmanların karar birliği sonucu psikolojik iyi oluşun ölçülmesi için, hedomonik ve eudaimonik mutluluğu kapsayan yeni bir ölçek oluşturulması gerektiği sonucuna varılmıştır. Oluşturulan bu ölçek, olumlu duygulanım (iyimserlik, rahatlık, vs.), tatmin edici kişiler arası ilişkiler ve olumlu işlevsellik (kendini kabul, zindelik, vs.) olgularını temsil eden 14 maddeyi içerir. Bu maddeler 5 dereceli likert tipi ölçek kullanılarak ölçülür (1: Hiçbir zaman... 2: Her zaman). Ölçeğin bütün maddeleri pozitifdir ve minimum 14 ve maksimum 70 skorunu verecek şekilde oluşturulmuştur. Yüksek değerli skorlar, psikolojik iyi oluşun yüksek olduğunu işaret etmektedir.

Bu testin 1749 katılımcılı bir örnekleme yapılan geçerlilik çalışmalarında; iç tutarlılık testi sonucu Cronbach's alfa katsayısı 0,91 ve test/tekrar test sonucu 0,83 olarak tespit edilmiştir. Buna ek olarak WEMİÖÖ, diğer psikolojik sağlık ve iyi oluş ölçekleriyle yüksek derecede pozitif korelasyon göstermiştir (Tennant, vd., 2007).

WEMİÖÖ Türkçe formu geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Keldal tarafından 2015 yılında yapılmıştır. Katılımcı sayıları 220 ve 115 olmak üzere iki farklı örneklem grubu ile yapılmış bu çalışma sonucunda yapılan tutarlılık testi sonucu Cronbach's alfa katsayısı 0.92 bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmanın sonucunda elde edilen veriler de WEMİÖÖ ile diğer iyi oluş ölçeklerinin arasında pozitif korelasyon ilişkisi olduğunu göstermektedir (Keldal, 2015).

3.4 Verilerin İstatistiksel Analizi

Bu araştırmada, sosyo-demografik bilgi formu, Akıllı telefon bağımlılık ölçeği kısa formu ve Warwick-Edinburg psikolojik iyi oluş ölçeği sonucu toplanan verilerinin analizinde IBM SPSS Statistics 23.0 programı kullanılmıştır. Analizlerde, ölçeklere ait faktör analizleri ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Ayrıca katılımcıların sosyo-demografik verilerine ait analizler de yapılmıştır. Analizlerde yer alan tanımlayıcı istatistikler gözlem sayısı (n), yüzde (%), ortalama ($\bar{x}$), korelasyon katsayısı (r), standart sapma (ss), minimum (min) ve maksimum (maks) olarak gösterilmektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Kullanılan Yöntemler

Değişkenlerin normal dağılıma uyup uymadığı çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Normal dağılıma uyan değişkenler ortalama ve standart sapma değerleri ile verilmiştir. İki grup arasındaki farkların analizi için “Bağımsız Örneklem t-Testi” kullanılmıştır. 3 veya daha fazla grup arasındaki farkları incelemek için ise “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler “Pearson Korelasyon Katsayısı” ile incelenmiştir.

Bu araştırma istatistiksel anlamlılık düzeyleri 0,05 alınarak yapılmıştır. Araştırma sonucu elde edilen verilerinin istatistiksel analizleri, IBM SPSS Statistics 23.0 programında yapılmıştır.

4.2 Ölçeklerin Güvenilirlik Analizleri

Güvenilirlik analizleri yapıldığında, bu çalışma grubu için kullanılan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği’nin (SAS-SV) iç tutarlılık katsayısı $Cr\alpha = 0,908$ olarak, Warwick Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği’nin (WEMWBS) iç tutarlılık katsayısı $Cr\alpha=0,928$ olarak hesaplanmıştır.

Güvenilirlik katsayısı; $0,60\alpha \leq 0,80$ ise ölçek güvenilir, $0,80\alpha \leq 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçek olduğu varsayılmıştır. Buna göre elde edilen Cronbach Alfa Katsayıları, kullanılan ölçeklerin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir.

4.3 Katılımcılara Ait Demografik Özellikler

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

		N	%
Akıllı Telefona Sahip Olma Durumu	Evet	114	100,0
	Hayır	0	0,0
Cinsiyet	Kadın	78	68,4
	Erkek	36	31,6
Yaş	18-21 yaş	54	47,4
	22-25 yaş	60	52,6
Medeni Durum	Evli	6	5,3
	Bekar	108	94,7
Eğitim Düzeyi	Ortaokul	2	1,8
	Lise	15	13,2
	Üniversite	93	81,6
	Yüksek Lisans/Doktora	4	3,5
Gelir Düzeyi	Düşük	35	30,7
	Orta	69	60,5
	Yüksek	10	8,8
Çalışma Durumu	Evet	34	29,8
	Hayır	80	70,2

Araştırma kapsamında akıllı telefon kullanıcısı olan 114 katılımcı yer almaktadır. Elde edilen verilere göre:

Katılımcıların %68,4'ü kadın, %31,6'sı erkektir.

Katılımcıların 47,4'ü 18-21 yaş aralığında, %52,6'sı 22-25 yaş aralığındadır.

Katılımcıların %5,3'ü evli, %94,7'si bekdir.

Katılımcıların %13,2'si lise, %81,6'sı üniversite, %3,5'i yüksek lisans veya doktora eğitim düzeyine sahiptir.

Katılımcıların %30,7'si düşük, %60,5'i orta, %8,8'i yüksek gelir düzeyine sahiptir.

Katılımcıların %29,8'i çalışmakta, %70,2'si çalışmamaktadır.

4.4 Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri

Tablo 2. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi

	N	$\bar{x}$	Ss	Min	Maks.
Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği	114	32.49	11.97	10	60
Warwick-Edinburgh Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	114	50.75	11.24	14	70

4.4.1 Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki

Tablo 3. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Warwick Edinburg Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	r	1	-0,427**
	p		<0,001
Warwick Edinburg Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	r	-0,427**	1
	p	<0,001	
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında orta düzeyde negatif doğrusal ilişki vardır. ($r=-0,427$, $p<0,05$) Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri azalmaktadır. Diğer bir ifade ile anlatmak gerekirse, katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri azaldıkça, psikolojik iyi oluş düzeyleri artmaktadır.

4.5. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

İki farklı grup arasındaki ortalama farklarının incelenmesi için, sosyodemografik bilgi formundan elde edilen verilerle bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p değeri
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Kadın	78	32,59	11,97	0,129	0,898
	Erkek	36	32,28	12,14		
Warwick Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği	Kadın	78	51,04	10,54	0,408	0,684
	Erkek	36	50,11	12,74		
$p<0,05$, Bağımsız Örneklem <i>t</i> -Testi						

4 numaralı tablodan çıkan sonuçlara dayanarak, katılımcılara ait akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri, cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği söylenebilir ($p>0,05$). Bu cinsiyetin akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesi

	Yaş	N	X	Ss	t	p değeri
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	18-21 yaş	54	32,72	12,21	0,195	0,846
	22-25 yaş	60	32,28	11,85		
Warwick Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği	18-21 yaş	54	50,76	11,50	0,012	0,990
	22-25 yaş	60	50,73	11,09		
$p<0,05$, Bağımsız Örneklem t-Testi						

Katılımcıların yaşları kıyaslanması amacı ile iki gruba ayrılmıştır. Bu iki gruba ait verilere yapılan bağımsız örneklem t testi sonucu, katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmediği görülür. ($p>0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Medeni Duruma Göre İncelenmesi

	Medeni Durum	N	X	Ss	t	p değeri
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Evli	6	33,67	8,82	0,246	0,806
	Bekar	108	32,43	12,15		
Warwick Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği	Evli	6	59,17	4,79	1,908	0,059
	Bekar	108	50,28	11,32		
<i>p<0,05, Bağımsız Örneklem t-Testi</i>						

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri, medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. ($p>0,05$)

Tablo 7. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

	Eğitim Durumu	N	X	Ss	F	p değeri
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Ortaokul	2	40,00	15,56	2,7	0,051
	Lise	15	39,93	13,04		
	Üniversite	93	31,22	10,95		
	Yüksek Lisans/Doktora	4	30,50	21,81		
Warwick Edinburg Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Ortaokul	2	32,00	25,46	6,074	0,051
	Lise	15	44,40	12,16		
	Üniversite	93	52,60	9,46		
	Yüksek Lisans/Doktora	4	40,75	20,66		
p<0,05, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)						

Araştırma sonuçlarına göre, tek yönlü anova kullanılarak katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Bu bulgular, eğitim düzeyinin, akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir.

Tablo 8. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi

	Gelir Düzeyi	N	X	Ss	F	p değeri	Fark
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Düşük	35	36,97	11,93	4,008	0,021	1>2
	Orta	69	30,13	11,64			
	Yüksek	10	33,10	10,82			
Warwick Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği	Düşük	35	45,09	12,14	7,274	0,001	2,3>1
	Orta	69	53,00	9,31			
	Yüksek	10	55,00	13,76			
<i>p<0,05, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)</i>							

Araştırma kapsamında yer alan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri, gelir düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. ($p<0,05$). Elde edilen verilere göre düşük gelir düzeyine sahip olan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri, orta gelir düzeyine sahip olan katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha yüksektir.

Bunlara ek olarak, orta veya yüksek gelir düzeyine sahip olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin, düşük gelir düzeyine sahip olan katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi

	Çalışma Durumu	N	X	Ss	t	p değeri
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	Evet	34	33,24	11,95	0,431	0,667
	Hayır	80	32,18	12,04		
Warwick Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği	Evet	34	49,50	13,08	-0,770	0,443
	Hayır	80	51,28	10,40		
<i>p<0,05, Bağımsız Örneklem t-Testi</i>						

Bağımsız örneklem t testi sonucunda elde edilen veriler incelendiğinde, katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri, bireylerin bir meslek sahibi olup olmadığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır ($p>0,05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırma, genç yetişkinlerde akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin gözlemlenmesi amacıyla hazırlanmıştır ve 18-25 yaş aralığında olan 114 kişilik bir örneklem grubu üzerinde yapılmıştır. Katılımcılara veri toplama amacıyla Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği ve son olarak katılımcıların sosyodemografik bilgilerini elde etmek amacıyla yaş, cinsiyet, tahsil durumu, meslek, gelir düzeyi, medeni durum ve bir akıllı telefona sahip olup olmadıklarına dair 7 adet sorudan oluşan bir anket dağıtılmıştır.

5.1 Katılımcılara Ait Demografik Özellikler

1 numaralı tablodan elde edilen veriler ışığında örneklemin sosyodemografik bilgileri incelendiğinde, katılımcıların büyük bir bölümünün kadın olduğu (%68,4), geri kalan %31,6'sının erkek gözlemlenmiştir. Buna kıyasla, katılımcıların yaş dağılımının daha eşit olduğu görülür. Bu tabloda 54 katılımcının 18 ve 21 yaş aralığında, 60 katılımcının da 22 ve 25 yaş aralığında olduğu belirtilmiştir. Evli katılımcıların da azınlıkta olduğu söylenebilir. Çalışmaya katılan katılımcıların 6'sının evli ve 108'inin bekar olduğu gözlenmektedir. Eğitim düzeylerine bakacak olursak 15 kişinin lise mezunu (%13,2), 93 kişinin üniversite mezunu (81,6) ve 4 kişinin yüksek lisans/doktora mezunu (3,5) olduğu tespit edilmiştir. Örneklemin çoğunluğunu orta düzey ekonomik seviyedeki katılımcılar oluşturur. Katılımcıların %30,7'sinin düşük gelir düzeyinde, %60,5'inin orta gelir düzeyinde ve %8,8'inin yüksek gelir düzeyinde olduğunu belirtmiştir. Bunlara ek olarak katılımcıların 34'ü (%29,8) çalışırken, 80 (%70,2) katılımcının herhangi bir meslek sahibi olmadığı sonucu gözlemlenmiştir. Son olarak eklemek gerekirse, katılımcıların hepsinin, bir akıllı telefona sahip olduklarını bildirilmiştir.

5.2 Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri

2 numaralı tabloda yer alan verilerde, katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ve psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarını vermektedir. Akıllı telefon bağımlılığı düzeyi $32,49 \pm 11,97$ olarak belirtilmiş, bu da katılımcıların genelde 32,49 olan bir ortalama bağımlılık düzeyine sahip olduklarını, bu değerin standart sapmasının ise 11,97 olduğunu gösterir. Benzer şekilde, psikolojik iyi oluş düzeyi $50,75 \pm 11,24$ olarak belirtilmiş, bu da katılımcıların genelde 50,75 olan bir ortalama iyi oluş düzeyine sahip olduklarını, bu değerin standart sapmasının ise 11,24 olduğunu gösterir. Bu sonuçları yorumlamak gerekirse katılımcılar genelde ortalama bir bağımlılık düzeyine ve iyi oluş düzeyine sahip olduklarını göstermektedir. Ancak, standart sapmaların göreceli olarak yüksek olması, katılımcılar arasında farklılık gösteren düzeylerin olduğunu işaret etmektedir.

Tablo 3’de katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş seviyelerinin arasındaki ilişki betimlenmiştir. Bu tablodan elde edilen bulgulara göre, akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve orta düzeyde negatif bir doğrusal ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. ($r = -0.427$, $p < 0.05$). Bu sonuçlar akıllı telefon kullanımının ve bireylerin psikolojik iyilik halleri arasında olumsuz ilişkiyi ifade etmiştir. Diğer bir ifade ile, akıllı telefon bağımlılığının artmasıyla birlikte, katılımcıların genel psikolojik iyilik hallerinin azaldığı gözlemlenmiştir.

Alanda yapılan benzer araştırmalar taratıldığında, araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte oldukları görülmüştür. Bunlardan bazılarını örnek vermek gerekirse; Topal, Odacı ve Özer, akıllı telefon ve internet bağımlılığı ile bireylerin psikolojik iyi oluşlarının negatif bir ilişki içinde olduklarını belirttikleri araştırmalarında, ayrıca yalnızlık faktörünün bu ilişkide kısmi arabuluculuk rolü olduğunu bulduklarını ifade etmişlerdir. Bu, ATK’nın psikolojik iyi oluşu yalnızlık aracılığıyla hem doğrudan hem de dolaylı yünden etkilediği anlamına gelir. (Topal, Odacı, & Özer, 2023).

Çelik’in 2018 yılında yayınladığı ve ATB’ye karşı yatkınlığın incelendiği çalışmasında, bireylerin akıllı telefon bağımlılığı eğilimi ile psikolojik iyi oluş ve sosyal güvende hissetme arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ifade

etmiştir. Munderia ve Singh (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, mobil telefon bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada mobil telefon bağımlılığı; aşırı kullanım, duygusal bağımlılık, can sıkıntısını giderme, cep telefonuna harcanan miktar ve sanal benlik imajı olmak üzere beş farklı maddeyle ölçmüşlerdir. Elde edilen veriler, bu beş maddeyle ölçtükleri mobil telefon bağımlılığı seviyesinin, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleriyle negatif bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak, akıllı telefon kullanımının artmasıyla birlikte psikolojik iyi oluş düzeyinin azaldığını ve psikolojik sağlığa potansiyel olarak olumsuz etkileri olduğunu sonucuna varılabilir. (Munderia, & Singh, 2021).

5.3. Katılımcıların Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Bu bölümde sosyodemografik bilgi formundan elde edilen veriler sonucunda, Akıllı telefon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki; katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni hal, tahsil düzeyi, gelir durumu ve mesleki durumu çerçevesinde incelenecektir.

Tablo 4’te görüldüğü üzere, katılımcıların cinsiyetinin akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi gözlemlemek üzere bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Test sonucunda cinsiyetin, bu iki değişken ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisine rastlanmamıştır. Literatür incelendiğinde, bu araştırmanın sonuçlarına hem ters düşen hem de destekleyen araştırmalar olduğu söylenebilir. Kim ve arkadaşları, ATB ile ilişkilendirilmiş davranışların kadınlar tarafından daha çok sergilendiğini gözlemlediklerini belirtmişlerdir (Kim, vd., 2019). Buna yönelik olarak kadınların ATB’nin negatif sonuçlarını deneyimlemeye daha yatkın oldukları söylenebilir (Choi, vd., 2015; Augner, vd., 2011)

Literatürde cinsiyet faktörünün psikolojik iyi oluş üzerindeki ilişkisi incelendiğinde, cinsiyetin etkisinin karmaşık olduğu ve diğer faktörlerle etkileşime girebileceği bildirilmiştir (Manandhar, vd., 2018). Örnek vermek gerekirse, işsizliğin ve psikolojik iyi oluşun arasındaki olumsuz ilişkinin kadınlara kıyasla, erkekler

üzerinde daha yoğun görüldüğü belirtilmiştir (Van Der Meer, 2014). Yani cinsiyet faktörünün etkisi sosyal normlar, kültür ve ayrımcılık gibi olgular gözetilerek ele alınmalıdır. Buna ek olarak Matud ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışmada kadınların ve erkeklerin iyi oluş seviyelerinde önemli bir farklılığa rastlanmasa da Ryff in 6 faktörlü kuramının alt boyutlarında farklılıklar görülmüştür. Güncel araştırmaya benzer olarak; Huang (2010), internet kullanımı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide, cinsiyet farklılıklarının önemli olmadığını gözlemlemiştir. Joshi ve arkadaşları (2023) mobil telefonlardan sosyal kullanımının psikolojik iyi oluş ile ilişkisini inceledikleri çalışmalarında, cinsiyet faktörünün anlamlı bir etkisi olmadığını belirtmişlerdir.

Katılımcıların yaşlarıyla ilgili toplanan verilerin bağımsız örneklem t testi sonuçları tablo 5’te verilmiştir. Kıyaslanması amacıyla 18-21 ve 22-25 olarak iki farklı yaş grubuna ait katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeylerindeki istatistiksel farklılıklar incelendiğinde, bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bulunan sonuçlardan farklı olarak, Alotaibi ve arkadaşları, (2022), 21 yaşının altındaki genç yetişkinlerin, 24 yaş üstüne göre akıllı telefon bağımlılığına daha yatkın olduğunu gözlemlemiştir. Bunun yanı sıra, Huang, yaptığı meta analiz çalışmasında, yaşın internet kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi etkileyebileceğini fakat bu etkinin tam olarak belirlenemediğini ifade etmiştir (Huang, 2010).

Sosyodemografik bilgi formundan elde edilen bilgilere göre, araştırmaya katılan evli katılımcıların sayısının evreni temsil etmeye yetecek büyüklükte olmadığı düşünülmektedir. Buna rağmen sahip olunan verilerle yapılan bağımsız örneklem t testi yapıldığında, ATB ve psikolojik iyi oluşun, bireylerin medeni durumu tarafından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilenmediği görülmüştür. Bu sonuçları destekler nitelikte bir sonuç bulan Alotaibi ve arkadaşları, medeni durumun akıllı telefon bağımlılığıyla herhangi bir ilişki içerisinde olmadığını belirtmiştir (Alotaibi, vd., 2022).

Tablo 7 de görüldüğü üzere elde edilen veriler üzerinde yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, araştırma kapsamında yer alan katılımcıların ATB ve psikolojik iyi oluş seviyelerinin, bireylerin eğitim durumlarına göre karşılaştırıldığında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Katılımcılarının gelir seviyelerinin, ATB ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi sonucu, bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tablo 8’den incelenebileceği gibi, düşük gelir düzeyine sahip olan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri, orta gelir düzeyine sahip olan katılımcılara kıyasla anlamlı olarak daha yüksektir. Bunlara ek olarak, orta veya yüksek gelir düzeyine sahip olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin, düşük gelir düzeyine sahip olan katılımcıların iyi oluş düzeylerine kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Yine ekonomik seviye ile alakalı olarak, katılımcıların mesleki durumlarının ATB ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi incelendiğinde, çalışan ve çalışmayan katılımcıların arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 9).

Elde edilen bu sonuçlar, literatürdeki bazı araştırmalar ile örtüşmemektedir ve bazılarını destekler niteliktedir. Bunları örneklemek gerekirse:

Alotaibi ve arkadaşları, yüksek gelirli ailelerden gelen ve gelir getirecek bir işe sahip olmayan genç yetişkinlerin ATB geliştirme riskinin daha fazla olduğunu savunmuştur (Alotaibi, vd., 2020).

Buna ek olarak Twenge ve arkadaşları, işsizlik gibi ekonomik göstergeler ile iyilik hali arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Twenge, vd., 2018).

Bunun yanı sıra, sosyoekonomik durumun; Ryff’in psikolojik iyi oluş kuramına ait öznel kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim gibi boyutlarla pozitif ilişkiler sergilediği gözlemlenmiştir. (Navarro-Carrillo, vd., 2020)

SONUÇ

Özetlemek gerekirse, toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen veriler, araştırma hipotezini destekler nitelikte olmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde negatif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Katılımcıların sosyodemografik bilgileri incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetinin, yaşlarının, medeni durumlarının, tahsil durumlarının ve mesleki durumlarının bu iki değişken ile anlamlı bir ilişki içerisinde olmadığı görülmüştür. Fakat katılımcıların gelir seviyesinin daha büyük bir etken olduğu ortaya çıkmıştır. Elde edilen sonuçlara göre düşük gelir düzeyinde olan katılımcıların psikolojik iyi oluş seviyelerinin, orta ve yüksek gelir düzeyinde olan katılımcıların seviyelerine kıyasla daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca bu grubun akıllı telefon bağımlılığı seviyelerinin, orta ve yüksek gelirli katılımcıların seviyelerine göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

ÖNERİLER

- Bu bulgular öncülüğünde, gelecekte yapılan çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığının ve psikolojik iyi oluşun ilişkisinin daha derin düzeyde araştırılmasına ihtiyaç vardır.
- Akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluşu etkileyen birçok faktör olmasına rağmen, araştırmada sadece birbirleri üzerindeki etkileri ele alınmıştır.
- Araştırma sırasında bireysel faktörler, yaşanılan ortamın nitelikleri ve kültür gibi faktörlerin değişkenlerle ilişkileri göz önünde bulundurulursa, araştırmanın daha güvenilir olacağı tahmin edilmektedir.
- Kesitsel yerine boylamsal veri toplama yöntemlerinin kullanılmasının daha kapsamlı sonuçlar vereceği tahmin edilmektedir.
- Bu araştırmanın daha geniş bir örnekleme, farklı demografik gruplar üzerinde tekrarlanmasının sonuçların genellenebilirliğini arttıracığı tahmin edilmektedir.
- Düşük gelir düzeyine sahip bireylerin ATB seviyelerinin daha yüksek ve psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha düşük olduğunu göz önünde

bulundurursak, bu kesim için özel destek ve müdahale programları hazırlanabilir.

- Psikolojik iyi oluşun ruhsal ve fiziksel rahatsızlılara karşı koruyucu bir göreve sahip olduğu göz önünde bulundurulduğunda, akıllı telefon bağımlılığı ve olumsuz sonuçları hakkında bilgilendirici ve farkındalık artırıcı kampanyaların düzenlenmesinin, toplum sağlığını ve refahını yükseltici bir etki göstereceği tahmin edilmektedir.
- Bu konuda yapılmış bilimsel araştırmalara erişimin artırılması ve kolaylaştırılmasıyla, toplumun akıllı telefon kullanımının sınırlandırılması hakkında bilinçlendirmesi sağlanabilir.



KAYNAKÇA

- Al Taher, R., (2015). "The 5 Founding Fathers and A History of Positive Psychology". *Positive Psychology*. Retrieved 2022-12-06
- Al-Kandari, Y. Y., & Al-Sejari, M. M. (2021). Social isolation, social support and their relationship with smartphone addiction. *Information, Communication & Society*, 24(13), 1925–1943. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2020.1749698>
- Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z. A., Hosseinzadeh, H., (2022). Smartphone Addiction Prevalence and Its Association on Academic Performance, Physical Health, and Mental Well-Being among University Students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia. *Int. J. Environ. Res. Public Health* , 19, 3710. <https://doi.org/10.3390/ijerph1906371>
- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision. Washington, DC, American Psychiatric Association, 2022.
- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(4), 279–323. <https://doi.org/10.1037/bul0000226>
- Ashby, F. G., Isen, A. M., & Turken, A. U. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106(3), 529–550. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.3.529>
- Ateş, B. ve Çelik, O. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak algılanan sosyal yetkinlik ve güvengenlik. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20 (2), 444-460.
- Augner, C., & Hacker, G. W. (2011). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*, 57(2), 437–441. doi:10.1007/s00038-011-0234-z
- Basım HN, Çetin F. Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2011;22:104–14.
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 25(5), 1182–1187. doi:10.1016/j.chb.2009.03.001
- Billieux, J., van der Linden, M., D'Acromont, M., Ceschi, G., & Zermatten, A. (2007). Does impulsivity relate to perceived dependence on and actual use of the mobile phone? *Applied Cognitive Psychology*, 21(4), 527–537. <https://doi.org/10.1002/acp.1289>

- Bostancı, N., & Aktaş, B. (2022). Hemşirelik Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluş ve Ruhsal Sağlık ile İlişkisi. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 5(3), 365-372. <https://doi.org/10.38108/ouhcd.939175>,
- Boumosleh, M. J., Jaalouk D., (2017) Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *PLoS ONE*. ;12(8):e0182239.
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Chaudhury, P., Tripathy, H. K., (2018) A Study on impact of smartphone addiction on academic performance, *International Journal of Engineering & Technology*, 7 (2.6) 50-53
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290–297. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>
- Chen, J., Liang, Y., Mai, C., Zhong, X., & Qu, C. (2016). General Deficit in Inhibitory Control of Excessive Smartphone Users: Evidence from an Event-Related Potential Study. *Frontiers in Psychology*, 7. doi:10.3389/fpsyg.2016.00511
- Choi, S., Kim, D., Choi, J., Ahn, H., Choi, E., Song, W., Kim, S., & 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>
- Chu J, Qaisar S, Shah Z and Jalil A (2021) Attention or Distraction? The Impact of Mobile Phone on Users' Psychological Well-Being. *Front. Psychol.* 12:612127. doi: 10.3389/fpsyg.2021.612127
- Church, K., Ferreira, D., Banovic, N., & Lyons, K., (2015), "Understanding the challenges of mobile phone usage data", *Proc. 17th Int. Conf. Human-Comput. Interact. Mobile Devices Services*, pp. 504-514,
- Clark, A.E. (2009). Work, jobs and well-being across the millennium, In E. Diener, D. Kahneman, ve J.F. Helliwell (Eds), *International Differences in Well-Being*. Oxford, UK: *Oxford University Press*
- Çakmak S, Tamam L. (2018), Kumar Oynama Bozukluğu: Genel Bir Bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3):78-97.
- Çam, O., Büyükbayram, A., (2017) Hemşirelerde Psikolojik Dayanıklılık ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi - Journal of Psychiatric Nursing* 2017;8(2):118–126
- Çelik Ç. B., (2018). Akıllı Telefon Bağımlılığı Eğilimi, Sosyal Güvende Olma ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi* 2018, 12(24) 195-206

- Daştan N. B., Aktaş B., Hemşirelik Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluş ve Ruhsal Sağlık ile İlişkisi (2022). *Ordu University Journal of Nursing Studies* 2022, 5(3), 365-372, DOI:10.38108/ouhcd.939175
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. doi:10.1007/s10902-006-9018-1
- Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85-92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Derevensky, J. L., Hayman, V. ve Lynette Gilbeau. (2019). Behavioral addictions. *Pediatric Clinics of North America*, 66(6), 1163–1182. doi:10.1016/j.pcl.2019.08.008
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3): 542-575.
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29(1), 94–122.
- Durak, M. ve Şenol Durak, E. (2011). The mediator roles of life satisfaction and selfesteem between the affective components of psychological well-being and the cognitive symptoms of problematic internet use. *Social Indicators Research*, 103, 23–32.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259. doi:10.1016/j.jad.2016.08.030
- Enez Darcin, A., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 520–525. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1158319>
- Erdem, C., Uzun, A.M. (2022) Smartphone Addiction Among Undergraduates: Roles of Personality Traits and Demographic Factors. *Tech Know Learn* 27, 579–597 <https://doi.org/10.1007/s10758-020-09467-1>
- Faraone, S. V., Banaschewski, T., Coghill, D., Zheng, Y., Biederman, J., Bellgrove, M. A., ... Manor, I. (2021). The World Federation of ADHD International Consensus Statement: 208 Evidence-based conclusions about the disorder. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 128, 789–818. doi:10.1016/j.neubiorev.2021.01.022

- Fassbender, I., & Leyendecker, B. (2018). Socio-Economic Status and Psychological Well-Being in a Sample of Turkish Immigrant Mothers in Germany. *Frontiers in Psychology*, 9, 1586. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01586>
- Frascella, J., Potenza, M. N., Brown, L. L., & Childress, A. R. (2010). Shared brain vulnerabilities open the way for nonsubstance addictions: Carving addiction at a new joint? *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1187(1), 294–315. doi:10.1111/j.1749-6632.2009.05420.x
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., (2016). Positive psychology interventions addressing pleasure, engagement, meaning, positive relationships, and accomplishment increase well-being and ameliorate depressive symptoms: A randomized, placebo-controlled online study. *Frontiers in Psychology*, 7, 686-697.
- Ge J, Liu Y, Cao W, Zhou S., (2023) The relationship between anxiety and depression with smartphone addiction among college students: The mediating effect of executive dysfunction. *Front Psychol.* Jan 11; 13:1033304. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1033304. PMID: 36710811; PMCID: PMC9874858.
- Gencer, N., (Çeviren) (2018). Özel iyi oluş: genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638. doi: 10.17218/hititsosbil.457382
- Goldstein, R. Z., & Volkow, N. D. (2002). Drug Addiction and Its Underlying Neurobiological Basis: Neuroimaging Evidence for the Involvement of the Frontal Cortex. *American Journal of Psychiatry*, 159(10), 1642–1652. doi:10.1176/appi.ajp.159.10.1642
- Gooding, N. B., Williams, J. N., & Williams, R. J. (2022). Addiction chronicity: are all addictions the same? *Addiction Research & Theory*, 30(4), 304–310. <https://doi.org/10.1080/16066359.2022.2035370>
- Griffiths, & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health Journal*, 35(3), 49. <https://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/31776/>
- Göker, Z., Üneri, Ö., Dinç, G., Güney, E., & Hekim Bozkurt, Ö., (2015). Çocuk ve Ergenlerde Madde Kullanım Bozukluğuna Yeni Bir Bakış DSM 5 in Getirdikleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* , vol.22, no.2, 131-139.
- Gökçearslan, Ş., Yıldız Durak, H., Berikan, B. and Saritepeci, M. (2021), Smartphone Addiction, Loneliness, Narcissistic Personality, and Family Belonging Among University Students: A Path Analysis. *Social Science Quarterly*, 102: 1743-1760. <https://doi.org/10.1111/ssqu.12949>
- Gülyüksel-Akdağ, F., Cihangir-Çankaya, Z., (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3): 646-662” DOI: 10.17860/efd.67613
- Harandi, T. F., Taghinasab, M. M., Nayeri, T.D., (2017).The correlation of social support with mental health: A meta-analysis. *Electron Physician*. 9(9):5212-5222. doi: 10.19082/5212. PMID: 29038699; PMCID: PMC5633215.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011). Positive Psychology: Theory, Research and Applications. England: Mc Graw Hill.

- Hidalgo, J. L., Bravo B., N., Martínez, I. P., Pretell, F.A., Postigo, J.M.L. & Rabadán, F.E. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. In Wells, I.E. (Ed), *Psychological Well-Being* (pp. 77-113). New York: Nova Science Publishers.
- Holden, C. (2010). Behavioral Addictions Debut in Proposed DSM-V. *Science*, 327(5968), 935–935. doi:10.1126/science.327.5968.935
- Hong YP, Yeom YO, Lim MH. (2021). Relationships between Smartphone Addiction and Smartphone Usage Types, Depression, ADHD, Stress, Interpersonal Problems, and Parenting Attitude with Middle School Students. *J Korean Med Sci*. 36(19):e129. doi: 10.3346/jkms.2021.36.e129. PMID: 34002549; PMCID: PMC8129617.
- Hong, E., & Ryu, J. (2022). Effects of practical hobbies on children's device usage and media addiction in Korea. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 32(6), 812–818. <https://doi.org/10.1080/10911359.2021.1968557>
- Huang, C. (2010). Internet Use and Psychological Well-being: A Meta-Analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 241–249. doi:10.1089/cyber.2009.0217
- Huppert, F.A. (2009), Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1: 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Ihm, J. (2018). Social implications of children's smartphone addiction: The role of support networks and social engagement. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 473-481. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.48>
- Jeong, S.-H., Kim, H., Yum, J.-Y., & Hwang, Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games. *Computers in Human Behavior*, 54, 10–17. doi:10.1016/j.chb.2015.07.035
- Jimenez, N., Martin, S. S., Rodriguez-Torrico, P., (2024) Effect of smartphone addiction on compulsive app downloading tendency: protective factors for generation Z consumers. *Young Consumers*, ISSN: 1747-3616, <https://doi.org/10.1108/YC-09-2023-1870>
- Joshi, S. C., Woltering, S., Woodward, J., (2023). Cell Phone Social Media Use and Psychological Well-Being in Young Adults: Implications for Internet-Related Disorders. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 20, 1197. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021197>
- Keldal G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*. 3.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Khaw, D., Kern, M. L., (2015). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley*, 8(1), 10-23.
- Kim, J.-H. (2018). Psychological issues and problematic use of smartphone: ADHD's moderating role in the associations among loneliness, need for social assurance, need

- for immediate connection, and problematic use of smartphone. *Computers in Human Behavior*, 80, 390–398. doi:10.1016/j.chb.2017.11.025
- Kim, S.G., Park, J., Kim, H.T. et al. The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents. *Ann Gen Psychiatry* 18, 1 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12991-019-0224-8>
- Ko, K.-S., Lee, M.-J., & Kim, Y.-E. (2012, December 31). A Research on Addictive Use of Smartphone by University Students. *Journal of Digital Contents Society. Digital Contents Society*. <https://doi.org/10.9728/dcs.2012.13.4.501>
- Kokko, K., Tolvanen, A., & Pulkkinen, L. (2013). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 748–756. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.07.002>
- Kushlev, K., & Leita, M. R. (2020). The effects of smartphones on well-being: theoretical integration and research agenda. *Current Opinion in Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.05.001>
- Kwon M, Kim DJ, 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>
- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H. & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction: Development and validation of a short version for Adolescents (SAS-SV). *PLoS one*, 8(12), e83558.
- Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., ... Kim, D.-J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2), e56936. doi:10.1371/journal.pone.0056936
- Lee, H. C., Hong, M. H., Oh, C. K., Shim, S. H., Jun, Y. J., Lee, S. B., ... Lim, M. H. (2015, September 30). Smart-Phone Addiction, Depression/Anxiety, and Self-Esteem with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder in Korean Children. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.5765/jkacap.2015.26.3.159>
- Lee, H., Kim, J. W., Choi, T.Y., (2017) Risk Factors for Smartphone Addiction in Korean Adolescents: Smartphone Use Patterns. *J Korean Med Sci*. 32(10):1674-1679. doi: 10.3346/jkms.2017.32.10.1674. PMID: 28875613; PMCID: PMC5592183.
- Lepp, A., Li, J., Barkley, J. E., & Salehi-Esfahani, S. (2015). Exploring the relationships between college students' cell phone use, personality and leisure. *Computers in Human Behavior*, 43, 210–219. doi:10.1016/j.chb.2014.11.006
- Lian, L., You, X., Huang, J., & Yang, R. (2016). Who overuses Smartphones? Roles of virtues and parenting style in Smartphone addiction among Chinese college students. *Computers in Human Behavior*, 65, 92–99. doi:10.1016/j.chb.2016.08.027
- Liu, C. H., Lin, S. H., Pan, Y. C., Lin, Y. H., (2016). Smartphone gaming and frequent use pattern associated with smartphone addiction. *Medicine* 95(28):p e4068, | DOI: 10.1097/MD.0000000000004068

- Liu, H., Zhou, Z., Huang, L. et al. (2022) Prevalence of smartphone addiction and its effects on subhealth and insomnia: a cross-sectional study among medical students. *BMC Psychiatry* 22, 305 . <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03956-6>
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592–615. doi:10.1037/a0025948
- Malkoç, A., & Yalçın, İ. (2015). Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among University Students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 35-43.,
- Manandhar M, Hawkes S, Buse K, Nosrati E, Magar V. (2018) Gender, health and the 2030 agenda for sustainable development. *Bull World Health Organ.* ;96(9):644-653. doi: 10.2471/BLT.18.211607. Epub 2018 Jun 12. PMID: 30262946; PMCID: PMC6154065.
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18), 3301. doi:10.3390/ijerph16183301
- Munderia, R., & Singh, R. (2018). Mobile phone dependence and psychological well-being among young adults. *Indian Journal of Community Psychology*, 14(2), ISO 690,
- Navarro-Carrillo, G., Alonso-Ferres, M., Moya, M., & Valor-Segura, I. (2020). Socioeconomic Status and Psychological Well-Being: Revisiting the Role of Subjective Socioeconomic Status. *Frontiers in Psychology*, 11, 1303. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01303>
- Noyan, Cemal & Enez Darcin, Aslı & Nurmedov, Serdar & Yilmaz, Onat & Dilbaz, Nesrin. (2015). Validity and reliability of the Turkish version of the Smartphone Addiction Scale-Short Version among university students. *Anatolian Journal of Psychiatry*. 16. 10.5455/apd.176101.
- Olson J. A., Sandra D. A., Colucci É. S., Al Bikaii A., Chmoulevitch D., Nahas J., et al. (2022). Smartphone addiction is increasing across the world: a meta-analysis of 24 countries. *Computers in Human Behavior* 129, 107138. 10.1016/j.chb.2021.107138
- Ostir, Glenn V. PhD; Markides, Kyriakos S. PhD; Peek, M. Kristen PhD, and; Goodwin, James S. MD. The Association Between Emotional Well-Being and the Incidence of Stroke in Older Adults. *Psychosomatic Medicine* 63(2):p 210-215, March 2001.
- Özdemir, H.Ö. & Arslan H.N. (2019) Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7(4) 183-191 <http://dx.doi.org/10.18506/anemon.463593>
- Panova, T., & Lleras, A. (2016). Avoidance or boredom: Negative mental health outcomes associated with use of information and communication technologies depend on users' motivations. *Computers in Human Behavior*, 58, 249–258. doi:10.1016/j.chb.2015.12.062
- Perissinotto, C. M., Cenzer, I. S., & Covinsky, K. E. (2012). Loneliness in older persons. *JAMA Internal Medicine*, 172(14), 1078-1084.

- Potenza, M. N. (2006). Should addictive disorders include non-substance-related conditions? *Addiction*, 101, 142–151. doi:10.1111/j.1360-0443.2006.01591.x
- Ran, Y. (2022). The Influence of Smartphone Addiction, Personality Traits, Achievement Motivation on Problem-solving Ability of University Students. *Journal of Psychology and Behavior Studies*, 2(1), 05–16. <https://doi.org/10.32996/jpbs.2022.2.1>
- Rho, M. J., Park, J., NA, E., Jeong, J.-E., Kim, J. K., Kim, D.-J., & Choi, I. Y. (2019). Types of Problematic Smartphone Use based on Psychiatric Symptoms. *Psychiatry Research*, 12287. doi:10.1016/j.psychres.2019.02.071
- Roberts, J. A., Pullig, C., & Manolis, C. (2015). I need my smartphone: A hierarchical model of personality and cell-phone addiction. *Personality and Individual Differences*, 79, 13–19. doi:10.1016/j.paid.2015.01.049
- Robitschek, C., & Keyes, C. L. M. (2009). Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 321–329. <https://doi.org/10.1037/a0013954>
- Rumpf, H. J., Bischof, A., Wölfling, K., Leménager, T., Thon, N., Moggi, F., & Wurst, F. M. (2015). Non-substance-related disorders: Gambling disorder and internet addiction. In *Co-occurring addictive and psychiatric disorders* (pp. 221-236)
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081. doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C.D., Singer, B.H. Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *J Happiness Stud* 9, 13–39 (2008). <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sağar, M. E. (2022). Ergenlerde Duygu Düzenleme, Psikolojik Sağlamlık Ve Okulda Öznel İyi Oluşun Akıllı Telefon Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(83), 926-944. <https://doi.org/10.17755/esosder.1036>
- Samaha, M., Hawi N. S., (2016), Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life, *Computers in Human Behavior*, Volume 57, Pages 321-325, ISSN 0747-5632, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy.
- Seligman, Martin (2011). Flourish. New York: Free Press. pp. 16–20. ISBN 978-1-4391-9076-0.
- Selçuk, K. T., & Ayhan, D. (2019). The relationship between smartphone addiction risk and sleep duration and psychosocial comorbidities in health professional candidates. *Perspectives in Psychiatric Care WILEY*. doi:10.1111/ppc.12465

- Seo, D. G., Park, Y., Kim, M. K., & Park, J. (2016). Mobile phone dependency and its impacts on adolescents' social and academic behaviors. *Computers in Human Behavior*, 63, 282–292. doi:10.1016/j.chb.2016.05.026
- Shaffer, H.J., (1996) Understanding the means and objects of addiction: Technology, the internet, and gambling. *J Gambling Stud* 12, 461–469 .
<https://doi.org/10.1007/BF01539189>
- Shojaee, M. & French, C. (2014). The Relationship between Mental Health Components and Locus of Control in Youth. *Psychology*, 5, 966-978. doi: 10.4236/psych.2014.58107.
- Smetaniuk, P., (2014) A preliminary investigation into the prevalence and prediction of problematic cell phone use (2014) *J Behav Addict*. Mar;3(1):41-53. doi: 10.1556/JBA.3.2014.004. Epub Feb 3. PMID: 25215213; PMCID: PMC4117273.
- Smith, A., 2015. U.S. Smartphone Use in 2015, Pew Research Center: *Internet, Science & Tech*. United States of America.
- Soulsby, L. K., & Bennett, K. M. (2015). Marriage and Psychological Wellbeing: The Role of Social Support. *Psychology*, 6, 1349-1359.
<http://dx.doi.org/10.4236/psych.2015.611132>
- Söner, O., & Yılmaz, O. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13)
- Step toe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Step toe, A., Deaton, A., Stone, A. A., (2015) Subjective wellbeing, health, and ageing. 14;385(9968):640-648. doi: 10.1016/S0140-6736(13)61489-0. Epub 2014 Nov 6. PMID: 25468152; PMCID: PMC4339610.
- Sussman, S., & Sussman, A. N. (2011). Considering the Definition of Addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10), 4025–4038.
<http://dx.doi.org/10.3390/ijerph8104025>
- Tateno, M., Teo, A. R., Ukai, W., Kanazawa, J., Katsuki, R., Kubo, H., Kato, T. A., (2019) Internet Addiction, Smartphone Addiction, and Hikikomori Trait in Japanese Young Adult: Social Isolation and Social Network, *Frontiers in Psychiatry*, vol 10 DOI=10.3389/fpsyt.2019.00455
- Tatlilioğlu, K. (2012). Üniversite öğrencilerinin kardeş sayıları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 4 (7), 2857- 2872.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması [The Adaptation of Psychological Well-Being into Turkish: A Validity and Reliability Study]. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 28*(3), 374-384.

- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. **Health and Quality of Life Outcomes*, 5*(1), 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Ting, C. H., & Chen, Y. Y. (2020). Smartphone addiction. *Adolescent Addiction*, 215–240. doi:10.1016/b978-0-12-818626-8.00008-6
- Topal, N., Odacı, H. ve Özer, Ş. (2023). İnternet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş: *Yalnızlığın aracı rolü. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43(2), 601-639.
- Topuz, C. (2013). Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Tosyalıoğlu, M. B., & Albayrak, A. (2023). Maneviyat ve Ruh Sağlığı: Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, (8), 9-50.
- Tran, D. (2016). Classifying Nomophobia as Smart-Phone Addiction Disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1). <http://dx.doi.org/10.5070/M491033274>
Retrieved from <https://escholarship.org/uc/item/0pq332g4>
- Tunç, B. (2022). Seligman'dan İyi Oluşa Farklı Bir Bakış: PERMA Modeli. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 1-15. <https://doi.org/10.30803/adusobed.992436>
- Turner, A., (13.03.2024) Bank My Cell. How many smartphones are in the world? 2024. (<https://www.bankmycell.com/blog/how-many-phones-are-in-the-world>)
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765–780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>
- Uskul, Ayse K. and Horn, A. B. (2015) Emotions and health. In: Wright, James D., ed. International encyclopaedia of social and behavioral sciences. *Elsevier*. ISBN 978-0-08-097086-8. (KAR id:44743)
- Van Cappellen, P., Toth-Gauthier, M., Saroglou, V., & Fredrickson, B. L. (2014). Religion and Well-Being: The Mediating Role of Positive Emotions. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 485–505. doi:10.1007/s10902-014-9605-5
- Van der Meer, P. H. (2012). Gender, Unemployment and Subjective Well-Being: Why Being Unemployed Is Worse for Men than for Women. *Social Indicators Research*, 115(1), 23–44. doi:10.1007/s11205-012-0207-5
- Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P., & Antonietti, A. (2019). The Role of Spirituality and Religiosity in Subjective Well-Being of Individuals With Different Religious Status. **Frontiers in Psychology**, 10, 1525. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01525>

- Volkmer, S. A., & Lerner, E. (2018). Unhappy and addicted to your phone? – Higher mobile phone use is associated with lower well-being. *Computers in Human Behavior*. doi:10.1016/j.chb.2018.12.015
- Volungis, A.M., Kalpidou, M., Popores, C. et al. (2020) Smartphone Addiction and Its Relationship with Indices of Social-Emotional Distress and Personality. *Int J Ment Health Addiction* 18, 1209–1225 . <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00119-9>
- Wang, P., Zhao, M., Wang, X., Xie, X., Wang, Y., & Lei, L. (2017). Peer relationship and adolescent smartphone addiction: The mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 708-717. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.079>
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: a eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234–252. <https://doi.org/10.1080/17439760802303002>
- Wikman, A., Wardle, J., Steptoe, A., (2011). Quality of life and affective well-being in middle-aged and older people with chronic medical illnesses: a cross-sectional population based study. *PLoS One*.;6(4):e18952
- Xie, X., Dong, Y., & Wang, J. (2018). Sleep quality as a mediator of problematic smartphone use and clinical health symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 466-472. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.40>
- Yildirim C. & Correia A-P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137.
- Zhu J, Xie R, Chen Y and Zhang W (2019) Relationship Between Parental Rejection and Problematic Mobile Phone Use in Chinese University Students: Mediating Roles of Perceived Discrimination and School Engagement. *Front. Psychol.* 10:428. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00428
- Zilberman, N., Yadid, G., Efrati, Y., Neumark, Y., & Rassevsky, Y. (2018). Personality profiles of substance and behavioral addictions. *Addictive Behaviors*, 82, 174–181. doi:10.1016/j.addbeh.2018.03.007
- Zou, Z., Wang, H., d' Oleire Uquillas, F., Wang, X., Ding, J., & Chen, H. (2017). Definition of Substance and Non-substance Addiction. *Substance and Non-Substance Addiction*, 21–41. doi:10.1007/978-981-10-5562-1_2

1- Yaş :

2- Cinsiyet :

☐ Kadın ☐ Erkek

3- Eğitim durumu:

☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐ Yüksek lisans/Doktora

4- Çalışıyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

5- Gelir Düzeyi:

☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek

6- Medeni durum:

☐ Evli ☐ Bekar ☐ Boşanmış ☐ Dull

7- Bir akıllı telefona sahip misiniz?

☐ Evet ☐ Hayır

Yönerge: Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımın size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği yuvarlak içine alınız.

1-Kesinlikle katılmıyorum

2-Katılmıyorum

3-Kısmen katılmıyorum

4-Kısmen katılıyorum

5-Katılıyorum

6-Kesinlikle katılıyorum

- 1- Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım. 1 2 3 4 5 6
- 2- Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim. 1 2 3 4 5 6
- 3- Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya ensemdede ağrı hissedirim. 1 2 3 4 5 6
- 4- Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem. 1 2 3 4 5 6
- 5- Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum. 1 2 3 4 5 6
- 6- Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır. 1 2 3 4 5 6
- 7- Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem. 1 2 3 4 5 6
- 8- İnsanların twitter veya facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim. 1 2 3 4 5 6
- 9- Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım. 1 2 3 4 5 6
- 10- Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler. 1 2 3 4 5 6

Değerlendirme: Ölçek maddeleri 1'den 6'ya doğru puanlandırılmıştır. Ölçek puanları 10-60 arasında değişmektedir.

Testten elde edilen puan arttıkça bağımlılık için riskin arttığı değerlendirilmektedir. Ölçek bir faktörlü olup alt ölçekleri yoktur. Kore örnekleminde erkekler için kesme puanı 31, kadınlar için 33 olarak belirtilmiştir.

	1	2	3	4	5	6
1- Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım.	1	2	3	4	5	6
2- Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5	6
3- Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya enseimde ağrı hissedirim.	1	2	3	4	5	6
4- Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.	1	2	3	4	5	6
5- Akıllı telefonum yanımda olmadığımda sabırsız ve sinirli olurum.	1	2	3	4	5	6
6- Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır.	1	2	3	4	5	6
7- Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem	1	2	3	4	5	6
8- İnsanların twitter veya facebook vb. üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6
9- Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.	1	2	3	4	5	6
10- Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler.	1	2	3	4	5	6

Yönerge: Aşağıda psikolojik iyi oluş ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımın size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği yuvarlak içine alınız.

1-Kesinlikle katılmıyorum

2-Katılmıyorum

3-Biraz Katılıyorum

4-Katılıyorum

5-Kesinlikle katılıyorum

Ölçeğin bütün maddeleri pozitifdir ve minimum 14 ve maksimum 70 skorunu verecek şekilde oluşturulmuştur. Yüksek değerli skorlar, psikolojik iyi oluşun yüksek olduğunu işaret etmektedir.

	Hiç katıl mıyo rum	Katılm ıyorum	Biraz Katılıy orum	Katılıy orum	Tama men Katılıy orum
1. Gelecekle ilgili iyimserim.	1	2	3	4	5
2. Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum	1	2	3	4	5
3. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	1	2	3	4	5
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.	1	2	3	4	5
8. Kendimden memnunum.	1	2	3	4	5
9. Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Kendime güveniyorum.	1	2	3	4	5
11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5
12. Sevildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
14. Neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5