

## İnternet Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş: Yalnızlığın Aracı Rolü\* \*\*

### Internet Addiction, Smartphone Addiction and Psychological Well-Being: The Role of Loneliness as a Mediator

Nihal TOPAL<sup>1</sup>, Hatice ODACI<sup>2</sup>, Şükrü ÖZER<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Milli Eğitim Bakanlığı, Akçaabat Cumhuriyet Ortaokulu. e-posta: nihaltopal61@gmail.com

<sup>2</sup>Karadeniz Teknik Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü. e-posta: hatodaci@hotmail.com

<sup>3</sup>Milli Eğitim Bakanlığı, Osman Kalyoncu İHO. e-posta: sukru\_ozer@hotmail.com

*Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi/ Research Article*

*Makalenin Geliş Tarihi: 04.07.2022*

*Yayına Kabul Tarihi: 28.06.2023*

#### ÖZ

*Bu araştırmada ortaokul ve lise öğrencilerinin internet ve akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 538 ortaokul ve lise öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler; Demografik Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin analizinde pearson korelasyon ve yapısal eşitlik modeli (YEM) analiz tekniklerinden yararlanılmıştır. Korelasyon analizi sonucuna göre, psikolojik iyi oluş ile internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık arasında negatif yönde; internet bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık arasında ve akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır. İnternet bağımlılığının dışsal değişken olduğu 1. modelin YEM analizi sonucuna göre internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlık kısmi aracı rol üstlenmektedir. Akıllı telefon bağımlılığının dışsal değişken olduğu 2. modelin analiz*

---

\***Alıntılama:** 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.

\*\* Bu araştırma 7-10 Ekim 2021 tarihlerinde gerçekleştirilen 22. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde bildiri özeti olarak sunulmuştur

sonuçlarına göre yalnızlığın akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir. Sonuçlar literatür ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Covid-19, İnternet bağımlılığı, Akıllı telefon bağımlılığı, Yalnızlık, Psikolojik iyi oluş.

### **ABSTRACT**

*In this study, the role of loneliness as a mediator in the relationship between the levels of internet and smartphone addictions and psychological well-being of middle and high school students was examined. The study group consists of 538 secondary and high school students. Data were collected via Demographic Information Form, Young Internet Addiction Scale-SF, Smartphone Addiction Scale-SF, UCLA Loneliness Scale and Stirling Emotional and Psychological Well-Being Scale for Children. In the analysis of the data, pearson correlation and structural equation model (YEM) analysis techniques were used. According to the results of the correlation analysis, there are significant negative effects between psychological well-being and internet addiction, smartphone addiction and loneliness; significant positive effects between internet addiction and smartphone addiction and loneliness; and significant positive effects between smartphone addiction and loneliness. According to the results of the YEM analysis of model 1, where internet addiction is an exogenous variable, loneliness plays a partial mediating role in the relationship between internet addiction and psychological well-being. According to the analysis results of the 2nd model, where smartphone addiction is an external variable, it was determined that loneliness plays a partial mediating role in the relationship between smartphone addiction and psychological well-being. The results were discussed in the light of the literature.*

**Keywords:** Covid-19, Internet addiction, Smartphone addiction, Loneliness, Psychological well-being.

## **GİRİŞ**

2020 yılının ilk aylarında ortaya çıkan Koronavirüs (Covid-19), 2022 yılında ülkelerin gündemini meşgul etmeye devam etmektedir. Virüsün insan vücudunda ortaya çıkardığı tahribat ve aralıklarla yeni varyantlarının yaygınlaşması günlük yaşamı etkileyen pek çok tedbiri gerekli kılmıştır. Sosyal izolasyon, iş yerleri ve okulların kapatılması, virüse bağlı kayıplar ve yas, artan internet ve telefon bağımlılığı gibi etkenler pandemi sürecinde bireylerin ruh sağlıklarını olumsuz etkilemiş ve telafisi zor hasarlara yol açmıştır (Xiong vd., 2020). Bu olumsuz etkiler her yaş grubu için söz konusu olsa da ihtiyaçları göz önüne alındığında çocuk ve ergenlerin önlemlerin olumsuz etkilerine daha fazla maruz kaldığını söylemek mümkündür (Zhang vd., 2020). Araştırmalar pandemi sürecinde ergenlerin

depresyon ve kaygı gibi psikopatolojik belirtilerinin arttığını (Courtney, Watson, Battaglia, Mulsant ve Szatmari, 2020), yalnızlık düzeylerinin yükseldiğini (Cooper vd., 2021), internet ve telefon bağımlılıklarının şiddetlendiğini (Öztürk ve Ayaz-Alkaya, 2021), öznel ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin kötüleştiğini (Swords, Lecaire, Doane ve Hilt, 2021; Zhou vd., 2020) göstermektedir. Bu sonuçlar araştırmacıların odağını pandemi sürecindeki çocuk ve ergenlerin iyi oluşları üzerine çekmiştir.

Akıl sağlığının önemli bir belirleyicisi konumunda olan iyi oluş; bireyin kendi yaşamına ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Diener, 2000). Birbiriyle benzerlik gösteren iyi oluş kavramları hedonik (hazcı) ve eudaimonik olmak üzere iki ana şemsiye altında toplanmış (Ryan ve Deci, 2001) ve iyi oluşu farklı bakış açılarıyla sistematikleştirmiştir. İyilik hâlini mutluluğa erişme ve acıdan kaçınma olarak tanımlayan hedonik algının ötesinde eudaimonik algı iyilik hâlini kişinin tam işleyişi ve kendini gerçekleştirme olarak değerlendirmektedir (Gentzler, Delong, Palmer ve Huta, 2021). Bu bakış açısı psikolojik iyi oluş olarak ifade edilmektedir (Ryff ve Singer, 2008). Ryff (2014), psikolojik iyi oluşun bireyin yaşamının amacı, özerkliği, yaşam koşulları üzerindeki hâkimiyeti, diğerleriyle olumlu ilişkileri ve kendini kabul etmesini içeren bağlamların bir bütünü olduğunu öne sürmektedir. Okul çağında olan ergenlerin psikolojik iyi olma düzeyi toplumsal iyilik hâlinin göstergesi (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich ve Linkins, 2009) ve hem zihinsel hem de fiziksel sağlığın ön koşulu olarak kabul edilmektedir (Ryff, 2017). Önceki araştırmalar psikolojik iyi olma durumunun duyuşsal, bilişsel ve sosyal alanlardaki etkisini ortaya koymaktadır. Psikolojik iyi oluşu yüksek olan öğrenciler daha yüksek akademik başarı (Tape, Branson, Dry ve Turnbull, 2021), düşük saldırganlık ve riskli davranışlar (Huebner, Suldo, Smith ve McKnight, 2003) ve düşük kaygı belirtileri (Xu, Huebner ve Tian, 2021) sergilemektedir. İyi oluşun ergenler üzerinde sıralanan bu önemli etkileri eğitim ortamlarında iyi oluş araştırmalarının gerekliliğini bir kez daha yinelemektedir. Pandemi dönemindeki ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının açıklayıcılarına bakıldığında öne çıkan kavramlardan biri internet bağımlılığı olmuştur (Gökler ve Turan, 2020; Guessoum vd., 2020; Milasauskiene vd., 2021).

### **İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş**

Bilgisayar ve diğer akıllı cihazlar vasıtasıyla bilgi alışverişini mümkün kılan internet ağları, her geçen gün kullanıcı sayısını arttırmaktadır. Öyle ki Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, 2021 yılında Türkiye’de evden internet erişim oranı %92’ye çıkarken 6-15 yaş aralığındaki bireylerin internet kullanım oranı ise %82,7’ye yükselmiştir (TÜİK, 2021a, 2021b). Bu oranlar toplumun neredeyse tamamına yakınının internet erişimi olduğu gerçeğini yinelemiştir. İnternetin yaygınlığı ve ilgi çekici içeriği bazı bireylerde internet kullanmaya yönelik karşı koyulamaz bir istek uyandırmıştır (Block, 2008). Bu durum araştırmacılar tarafından internet bağımlılığı, problemlili internet kullanımı ya da patolojik internet kullanımı olarak ifade edilmiştir (Cash, Rae, Steel ve Winkler, 2012; Durkee vd., 2016; Kuss ve Lopez-Fernandez, 2016). İnternet bağımlılığı, işle ilgili olmayan herhangi bir çevrimiçi etkinlik ile ilgili zorlayıcı davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Ognibene, Fiore ve Gu, 2019) ve çocuk ve ergen popülasyonunda oldukça yaygındır (Zhang vd., 2018). Henüz Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayısal El Kitabı’nda (DSM-5) kategorileştirilmese de Dünya Sağlık Örgütü tarafından yayınlanan Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması El Kitabı’nda (ICD-11) internet bağımlılığı konusuna dijital oyun bağımlılığı şeklinde yer verilmiştir (World Health Organization [WHO], 2016). Araştırmacılar patolojik internet kullanımının normal internet kullanımından ayrılarak kavramsallaştırılması için bazı kriterleri vurgulamaktadırlar. Bu kriterler; sıklıkla internetle meşgul olma (fiziksel ve zihinsel olarak), tolerans geliştirme, internet kullanımını kontrol edebilmeye yönelik başarısız deneyimler, internete erişim sağlayamadığında disforik ruh hâli ve kullanım miktarının kapsamını aile üyeleri veya diğerlerinden gizlemek şeklinde sıralanmaktadır (Block, 2008; Griffiths, Pontes ve Kuss, 2016; Tao vd., 2010). Young (1998a); internet bağımlısı olanların internette sekiz kat daha fazla çevrimiçi vakit harcadıklarını, bununla birlikte kişisel, ailevi, akademik ve mesleki sorunlar yaşadıklarını belirtmiştir. Bu durum problemlili internet kullananların yaşam kalitesini pek çok açıdan olumsuz etkilemektedir (Bozoğlan ve Demirel, 2016). Araştırmalar problemlili internet kullanımının uyku bozuklukları (Mistry, McCarthy, Yancey, Lu ve Patel, 2009), sosyal beceri eksikliği (Caplan, 2005), benlik saygısı (Özer

ve Odacı, 2020), saldırganlık (Odacı ve Berber-Çelik, 2013), depresyon ve anksiyete (Odacı ve Çıkrıkçı, 2017) ile ilişkisini ortaya koymuştur. Bu psikososyal sorunlara ek olarak, patolojik kullanım seviyeleri duygu düzenleme becerisini donuklaştırarak bireylerin iyilik hâllerini engellemekte (Mistry vd., 2009) ve psikolojik iyi oluşlarını azaltmaktadır (Caplan, Williams ve Ye, 2009).

### **Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş**

Son yıllardaki teknolojik gelişmeler değerlendirildiğinde, internetin yanında cep telefonlarından akıllı telefonlara dönüşen cihazların vazgeçilmezliği de dikkat çekmektedir. Hızlı bir gelişim serüveni olan akıllı telefonlar, mobil ve kişisel cihazlardır ve bilgi işleyebilme kapasiteleriyle önemli bir bilgi edinme kaynağı olarak kabul edilmektedirler (Panova ve Cornobell, 2018). Akıllı telefonlar bireylerin sadece karşısındakiyle konuşmasını mümkün kılmamış, bunun yanında görüntülü konuşma, internet ve sosyal ağlara erişim, mesajlaşma, oyunlar, internet bankacılığı, online alışveriş, multimedya ve navigasyon gibi birçok özelliği insanlara sunmuştur. Akıllı telefon kullanımının hızla artması ve bu telefonların birçok özelliği bünyesinde barındırması bireylerin arzularını ve ilgi alanlarını değiştirmiştir (Panova ve Cornobell, 2018). Buna bağlı olarak ortaya çıkan aşırı kullanım, bağımlılık konusunda dünya çapında endişeli bir durumu tetiklemiş ve akıllı telefon bağımlılığı konusunu gündeme getirmiştir (Kwon, Kim, Cho ve Yang, 2013). Akıllı telefon bağımlılığı, DSM-5 içerisinde resmi tanı kriterleri mevcut olmamasına karşılık davranışsal bağımlılıklar arasında değerlendirilmektedir (Derevensky, Hayman ve Lynette-Gilbeau, 2019). Mok ve diğerleri (2014) davranışsal bağlanma kriterlerinden yola çıkarak akıllı telefon bağımlılığını; aynı düzeyde memnuniyet elde etmek için telefon kullanımında kademeli bir artış, kullanım süresini kontrol etmede yaşanan güçlük, telefondan ayrı kaldığında yoğun özlem duyma şeklinde tanımlamaktadır. Problemlili akıllı telefon kullanımının bulanık görme, boyun ve bileklerde ağrı, yorgunluk gibi fiziksel sağlık sorunlarının yanında (Haug vd., 2015) bazı sosyal ve psikolojik sorunlara da yol açtığına dair alanda yadsınamaz oranda kanıt mevcuttur (Lee, Ahn, Choi ve Choi, 2014; Siomos vd., 2012). Özellikle çocuk ve ergenler üzerinde olumsuz sonuçlar ortaya çıkaran problemlili akıllı

telefon kullanımı (Choi vd., 2015); okul ve işyeri gibi önemli işlevsellik alanlarında uyumsuzluğa neden olmakta, gerçek yaşamdaki sosyal etkileşimi azaltmakta ve ilişki bozukluklarına yol açabilmektedir (Aker, Şahin, Sezgin ve Oğuz, 2017; Kuss ve Griffiths, 2011). Önceki araştırmalar problemlili akıllı telefon kullanımı ile psikopatolojik belirtiler arasında da yakın ilişkiler kurulduğunu bildirmektedir. Akıllı telefonu aşırı kullanan gruplarda durumluk kaygı, sürekli kaygı ve depresyonun normal kullanım grubuna göre daha yüksek olduğuna dair kanıtlar sağlanmıştır (Geng, Gu, Wang ve Zhang, 2021; Vahedi ve Saiphoo, 2018). Akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi irdeleyen çalışmalar ise bu iki bağlam arasında negatif yönlü bir ilişkiyi ortaya koymakta (Chen ve Li, 2017; Kayis, Satıcı, Deniz, Satıcı ve Griffiths, 2021) ve akıllı telefon bağımlılığının iyi oluş için olumsuz bir yordayıcı olduğunu belgelemektedir (Horwood ve Anglim, 2018)

### **Yalnızlığın Aracı Rolü**

Pandemide sosyal izolasyon önlemlerinin etkisiyle bireylerin ruh sağlıklarıyla ilişkili olarak ön plana çıkan değişkenlerden biri de yalnızlıktır (Bu, Steptoe ve Fancourt, 2020; Ernst vd., 2022; Killgore, Cloonan, Taylor ve Dailey, 2020; Uyar ve Özpulat, 2022). İnsanlar kalabalıklar içinde kendini yalnız hissedebileceği gibi tek başlarına iken de tam tersine yalnız hissetmeyebilirler. Bu ayrıma bağlı olarak yalnızlık; kişinin sosyal ihtiyaçlarının, var olan sosyal ilişkileri tarafından karşılanmadığı algısına eşlik eden sıkıntılı bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Cacioppo ve Patrick, 2008). Her yaş grubu için riskli bir durumu temsil etse de yalnızlıktan en fazla etkilenen gruplardan biri ergenler olmuştur (Cooper vd., 2021). Araştırmalar ergenlerin yalnızlıklarının son yıllarda gittikçe arttığını, pandeminin eşliğinde ise zirvelere çıktığını doğrulamaktadır (Holmes vd., 2020; Luchetti vd., 2020). Sonraki dönemlerde intihar, fiziksel ve zihinsel sağlık sorunları, uyku ve yeme bozukluklarına (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris ve Stephenson, 2015; Levine, 2012; Matthews vd., 2017) yol açtığı göz önüne alındığında yalnızlığın etiyolojisi araştırmacıların ilgi duyduğu bir konu olmuştur.

Son yıllarda kullanım oranları dikkate alındığında yalnızlık ile akıllı telefon ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiler dikkat çekmektedir. Araştırma sonuçları yalnızlık ile akıllı

telefon bağımlılığı (Gökçearslan, Yıldız-Durak, Berikan ve Sarıtepeci, 2021) ve internet bağımlılığı (Peper ve Harvey, 2018) arasında pozitif bir ilişki olduğunu kanıtlamıştır. Bu faktörler arasında neden sonuç ilişkileri irdelendiğinde ise akıllı telefon ve internet bağımlılığının yalnızlığı olumlu yönde yordadığı belirlenmiştir (Moretta ve Buodo, 2020; Yalçın, Özkurt, Özmaden ve Yağmur, 2020). Telefon ve internet kullanımını kontrol edemeyen bireyler diğerleriyle yakın ilişkiler geliştirmekte sorunlar yaşamakta (Enez-Darcın vd., 2016), daha kırılgan ve gerçekçi olmayan bir iletişim ağı oluşturmaktadırlar (Underwood ve Findlay, 2004). Bu sonuçlar, akıllı telefonların ve internet erişiminin bazı bireyler için beklenildiği gibi iletişimi kolaylaştırmaktan öte iletişimi niteliksel olarak bozduğunun altını çizmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011).

Can sıkıcı bir duygu olan yalnızlığın bireylerin akıl sağlıkları ve iyi oluşları üzerinde kilit bir rolü bulunduğu bahsetmek yerinde olacaktır. Pek çok araştırma bulgusu yüksek yalnızlık duygularının akıl sağlığı üzerinde risk faktörü oluşturduğunu (Creese vd., 2020), depresyon, kaygı, panik bozukluk gibi psikopatolojilere yol açtığını (Cacioppo, Grippo, London, Goossens ve Cacioppo, 2015), öznel iyi oluş (VanderWeele, Hawkey ve Cacioppo, 2012) ve psikolojik iyi oluşu (Çetin-Dağlı ve Gündüz, 2017) bozduğunu kanıtlar niteliktedir. Truc vd. (2021) sosyal ağlardan biri olan Facebook bağımlılığı ile depresyon arasında yalnızlığın aracı rolü olduğunu saptamışlardır. Mevcut literatür ışığında, sağladığı faydaların ötesinde bireylerin zamanlarının çoğunu tüketen ve işlevsel olmayan akıllı telefon ve internet bağımlılığının bireylerin sosyal ilişkilerini olumsuz etkilediği ve yalnızlık duygularına neden olduğu öngörülmektedir.

Kritik bir gelişim sürecinin eşiğinde oldukları düşünüldüğünde Covid-19 pandemisinde ergenlerin ruh sağlıklarının kapsamlı olarak ele alınmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Zorlu gelişimsel ödevleri gerçekleştirmeye gayret ederken bir yandan da ruhsal sorunlarla mücadele etmek ergenlerin yaşamlarını çekilmez ve anlamsız kılabilir. Sonraki yaşam dönemlerinde oluşturabileceği olumsuz etkiler ve mevcut gelişim döneminde meydana getirebileceği risk faktörleri değerlendirildiğinde ergenlerin iyi oluşları önem kazanmaktadır. Bu nedenle, araştırmada pandemi sürecinde yoğunlaşan internet ve akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık değişkenlerinin (Eidi ve Delam, 2020;

Toktaş ve Demir, 2021) psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Gerçekleştirilen alan yazın taraması neticesinde ergenlerin psikolojik iyi oluşlarının; internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık değişkeleriyle sınırlı bir çerçevede ele alındığı dikkat çekmiştir. İnternet ve akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılığını test eden yapısal bir model ise literatürde eksiktir. Bu çalışmanın iyi oluş literatürüne katkı sunması ve pozitif psikoloji alanının sınırlarını genişletmesi ümit edilmektedir. Ayrıca; araştırma neticesinde elde edilecek bulguların, okul psikolojik danışmanlarının sunacağı grup müdahale çalışmaları için yol gösterici olması ve ruh sağlığını güçlendirecek çalışmalara kaynaklık etmesi beklenmektedir. Ergenlerin iyi oluşlarını güçlendirecek hizmetlerin planlanması gençlik dönemi sorunlarının önüne geçmede önemli bir adım olacaktır. Bu çalışmada, ortaokul ve lise öğrencilerinin internet ve akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Bu kapsamda aşağıdaki araştırma soruları incelenmiştir.

- 1) İnternet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
- 2) İnternet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
- 3) İnternet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolü var mıdır?

## YÖNTEM

### Araştırma Deseni

Bu araştırma ortaokul ve lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ve akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık rolünü belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın amacı doğrultusunda, bu çalışma en az iki değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesinde kullanılan ilişkisel desene (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2015) uygun tasarlanmıştır.



### Prosedür ve Etik Onay

Çalışmaya başlamadan önce Trabzon Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan E-81614018-000-541 sayılı etik kurul onayı alınmıştır (Ek 1). Araştırma verileri pandeminin etkisinin tüm dünyada hissedildiği, ölüm oranlarının ve hastalığa yakalanan kişi sayılarının yoğun olduğu 2021 bahar döneminde toplanmıştır. Veriler Trabzon İl Millî Eğitim Müdürlüğü bünyesindeki ortaokul ve liselerde eğitim öğretimlerine devam eden gönüllü öğrencilerden online olarak toplanmıştır. Öğrencilerin dijital ortamda gönüllülük onayı alındıktan sonra sorulara erişimi sağlanmıştır.

### Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, araştırmacının verilere uygun ve kolay yoldan erişimini sağlayan kolay örnekleme yöntemi (Gürbüz ve Şahin, 2015) ile belirlenmiştir. Çalışmanın katılımcıları yaşları 10-18 yaş aralığında ( $\bar{X}=14.3$ ) olan, 318'i kız (%59.1) ve 220'si erkek (%40.9) toplam 538 ortaokul (269, %50) ve lise (269, %50) öğrencisidir. Katılımcıların diğer özellikleri ile ilgili detaylı bilgi Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Demografik Özellikler

Cinsiyet	f	%	Yaşanılan Yer	f	%
Kız	318	59.1	Şehir Merkezi	200	37.2
Erkek	220	40.9	İlçe	261	48.5
Toplam	538	100	Köy	77	14.3
Okul Türü	f	%	Toplam	f	%
Ortaokul	269	50	Pandemi ile ilgili Önlem Uygulama	f	%
Lise	269	50	Kesinlikle uygulanıyor	269	50
Toplam	538	100	Ara sıra	177	32.9
Aile Durumu	f	%	Az	79	14.7
Çekirdek	414	77	Asla	13	2.4
Geniş	104	19.3	Toplam	538	100
Tek Ebeveynli	20	3.7	Pandemi ile İlgili Endişe Düzeyi	f	%
Toplam	538	100	Çok endişeli	85	15.8
Hastalık Bulaşma Durumu	f	%	Endişeli	134	24.9

Evet	251	46.7	Ortalama	215	40
Hayır	287	53.3	Endişeli değilim	104	19.3
Toplam	538	100	Toplam	538	100
Cep Telefonu Sahibi Olma	f	%	Bilgisayar Sahibi Olma	f	%
Yok	151	28.1	Yok	162	30.1
Ailemle Paylaşıyorum	55	10.2	Ailemle Paylaşıyorum	187	34.8
Kendime Ait	332	61.7	Kendime Ait	189	35.1
Toplam	538	100	Toplam	538	100

### **Veri Toplama Araçları**

#### *Demografik Bilgi Formu*

Araştırmacılar tarafından hazırlanan form; yaş, cinsiyet, okul türü, yaşanılan yerleşim yeri, aile durumu, pandemi ile ilgili endişe düzeyi, pandemiye yönelik önlemlerin uygulanma düzeyi, kendisine veya aile üyelerinden birine hastalık bulaşma durumu, cep telefonu ve bilgisayar sahibi olma durumunu sorgulayan sorularından oluşmaktadır.

#### *Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu*

İlk kez Young (1998b) tarafından DSM-IV patolojik kumar oynama ölçütlerinden uyarlanarak 20 madde şeklinde geliştirilen ölçek Pawlikowski, Altstötter-Gleich ve Brand (2013) tarafından kısaltılarak “Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?”, “Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?” vb. soru ifadelerinin yer aldığı 12 maddeye düşürülmüştür. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Kutlu, Savcı, Demir ve Aysan (2016) tarafından yapılmıştır. Hedef kitlesi ergen ve üniversite öğrencileri olan ölçek bireylerin internet bağımlılığı düzeyini belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda ölçeğin 20 maddelik uzun formunda 80 ve üzeri puan alanlar “internet bağımlısı”, 50-79 arasında puan alanlar “riskli internet kullanıcıları” 49 puan ve altı alanlar “ortalama internet kullanıcıları” olarak tanımlanmaktadır. Ölçeğin kısa formunda belirli bir kesim noktası olmamasına karşın ölçekten alınan yüksek puanlar internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Uyarlama çalışmasında, doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre ölçeğin ergenler için iyi uyum verdiği saptanmıştır ( $\chi^2=141.93$ ,  $sd=51$ ,  $RMSEA=0.080$ ,  $GFI=0.90$ ,  $CFI=0.90$  ve  $IFI=0.90$ ). Ölçeğin iç tutarlık güvenilirlik katsayısı ise .86 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

*Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu*

Kwon vd. (2013) tarafından orijinal hâli 33 maddeden oluşan ölçeğin maddeleri sınırlandırılarak 10 maddelik kısa formu oluşturulmuştur. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemeyi amaçlayan ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Şata ve Karip (2017) tarafından yapılmıştır. 7'li likert tipinde hazırlanan ölçekte “Akıllı telefon kullanımından dolayı planladığım işleri yetiştiremem.”, “Akıllı telefonum elimde olmadığında sabırsız ve huysuz hissederim.” gibi ifadeler yer almaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında bağımlılık için bir kesme puanı belirlenmemiş, bununla birlikte ölçekten alınan yüksek puanların bağımlılık riskine işaret ettiği belirtilmiştir. Uyarlama çalışmasında hesaplanan uyum iyiliği indeksleri GFI = 0,93, AGFI = 0,88, CFI = 0,99, NNFI = 0,98, RMSEA (%90GA) = 0,064 (0,041-0,086) ve SRMR = 0,046, ölçeğin iyi uyum verdiğini göstermektedir. Ölçeğin psikometrik özellikleri incelendiğinde güvenilirlik kat sayısının .90 olduğu görülmektedir. Gerçekleştirdiğimiz bu çalışmada ise Cronbach  $\alpha$  katsayısı .79 bulunmuştur.

*UCLA Yalnızlık Ölçeği*

Hays ve DiMatteo (1987) tarafından geliştirilen ölçeğin, Türkçeye uyarlama çalışması ergenler üzerinde kısa form hâliyle Yıldız ve Duy (2014) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre orijinal formda yer alan 3 madde ölçekten çıkarılmıştır. Ölçek “Arkadaşım yok.”, “Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.” gibi ifadeleri içeren 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça kişinin genel yalnızlık düzeyinin arttığı kabul edilmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçek iyi uyum göstermiştir ( $\chi^2/sd=1.94$ , RMSEA=0.06, AGFI=0,95, GFI=0.97, CFI=0.998 ve SRMR= .04). Uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı  $\alpha= .74$  olarak bulunurken, bu çalışmada .69 olarak hesaplanmıştır.

*Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (SCDPİÖ)*

Liddle ve Carter (2015) tarafından geliştirilen ölçek, “Seçimlerimi kolaylıkla yapabilirim.”, “Çok sayıda insan bana ilgi gösterir.” ve benzeri ifadeleri içeren 12 maddeden oluşmaktadır. Akın, Yılmaz, Özen, Raba ve Özhan (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ve tek boyutlu bir yapıya sahip olan ölçeğin amacı çocuk ve ergenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluşlarını belirlemektir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda iyi uyum verdiği görülmüştür ( $\chi^2= 96.87$ ,  $sd= 54$ ,  $RMSEA= .073$ ,  $SRMR= .051$ ,  $CFI= .93$ ,  $IFI= .93$ ,  $GFI= .90$ ). Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .85’tir. Bu çalışmada hesaplanan iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ise .92’dir.

**Verilerin Düzenlenmesi ve Analizi**

Araştırmanın amacı doğrultusunda internet bağımlılığının dışsal, psikolojik iyi oluşun içsel, yalnızlığın aracı değişken olduğu ve akıllı telefon bağımlılığının dışsal, psikolojik iyi oluşun içsel, yalnızlığın aracı değişken olduğu iki model kurularak YEM ile analizler gerçekleştirilmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen veriler 3 aşamada analize tabi tutulmuştur. Birinci aşamada veri seti kurulacak olan her iki model için de kayıp değer, uç değer (Field, 2013) ve örneklem büyüklüğü açısından değerlendirilmiştir. Katılımcıların doldurduğu ölçeklerle ilgili yapılan değerlendirmeler sonucunda veri setinde kayıp veri ve uygun olmayan şekilde (desen yapma vb.) doldurulan veri olmadığı gözlenmiştir. Ardından elde edilen değişkenlerin standart z puanları hesaplanarak +-3 aralığında olmayan (n=13) (Tabachnick ve Fidell, 2015) ve Manahalanobis uzaklığına bakılarak belirlenen (n=9) uç veriler veri setinden çıkarılmıştır. Daha sonra kalan verilerin YEM analizi için uygun örneklem büyüklüğüne sahip olup olmadığı değerlendirilmiştir. Örneklem büyüklüğünün 538 ile YEM araştırmalarında 200 ve üstü büyük hacimli örneklem (Kline, 2011) kriterini sağladığı görülmüştür.

İkinci aşamada veri setinin YEM için gerekli olan normallik, doğrusallık, çoklu bağlantılık varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı değerlendirilmiştir. İlk önce YEM

araştırmalarında, modelde yer alan göstergelerin sayısını azaltarak, tahmin hatası olasılığını düşürdüğü ve çoklu normallik koşuluna uyumu kolaylaştırdığı için tercih edilen parsel yöntemi (Sass ve Smith, 2006) kullanılarak tek faktörlü yapıya sahip olan internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, psikolojik iyi oluş ve yalnızlık ölçekleri iki boyutlu yapıya dönüştürülmüştür. Parsellerin oluşturulmasında madde-toplam yapı korelasyonuna göre en yüksek ve en düşük korelasyon gösteren maddeler ilk parsel, sonraki sıradakiler ikinci parselde yerleştirilmiştir (Little, Rhemtulla, Gibson ve Schoemann, 2013). Normallik varsayımı, değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri ve her iki model için hesaplanan Mardia'nın normalleştirilmiş çok değişkenli basıklık katsayısı ile değerlendirilmiştir (Bkz. Tablo 2).

**Tablo 2.** Değişkenlere İlişkin Çarpıklık Basıklık ve Mardia Katsayıları

Değişkenler	Min.	Max.	Mean	SD	Çarpıklık		Basıklık	
					Değer	Hata	Değer	Hata
YP1	4	16	8.14	2.80	.46	.11	-.39	.21
YP2	3	12	6.64	2.18	.05	.11	-.79	.21
İOP1	6	30	20.82	5.26	-.25	.11	-.58	.21
İOP2	6	30	20.31	5.13	-.14	.11	-.61	.21
İBP1	6	25	10.70	3.75	.92	.11	.54	.21
İBP2	6	25	12.78	4.27	.37	.11	-.52	.21
ATP1	5	30	12.36	4.48	.58	.11	.74	.21
ATP2	5	29	11.91	4.58	.59	.11	.59	.21
							<b>Basıklık</b>	<b>c.r.</b>
1. Model Multivariate							1.97	2.33
2. Model Multivariate							1.89	2.24

YP1 ve YP2: Yalnızlık Parselleri; İOP1 ve İOP2: İyi Oluş Parselleri; İBP1 ve İBP2: İnternet Bağımlılığı Parselleri; ATP1 ve ATP2: Akıllık Telefon Bağımlılığı Parselleri; 1. Model: X (Dışsal Değişken) = İnternet Bağımlılığı; 2. Model: X (Dışsal Değişken) = Akıllı Telefon Bağımlılığı

Tabloda görüldüğü üzere değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 arasında yer alması, veri setinin tek değişkenli normalliği sağladığını göstermektedir (Hair, Black, Babin ve Anderson, 2013). Bununla birlikte her iki model için hesaplanan Mardia normalleştirilmiş çok değişkenli basıklık katsayısının (1.Model=2,328; 2. Model=2,235) 10'un altında olması (Kline, 2011) veri setinin çok değişkenli normallik

varsayımını sağladığını göstermektedir. Doğrusallık varsayımı ise scatterplot grafiği ile değerlendirilmiş ve doğrusallık varsayımının karşılandığı görülmüştür. Son olarak çoklu bağlantılılık varsayımı, değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar, Durbin-Watson değeri, tolerans değeri (1-R<sup>2</sup>) ve varyans büyütme faktörü (VIF) ile incelenmiştir (Field, 2013). Değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin .80'den küçük olması (bakınız Tablo 3), hesaplanan Durbin-Watson değerinin (1.8) normal sınırlar arasında olması (Field, 2013), elde edilen tolerans değerlerinin (.63 ile .92 arasında) .20 kriterinden büyük olması ve en büyük VIF değerinin 1.15 ile üst değer olan 4'ün altında olması (Hair vd., 2013) sonucunda veri setinin çoklu bağlantılılık varsayımını karşıladığı gözlenmiştir.

YEM analizi için gerekli olan varsayımlar sağladıktan sonra üçüncü aşamada oluşturulan iki modelin ölçüm modeli ve yapısal model test edilmiştir. Modelin uyumuna yönelik değerlendirmede,  $\chi^2/df$ , CFI, GFI, AGFI, NFI, RMSEA ve SRMR uyum indeksleri kullanılmıştır. YEM analizinde maksimum olabilirlik kestirim tekniğinden yararlanılmıştır. Aracılık testinin güven aralıkları bootstrap tekniğinden (Darlington ve Hayes, 2017; Hayes, 2018) yararlanılarak rapor edilmiştir. Bootstrap yöntemi aracılığıyla 538 kişiden oluşan örneklem %95 güven aralığında 10000 olarak yeniden oluşturulması sonucu belirlenen güven aralıklarının sıfırı içermemesi dolaylı etkinin anlamlı olduğunu göstermektedir (Preacher ve Hayes, 2008). Ölçekler aracılığıyla toplanan veriler SPSS23 ve Amos24 programları aracılığıyla analiz edilmiştir.

## **BULGULAR**

### **Korelasyon Analizi Bulguları**

Gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.** Psikolojik İyi Oluş, İnternet Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Yalnızlık Arasındaki İlişkiler

	PİO	İB	ATB	Yalnızlık	Ortalama	SS	N
PİO	1				41.13	10.05	538
İB	-.37**	1			23.48	7.24	538
ATB	-.24**	.59**	1		24.48	8.36	538
Yalnızlık	-.49**	.27**	.18**	1	14.78	4.5	538

\*\* $p < .001$ ; PİO: Psikolojik İyi Oluş; İB: İnternet Bağımlılığı; ATB: Akıllı Telefon Bağımlılığı

Korelasyon analizi sonucuna göre, psikolojik iyi oluş ile internet bağımlılığı ( $r = -.37$ ,  $p < .001$ ), akıllı telefon bağımlılığı ( $r = -.24$ ,  $p < .001$ ) ve yalnızlık ( $r = -.49$ ,  $p < .001$ ) arasında negatif yönde, internet bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığı ( $r = .59$ ,  $p < .001$ ), yalnızlık ( $r = .27$ ,  $p < .001$ ) arasında ve akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık ( $r = .18$ ,  $p < .001$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır.

### Ölçüm Modeli

Ölçme modelinde 1. model için internet bağımlılığı, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş olmak üzere 3 gizil değişken ile oluşturulan parseller neticesinde bu gizil değişkenleri oluşturan 6 gözlenen değişken, 2. model için benzer şekilde akıllı telefon bağımlılığı, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş olmak üzere 3 gizil değişken ile parsellerden oluşan 6 gözlenen değişken bulunmaktadır. Yapılan analiz sonuçları her iki modelinde ölçüm modelinin iyi uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır. Uyum indeksleri analizi sonuçlarına ilişkin detaylı bilgi Tablo 4'te yer almaktadır.

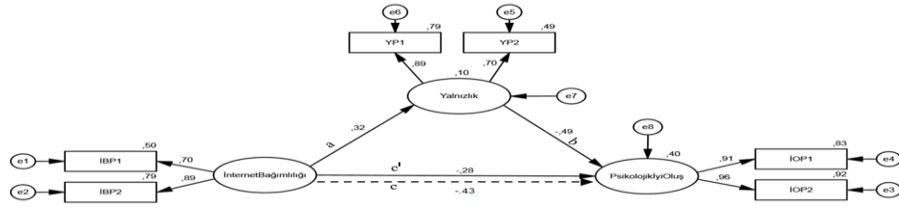
**Tablo 4.** Ölçüm Modellerine İlişkin Uyum İndeksleri Sonuçları

Uyum İndeksi	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	1. Model	Uyum	2. Model	Uyum
$\chi^2 /sd$	$0 \leq \chi^2 /sd \leq 3$	$3 < \chi^2 /sd \leq 5$	1.62	İyi Uyum	2.22	İyi Uyum
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$	.03	İyi Uyum	.48	İyi Uyum
SRMR	$0 \leq SRMR \leq .05$	$.05 < SRMR \leq .08$	.02	İyi Uyum	.02	İyi Uyum
CFI	$.95 \leq CFI \leq 1$	$.90 \leq CFI < .95$	.99	İyi Uyum	.99	İyi Uyum
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1$	$.90 \leq GFI < .95$	.99	İyi Uyum	.99	İyi Uyum
AGFI	$.95 \leq AGFI \leq 1$	$.90 \leq AGFI < .95$	.98	İyi Uyum	.97	İyi Uyum
NFI	$.95 \leq NFI \leq 1$	$.90 \leq NFI < .95$	.99	İyi Uyum	.99	İyi Uyum

(Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Klem, 2000; Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2015)

### Yapısal Model ve Aracılık Testi

Araştırmanın amacı doğrultusunda internet bağımlılığının dışsal, psikolojik iyi oluşun içsel, yalnızlığın aracı değişken olduğu 1. modelin analiz sonucunda, tüm değişkenler arasındaki yol katsayılarının anlamlı ve yeterli düzeyde olması neticesinde model tüm gizil değişkenler ile test edilmiştir. Araştırmada oluşturulan yapısal modelin uyum iyiliği değerlerinin  $\chi^2 / sd (9,728/6) = 1,621$ ; CFI = .998; GFI = .998; AGFI = .994; NFI = .994; SRMR = .015; RMSEA = .034 ile iyi uyum gösterdiği söylenebilir. Test edilen yapısal modele ilişkin standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 1’de sunulmuştur.



### Şekil 1. 1. Aracılık Modeli

*YP1 ve YP2: Yalnızlık Parselleri; İOP1 ve İOP2: İyi Oluş Parselleri; İBP1 ve İBP2: İnternet Bağımlılığı Parselleri; 1. Model: X (Dışsal Değişken) = İnternet Bağımlılığı*

Modelin YEM analizi sonucuna göre internet bağımlılığının psikolojik iyi oluş üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ( $\beta = -.43$ ,  $p < .001$ ). İnternet bağımlılığı ile aracı değişken olan yalnızlık eş zamanlı olarak analiz edildiğinde internet bağımlılığının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi azalmıştır ( $\beta = -.28$ ,  $p < .001$ ). Bununla birlikte internet bağımlılığının yalnızlık üzerinden psikolojik iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisinin ( $\beta = -.16$ ,  $p < .001$ ) anlamlı olması ve 10000 bootstrap örnekleminde %95 oranında yalnızlığı düzeltilmiş güven aralıklarının sıfırı içermemesi (% 95 CI, -.221 – -.100) yalnızlığın kısmi aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir. 1. modelin YEM analizi sonuçları Tablo 5’te sunulmuştur.

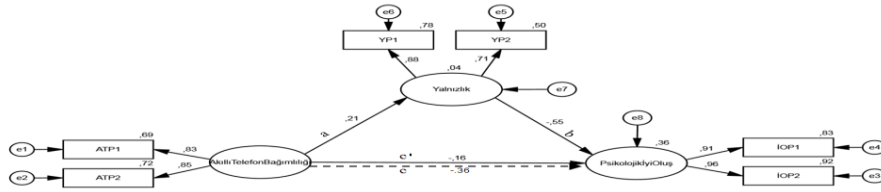


**Tablo 5.** İnternet Bağımlılığı ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Yalnızlığın Aracılık Rolü

			R2	SD	$\beta$	% 95 CI
İB	→	PİO (c yolu)	0.19	0.09	-.43**	
İB	→	Yalnızlık (a yolu)	0.1	0.04	.32**	
Yalnızlık	→	PİO (b yolu)	0.4	0.11	-.49**	
İB	→	PİO (c' yolu)	-	0.01	-.28**	
Dolaylı Etki		(ab)		-	-.16**	-.22 - -10

\*\* $p < .001$ ; İB: İnternet Bağımlılığı; PİO: Psikolojik İyi Oluş

Benzer şekilde akıllı telefon bağımlılığının dışsal, psikolojik iyi oluşun içsel, yalnızlığın aracı değişken olduğu 2. modelin analizi sonucunda, gizil değişkenler arasındaki yol katsayılarının yeterli düzeyde anlamlı olduğu görülmüştür. Bu nedenle model tüm gizil değişkenler ile sınınmıştır. Oluşturulan yapısal modelin uyum iyiliği değerlerinin  $\chi^2 / sd$  (9,728/6) = 1,621; CFI = .998; GFI = .994; AGFI = .980; NFI = .994; SRMR = .015; RMSEA = .034 ile iyi uyum gösterdiği görülmektedir. Test edilen yapısal modele ilişkin standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 2'de verilmiştir.



CMIN=9,728; DF=6; CMIN/DF=1,621;  $p=.137$ ; RMSEA=.034; CFI=.998; GFI=.994; AGFI=.980; NFI=.994; SRMR=.015

### Şekil 2. 2. Aracılık Modeli

YP1 ve YP2: Yalnızlık Parselleri; İOP1 ve İOP2: İyi Oluş Parselleri; ATP1 ve ATP2: Akıllık Telefon Bağımlılığı Parselleri; 2. Model: X (Dışsal Değişken) = Akıllı Telefon Bağımlılığı

2. model analiz sonuçlarına göre akıllı telefon bağımlılığının psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır ( $\beta = -.36$ ,  $p < .001$ ). Yine aracı değişken olan yalnızlık analize sokulduğunda bu etki azalmaktadır ( $\beta = -.16$ ,  $p < .001$ ). Akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık üzerinden psikolojik iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisinin ( $\beta = -.12$ ,  $p < .001$ ) anlamlı olması ve %95 oranında yanlılığı düzeltilmiş güven aralıklarının sıfırı

içermemesi (10000 bootstrap; % 95 CI, -.180 – -.055) yalnızlığın akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolünün olduğunu göstermektedir. Analiz sonuçları Tablo 6’da özetlenmiştir.

**Tablo 6.** Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Yalnızlığın Aracılık Rolü

				<b>R2</b>	<b>SD</b>	<b>β</b>	<b>% 95 CI</b>
ATB	→	PİO	(c yolu)	0.08	0.07	-.36**	
ATB	→	Yalnızlık	(a yolu)	0.05	0.04	.21**	
Yalnızlık	→	PİO	(b yolu)	0.35	0.11	-.55**	
ATB	→	PİO	(c' yolu)	-	0.06	-.16**	
Dolaylı Etki			(ab)		-	-.12**	-.18 – -.06

\*\**p*<.00; ATB: Akıllı Telefon Bağımlılığı; PİO: Psikolojik İyi Oluş

## TARTIŞMA VE YORUM

Ruh sağlığına olumsuz etkileri bakımından önemli sorun alanları olan internet ve akıllı telefon bağımlılığı değişkenleri, yalnızlığı artırdıkları gibi aynı zamanda yalnızlıktan beslenmektedirler (Bal ve Turan, 2022; Coşkun ve Saray Kılıç, 2022; Deutrom, Katos ve Ali, 2022; Hu ve Xiang, 2022; Lapierre, Zhao ve Custer, 2019; Olgun Kaval, Görgü Akçay ve Kılıç, 2022; Seki ve Kurnaz, 2022 ). Bununla birlikte yalnızlık, internet ve akıllı telefon bağımlılığının psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir (Chiao, Chen ve Yi, 2019; Horwood ve Anglim, 2019; Landmann ve Rohmann, 2021; McDool, Powell, Roberts ve Taylor, 2020; Smith, Leonis ve Anandavalli, 2021; Tangmunkongvorakul vd., 2019; Tuason, Güss, ve Boyd, 2021; Volkmer ve Lermer, 2018). Bu doğrultuda bu değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi, ruh sağlığının korunmasına katkı sunacak bilgiler vermesi ve gelecekteki çalışmalara yol gösterici olması bakımından, bu araştırmayı önemli kılmaktadır. Buradan hareketle araştırmada ortaokul ve lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları ve akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide yalnızlığın aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

### İnternet ve Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Yalnızlık Arasındaki İlişkiler

Gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucuna göre, internet ve akıllı telefon bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde internet (Deutrom, Katos ve Ali, 2021; Karakose vd. 2022; Khatcherian, Zullino, De Leo ve Achab, 2022) ve akıllı telefon (King, Delfabbro, Billieux ve Potenza, 2020; Li, Zhan, Zhou ve Gao, 2021) bağımlılığı riski arttıkça bireylerin yalnızlık duygularının arttığı bulgusunun pek çok çalışma tarafından desteklendiği görülmektedir. Bu çalışmada ayrıca internet ve akıllı telefon bağımlılığının yalnızlığı yordadığı bilgisi elde edilen diğer bulgulardan biridir ve bu sonuç literatürdeki diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Tan, Pamuk ve Önder, 2013; Underwood ve Findlay, 2004). İnternet ve akıllı telefonun problemleri bireyin diğerleriyle oluşturduğu sosyal ağlarla yakından ilişkilidir (Montag vd., 2015) ve bireyin önemli yaşam alanlarında işlevselliğini bozmakta, gerçek yaşamdaki sosyal etkileşimini azaltmakta ve ilişki bozukluklarına yol açabilmektedir (Aker vd., 2017). Covid-19 pandemisinde ergenlerin teknolojik cihazlara erişimlerinin ve kullanım oranlarının arttığı bilinmektedir (Kamaşak vd., 2021). Yüz yüze eğitime devamın olanaksız olduğu pandeminin ortalarında bu çalışmanın gerçekleştirildiği Türkiye’de okullar uzaktan eğitimle öğretim faaliyetlerine devam etmekteydi. Bu süreçte internet erişimi ve bunu mümkün kılan teknolojik cihazların (tablet, bilgisayar, akıllı telefon, vb.) eksik olduğu haneler kendi imkânlarıyla ya da devlet desteği ile uzaktan eğitim için gerekli donanıma sahip olmuştur. Dolayısıyla pandemi öncesinde akranlarıyla zaman geçirme fırsatı bulan ergenlerin, pandemiyle beraber vakitlerinin önemli bir bölümünü evde ve uzaktan eğitim faaliyetleriyle geçirdiği söylenebilir. Kısıtlı fiziksel aktiveyle sonuçlanabilen bu durum, ergenlerin internet ve akıllı telefon kullanımına dair riskli bir durumu gündeme getirebilmektedir. İnterneti ve akıllı telefonu yoğun/problemleri şekilde kullanan ergenlerin toplumsal sorumluluklarını yerine getirmekte zorlandıkları, ailesi tarafından sıklıkla eleştiriye maruz kaldıkları ve akranlarıyla yakın ilişki güçlükleri yaşadıkları düşünülmektedir. Çevrimiçi etkileşim fırsatı sağlasa da yüz yüze iletişimin duysal veri aktarımı ve sözsüz iletişim zenginliklerinden (jest, mimik, beden duruşu) mahrum olduğu göz önünde tutularak artan

internet ve telefon kullanımının bireylerin sosyal ilişkilerini bozduğu ve yalnızlık duyguları yaşamalarına neden olduğu düşünülmektedir.

### **İnternet ve Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler**

Bu araştırmadan elde edilen bulgulardan bir diğeri internet ve akıllı telefon bağımlılığının psikolojik iyi oluşla negatif ve anlamlı yönde ilişkili olduğunu belirlemiştir. Aynı zamanda internet ve akıllı telefon bağımlılığı psikolojik iyi oluşun açıklayıcısı konumundadır. Bu sonuçlar; internet bağımlılık düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığını (Chen vd., 2022; Oluwole, Obadeji ve Dada, 2021) ve akıllı telefon bağımlılık düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığını (David ve Roberts, 2021; İslam vd., 2021) belirleyen araştırma sonuçlarıyla uyumludur. İlgili literatürde yer alan önceki araştırmalar hem internet hem de akıllı telefon bağımlılığının psikolojik iyi oluş için yordayıcı rolü bulunduğunu ortaya koymuştur (Cangöl ve Söğüt, 2021; Fernandes, Biswas, Mansukhani, Casarín ve Essau, 2020; İslam vd., 2021). Problemler internet ve akıllı telefon kullanımı kişinin günlük yaşamını yönetmede güçlüklerle karşılaşmasıyla sonuçlanan önemli bir sorundur (Caplan, 2005). Bir takım psikososyal sorunları olan (örneğin; sosyal kaygı, sosyal beceri eksikliği, çekingen kişilik vb.) bireyler interneti ve akıllı telefonlarını problemlerini kullanabilirken (Davis, 2001), kullanım oranları patolojik düzeyde olan bireylerin aynı zamanda bazı duygusal, psikolojik ve fiziksel sorunlar yaşamaları kaçınılmaz olarak görünmektedir. Yüksek internet ve akıllı telefon kullanımı bildiren bireylerin yüksek depresyon, kaygı, yalnızlık ve uyku bozukluklarından muzdarip olduğu bazı araştırmalarla ortaya konulmuştur (Bener vd., 2019; Odacı ve Çıkrıkçı, 2017). Bu faktörler, yaşamı çekilmez ve anlamsız kılarak bireyin kendi yaşamı hakkındaki değerlendirmeleri olarak kabul edilen psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler meydana getirebilir. Normal kullanım süresini aşarak zamanının çoğunu akıllı telefonlarıyla internette eğlenerek harcayan ergenlerin görme ve postür sorunları, bel ve boyun ağrıları yaşamaları olasıdır. Ayrıca uykunun önemli olduğu bu gelişim döneminde bazı ergenlerin patolojik kullanım nedeniyle uykusuzluk çekmeleri de muhtemeldir. Bu olumsuz sağlık sonuçlarının de etkisiyle derslerine odaklanamayan ve ders çalışmaya vakit ayıramayan ergen bireylerin yaşamlarını olumlu algılamaları yönünde bazı

engellerle karşılaşmaları muhtemeldir. Tüm bu olumsuz etkenlerin kompozisyonu neticesinde, yüksek internet ve akıllı telefon kullanım oranlarının ergenlerin yaşamlarını olumsuz değerlendirmelerine yol açacağı ve bunun araştırmadan elde edilen sonucu açıklayıcı içerikte olduğu söylenebilir.

### **Yalnızlık ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler**

Araştırmadan elde edilen sonuçlardan bir de yalnızlık ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde bir ilişki olduğu, aynı zamanda yalnızlığın psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı etki sunduğu şeklindedir. Bu sonuç; yalnızlık arttıkça psikolojik iyi oluşun azaldığını gösteren (Faraci, Bottaro, Valenti ve Craparo, 2022; Latikka, Koivula, Oksa, Savela ve Oksanen, 2022) ve yalnızlığın psikolojik iyi oluşu açıkladığını belirleyen (Choi ve Choung, 2021; Saltzman, Hansel ve Bordnick, 2020) çalışmalarla tutarlıdır. Yalnızlık duygusunun bireylerin ruh sağlığı sorunları yaşamasında temel faktörlerden biri olduğu savunulmaktadır (Van Roekel, Scholte, Verhagen, Goossens ve Engels, 2010). Pek çok araştırma bulgusunda yalnızlığın depresif belirtilere ve düşük yaşam kalitesine yol açtığı (Bozoğlan, Demirel ve Şahin, 2013; Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkley ve Thisted, 2006) ortaya konulmuştur. Hangi sebeple olursa olsun çevreden sosyal destek alamayan, kişilerarası ilişki sorunları yaşayan ve akranları tarafından dışlanan ergenlerin diğerlerine göre daha çok olumsuz duygular yaşaması olasıdır. Yaşam deneyimlerini ve duygularını paylaşma fırsatı yakalayamayan ergenler rahatlayamayacaklar ve kendilerini iyi hissetmeyeceklerdir. Psikolojik iyi oluşu yüksek olan bireylerin aynı zamanda iyi kişilerarası ilişkiler kurduğu (Segrin ve Taylor, 2007) göz önünde tutulduğunda, artan yalnızlığın zayıf psikolojik iyi oluşla sonuçlanması kaçınılmaz bir son olarak değerlendirilmektedir.

### **İnternet ve Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Yalnızlığın Aracılığı**

Bu araştırmada internet bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlığın kısmi aracı rolü üstelendiği sonucuna ulaşılmıştır (bakınız Tablo-5). Bir başka deyişle internet bağımlılığı psikolojik iyi oluşu hem doğrudan hem de yalnızlık üzerinden dolaylı

olarak etkilemektedir. Bununla birlikte yalnızlık, akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide de kısmi aracılık rolü üstlenmektedir (bakınız Tablo-6). Bu sonuç akıllı telefon bağımlılığının psikolojik iyi oluşu doğrudan ve yalnızlık üzerinden dolaylı olarak etkilediğini göstermektedir. Yalnızlığın; sosyal katılım-depresif belirtiler, kendilik algısı ve saldırganlık gibi bazı değişkenler arasında aracı rol üstlendiği literatürdeki başka çalışmalar tarafından da (Odacı ve Berber-Çelik, 2017; Park, Jang, Lee, Haley ve Chiriboga, 2012) bildirilmektedir. Bununla birlikte Kayis ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, psikolojik iyi oluş ile Covid-19 korkusu arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolü bulunduğunu belirlenmiştir. Pandemi döneminde akıllı telefonlarını ve interneti problemlili kullanan ergenlerin sosyal ilişkilerinin zarar gördüğü düşünülmektedir. Ortaya çıkan patolojik kullanıma bağlı olarak ergenlerin akranları ve ailesiyle yakınlık kurmakta zorlandığı ve rahatsız edici bir yalnızlıkla karşı karşıya kaldıkları bu nedenle de psikolojik iyilik hallerinin azaldığı söylenebilir. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif katılım, kendini yeterli hissetme, kendine ve yaşamına ilişkin olumlu değerlendirme ve geleceğe yönelik iyimser bakış açısı gibi bileşenlerden oluşan psikolojik iyi oluş (Ryff ve Keyes, 1995), bireyin bizzat hayatın içinde, etkin ve işlevsel olmasını gerektirmektedir. Öte yandan hem aşırı internet ve akıllı telefon kullanımının hem de yalnızlığın bu işlevselliği bozmasının mümkün olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla psikolojik iyi oluş için gerekli bağlamlardan birinin de “diğerleriyle olumlu ilişkiler” olduğu (Ryff ve Singer, 1996) göz önünde tutulduğunda yalnızlığın söz konusu değişkenler arasındaki aracı rolü beklenen bir sonuç olmuştur.

### **Sınırlılık ve Öneriler**

Gerçekleştirilen bu çalışma ilgili literatür için önemli sonuçlar ortaya koymakla birlikte bazı sınırlılıklara sahiptir. Çalışmada araştırma grubu ortaokul ve lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Pandemi sürecinin toplumdaki tüm bireyleri etkilediği düşünüldüğünde, gelecekteki araştırmacılar, bu sınırlılığı gidermek adına farklı yaş ve sosyal gruplar üzerinde karşılaştırmalı çalışmalar yapabilirler. Gelecekteki çalışmalarda hem ölçme araçlarından kaynaklanan sınırlılığın ortadan kalkmasını hem de değişkenler arasındaki ilişkinin nedenlerinin ayrıntılı olarak ortaya çıkmasına yardımcı olması bakımından nicel

ve nitel yöntemin bir arada kullanıldığı çalışmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Yine ebeveyn, öğretmen ve akran değerlendirmesi gibi veri toplama kaynaklarının kullanılması öz değerlendirme yöntemleriyle veri toplamadan kaynaklanan sınırlılığın önüne geçecektir. Kesitsel olarak tasarlanan bu araştırma değişkenler arasındaki ilişkileri belirli zaman periyoduna göre incelemeye olanak vermemektedir. Gelecekteki boylamsal ve deneysel tasarımlı çalışmalar bu değişkenler arasındaki ilişkilerin uzun vadeli etkisini ortaya koyarak bu sınırlılığı ortadan kaldırabileceği düşünülmektedir. Araştırma kapsamında oluşturulan kuramsal model nedeniyle psikolojik iyi oluş, yalnızlık, internet ve akıllı telefon bağımlılığı kavramları ele alınmıştır. Gelecekteki çalışmalarda internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş kavramları arasındaki ilişkiyi tüm boyutları ile ortaya koymak adına duygu düzenleme, bilişsel esneklik, stres, kaygı gibi farklı değişkenlerle yeni teorik modeller oluşturulabilir. Son olarak bireylerin ruh sağlığı için önemli olan psikolojik iyi oluşun artırılmasına yönelik geliştirilecek müdahale programlarını içeren çalışmalar gerçekleştirilirken bu araştırma bulgularının dikkate alınması faydalı olacaktır.

## KAYNAKLAR

- Aker, S., Sahin, M. K., Sezgin, S. ve Oğuz, G. (2017). Psychosocial factors affecting smartphone addiction in university students. *Journal of Addictions Nursing*, 28(4), 215–219. doi:10.1097/JAN.000000000000197.
- Akın, A., Yılmaz, S., Özen, Y., Raba, S. ve Özhan, Y. (2016). Stirling çocuklar için duygusal ve psikolojik iyi oluş ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *V. Sakarya'da Eğitim Araştırmaları Kongresi, bildiri kitabı içinde (ss.74-79)*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları.
- Bal, P. N. ve Turan, E. (2022). İnternet kullanımının yalnızlık durumu açısından incelenmesi. *Socrates Journal of Interdisciplinary Social Studies*, 14, 162-178.
- Bener, A., Yıldırım, E., Torun, P., Çatan, F., Bolat, E., Alıç, S., ... Griffiths, M. D. (2018). Internet addiction, fatigue, and sleep problems among adolescent students: a large-scale study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 959-969. doi:10.1007/s11469-018-9937-1
- Block, J. J. (2008). Issues for the DSM-V: Internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*, 165, 306-307. doi:10.1176/appi.ajp.2007.07101556
- Bozoğlan, B. ve Demirer, V. (2016). The association between internet addiction and psychosocial variables. *In Information Resources Management Association, Psychology and mental health: Concepts, methodologies, tools, and applications*, 1333–1347. doi:10.4018/978-1-5225-0159-6.ch057
- Bozoğlan, B., Demirer, V. ve Şahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4), 313–319. doi:10.1111/sjop.12049
- Bu, F., Steptoe, A. ve Fancourt, D. (2020). Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic. *Public Health*, 186, 31–34. doi:10.1016/j.puhe.2020.06.036
- Cacioppo, J. T. ve Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton & Co.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L. ve Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238–249. doi:10.1177/1745691615570616
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C. ve Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140–151. doi:10.1037/0882-7974.21.1.140



- Cangöl, E. ve Söğüt, S. (2021) The relationship between smartphone addiction, psychological well-being and anxiety in midwifery students receiving distance education. *International Journal of Health Services Research and Policy*, 6(3), 296-307. doi:10.33457/ijhsrp.988813
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721–736.
- Caplan, S. E., Williams, D. ve Yee, N. (2009). Problematic internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 25(6), 1312–1319. doi:10.1016/j.chb.2009.06.006
- Cash, H., D. Rae, C., H. Steel, A. ve Winkler, A. (2012). Internet addiction: A brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 292–298. doi:10.2174/157340012803520513
- Chen, H. T. ve Li, X. (2017). The contribution of mobile social media to social capital and psychological well-being: Examining the role of communicative use, friending and self-disclosure. *Computers in Human Behavior*, 75, 958-965. doi:10.1016/j.chb.2017.06.011
- Chen, C. Y., Chen, I. H., Hou, W. L., Potenza, M. N., O'Brien, K. S., Lin, C. Y. ve Latner, J. D. (2022). The relationship between children's problematic internet-related behaviors and psychological distress during the onset of the COVID-19 pandemic: a longitudinal study. *Journal of Addiction Medicine*, 16(2), e73. doi:10.1097/ADM.0000000000000845
- Chiao, C., Chen, Y. H. ve Yi, C. C. (2019). Loneliness in young adulthood: Its intersecting forms and its association with psychological well-being and family characteristics in Northern Taiwan. *PLoS ONE* 14(5), e0217777. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217777>
- Choi, M. ve Choung, H. (2021). Mediated communication matters during the COVID-19 pandemic: The use of interpersonal and masspersonal media and psychological well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(8), 2397-2418. doi:10.1177/02654075211029378
- Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., ... Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 308–314. doi:10.1556/2006.4.2015.043
- Cooper, K., Hards, E., Moltrecht, B., Reynolds, S., Shum, A., McElroy, E. ve Loades, M. (2021). Loneliness, social relationships, and mental health in adolescents during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 289, 98–104. doi:10.1016/j.jad.2021.04.016
- Courtney, D., Watson, P., Battaglia, M., Mulsant, B. H. ve Szatmari, P. (2020). COVID-19 impacts on child and youth anxiety and depression: Challenges and

- opportunities. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 65(10), 1-4.  
doi:10.1177/0706743720935646
- Coşkun, S. ve Saray Kılıç, H. (2022). Relationship of adolescents' internet and smartphone addiction with loneliness, sleep quality and academic achievement levels. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 511-521.
- Creese, B., Khan, Z., Henley, W., O'Dwyer, S., Corbett, A., Vasconcelos Da Silva, M., ... Ballard, C. (2020). Loneliness, physical activity, and mental health during COVID-19: A longitudinal analysis of depression and anxiety in adults over the age of 50 between 2015 and 2020. *International Psychogeriatrics*, 33(5), 505–514. doi:10.1017/s1041610220004135
- Çetin-Dağlı, M. ve Gündüz, B. (2017). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde problemlili internet kullanımının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 339-357.
- Darlington, R. B. ve Hayes, A. F. (2017). *Regression analysis and linear models: Concepts, applications, and implementation*. New York: The Guilford Press.
- David, M. E. ve Roberts, J. A. (2021). Smartphone use during the COVID-19 pandemic: Social versus physical distancing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1034.  
doi:10.3390/ijerph18031034
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. doi:10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- Deutrom, J., Katos, V. ve Ali, R. (2021). Loneliness, life satisfaction, problematic internet use and security behaviours: re-examining the relationships when working from home during COVID-19. *Behaviour & Information Technology*, 1-15. doi:10.1080/0144929X.2021.1973107
- 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. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34
- Durkee, T., Carli, V., Floderus, B., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Apter, A., ... Wasserman, D. (2016). Pathological internet use and risk-behaviors among European adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(3), 294. doi:10.3390/ijerph13030294
- Eidi, A. ve Delam, H. (2020). Internet addiction is likely to increase in home quarantine caused by coronavirus disease 2019 (COVID 19). *Journal of Health Sciences & Surveillance System*, 8(3), 142–143. doi:10.30476/jhsss.2020.87015.1104

- Enez-Darcin, A., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 520–525. doi:10.1080/0144929x.2016.1158319
- Ernst, M., Niederer, D., Werner, A. M., Czaja, S. J., Mikton, C., Ong, A. D., ... Beutel, M. E. (2022). Loneliness before and during the COVID-19 pandemic: A systematic review with meta-analysis. *American Psychologist*, 77(5), 660–677. <https://doi.org/10.1037/amp0001005>
- Faraci, P., Bottaro, R., Valenti, G. D. ve Craparo, G. (2022). Psychological well-being during the second wave of covid-19 pandemic: the mediation role of generalized anxiety. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 695. doi:<https://doi.org/10.2147/PRBM.S354083>
- Fernandes, B., Biswas, U. N., Mansukhani, R. T., Casarín, A. V. ve Essau, C. A. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 7(3), 59-65. doi:10.21134/rpcna.2020.mon.2056
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS* (4th edition). London: Sage Publications.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2015). *How to design and evaluate research in education* (9th edition). New York: Mc Graw Hill Education.
- Geng, Y., Gu, J., Wang, J. ve Zhang, R. (2021). Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control. *Journal of Affective Disorders*, 293, 415–421. doi:10.1016/j.jad.2021.06.062
- Gentzler, A. L., DeLong, K. L., Palmer, C. A. ve Huta, V. (2021). Hedonic and eudaimonic motives to pursue well-being in three samples of youth. *Motivation and Emotion*, 45(3), 312–326. doi:10.1007/s11031-021-09882-6
- Gökçearslan, Ş., Yıldız-Durak, H., Berikan, B. ve Sarıtepeci, M. (2021). Smartphone addiction, loneliness, narcissistic personality, and family belonging among university students: A path analysis. *Social Science Quarterly*, 102(4), 1743-1760. doi:10.1111/ssqu.12949
- Gökler, M. E. ve Turan, Ş. (2020). Covid-19 pandemisi sürecinde problemlili teknoloji kullanımı. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5(COVID-19 Özel Sayısı),108-114.
- Griffiths, M.D., Pontes, H.M. ve Kuss, D.J. (2016). Online addictions: Conceptualizations, debates and controversies. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 151-164.
- Guessoum, S. B., Lachal, J., Radjack, R., Carretier, E., Minassian, S., Benoit, L. ve Moro, M. R. (2020). Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19

- pandemic and lockdown. *Psychiatry Research*, 113264.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113264>.
- Gürbüz, Ş. ve Şahin, F. (2015). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri felsefe-yöntem-analiz* (2.baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2013). *Multivariate Data Analysis* (7. bs.). Londra: Pearson Education.
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T. ve Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299–307.  
doi:10.1556/2006.4.2015.037
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2.baskı). New York: The Guilford Press.
- Hays, R. D. ve DiMatteo M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 69-81. doi:10.1207/s15327752jpa5101\_6
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., ... Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: A call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*, 7(6), 547–560. doi:10.1016/S2215-0366(20)30168-1
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T. ve Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. doi:10.1177/1745691614568352
- Hooper, D., Coughlan, J. ve Mullen, M.R. (2008) Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60.
- Horwood, S. ve Anglim, J. (2018). Personality and problematic smartphone use: A facet-level analysis using the Five Factor Model and HEXACO frameworks. *Computers in Human Behavior*, 85, 349–359. doi:10.1016/j.chb.2018.04.013
- Hu, Z. ve Xiang, Y. (2022). Who is the chief culprit, loneliness, or smartphone Addiction? Evidence from longitudinal study and weekly diary method. *International Journal of Mental Health and Addiction*.  
<https://doi.org/10.1007/s11469-022-00892-0>
- Huebner, E. S., Suldo, S. M., Smith, L. C. ve McKnight, C. G. (2004). Life satisfaction in children and youth: Empirical foundations and implications for school psychologists. *Psychology in the Schools*, 41(1), 81–93. doi:10.1002/pits.10140
- Islam, M. S., Sujan, M. S. H., Tasnim, R., Mohona, R. A., Ferdous, M. Z., Kamruzzaman, S., ... Pontes, H. M. (2021). Problematic smartphone and social media use among Bangladeshi college and university students amid COVID-

- 19: The role of psychological well-being and pandemic related factors. *Frontiers in psychiatry*, 12, 647386. doi:10.3389/fpsy.2021.647386
- Kamaşak, T., Topbaş, M., Özen, N., Esenülkü, G., Yıldız, N., Şahin, S., ...Cansu, A. (2021). An investigation of changing attitudes and behaviors and problematic internet use in children aged 8 to 17 years during the covid-19 pandemic. *Clinical Pediatrics*, 61(2), 194-205. doi:10.1177/00099228211065842
- Karakose, T., Ozdemir, T. Y., Papadakis, S., Yirci, R., Ozkayran, S. E. ve Polat, H. (2022). Investigating the relationships between covid-19 quality of life, loneliness, happiness, and internet addiction among K-12 teachers and school administrators-A structural equation modeling approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1052. doi:10.3390/ijerph19031052
- Kayis, A. R., Satıcı, B., Deniz, M. E., Satıcı, S. A. ve Griffiths, M. D. (2021). Fear of covid-19, loneliness, smartphone addiction, and mental wellbeing among the Turkish general population: A serial mediation model. *Behaviour & Information Technology*. Advance online publication. doi:10.1080/0144929X.2021.1933181
- Khatcherian, E., Zullino, D., De Leo, D. ve Achab, S. (2022). Feelings of loneliness: Understanding the risk of suicidal ideation in adolescents with internet addiction. A theoretical model to answer to a systematic literature review, without results. *International journal of environmental research and public health*, 19(4), 2012. doi:10.3390/ijerph19042012
- Killgore, W. D. S., Cloonan, S. A., Taylor, E. C. ve Dailey, N. S. (2020). Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry Research*, 290, 113117. doi:10.1016/j.psychres.2020.113117
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J. ve Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions* 9(2), 184-186. doi:10.1556/2006.2020.00016.
- Klem, L. (2000). Structural equation modeling. L. Grimm ve P. Yarnold (Ed.), *Reading and understanding multivariate statistics* (Cilt 2). Washington, DC: American Psychological Association.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3.bs). New York: The Guilford Press.
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. doi:10.3390/ijerph8093528
- Kuss, D. J. ve Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143-176. doi:10.5498/wjp.v6.i1.143

- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y. ve Aysan, F. (2016). Young internet bağımlılığı testi kısa formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(Ek.1), 69-76. doi:10.5455/apd.190501
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H. ve Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), e83558. doi:10.1371/journal.pone.0083558
- Landmann, H. ve Rohmann, A. (2021). When loneliness dimensions drift apart: Emotional, social and physical loneliness during the COVID-19 lockdown and its associations with age, personality, stress and well-being. *International Journal of Psychology*, 57(1), 63-72. DOI: 10.1002/ijop.12772
- Lapierre, M. A., Zhao, P. ve Custer, B. E. (2019). Short-term longitudinal relationships between smartphone use/dependency and psychological well-being among late adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 65(5), 607-6012. doi:10.1016/j.jadohealth.2019.06.
- Latikka, R., Koivula, A., Oksa, R., Savela, N. ve Oksanen, A. (2022). Loneliness and psychological distress before and during the covid-19 pandemic: Relationships with social media identity bubbles. *Social Science & Medicine*, 293, 114674. doi:10.1016/j.socscimed.2021.114674
- Lee H., Ahn H., Choi S. ve Choi W. (2014). The SAMS: Smartphone addiction management system and verification. *Journal of Medical Systems*, 38(1), 1-10. doi:10.1007/s10916-013-0001-1
- Levine, M. P. (2012). Loneliness and eating disorders. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 243-257. doi:10.1080/00223980.2011.606435
- Li, J., Zhan, D., Zhou, Y. ve Gao, X. (2021). Loneliness and problematic mobile phone use among adolescents during the COVID-19 pandemic: The roles of escape motivation and self-control. *Addictive behaviors*, 118, 106857. doi:10.1016/j.addbeh.2021.106857
- Liddle, I. ve Carter, G.F.A. (2015). Emotional and psychological well-being in children: The development and validation of the Stirling children's well-being scale. *Educational Psychology in Practice*, 31(2), 174-185.
- Little, T. D., Rhemtulla, M., Gibson, K. ve Schoemann, A. (2013). Why the items versus parcels controversy needn't be one. *Psychological Methods*, 18(3), 285-300.
- Luchetti, M., Lee, J. H., Aschwanden, D., Sesker, A., Strickhouser, J. E., Terracciano, A. ve Sutin, A. R. (2020). The trajectory of loneliness in response to covid-19. *American Psychologist*, 75(7), 897-908. doi:10.1037/amp0000690

- Matthews, T., Danese, A., Gregory, A. M., Caspi, A., Moffitt, T. E. ve Arseneault, L. (2017). Sleeping with one eye open: Loneliness and sleep quality in young adults. *Psychological Medicine*, 47(12), 2177–2186. doi:10.1017/s0033291717000629
- McDool, E., Powell, P., Roberts, J. ve Taylor, K. (2020). The internet and children's psychological wellbeing. *Journal of Health Economics*, 69, 102274. doi:10.1016/j.jhealeco.2019.10227
- Mistry, R., McCarthy, W. J., Yancey, A. K., Lu, Y. ve Patel, M. (2009). Resilience and patterns of health risk behaviors in California adolescents. *Preventive Medicine*, 48(3), 291–297. doi:10.1016/j.ypmed.2008.12.013
- Milasauskienė, E., Burkauskas, J., Podlipskyte, A., Király, O., Demetrovics, Z., Ambrasas, L. ve Steibliene, V. (2021). Compulsive internet use scale: psychometric properties and associations with sleeping patterns, mental health, and well-being in Lithuanian medical students during the coronavirus disease 2019 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 685137. doi:10.3389/fpsyg.2021.685137
- Mok, J. Y., Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Lee, J., Ahn, H., ... Song, W. Y. (2014). Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 817–827. doi:10.2147/NDT.S59293
- Montag, C., Błaszczewicz, K., Sariyska, R., Lachmann, B., Andone, I., Trendafilov, B., ... Markowetz, A. (2015). Smartphone usage in the 21st century: who is active on WhatsApp? *BMC research notes*, 8(1), 1-6. doi:10.1186/s13104-015-1280-z
- Moretta, T. ve Buodo, G. (2020). Problematic internet use and loneliness: How complex is the relationship? A short literature review. *Current Addiction Reports*, 7(2), 125–136. doi:10.1007/s40429-020-00305-z
- Odacı, H. ve Berber-Çelik, Ç. (2013). Who are problematic Internet users? An investigation of the correlations between problematic Internet use and shyness, loneliness, narcissism, aggression and self-perception. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2382–2387.
- Odacı, H. ve Berber Çelik, Ç. (2017). Kendilik Algısı ve Saldırganlık Arasındaki İlişki: Yalnızlığın Aracı Rolü. *Journal of Mood Disorders*, 7(4), 219-225.
- Odacı, H. ve Çıkrıkçı, Ö. (2017). Differences in problematic internet use based on depression, anxiety, and stress levels. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(1), 41-61.
- Ognibene, D., Fiore, V. G. ve Gu, X. (2019). Addiction beyond pharmacological effects: The role of environment complexity and bounded rationality. *Neural Network Classes*, 116, 269–78. doi:10.1016/j.neunet.2019.04.022

- Olgun Kaval, N., Görgü Akçay, N. S. ve Kılıç, G. (2022). Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri, üstbiliş, internet kullanım fonksiyonu ve problemlerli internet kullanım özelliklerinin incelenmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 6(12), 167-202. doi:10.31461/ybpd.1193663
- Oluwale, L. O., Obadeji, A. ve Dada, M. U. (2021). Surfing over masked distress: Internet addiction and psychological well-being among a population of medical students. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 4(2), 56-61. doi:10.4103/shb.shb\_76\_20
- Özer, Ş. ve Odacı, H. (2020). What are the relationship between problematic internet use and subjective well-being and self-esteem? Investigation of an adolescent sample. *İlköğretim Online-Elementary Education Online*, 19(3), 1592-1604. doi:10.17051/ilkonline.2020.734492
- Öztürk, F. O. ve Ayaz-Alkaya, S. (2021). Internet addiction and psychosocial problems among adolescents during the covid-19 pandemic: A cross-sectional study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(6), 595–601. doi:10.1016/j.apnu.2021.08.007
- Panova, T. ve Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 1–8. doi:10.1556/2006.7.2018.49
- Park, N. S., Jang, Y., Lee, B. S., Haley, W. E. ve Chiriboga, D. A. (2012). The mediating role of loneliness in the relation between social engagement and depressive symptoms among older korean americans: Do men and women differ? *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(2), 193–201. doi:10.1093/geronb/gbs062
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C. ve Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1212–1223. doi:10.1016/j.chb.2012.10.014
- Peper, E. ve Harvey, R. (2018). Digital addiction: Increased loneliness, anxiety, and depression. *NeuroRegulation*, 5(1), 3-8. doi:10.15540/nr.5.1.3
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods* 40(3), 879–891. doi:10.3758/BRM.40.3.879
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (Vol. 52). Palo Alto, CA: Annual Reviews Inc.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. doi:10.1159/000353263



- Ryff C. D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics*, 64(2), 159–178. doi:10.1007/s12232-017-0277-4
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. doi:10.1159/000289026
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Saltzman, L. Y., Hansel, T. C. ve Bordnick, P. S. (2020). Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S55–S57. doi:10.1037/tra0000703
- Sass, D. A. ve Smith, P. L. (2006). The effects of parceling unidimensional scales on structural parameter estimates in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 13, 566–586.
- Segrin, C. ve Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 637–646. doi:10.1016/j.paid.2007.01.017
- Seki, T. ve Kurnaz, M. F. (2022). Bireylerin dijital bağımlılıkları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir meta-analiz çalışması. *Educational Academic Research*, (45), 24-34 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/education/issue/71128/1141941>
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K. ve Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311. doi:10.1080/03054980902934563
- Siomos, K., Floros, G., Fisoun, V., Evaggelia, D., Farkonas, N., Sergeantani, E., ... Geroukalis, D. (2012). Evolution of internet addiction in Greek adolescent students over a two-year period: The impact of parental bonding. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 21(4), 211–219.
- Smith, D., Leonis, T. ve Anandavalli, S. (2021) Belonging and loneliness in cyberspace: Impacts of social media on adolescents' well-being. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 12-23. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1898914>

- Şata, M. ve Karip, F. (2017). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği-kısa versiyonu'nun ergenler için Türk kültürüne uyarlanması. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 6(4), 426-440. doi:<https://doi.org/10.30703/cije.346614>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). *Using multivariate statistics* (M. Baloğlu, Çev.) (6. bs.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tan, Ç., Pamuk, M. ve Dönder, A. (2013). Loneliness and mobile phone. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 103, 606-611. doi:10.1016/j.sbspro.2013.10.378
- Tangmunkongvorakul, A., Musumari, P. M., Thongpibul, K., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., Sugimoto, S. P., ... Kihara, M. (2019) Association of excessive smartphone use with psychological well-being among university students in Chiang Mai, Thailand. *PLOS ONE* 14(1), e0210294. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210294>
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y. ve Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564. doi:10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x
- Tape, N., Branson, V., Dry, V. ve Turnbull, D. (2021). The impact of psychological well-being and ill-being on academic performance: a longitudinal and cross-sectional study. *Educational and Developmental Psychologist*, 38(2), 206-214. doi:10.1080/20590776.2021.1986356
- Toktaş, S. ve Demir, A. (2021). Covid-19 pandemisinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yalnızlık ve stres düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 12-24. doi:10.52272/srad.1014995
- Truc, T., Ho, Q., Nguyen, B. P., Ngoc, T., Be, N., Thuy, T., ..., Mai, T. (2020). Facebook addiction disorder and sleep quality: Loneliness as a mediator. *Psychology and Education*, 57(7), 451-455.
- Tuason, M. T., Güss, C. D. ve Boyd, L. (2021). Thriving during COVID-19: Predictors of psychological well-being and ways of coping. *PLOS ONE* 16(3), 0248591. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248591>
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2021a). *Hanehalkı bilişim teknolojileri (bt) kullanım araştırması*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437) adresinden erişilmiştir.
- Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2021b). *Çocuklarda bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132> adresinden erişilmiştir.
- Underwood, H. ve Findlay, B. (2004). Internet relationships and their impact on primary relationships. *Behaviour Change*, 21(02), 127-140. doi:10.1375/bech.21.2.127.55422

- Uyar, P. ve Özpulat, F. (2022). Covid-19 süreci ve hemşirelerde oluşturduğu yalnızlık. *Sağlık Akademisi Kastamonu (SAK)*, 7(covid 19 ek sayısı), 134-144. doi:10.25279/sak.959670
- Vahedi, Z. ve Saiphoo, A. (2018). The association between smartphone use, stress, and anxiety: A meta-analytic review. *Stress and Health*, 34(3), 347–358. doi:10.1002/smi.2805
- VanderWeele, T. J., Hawkey, L. C. ve Cacioppo, J. T. (2012). On the reciprocal association between loneliness and subjective well-being. *American Journal of Epidemiology*, 176(9), 777–784. doi:10.1093/aje/kws173
- Van Roekel, E., Scholte, R. H., Verhagen, M., Goossens, L. ve Engels, R. C. (2010). Loneliness in adolescence: Gene x environment interactions involving the serotonin transporter gene. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(7), 747-754.
- Volkmer, S. A. ve Lerner, E. (2018). Unhappy and addicted to your phone? Higher mobile phone use is associated with lower well-being. *Computers in Human Behavior*.93, 210-218. doi:10.1016/j.chb.2018.12.015
- World Health Organization [WHO]. (2016). *ICD-11 for mortality and morbidity statistics*. Retrieved from <https://icd.who.int/browse11/1-m/en>.
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., ... McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 227, 55-64. doi:10.1016/j.jad.2020.08.001
- Xu, X., Huebner, E. S. ve Tian, L. (2021). Co-developmental trajectories of specific anxiety symptoms from middle childhood to early adolescence: Associations with psychological well-being and academic achievement. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(6), 1140–1156. doi:10.1007/s10964-021-01411-5
- Yalçın, İ., Özkurt, B., Özmaden, M. ve Yağmur, R. (2020). Effect of smartphone addiction on loneliness levels and academic achievement of z generation. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(1), 208-214. doi:10.17220/ijpes.2020.01.017
- Young, K. S. (1998a). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley & Sons,
- Young, K. S. (1998b). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237
- Yıldız, M.A. ve Duy, M. (2014). Adaptation of the short-form of the UCLA loneliness scale to Turkish for the adolescents. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27, 194-203. doi:10.5350/DAJPN2014270302

- Zhang, C., Ye, M., Fu, Y., Yang, M., Luo, F., Yuan, J. ve Tao, Q. (2020). The psychological impact of the Covid-19 pandemic on teenagers in China. *Journal of Adolescent Health*, 67(6), 747–755. doi:10.1016/j.jadohealth.2020.08
- Zhang, S., Tian, Y., Sui, Y., Zhang, D., Shi, J., Wang, P., ... Si, Y. (2018). Relationships between social support, loneliness, and internet addiction in chinese postsecondary students: A longitudinal cross-lagged analysis. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-13. doi:10.3389/fpsyg.2018.01707
- Zhou, S. J., Zhang, L. G., Wang, L. L., Guo, Z. C., Wang, J. Q., Chen, J. C., ... Chen, J. X. (2020). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 29(6), 749-758. doi:10.1007/s00787-020-01541-4

## SUMMARY

### **Aim**

*The research examines the effects of Internet and smartphone addiction, which intensified during the pandemic process, and the effects of loneliness variables on psychological well-being. As a result of the literature review, it was noted that the psychological well-being of adolescents were handled within a limited framework with the variables of internet addiction, smartphone addiction and loneliness. A structural model that tests the mediation of loneliness in the relationship between internet and smartphone addiction and psychological well-being is lacking in the literature. It is hoped that this study will contribute to the literature of well-being and expand the boundaries of the field of positive psychology. In addition, it is hoped that the findings to be obtained as a result of the research to be a guide for group intervention studies to be presented by school psychological counselors and to be a source of studies that would strengthen mental health. From this point of view, in this study, it is aimed to examine the mediating role of loneliness in the relationship between internet and smartphone addiction levels and psychological well-being of secondary and high school students.*

### **Method**

*The research is a study in correlational survey mode. The research group consisted of 538 secondary and high school students. The research data were collected using Demographic Information Form, Young Internet Addiction Scale-SF, Smartphone Addiction Scale-SF, UCLA Loneliness Scale and Stirling Emotional and Psychological Well-Being Scale for Children. The research data were analyzed in 3 stages. In the first stage, the data set was evaluated in terms of*

missing value, extreme value and sample size for both models to be established. In the second stage, it was evaluated whether the data set met the normality, linearity and multicollinearity assumptions required for SEM. In the third stage, measurement model and structural model analyses were carried out.

### **Results**


According to the results of the correlation analysis, there was a negative correlation between psychological well-being and internet addiction, smartphone addiction and loneliness, and there are positive and significant relationships between internet addiction and smartphone addiction and loneliness, and between smartphone addiction and loneliness. Two models established for the purpose of the research were analysed with SEM. According to the SEM analysis result of the 1st model, the total effect of internet addiction on psychological well-being is significant ( $\beta = -.43$ ,  $p < .001$ ). When internet addiction and loneliness, which is the mediator variable, were analyzed simultaneously, the effect of internet addiction on psychological well-being decreased ( $\beta = -.28$ ,  $p < .001$ ). However, the indirect effect of Internet addiction on psychological well-being through loneliness ( $\beta = -.16$ ,  $p < .001$ ) was significant and 95% bias-corrected confidence intervals didn't include zero (10000 bootstrap; 95% CI,  $-.221 - -.100$ ) which shows that loneliness plays a partial mediating role in the relationship between internet addiction and psychological well-being. According to the results of the second model analysis, the direct effect of smartphone addiction on psychological well-being is significant ( $\beta = -.36$ ,  $p < .001$ ). This effect decreases when the mediator variable, loneliness, is included in the analysis ( $\beta = -.16$ ,  $p < .001$ ). The indirect effect of smartphone addiction on psychological well-being through loneliness ( $\beta = -.12$ ,  $p < .001$ ) was significant and 95% bias-corrected confidence intervals didn't contain zero (10000 bootstrap; 95% CI,  $-.180 - -.055$ ) show that loneliness has a partial mediating role in the relationship between smartphone addiction and psychological well-being.

### **Conclusions and Discussion**

In this research, it was concluded that loneliness plays a partial mediating role in the relationship between both internet and smartphone addiction and psychological well-being. It is also reported by other studies in the literature that loneliness plays a mediating role between some variables such as social participation-depressive symptoms, meaningful life-psychological resilience, self-perception and aggression. It is thought that the social relations of adolescents who use their smartphones and the internet problematic during the pandemic period are damaged. It can be said that adolescents have difficulty in establishing closeness with their peers and family and they are

*faced with an uncomfortable loneliness due to the emerging pathological use, and therefore their psychological well-being decreases. Psychological well-being, which consists of components such as active participation in the happiness and well-being of others, feeling self-sufficient, positive assessment of oneself and life, and an optimistic outlook for the future, requires the individual to be active and functional in life itself. On the other hand, it is thought that both excessive internet and smartphone use and loneliness are possible to disrupt this functionality. Therefore, considering that one of the necessary contexts for psychological well-being is "positive relationships with others", the mediating role of loneliness between these variables was an expected result.*

### **ORCID**

Niha Topal  ORCID 0000-0001-6466-6651

Hatice Odacı  ORCID 0000-0002-2080-6269

Şükrü ÖZER  ORCID 0000-0001-7714-9581

### **Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı**

Bu çalışmanın planlanması, yürütülmesi ve yazılı hale getirilmesinde araştırmacılar eşit oranda katkı sağlamıştır.

### **Destek ve Teşekkür Beyanı**

Bu araştırmada herhangi bir kurum, kuruluş ya da kişiden destek alınmamıştır.

### **Çatışma Beyanı**

Araştırmacıların, araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

### **Etik Kurul Beyanı**

Bu araştırma, Trabzon Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 07.06.2021 tarih ve E-81614018-000-541 sayılı onayı ile yürütülmüştür. Etik kurul izni Ek 1'de sunulmuştur.

Ek 1



T.C.  
TRABZON ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Genel Sekreterlik

Sayı : E-81614018-000-541  
Konu : Etik Kurul Belgesi

07.06.2021

Sayın Nihal TOPAL  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Öğrencisi

"Covid-19 Salgınının Çocuk ve Ergenlerin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkilerinin Değerlendirilmesi" adlı bilimsel araştırma çalışmanız için gerekli olan Etik Kurul incelemesi Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından yapılmış olup, çalışmanıza onay verilmiştir.

Bilgilerinize sunulur.

Prof. Dr. Atilla ÇİMER  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı

Ek : Tutanak (5 sayfa)

*Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.*  
*Belge Doğrulama Kodu : d672eedcae7e* *Belge Takip Adresi: <http://ebys.trabzon.edu.tr/EBYS/eimzadogrulama>*

Trabzon Üniversitesi Rektörlüğü, Söğütü Mah. Adnan Kahveci Bulvarı,  
61335 – Akçaabat-Trabzon / TÜRKİYE  
Telefon No :0 (462) 455 10 19 Faks No :0 (462) 455 24 72  
e-Posta : [Internet Adresi:http://www.trabzon.edu.tr/](http://www.trabzon.edu.tr/)  
Kep Adresi:trabzonuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için : NURAY TEMİZ  
Dahili: 1018







