

Ergenlerde Anne Babaya Bağlanma ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü

Mediating Role of Emotion Regulation in the Relationship between Parental Attachment and Smartphone Addiction among Adolescents

Bilal Kalender ¹ , Ezgi Şen Demirdöğen ² , Erdi Bahadır ³ 

1. İstanbul Büyükşehir Belediyesi, İstanbul

2. Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul

3. Gümüşhane Devlet Hastanesi, Gümüşhane

Abstract

Objective: This study aimed to examine the effect of parental attachment on smartphone addiction and the mediating role of emotion regulation in adolescents aged 15-18 years.

Method: Relational survey model, one of the quantitative research methods, was used in the study. The sample of the study consisted of 380 high school students, 175 of whom were female and 205 of whom were male, between the ages of 15-18. Demographic data form, Smartphone Addiction Scale, Difficulty in Emotion Regulation Scale-Short Form and Parental Attachment Scale-Short Form were used as data collection tools.

Results: Low-level, negative and significant relationships were observed between smartphone addiction and maternal attachment and paternal attachment scores. Similarly, low-level, negatively significant relationships were found between difficulties in emotion regulation and maternal attachment and paternal attachment scores. The full mediating role of emotion dysregulation in the prediction of maternal attachment to smartphone addiction was statistically significant. Attachment to mother and emotion regulation explained 15% of the variance of smartphone addiction. In addition, the partial mediating role of emotion dysregulation in the prediction of attachment to father was found to be statistically significant. Attachment to father and emotion regulation explained 15% of the variance of smartphone addiction.

Conclusion: Parents have different levels of roles in preventive and protective steps towards smartphone addiction. In addition, studies or trainings to be conducted by experts on emotion regulation difficulties may be useful as a preventive step in the development of smartphone addiction

Keywords: Smartphone addiction, attachment to parents, emotion regulation

Öz

Amaç: Bu çalışmada, 15-18 yaş aralığındaki ergenlerde anne babaya bağlanmanın akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisinin ve duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 15-18 yaş aralığının da 175'i kız 205'i erkek olmak üzere toplam 380 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak demografik veri formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Formu ve Anne Babaya Bağlanma Ölçeği-Kısa Formu kullanılmıştır.

Bulgular: Akıllı telefon bağımlılığı ile anneye bağlanma ve babaya bağlanma puanları arasında düşük düzeyde, negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmüştür. Benzer şekilde duygu düzenleme güçlüğü ile anneye bağlanma ve babaya bağlanma puanları arasında düşük düzeyde, negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Anneye bağlanmanın akıllı telefon bağımlılığını yordamasında duygu düzenleme güçlüğü'nün tam aracı rolünün istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Anneye bağlanma ve duygu düzenleme akıllı telefon bağımlılığı varyansının %15'lik kısmını açıklamaktadır. Bunun yanında babaya bağlanmanın akıllı telefon bağımlılığını yordamasında duygu düzenleme güçlüğü'nün kısmi aracı rolünün

istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Babaya bağlanma ve duygu düzenleme akıllı telefon bağımlılığı varyansının %15'lik kısmını açıklamaktadır.

Sonuç: Akıllı telefon bağımlılığına yönelik koruyucu ve önleyici adımlarda ebeveynlerin farklı düzeyde rolü olduğu görülmektedir. Ayrıca uzmanların duygu düzenleme güçlüğü üzerinde yapacakları çalışmalar veya eğitimler de akıllı telefon bağımlılığının gelişmesi noktasında engelleyici bir adım olarak faydalı olabilir.

Anahtar kelimeler: Akıllı telefon bağımlılığı, anne-babaya bağlanma, duygu düzenleme

Giriş

İnsan yaşamı için son derece önemli olan bağlanma kavramının gelişimi, insan doğasının bir gerekliliği olarak görülmektedir. Bebekler dünyaya geldikleri ilk anda yaşamlarını kendi başlarına sürdürme gücüne sahip değildirler (1). Bebeğin doğuştan getirdiği bu başkasına bağımlı olma hali ve kendi yaşamını sürdürememe durumu bebeğin ruh sağlığı için son derece önemlidir. Bebek yaşamını sürdürmek için kendisine bakım veren birine ihtiyaç duymaktadır (2). Bu durumda, bebeğin bakım verene duyduğu ihtiyaç aynı zamanda bakım veren ile arasında bir bağ kurma gereksinimini de beraberinde getirmektedir. Bu sadece fiziksel doyum ve güvenlik olarak düşünülmemelidir (3). Bowlby bu durumu bağlanma kavramı ile açıklamış ve bağlanmayı; "Biyolojik bir temeli olan tüm memeli canlılarda, yavrunun hayatta kalmasını sağlayan ve bebeğin duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarına cevap veren biyolojik bir mekanizma" olarak açıklamaktadır (4).

Bağlanma kavramı çocukların hem bilişsel hem sosyal hem de psikolojik gelişimleri için önemli bir kavramdır (5). Bağlanmanın en temel işlevlerinden biri, yaşanan tehlikelere karşı bireyin kendisini güvende hissetmesini sağlamaktır. Bunun yanı sıra bağlanma kuramı dört temel kavram üzerinde durmaktadır: Dünyayı keşfederken geri dönebilecek güvenli liman, ayrılık anksiyetesi, güvenli baz (güvenli üs) ve yakınlığı koruma ihtiyacı (6). Anne-çocuk arasındaki bağlanma sürecinde yaşanan kesintiler, yaşamın birçok evresinde bireylerde görülen psikopatolojilerin temel nedenlerinden birisi kabul edilmektedir (2). Bowlby bağlanmanın psikopatolojisiyle ilgili olarak "çatallanarak birbirinden ayrılan raylar" benzetmesini yapmıştır (6). Yaşamın erken döneminde sağlıklı, sıcak ve sevgi dolu bir çevrede büyümeyen bireylerin ilerleyen yıllarda ruhsal iyilik halinden uzaklaşarak sağlıklı olmayan bir örüntü içinde olabilecekleri bilinmektedir. Güvenli bağlanan bebeklerin diğer yetişkinler ve bebeklerle kolayca sosyal ilişkiye girebildikleri ve anne babası ile uyum içerisinde oldukları belirlenmiştir. Güvensiz bağlanan bebeklerin ise düşük sosyalleşme seviyesinde oldukları, okul döneminde davranış kontrolünde zorlandıkları, anne babası ve akranları ile ilişkilerinin zayıf olduğu aktarılmıştır (7).

Çocukluk ile yetişkinlik arasında bir geçiş dönemi olarak kabul edilen ergenlik dönemi, bağlanma kavramı için de son derece önemli ve kritik bir dönemdir. Bu dönemi kritik yapan, ergenin yaşadığı fiziksel, duygusal ve ruhsal değişimler ve bu değişimlere uyum sağlama sürecidir. Ergenliğin başlangıcında, görülen hızlı değişimlere uyum sağlanana kadar ebeveyn ve ergen ilişkileri için çatışmalar yaşamaktadır (8). Bu çatışmalar, ergenin bağlanma örüntülerinde halen ilk sırada ebeveynlerin olmasında değişiklik yaratmaz. Geç ergenlik dönemiyle birlikte ergen ile ebeveyn ilişkisi daha doyumlulu, dengeli ve yakın olmasına rağmen özerkliğin elde edilmesi ile beraber akranlar ve özellikle romantik partnerler bağlanma ilişkisinde üst sıralara çıkmaktadır. Artık ebeveynler değil, ergenin arkadaşları ve romantik ilişki yaşadığı bireyler bağlanma güvenliği açısından önemli bir yerdedir (9).

Bu süreçte, ergenlerin çoğunlukla birincil bağlanma figürü olan anne ya da bakım verene daha az bağlı olmak için mücadele ettikleri görülmektedir (1). Yine bu süreçte ergenler ve ebeveynleri arasındaki bağlar ergenin gözünde güven sağlayan bağlar olmaktan uzaklaşarak sınırlar koyan bağlar olarak görülmeye başlar. Bu durum nedeniyle ergen, ailesini kendisi için bir liman olarak görmeyi bırakarak bu figür yerine arkadaşlarını koyar (10). Bu ebeveynler ile ergen arasındaki ilişkinin önemini kaybettiğini göstermez. Sadece ergen kişiler ebeveynlerine daha az bağımlı olmak isterler. Ancak bu süreçte ergenler bağımsız olmaya çalışırken dahi, ihtiyaç anlarında ebeveynlerinin onlara destek vereceklerini bilmek isterler (11). Bowlby başta olmak üzere birçok araştırmacı güvensiz bağlanmayı, bireyin ergenlik döneminde geliştirdiği psikopatolojinin önemli bir belirleyicisi olarak görmektedir (6). Majör depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, psikosomatik bozukluklar ve sosyal kaygı bozukluklarının güvensiz bağlanma türüyle ilişkisi yapılan çalışmalarda ortaya konmaktadır

(12). Güvensiz bağlanma özellikleri gösteren ergenlerde yeme bozukluklarının da daha sık gözlemlenmekte olduğu belirtilmektedir (13).

Kaygılı-kaçıngan bağlanma özelliklerinin görüldüğü ergenler, olumlu kendilik algısı düşük, çevrelerine çok fazla güvenmeyen, insanları destekleyici bulmayan ve insanlarla yakınlık kurmaktan çekinen kişiler olmaktadır. Bağlanma ve davranış bozukluklarının birbiriyle ilişkisinin ele alındığı son araştırmalarda antisosyal davranış sorunlarının kaçıngan bağlanma stili ile ilişkili olduğu saptanmıştır (14). Kaygılı-kararsız bağlanma özellikleri taşıyan ergenler ise kendilerini anlatmaktan uzak duran, yakın ilişkilerden çok fazla hoşlanmayan, öz güvenleri zayıf, çevrelerini destekleyici bulan fakat aldıkları bu destekten kendileri için fayda sağlayacak şekilde yararlanamayan, kendilerini anlatmaktan kaçınan ve çevrelerinden yardım istemeyen kişiler olarak görülmektedir (5).

Brown ve Wright'ın bağlanma tarzları ve ergenlik dönemi psikopatolojileri arasındaki ilişkinin varlığını belirlemek için yaptıkları çalışmada, güvenli bağlanma geliştiren grubun %73'ünde herhangi bir psikopatoloji görülmezken, kararsız bağlanma geliştiren ergenlerin karşılaştıkları sorunları abartılı bir şekilde anlatarak dikkat çekmek istedikleri ve sosyal ortamlardan kaçma eğiliminde oldukları, kaçıngan türde bağlanan ergenlerin ise problemleri görmezden gelme eğiliminde oldukları saptanmıştır (15). Diğer gruplarla karşılaştırıldığında kararsız bağlanan ergenlerin depresyon, kaygı gibi bozukluklarının ve sosyal kabul görme gereksinimlerinin daha yüksek oranda olduğu görülmüştür. Ayrıca bu gruptaki kişilerde davranış bozukluğu, antisosyal kişilik bozukluğu ve madde bağımlılığı gibi bozuklukların gelişme riskinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmada, psikolojik sorun yaşayan bireylerin yaşamlarının ilk günlerinde bağlanamayan ya da yanlış bağlanan kişiler oldukları savunulmaktadır (10).

Anne babaya bağlanmanın hem duygu düzenleme hem de akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkileri düşünüldüğünde aracı bir etkinin varlığı noktasında soru işareti oluşmuştur. Bağlanma biçimindeki olumsuzluğun sonucu olarak bireyleri duygu düzenlemede güçlükler yaşaması ve sonucunda akıllı telefon bağımlılığı geliştirmeleri fikrinden yola çıkılmıştır. Bu bağlamda araştırmanın temel amacı; 15-18 yaş ergenlerde anne babaya bağlanmanın akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisinin ve duygu düzenlemenin aracı rolünün incelemesidir. Çalışmanın ilk hipotezi anneye bağlanma ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün araştırılmasıdır. Sınanan ikinci hipotezde babaya bağlanma ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü incelenecektir. Yapılan çalışma ile bağlanma kavramı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkilerin duygu düzenleme bağlamında incelenmesi ile kavramlar arasındaki dinamiklerin bir model üzerinde gösterilmesi ile literatüre katkı yapılacaktır.

Yöntem

Örneklem

Araştırmanın hedef evreni 15-18 yaş aralığındaki lise öğrencisi bireylerdir. Yapılan araştırma örneklemini İstanbul ilinin Bahçelievler ilçesinde yer alan 5 farklı lise oluşturmaktadır. Araştırmanın yürütülmesi için Arel Üniversitesinden 69396709-050.01.04 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Ayrıca ilçe milli eğitim müdürlüğünden Bahçelievler Kaymakamlığı üzerinden 29220998-841.01.01-E.25.322452 sayılı anket uygulama izni alınmıştır. Yapılan güç analizi sonucunda 0,15 etki büyüklüğü, %5 hata payı ve %95'luk güç ile 414 kişinin katılması hedeflenmiştir. Örneklem seçimi rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Çalışmaya dahil olma kriterleri olarak anne ve babanın sağ olması ve 15-18 yaş aralığında olmak belirlenmiştir. Daha önce psikiyatrik bir rahatsızlık geçirmek, herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanmak ve anne-babanın vefat etmiş olması gibi durumlar dışlama kriteri olarak belirlenmiştir. Çalışma için toplam 415 kişiye erişilmiş ancak 35 kişi gerekli dışlama kriterlerini karşılamaması nedeniyle çalışmadan dışlanmıştır. Çalışmaya 175 kız 205 erkek öğrenci olmak üzere toplam 380 kişi katılmıştır. Öğrenciler 15 yaş %17,9 16 yaş %21,8 17 yaş %22,1 ve 18 %38,2 şeklinde yaş gruplarına göre dağılım göstermiştir. Katılımcılar çalışmaya gönüllülük esasına uygun olarak katılım sağlamış ve gönüllü onamları alınmıştır. Bu bağlamda ebeveynlerin de çocuklarının çalışmaya katılımcıları noktasında izinleri bulunmaktadır.

İşlem

Üniversiteden alınan etik kurul onay formundan ve Bahçelievler İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alınan izin sonrasında okullara giderek öğrencilerle görüşmeler yapılmıştır. Gönüllülük esasına uygun yürütülen çalışmada sosyodemografik veri formu, akıllı telefon bağımlılığı ölçeği, duygu düzenleme güçlüğü ölçeği ve ebeveyn ve arkadaşlara bağlanma envanteri olduğu anket formu katılımcılara dağıtılmıştır. Bir anketin doldurulması ortalama olarak 15 dakika sürmüştür.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada katılımcıların demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla 27 sorunun bulunduğu bir demografik veri formu sunulmuştur. Bu formda katılımcıların yaşı, cinsiyet, sınıfı, ebeveyn eğitim durumu, akademik başarı, internet ve akıllı telefon kullanım sıklığı gibi sorular yer almaktadır.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Kwon ve arkadaşları tarafından geliştirilen Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin güvenilirlik çalışması kapsamında Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Noyan ve diğerleri tarafından gerçekleştirilmiştir (16,17). 33 sorudan oluşan Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği altılı Likert tipi bir ölçektir. Verilen cevaplar 1-6 arasında değer almaktadır. En düşük cevap puanı olarak 33 alınabilecek en yüksek cevap puanı ise 198 şeklindedir. Ölçekten yüksek puan alan kişiler riskli akıllı telefon kullanıcısı kabul edilerek bağımlılık gösteren kişilerdir. Ölçek tek bir boyuttan oluşmakta olup uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0,88 olarak bizim çalışmamızda ise 0,89 olarak bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form

Bjureberg ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçek bireylerin duygu düzenlenmedeki güçlük seviyelerini ölçmektedir (18). Ölçek beşli Likert türünde (0 = Hemen Hemen Hiç, 4 = Hemen Hemen Her Zaman) 16 maddeden oluşmaktadır. Beş faktörlü yapıdan oluşan ölçekte amaçlar, açıklık, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme alt boyutlarının var olduğu görülmektedir. Ölçeği Türkçe uyarlama çalışması Yiğit ve Yiğit tarafından gerçekleştirilmiştir (19). Orijinal çalışmada iç tutarlılık katsayısı 0,92 bulunurken uyarlama çalışmasında da bu değer 0,92 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçek geneli için 0,88'lik iç tutarlılık katsayısı bulunmuştur.

Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri- Kısa Formu

Anne babaya bağlanma düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan "Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma" Armsden ve Greenberg tarafından geliştirilmiş bir ölçektir (20). Ölçeğin kısa formu Raja ve diğerleri tarafından geliştirilmiş ve 12 maddelik kısa formu oluşturulmuştur (21). Bu ölçüm türü daha sonra farklı araştırmalarda ergenlerde anne babaya bağlanma güvenliğini ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Cronbach alfa değeri anne formu için 0,88 baba formu içinse 0,90 şeklinde belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması çalışması Günaydın ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir (22). Gerçekleştirilen uyarlama çalışmasında Cronbach alfa değeri anne formu için 0,87 baba formu içinse 0,98 şeklinde bulunmuştur. Çalışmamız için bu değerler sırasıyla 0,85 ve 0,90 olarak bulunmuştur.

Veri Analizi

Verilerin analizinde kişi ve yüzde dağılımının incelenmesinde frekans analizi, anne-babaya bağlanma, akıllı telefon bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü toplam puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesinde korelasyon analizi, anneye bağlanma ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracılık etkisinin ve babaya bağlanma ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracılık etkisinin incelenmesinde basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılığın belirlenmesinde $p=0,05$ göz önüne alınmıştır.

Bulgular

Yapılan çalışmaya 15 yaşında 68 kişi (%17,9), 16 yaşında 83 kişi (%21,8), 17 yaşında 84 kişi (%22,1) ve

18 yaşında 145 kişi (%38,2) olmak üzere toplam 380 kişi katılmıştır. Katılımcıların 175'i (%46,1) kız ve 205'i (%53,9) erkek öğrencidir. 9. Sınıf öğrencisi 90 kişi (%23,7), 10. Sınıf öğrencisi 92 kişi (%24,2), 11. Sınıf öğrencisi 98 kişi (%25,8) ve 12. Sınıf öğrencisi 100 kişi (%26,3) bulunmaktadır. Tek kardeşi olan 150 kişi (%40,3), iki kardeşi olan 142 kişi (%37,7), üç kardeşi olan 134 kişi (%35,5) ve dört üzeri kardeşi olan 79 kişi (%21,0) vardır. İlk çocuk olan 150 kişi (%40,3), ikinci çocuk olan 123 kişi (%33,1), üç ve sonrası çocuk olan 99 kişi (%26,6) kişi vardır (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgilerinin incelenmesi

Değişkenler		n	%
Yaş	15 yaş	68	17,9
	16 yaş	83	21,8
	17 yaş	84	22,1
	18 yaş	145	38,2
Cinsiyet	Kız	175	46,1
	Erkek	205	53,9
Sınıf	9. Sınıf	90	23,7
	10. Sınıf	92	24,2
	11. Sınıf	98	25,8
	12. Sınıf	100	26,3
Kardeş sayısı	1 kardeş	22	5,8
	2 kardeş	142	37,7
	3 kardeş	134	35,5
	4 ve üstü kardeş	79	21,0
Doğum sırası	İlk çocuk	150	40,3
	2. Çocuk	123	33,1
	Üç ve sonrası	99	26,6
Toplam		380	100,0

n= kişi sayısı

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form, Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri- Kısa Formu ve alt boyut toplam puanları arası ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir (Tablo 2). Yapılan analiz sonucunda akıllı telefon bağımlılığı toplam puanı ile duygu düzenleme güçlüğü ($r=0,38$; $p<0,001$), anne bağlanma ($r=-0,23$; $p<0,001$) ve baba bağlanma ($r=-0,23$; $p<0,001$) toplam puanları arasında anlamlı ilişkiler görülmüştür. Diğer yandan duygu düzenleme güçlüğü ile anne bağlanma ($r=-0,38$; $p<0,001$) ve baba bağlanma ($r=-0,33$; $p<0,001$) toplam puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Son olarak anne bağlanma ve baba bağlanma toplam puanları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r=0,58$; $p<0,001$).

Tablo 2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form, Ebeveyn ve Arkadaşlara Bağlanma Envanteri- Kısa Formu toplam puanları arası ilişkilerin incelenmesi

	Akıllı Telefon Bağımlılığı	Duygu Düzenleme Güçlüğü	Anne Bağlanma
Duygu Düzenleme Güçlüğü	0,38***		
Anne Bağlanma	-0,23***	-0,38***	
Baba Bağlanma	-0,23***	-0,33***	0,58***

*** = $p<0,001$

Elde edilen korelasyon katsayıları aracılık etkisinin incelenmesi için değişkenler arası ilişkilerin incelenmesi varsayımını karşılamıştır. Aracılık etkisinin sınanması için gerekli varsayımlar şu şekildedir:

1. Bağımsız değişken aracı değişkeni yordamaktadır.
2. Bağımsız değişken bağımlı değişkeni yordamaktadır.
3. Bağımsız değişken ve aracı değişken bağımlı değişkeni yordamaktadır.
4. Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki regresyon yükü aracı değişkenin atandığı modelde azalmaktadır veya anlamlılığını kaybetmektedir.

Tablo 3. Anneye bağlanmanın akıllı telefon bağımlılığını yordamasında duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelenmesi

Bağımlı değişken	Bağımsız değişkenler	B(b)	SH	β	t	p	F	R ²
Duygu düzenleme güçlüğü	Sabit (a)	68,540	3,628		18,892	0,000***	65,024***	0,15
	Anne Bağlanma	-0,450	0,056	-0,383	-8,064	0,000***		
Akıllı telefon bağımlılığı	Sabit (a)	114,264	6,962		16,412	0,000***	20,611***	0,05
	Anne Bağlanma	-0,486	0,107	-0,227	-4,540	0,000***		
Akıllı telefon bağımlılığı	Sabit (a)	72,199	9,210		7,839	0,000***	32,925***	0,15
	Anne Bağlanma	-0,210	0,110	-0,098	-1,909	0,057		
	Duygu düzenleme güçlüğü	0,614	0,094	0,337	6,554	0,000***		

***p<0,001; B= regresyon katsayısı; SH= standart hata; β = standardize edilmiş regresyon katsayısı; t= t istatistik değeri; F= F istatistik değeri; p= anlamlılık düzeyi; R²= belirleyicilik katsayısı

Araştırmamızın ilk hipotezi bağlamında kurulan modelde anneye bağlanma bağımsız değişken, duygu düzenleme güçlüğü aracı değişken ve akıllı telefon bağımlılığı bağımlı değişken olarak yer almıştır. Kurulan model istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F(1,378)=65,024$; $p<0,001$) (Tablo 3). Anne bağlanma toplam puanı duygu düzenleme güçlüğü toplam puanını %15'lik kısmını anlamlı şekilde yordamaktadır ($p<0,001$). Anne bağlanma puanındaki 1 birimlik artış duygu düzenleme güçlüğü toplam puanını 0,45 birim azaltmaktadır. Kurulan ikinci modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F(1,378)=20,611$; $p<0,001$). Anne bağlanma toplam puanı akıllı telefon bağımlılığı toplam puanını %5'lik kısmını anlamlı şekilde yordamaktadır ($p<0,001$). Anne bağlanma puanındaki 1 birimlik artış akıllı telefon bağımlılığı toplam puanını 0,49 birim azaltmaktadır. Kurulan son modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F(2,377)=32,925$; $p<0,001$). Anne bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğü toplam puanları akıllı telefon bağımlılığı toplam puanını %15'lik kısmını anlamlı şekilde yordamaktadır ($p<0,001$). Anne bağlanma puanındaki 1 birimlik artış akıllı telefon bağımlılığı toplam puanını 0,21 birim azaltmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanındaki 1 birimlik artış akıllı telefon bağımlılığı toplam puanını 0,61 birim artırmaktadır. Kurulan modellerde aracılık etkisi için bütün varsayımların karşılandığı görülmüştür. Son olarak bulunan aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlılığı incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, anneye bağlanmanın akıllı telefon bağımlılığını yordamasında duygu düzenleme güçlüğünün tam aracı rolünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (Sobel=2,071; $p<0,05$).

Araştırmamızın ikinci hipotezi bağlamında kurulan modelde babaya bağlanma bağımsız değişken, duygu düzenleme güçlüğü aracı değişken ve akıllı telefon bağımlılığı bağımlı değişken olarak yer almıştır. Kurulan ilk modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F(1,378)=44,917$; $p<0,001$) (Tablo 4). Baba bağlanma toplam puanı duygu düzenleme güçlüğü toplam puanını %11'lik kısmını anlamlı şekilde

yordamaktadır ($p<0,001$). Baba bağlanma puanındaki 1 birimlik artış duygu düzenleme güçlüğü toplam puanını 0,33 birim azaltmaktadır. Kurulan ikinci modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F(1,378)=21,032$; $p<0,001$). Baba bağlanma toplam puanı akıllı telefon bağımlılığı toplam puanını %5'lik kısmını anlamlı şekilde yordamaktadır ($p<0,001$). Baba bağlanma puanındaki 1 birimlik artış akıllı telefon bağımlılığı toplam puanını 0,43 birim azaltmaktadır. Kurulan son modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F(2,377)=34,150$; $p<0,001$). Baba bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğü toplam puanları akıllı telefon bağımlılığı toplam puanını %15'lik kısmını anlamlı şekilde yordamaktadır ($p<0,001$). Baba bağlanma puanındaki 1 birimlik artış akıllı telefon bağımlılığı toplam puanını 0,22 birim azaltmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanındaki 1 birimlik artış akıllı telefon bağımlılığı toplam puanını 0,61 birim artırmaktadır. Kurulan modellerde aracılık etkisi için bütün varsayımların karşılandığı görülmüştür. Son olarak bulunan aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlılığı incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, babaya bağlanmanın akıllı telefon bağımlılığını yordamasında duygu düzenleme güçlüğünün kısmi aracı rolünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (Sobel=2,256; $p<0,05$).

Tablo 4. Babaya bağlanmanın akıllı telefon bağımlılığını yordamasında duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelenmesi

Bağımlı değişken	Bağımsız değişkenler	B(b)	SH	β	t	p	F	R ²
Duygu düzenleme güçlüğü	Sabit (a)	60,142	3,114		19,316	0,000	44,917 ***	0,11
	Baba Bağlanma	-0,333	0,050	-0,326	-6,702	0,000		
Akıllı telefon bağımlılığı	Sabit (a)	109,290	5,835		18,730	0,000	21,032 ***	0,05
	Baba Bağlanma	-0,427	0,093	-0,230	-4,586	0,000		
Akıllı telefon bağımlılığı	Sabit (a)	72,548	7,786		9,318	0,000	34,150 ***	0,15
	Baba Bağlanma	-0,223	0,093	-0,120	-2,398	0,017		
	Duygu düzenleme güçlüğü	0,611	0,091	0,336	6,695	0,000		

*** $p<0,001$; B= regresyon katsayısı; SH= standart hata; β = standardize edilmiş regresyon katsayısı; t= t istatistik değeri; F= F istatistik değeri; p= anlamlılık düzeyi; R²= belirleyicilik katsayısı

Tartışma

Araştırma ölçek ve alt boyutlar arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda pozitif ve negatif yönde anlamlı ilişkiler, elde edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ile anne babaya bağlanma arasındaki ilişkiyi korelasyon analizi ile incelediğimizde çalışmamızın sonuçları anne ve babaya bağlanma ve alt boyutları ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı negatif bir ilişki olduğunu gösterdi. Ayrıca anne ve babaya yabancılaşma ve akıllı telefon bağımlılığı arasında olumlu anlamlı bir ilişki görülürken bu durum anne ve babaya bağlanmada yaşanan sorunların akıllı telefon bağımlılığında artışa neden olduğunu göstermektedir.

Lee ve Lee, akıllı telefon bağımlılığı ve anne babaya bağlanma ilişkileri arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmiştir (23). Morsünbül, bağlanma stilleri ve internet bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve olumlu bağlanmanın internet bağımlılığını olumsuz şekilde yordadığını belirlemiştir (11). Flores, bağımlılığı duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili bir bağlanma bozukluğu şeklinde açıklamıştır (24). Ceyhan, Boysan ve Kadak, çevrimiçi bağımlılık duygu düzenleme ve bağlanma biçimlerini incelemiş ve aralarında anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır (25). Bu durum anne babası ile olumsuz bağlanma ilişkisi geliştiren ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları ve bu durumun akıllı telefon bağımlılığına neden olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Kavramlar arasında elde edilen mevcut ilişkilerin daha net incelenmesi için regresyon analizini gerekli kılmıştır. Yapılan regresyon analizleri ile anne babaya bağlanmanın akıllı telefon bağımlılığının yordamasında duygu düzenleme güçlüğünü aracılık rolünün olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuçların literatürdeki çalışmalarla uyumlu olduğu görülmektedir. Yüksel, anne babaya olumlu bağlanma ile pozitif duygu düzenleme arasında anne babaya olumsuz bağlanma ile de negatif duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu vurgulamış ve birçok duygu düzenleme güçlüğünün temelinde bağlanma bozukluklarının olduğunu saptamıştır (1). Besharat ve Shadidi, 536 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada anneye babaya güven ve anneye babaya olumlu bağlanma ile duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmiş anneye babaya olumsuz bağlanan bireylerin duygularını düzenlemede ve yönetmede zorluk yaşayabileceklerini vurgulamıştır (26).

Ural ve arkadaşları, 60-72 aylık 224 çocukla yapmış oldukları araştırmada anne babası ile olumlu bağlanma ilişkisi geliştiren çocukların anne babası ile olumsuz bağlanma ilişkisi geliştiren çocuklara kıyasla duygu düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır (27). Benzer şekilde Colman ve Thompson, duygu düzenleme ve bağlanma arasındaki ilişkiyi inceleyerek güvensiz bağlanan kişilerin güvenli bağlanan kişilere oranla duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadığını belirtmiştir (28). Zimmermann, anneye-babaya güvenli bağlanan kişilerin çatışma anında güvensiz bağlanan kişilere oranla daha uygun duygu düzenleme becerileri gösterdiğini saptamıştır (29). Annesi ya da babası ile olumsuz bağlanma ilişkisi kuran ergenler duygu düzenleme güçlüğü geliştirebilir. Anne babası ile olumsuz bağlanma ilişkisi geliştirmiş olan ergenlerin yaşadıkları öz saygıda eksiklik, suça eğilim, sosyal ilişkilerde başarısızlık ve sosyal kaygı gibi durumlar bu ergenlerde duygu düzenleme güçlüğü yaşamasına zemin hazırlamaktadır. Ayrıca olumsuz bağlanma sonucu sosyal ilişkilerde zorluk yaşayan ergenler zamanla sosyal ortamlardan kendilerini soyutlamakta ve beraberinde duygu düzenleme sorunları ortaya çıkmaktadır (30). Diğer yandan akıllı telefon bağımlılığının duygu düzenleme güçlüğünü anlamlı şekilde yordadığı da görülmüştür.

Literatürdeki duygu düzenleme güçlüğü ve akıllı telefon bağımlılığını kapsayan çok fazla çalışma olmasa da benzer çalışmaların olduğu görülmüştür. Dikeç ve Kebapçı, duygu düzenlemedeki zorlukların akıllı telefon bağımlılığının nedenlerinden olduğunu saptamıştır (31). Ercengiz ve Şar, ergenlerde duygu düzenlemenin internet bağımlılığını yordama düzeyini araştırmış ve ergenlerde duygu düzenlemenin internet bağımlılığının %34'ünü açıkladığını belirlemiştir (32). Chen ve arkadaşları, problemlili mobil telefon kullanım seviyesi ile negatif hislerin birbirini yordadığını ve duygu düzenleme güçlüğünü arttıkça kişilerde mobil telefon kullanımının da artacağını vurgulamıştır (33). Duygu düzenlemede güçlük yaşayan ergen bu durumun bir sonucu olarak da akıllı telefon bağımlılığı geliştirebilir (23, 34). Duygu düzenleme güçlüğü görülen ergenlerde duygu akıllı telefon bağımlılığı gibi olumsuz durumlar görülebilir. Bu durum kişinin akıllı telefon bağımlılığı ile içe dönük, sosyal ilişkilerden izole ve duygularını bastıran bir ruh haline bürünmesi ile açıklanabilir.

Bağlanma sorunları temelinde bireylerde yalnızlık duygusu oluşabilir. Olumsuz bağlanma paternleri sonucunda kişi sevilmediğini ve kimsenin onu sevmeyeceği şeklinde olumsuz duygular içinde karmaşa yaşayabilir. İçsel anlamda yaşanan bu duygusal gerilimin çıktısı olarak toplumdan uzaklaşma ve teknolojiye yönelerek doyum sağlama ile akıllı telefon bağımlılığı gelişebilir (35). Görür de bağlanma stilleri ve kaygı arasındaki ilişkinin akıllı telefon bağımlılığına etkisini incelemiştir. Olumsuz bağlanma biçimlerine göre çocuk veya ergende duygusal gerilimler anksiyete bozuklukları olarak ortaya çıkmaktadır (30). Bu durum bireyin duygularını kontrol etmede ve düzenlemede yetersizliği ile açıklanabilir. Kişi tanımlayamadığı veya nedenini açıklayamadığı bu duygusal sorunlarla çözüm yolu olarak akıllı telefonları görebilir. Bağlanma bireylerin duygusal olgunlukları noktasında da katkılar sunmaktadır. Anne ve babaya olan bağlanma, ilişkinin niteliğine ve niceliğine etki etmekle birlikte çocuk veya ergenin duyguları tanıması, tanımlaması ve anlaması noktalarında ebeveynlerin rol model olarak alınmasında da belirleyicidir. Çocuk veya ergen bağlanma biçimine göre oluşan duygusal boşlukları sanal dünyada ve çevrimiçi ilişkilerde arayabilir (36).

Çalışmaya katılımların anket veri toplama yöntemi ile gerçekleşmesi yeterli örneklem sayısına ulaşma noktasında kısıtlılık yaratmıştır. Bunun yanında bürokratik kurumlar arasındaki yazışmaların uzun sürmesi ve gerekli izinlerin geç alınmış olması da çalışmanın etkin ve verimli yürütülmesi noktasında kısıtlılığa neden

olmuştur. İlgili durum araştırmacının planladığı takvim içindeki gecikmeler nedeni ile önemli bir sorun oluşturmıştır.

Çalışmadan elde edilen sonuçlar ile literatüre akıllı telefon bağımlılığı, anne babaya bağlanma biçimleri ve duygu düzenleme gücü arasındaki ilişkinin yönü, düzeyi ve etkisi hakkında güncel bilgiler kazandırılmıştır. Çalışma sonuçlarının öğretmenlerin, uzmanların ve ebeveynlerin ergenlerin davranışlarının daha iyi anlaması, noktasında önemli olduğu düşünülmektedir. Çalışma neticesinde ebeveynlerin akıllı telefon bağımlılığı ve duygu düzenleme gücü konularında bilgilendirilmesi ve gerekli bilincin kazandırılması akıllı telefon bağımlılığını önleme noktasında faydalı olacaktır. Gelişen teknolojik yeniliklerle birlikte davranışsal bağımlılık alanındaki yeni sorunların karşısında bağlanma ve duygu düzenleme kavramlarının önemli olduğu ve gerek ailelerin gerekse uzmanların ilgili kavramlara yönelik bakış açılarını zenginleştirmeleri gerekliliği önerilmektedir.

Kaynaklar

1. Yüksel B. Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Model Arayışı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014.
2. Akdağ TS. Ergenlerin Bağlanma Stilleri ile Ebeveynlerinin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki. Uzmanlık Tezi, Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Tıp Fakültesi, 2011.
3. Erözkan A. Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Journal of Graduate School of Social Sciences, 2004; 4(2), 122-128.
4. Bowlby J. Pathological mourning and childhood mourning. J Am Psychoanal Assoc 1963; 11(3), 500-541.
5. Wilson ME, White MA, Cobb B, et al. Family dynamics, parental-fetal attachment and infant temperament. J Adv Nurs, 2000; 31(1): 204-210.
6. Bowlby J. Bağlanma ve kayıp: Geriye dönük inceleme ve beklenti. Am J Orthopsychiatry 1982; 52(4): 664-678.
7. Kesebir S, Kavzoğlu SÖ, Üstündağ MF. Bağlanma ve psikopatoloji. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 2011; 3(2): 321-342.
8. Ainsworth MS, Bowlby J. An ethological approach to personality development. Am Psychol 1991; 46(4): 333-341.
9. Sümer N, Şendağ MA. Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. Türk Psikoloji Dergisi, 2009; 24: 86-101.
10. Çetin A, Alkan EÖ. 12-14 yaş arası ergenlerin sosyal beceri düzeyi ile ebeveynlerine bağlanma güvenliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi 2017; 7(2): 149-440.
11. Morsünbül Ü. İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. International Journal of Human Sciences 2014; 11(1): 357-372.
12. Winnie EG, Richard GH, Trevor AH. Attachment in individuals with social anxiety disorder: the relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. Emotion 2001; 1(4): 365-384.
13. Alantar Z, Maner F. Bağlanma kuramı açısından yeme bozuklukları. Anadolu Psikiyatri Derg 2008; 9(2): 97-104.
14. Rosentein DS, Horowitz HA. Adolescent attachment and psychopathology. J Consult Clin Psychol 1996; 8(2): 244-53.
15. Brown LS, Wright J. The relationship between attachment strategies and psychopathology in adolescence. Psychol Psychopathol 2003; 76(Pt 4): 351-367.
16. Kwon M, Kim DJ, Cho H, Yang S. The Smartphone Addiction Scale: Development and validation of a short version for adolescents. Plos One 2013; 8(12): e83558.
17. Noyan CO, Enez Darçın A, Nurmedov S, et al. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Anadolu Psikiyatri Derg 2015; 16 (Suppl 1): 25-34.
18. Bjureberg J, Ljotsson B, Tull MT, et al. Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale. J Psychopathol Behav Assess 2016; 38(2): 284-296.
19. Yiğit İ, Yiğit MG. Psychometric properties of Turkish version of difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form. Curr Psychol 2019; 38: 1503-1511.
20. Armsden GC, Greenberg MT. The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. Child Youth Serv Rev 1987; 16(5): 427-454.
21. Raja SN, McGee R, Stanton WR. Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in Adolescence. Child Youth Serv Rev 1992; 21(4), 471-485.

22. Günaydın G, Selçuk E, Sümer N, Uysal A. Ebeveyn ve Arkadaşlarına Bağlanma Envanteri Kısa Formu'nun psikometrik açıdan değerlendirilmesi. Türk Psikoloji Yazıları 2005; 8(16):13-23.
23. Lee C, Lee SJ. Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescent. Child Youth Serv Rev 2017; 77(2), 10-17.
24. Flores PJ. Addiction as an attachment disorder: Implication for group therapy. Int J Group Psychother 2001; 51: 63-81.
25. Ceylan E, Boysan M, Kadak MT. Associations between online addiction, attachment style, emotion regulation, depression and anxiety in general population: Testing the proposed diagnostic criteria for internet addiction. Sleep and Hypnosis 2018; 21: 123-139.
26. Besharat MA, Shahidia V. Mediating role of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between attachment styles and alexithymia. Eur J Psychol 2014; 10(2): 352-362.
27. Ural O, Güven G, Sezer T, et al. Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 2015; 1(Suppl 2): 589-598.
28. Colman RA, Thompson RA. Attachment security and the problem-solving behaviors of mother and children. Merrill-Palmer Q 2002; 48(4): 337-359.
29. Zimmermann P. Attachment representations and characteristics of friendship relation during adolescence. J Exp Child Psychol 2004; 88(1): 83-101.
30. Görür B. Ergenlerin Bağlanma Stilleri ve Sosyal Kaygıları İle Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.
31. Dikeç G, Kebapçı A. Smartphone addiction level among a group of university students. Bağımlılık Dergisi 2018; 19(1): 1-9.
32. Ercengiz M, Şar AH. Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcı olarak duygu düzenlemedeki rolü. Sakarya University Journal of Education 2017; 7(1): 183-194.
33. Chen L, Yan Z, Tang W, et al. Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese young adults: The mediating role of interpersonal problems. Comput Hum Behav 2016; 55: 856-866.
34. Shin SE, Kim NS, Jang EY. Comparison of problematic internet and alcohol use and attachment styles among industrial workers in Korea. Cyberpsychol Behav Soc Netw 2011; 14(11): 665-672.
35. Mert A, Özdemir G. Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi 2018; 8(1): 88-107.
36. Tok ES, Güzel H. Akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma ve duygu düzenlemenin ilişkisi: Mizaç ve karakter özelliklerinin aracı rolü. Klinik Psikoloji Dergisi 2020; 4(1): 48-62.

Yazar Katkıları: Tüm yazarlar ICMJE'in bir yazarda bulunmasını önerdiği tüm ölçütleri karşılamışlardır

Etik Onay: Bu çalışma için ilgili Etik Kuruldan etik onay alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar finansal destek beyan etmemişlerdir.

Author Contributions: All authors met criteria recommended by ICMJE for being an author

Ethical Approval: Ethical approval was obtained for this study from relevant Ethics Committee.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors have declared that there is no conflict of interest.

Financial Disclosure: Authors declared no financial support