

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Investigation of the Relationship Between University Students' Smartphone Addiction and Mindfulness Levels

Yıldız ERZİNCANLI¹  Betül BÜLADİ ÇUBUKÇU²  Gönül AKBULUT³ 
^{1,3}Atatürk Üniversitesi, Aşkale Meslek Yüksekokulu, Erzurum
²Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, Erzurum

Geliş Tarihi / Received: 29.04.2024

Kabul Tarihi / Accepted: 08.09.2024

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi bazı demografik değişkenlere göre incelemektir. Çalışma, bir ilişkisel tarama modeli olarak yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini 2023-2024 Eğitim-Öğretim Döneminde Atatürk Üniversitesi Aşkale Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören 553 öğrenci ve çalışmanın örneklemini Atatürk Üniversitesi Meslek Yüksekokulunda 2023-2024 yılında öğrenim gören 103 öğrenci oluşturmuştur. Kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen öğrencilerden toplanan verilerin analizi SPSS 25 programında yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre; üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve akıllı telefon bağımlılık seviyelerinin orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Ayrıca, bilinçli farkındalık düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyi arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bulgular, genel olarak değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalığının artmasıyla akıllı telefon bağımlılık düzeyinin azaldığı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Akıllı telefon, Akıllı telefon bağımlılığı, Bilinçli farkındalık, Üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between smartphone addiction and mindfulness among university students based on certain demographic variables. The study has been conducted as a relational screening model. The universe of the research consists of 553 students studying at Atatürk University Aşkale Vocational School in the 2023-2024 Academic Year, and the sample of the study consists of 103 students studying at Atatürk University Vocational School in 2023-2024. The analysis of the data collected from students selected by convenience sampling method has been done in the SPSS 25 program. According to the research findings, it has been determined that the levels of mindfulness and smartphone addiction among university students were moderate. Additionally, a moderate negative correlation has been found between the level of mindfulness and the level of smartphone addiction. When the findings are evaluated in general, it can be said that the level of smartphone addiction decreases as the conscious awareness of university students increases.

Keywords: Mindfulness, Smartphone, Smartphone addiction, University students.

GİRİŞ

Son 20 yılda dünyanın farklı yerlerinde her yaşta birey arasında cep telefonu kullanımında ciddi bir artış görülmüştür (Al-Khlaiwi ve Meo, 2004) ve Özellikle iPhone'un 2007 yılında halka sunulmasından itibaren akıllı telefonların yaygın kullanımı, önemli ölçüde artmıştır. Bu yaygın kullanımı ile akıllı cep telefonları iletişim dünyasının büyük bir parçası haline gelmiş (Praxis, 2013) ve günümüzün dijital bağlantılı dünyasında akıllı telefonlar, günlük yaşamlarımıza kusursuz bir şekilde entegre olan dijital yoldaşlar olarak ortaya çıkmıştır (Linden, Nawaz ve Mitchell, 2021). Akıllı telefon kavramı, bilgisayar sistemlerinin telefon sistemiyle birleşimi olarak tanımlanmaktadır. Akıllı telefonlar, modern yaşamda çeşitli işlevlere ve faydalara sahip çok amaçlı aygıtlardır (Haug, Castro, Kwon, Filler, Kowatsch ve Schaub, 2015). Ekonomik pazarların vazgeçilmezi haline gelen sosyal ağ sitelerinin popüleritesi, akıllı telefonların gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Balick, 2013). Bu cihazlar, kullanıcılara bireylerle anında iletişim sağlamak ve uzaktan çalışmak, geniş bilgi kaynaklarına kolaylıkla erişmek gibi çeşitli avantajlar sunmaktadır (Magiera ve Solecka, 2020). Akıllı telefonlar, yoğun veya alışılmış akıllı telefon kullanımını teşvik eden bilgi, iletişim, bağlantı, eğitim ve eğlence için kullanıcı dostu arayüzler sağlayan çeşitli uygulamalara sahiptir. Ancak aşırı kullanımı dezavantajlarını da gündeme getirmektedir. Artan akıllı telefon kullanımı sıklıkla sorunlu akıllı telefon kullanımıyla ilişkilendirilmekte ve bireylerin yaşamlarında çeşitli olumsuz sonuçlara yol açmaktadır (Babadi-Akashe, Zamani, Abedini, Akbari ve Hedayati, 2014; Wacks ve Weinstein, 2021). Etkileri arasında finansal sorunlar, uyku bozuklukları, bozulmuş dikkat süresi ve öğrenme, hareketsiz davranış ve gergin kişisel ilişkiler yer almaktadır (Harris, Regan, Schueler ve Fields, 2020). Bireyler artan bağımlılıkları nedeniyle akıllı telefonlarıyla uyumsuz ilişkiler geliştirdiklerinde sorunlar daha da yoğunlaşmakta, bu da akıllı telefon kullanmadıklarında stres ve ayrılık kaygısına neden olmaktadır (Busch ve McCarthy, 2021). Akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı ile ilgili olumsuz sonuçları tanımlamak için farklı terimler kullanılmıştır. Bu terimler arasında akıllı telefon bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, aşırı akıllı telefon kullanımı, sorunlu akıllı telefon kullanımı ve kompulsif akıllı telefon kullanımı gibi ifadeler bulunmaktadır (Nawaz, 2023; Wacks ve Weinstein, 2021).

Akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefonların aşırı kullanımı ve bilişsel belirginlik, ruh hali değişiklikleri ve tekrarlamalarla karakterize edilen davranış üzerindeki kontrolün kaybı olarak tanımlanmıştır (Gao, Zheng, Sun ve Lu, 2022). Güçlü psikolojik ve davranışsal etkileriyle kumar ve video oyunu bağımlılığına benzemektedir. Kontrolsüz akıllı telefon kullanan bağımlılar, sıklıkla yaşam doyumunun azalması (Samaha ve Hawi, 2016), duyarsızlaşma

(Işıklar, Sar ve Durmuşçelebi, 2013), olumsuz duyguların artması ve uyku kalitesinin azalması vb. problemler yaşarlar (Liu, 2017).

Yapılan çalışmalara göre; gençler yaşlı nüfusa kıyasla hayatın her alanında dijital kaynaklara daha fazla güvenmektedir ve büyüyen bir akıllı telefon kültürleri bulunmaktadır (Lee ve Busiol, 2016). Bu duruma bağlı olarak da genç yetişkinlerin sorunlu akıllı telefon kullanım alışkanlıkları geliştirme açısından yaşlı nüfusa oranla daha fazla risk altında olduğu görülmektedir (Alosaimi, Alyahya, Alshahwan, Al Mahyijari ve Shaik, 2016; Ben-Yehuda, Greenberg ve Weinstein, 2016).

Farkındalık ve bağımlılık döngüsü sağlık, tıp, psikoloji, iş dünyası ve hukuk alanlarında incelenmiş ve (Heide vd., 2021) araştırmacılar farkındalık uygulamasının, tüketim davranışlarını dönüştürme konusunda daha iyi bir iradeye sahip olan tüketicilere yardım etmenin bir yolu olduğunu belirtmişlerdir. Farkındalık, olaylara oldukları gibi farkındalık getirmeyi ve tepkisel olmamayı içerir. Bu haliyle insanların öz düzenleme yeteneklerini geliştirdiği gösterilmiştir (Demir, 2017). Farkındalığın birincil faydası, “bireyleri otomatik düşüncelerden, alışkanlıklardan ve sağlıksız davranış kalıplarından uzaklaştırmasında” yatmaktadır (Haghshenas, Assarian, Omid, Razaghof ve Rahimi, 2019). Farkındalık uygulaması sağlık alanında bağımlılıkların üstesinden gelmek için kullanılmıştır. Kişinin akıllı telefon kullanım alışkanlıklarını değiştirmek, farkındalık özelliğini geliştirmiş olmasına bağlıdır. Rahatsız edici zihin ve vücut durumlarının farkındalığı yoluyla farkındalık eğitimi, uygulayıcının daha iyi öz düzenleme davranışlarını değiştirmesine izin vererek alışılmış kalıpların üstesinden gelmeye yardımcı olabilir (Boyd, Lanius ve McKinnon, 2018). Bu bağlamda, tütün bağımlılığı ile ortak psikolojik süreci paylaşabilecek internet bağımlılığı gibi diğer bağımlılıklarla mücadelede bilinçli farkındalığın bir yaklaşım olarak önerilmesi şaşırtıcı değildir (Kim, Milne ve Bahl, 2018). Farkındalık pratiği yapmaya, sağlıklı alışkanlıkları desteklemeye, teknoloji alışkanlıklarını değiştirmeye, görevde kalmaya ve minnettarlığı uygulamaya yardımcı olmak için akıllı telefonların çok sayıda dikkatli kullanımı vardır (Bertin, 2015). Bu kapsamda hem resmi (Gregoire, 2013) hem de web sitesi yönergeleri (Huffington-Post, 2015) olan dijital detoks programları popüler hale gelmektedir. Ayrıca farkındalık, planlanan dönemlerde telefonu kapatmak, bildirimleri kapatmak, uygulama sayısını sınırlamak vb. yoluyla telefon kullanımını yönetmeye yönelik bir yaklaşım olarak da kullanılmaktadır (Kim vd., 2018)

Akıllı telefonlar aracılığıyla ekran başında geçirilen sürenin artması bireylerde stres, fırsatları kaçırma korkusu (FOMO), el ve boyun sorunları, sosyal ortamlardan uzak kalma gibi sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Bu olumsuz sağlık sonuçları kişinin yaşam kalitesini

etkiler ve bu tür bir ilişkiyi etkileyen değişkenlerin araştırılmasını gerektirir. Akıllı telefon bağımlılığı ele alınması gereken sosyal bir sorundur ve bu konuyu araştırmak için çeşitli çalışmalar yapılmaktadır. Dolayısıyla akıllı telefon bağımlılık düzeyinin belirlenmesi önlenmesi ve müdahale edilmesi oldukça önemlidir. Ayrıca; bu sorunun çözümü için akıllı telefon bağımlılığına çözüm sağlayan faktörlerin belirlenmesi gerekmektedir. Bu nedenle bu çalışma üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyini belirleyip, akıllı telefon bağımlılık düzeyinin belirli değişkenler ve bilinçli farkındalık ile ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır.

Araştırmanın amacını gerçekleştirmek için rehberlik eden araştırma soruları şunlardır;

Araştırma Sorusu 1: Katılımcıların akıllı telefon bağımlılık ve bilinçli farkındalık düzeyleri nedir?

Araştırma Sorusu 2: Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşları ve cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma Sorusu 3: Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile telefon kullanım süresi arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma Sorusu 4: Katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile kendilerini bağımlı olarak tanımlamalarına göre anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma Sorusu 5: Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Amacı ve Türü

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyini belirleyip, akıllı telefon bağımlılık düzeyinin belirli değişkenler ve bilinçli farkındalık ile ilişkisini incelemek amacıyla yapılan bu çalışma ilişkisel tarama modeline uygun olarak dizayn edilmiştir.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2023-2024 Eğitim-Öğretim Döneminde Atatürk Üniversitesi Aşkale Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören 553 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini Atatürk Üniversitesi Aşkale Meslek Yüksekokulu öğrencilerinden olasılık dışı örnekleme yöntemlerinden kolay örnekleme yöntemi yoluyla seçilen 103 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Verilerin Toplanması: Veri toplamak amacıyla katılımcılara çalışmanın amacı, elde edilen verilerin anonim olarak kullanılacağı ve gönüllülük ilkesinde bu çalışmaya katılım sağlanacağı hakkında gerekli açıklamalar yapılmıştır. Çalışmanın verileri 2023 yılında Google Form aracılığıyla üniversite sayfasında anket linkinin yayınlanmasıyla toplanmıştır. Hazırlanan linki sadece üniversite sayfasına kullanıcı bilgileriyle giriş yapan öğrenciler görebilmiştir.

Veri Toplama Araçları: Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Form yaş, cinsiyet, Akıllı telefonunuzla günde kaç saat ilgileniyorsunuz? ve Kendinizi akıllı telefon bağımlısı olarak görüyor musunuz? Sorularından oluşmaktadır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Brown ve Ryan tarafından 2003 yılında geliştirilen, Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğini Özyeşil ve ark.'nın 2011 yılında yaptığı Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında olma yönündeki genel eğilimi ölçen 15 maddeden oluşan bir ölçektir. BİFÖ tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve tek bir toplam puan verir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bilinçli farkındalığın da arttığını gösterir. BİFÖ 6 dereceli (Hemen hemen her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren, oldukça seyrek, hemen hemen hiç bir zaman) Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.82 dir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa kat sayısı 0.888 bulunmuştur (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011).

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği 2013 yılında Min Kwon, Dai-Jin Kim, Hyun Cho, Soo Yang tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması 2015 yılında Cemal Onur Noyan, Aslı Enez Darçın, Serdar Nurmedov, Onat Yılmaz ve Nesrin Dilbaz tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini gösteren Chronbach alfa katsayısı 0.867 olarak ölçülmüştür. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa kat sayısı 0.887 bulunmuştur. Ölçek 6'lı likert ölçeği şeklinde hazırlanmıştır.

Verilerin Analizi: Verilerin analizinde, yaş, günlük telefon kullanım süresi ve kendini akıllı telefon bağımlısı olarak görme değişkenlerine göre bağımlılık düzeyi ve bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki karşılaştırmaları yapmak için T testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Bu testlerin yapılabilmesi için gerekli koşullar sağlandıktan sonra, özellikle varyans homojenliği sağlandığı için ANOVA tercih edilmiştir (Noyan, Enez Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz, 2015). Ayrıca, yaş değişkenlerine göre bağımlılık düzeyinin ve bilinçli farkındalık düzeyinin karşılaştırılmasının hedeflendiği analizlerde T testi yapılmıştır. Çalışmada ayrıca, bilinçli farkındalık düzeyi ile akıllı telefon bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için basit regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma bulguları, 2023-2024 Eğitim-Öğretim Döneminde Atatürk üniversitesi Aşkale Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerden elde edilen verilerle sınırlıdır, genellenemez.

Araştırmanın Etik Yönü

Çalışmanın yapılabilmesi için Atatürk Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Başkanlığı'ndan 02.01.2023 tarih ve E.88656144-000-2300000139 sayı ile etik kurul onayı alınmıştır.

BULGULAR

Katılımcıların yaş gruplarına göre dağılımı şu şekildedir: 17-20 yaş aralığında 52 kişi (%50,5), 21-23 yaş aralığında 40 kişi (%38,8), ve 24 ve üzeri yaş aralığında ise 11 kişi (%10,7) bulunmaktadır. Cinsiyete göre dağılım ise kadınlar için 78 kişi (%75,7) ve erkekler için 25 kişi (%24,3) olarak gerçekleşmiştir. Katılımcıların %1,9'u günde 1saatten az, %11,7'si 1-2 saat arası, %32'si 3-4 saat arası, %26,2'si 5-6 saat ve %28,2'si 7 saatten fazla akıllı telefonla ilgilendiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların %22,3'ü kendisini akıllı telefon bağımlısı olarak görürken, %42,7'si bağımlı olarak görmemekte, %35'i ise kendisini kısmen bağımlı olarak görmektedir.

Tablo 1'de, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ne ait betimsel istatistikler verilmiştir.

Tablo 1: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Aritmetik Ortalaması

	N	Min	Max	X	Ss
Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği	103	10.00	60.00	29.43	10.86
Bilinçli farkındalık ölçeği	103	15.00	88.00	61.30	13.61

Tablo 1 incelendiğinde; Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nde elde edilen puanların aritmetik ortalamasının $\bar{x} = 29,43$ ve standart sapmasının 10,86 olduğu görülmektedir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nde ise elde edilen puanların aritmetik ortalaması $\bar{x} = 61,30$ ve standart sapması 13,61'dir.

Katılımcıların yaş gruplarına göre akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılığı test etmek için ANOVA testi yapılmış ve bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2: Yaş Değişkenine Göre Bağımlılık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyi

	Yaş	N	X	Ss	df	F	P
Bağımlılık	17-20	52	29.86	10.54	2/100	0.990	0.375
	21-23	40	30.07	11.51			
	24 ve üzeri	11	25.09	9.75			
Bilinçli farkındalık	17-20	52	59.90	13.54	2/100	3.099	0.049
	21-23	40	60.52	14.15			
	24 ve üzeri	11	70.72	7.91			

Tablo 2'ye göre, katılımcıların bağımlılık düzeylerinde yaş değişkeni ($F_{2/100} = 0.375$, $p > 0.05$) açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Ancak, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinde yaş değişkeni ($F_{2/100} = 0.049$, $p < 0.05$) açısından anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Ortalama değerlerine bakıldığında, yaş ilerledikçe bilinçli farkındalık düzeyinin arttığı gözlemlenmektedir.

Telefon kullanım sürelerine göre katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılığı belirlemek için ANOVA testi uygulanmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3: Telefon Kullanım Süresi Değişkenine Göre Bağımlılık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyi

	Kullanım süresi	N	Mean	Std deviation	Levene statistic	P	df	F	P
Bağımlılık	1 saatten az	2	20.00	7.07	0.267	0.899	4/98	6.441	0.000
	1-2 saat	12	22.08	9.32					
	3-4 saat	33	25.60	9.96					
	5-6 saat	27	31.55	9.52					
	7 saatten fazla	29	35.51	10.32					
Bilinçli farkındalık	1 saatten az	2	62.00	18.38	0.561	0.691	4/98	1.298	0.276
	1-2 saat	12	66.83	10.36					
	3-4 saat	33	63.00	11.65					
	5-6 saat	27	61.11	15.15					
	7 saatten fazla	29	57.20	14.77					

Tablo 3'e göre, katılımcıların telefon kullanım süreleri açısından akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F_{4/98} = 0.000$, $p < 0.05$). Ortalama değerlerine bakıldığında, telefon kullanım süresinin artmasıyla akıllı telefon bağımlılık düzeyinin de arttığı gözlemlenmektedir. Ancak, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri açısından telefon kullanım süreleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F_{4/98} = 0.276$, $p > 0.05$).

Kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlayan katılımcıların, bağımlılık düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılığı belirlemek için ANOVA testi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4: Bağımlı Olarak Tanımlama Değişkenine Göre Bağımlılık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyi

	Bağımlı olarak tanımlama	N	Mean	Std deviation	Levene statistic	P	df	F	P
Bağımlılık	Evet	23	40.65	7.49	2.387	0.097	2/100	34.13	0.000
	Kısmen	36	30.41	7.69					
	Hayır	44	22.77	9.44					
Bilinçli farkındalık	Evet	23	55.34	11.55	1.320	0.272	2/100	3.324	0.040
	Kısmen	36	61.61	14.33					
	Hayır	44	64.15	13.28					

Tablo 4'te, katılımcıların kendilerini akıllı telefon bağımlısı olarak tanımlama durumlarına göre bağımlılık düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir. Bağımlılık düzeyleri açısından, kendisini bağımlı olarak tanımlayan katılımcıların bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Bilinçli farkındalık düzeyleri açısından ise, kendisini bağımlı olarak tanımlayan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Cinsiyete göre katılımcıların akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için T testi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5: Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımlılık ve Bilinçli Farkındalık Düzeyi

	Cinsiyet	N	Mean	Std deviation	Levene statistic	P	df	T	P
Bağımlılık	Erkek	25	27.60	8.50	4.154	0.044	54.49	-1.132	0.263
	Kadın	78	30.02	11.49					
Bilinçli farkındalık	Erkek	25	64.68	10.70	1.676	0.198	101	1.434	0.155
	Kadın	78	60.21	14.31					

Tablo 5'de görüldüğü gibi, katılımcıların cinsiyetlerine göre akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t=-1.132$, $p>0.05$). Aynı şekilde, katılımcıların cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalık düzeyleri arasında da anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($t=1.434$, $p>0.05$).

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyi ile akıllı telefon bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için basit regresyon analizi yapılmış ve bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6: Bağımlılık Düzeyi ve Bilinçli Farkındalık Düzeyi Arasındaki İlişki

Bağımsız değişken	Bağımlı değişken	B	Ss	B
		52.80	4.379	

Bilinçli farkındalık	Telefon bağımlılığı	-0.381	0.070	-0.478**
-----------------------------	---------------------	--------	-------	----------

R=-.478, R²= .228, F₍₁₋₁₀₁₎= 29.879, **p<0.01.

Tablo 6'da görüldüğü gibi bilinçli farkındalık düzeyinin akıllı telefon bağımlılık düzeyini negatif yönde ve anlamlı şekilde etkilediği bulunmuştur (R = -0.478, R²=0.228, F=29.879, p<0.01).

TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi bazı demografik değişkenlere göre incelemek amacıyla yapılan araştırmanın bulguları ilgili literatür doğrultusunda tartışılmıştır. Bu çalışma sonucunda, katılımcıların akıllı telefon bağımlılıkları ile bilinçli farkındalıklarının orta düzeyde olduğu ve bilinçli farkındalık düzeyinin akıllı telefon bağımlılık düzeyini negatif yönde etkilediği görülmektedir.

Kaymaz ve diğerleri (2020) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin problemleri akıllı telefon kullanımı ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, yüksek farkındalığa sahip bireylerin akıllı telefonların riskli kullanımlarını engelleyebileceğini belirtmişlerdir. Çay (2019) ise internet bağımlılığının bilinçli farkındalık üzerine etkisini araştırdığı çalışmasında, öğrencilerin internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında zıt yönlü ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Yaman'ın (2022) çalışmasında ise öğrenci hemşirelerin sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği ve öğrenci hemşirelerin bilinçli farkındalıklarının artmasıyla sosyal medya bağımlılıklarının azaldığını göstermiştir.

Cırcır ve Bayar'ın (2023) çalışmasında, bilinçli farkındalığın ergenlerin akıllı telefon bağımlılıklarını olumsuz yönde ve anlamlı bir şekilde etkilediği bulunmuştur. Diğer bir çalışma olan Cankurtaran ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında ise, bireylerin duygusal zeka düzeyleri düşük olsa bile bilinçli farkındalıkları yüksekse, internet bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

Regan ve ark.'nın (2020) çalışmasına göre; farkındalık arttıkça nomofobi ve can sıkıntısı eğiliminin problemleri akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi azalmıştır. Lan ve ark. (2018) çalışmalarında; farkındalık temelli müdahalelerin üniversite öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığını önemli ölçüde azaltabileceğini saptamışlardır. Liu ve ark.'nın (2018) çalışmasında; farkındalık müdahalesinin sorunlu akıllı telefon kullanımı düzeyini önemli ölçüde azaltabileceği belirtilmiştir.

Tang ve Lee'nin (2021) çalışmasına göre; farkındalık temelli müdahale ile ergenlerin daha az akıllı telefon bağımlılığı belirtileri gösterdiği belirlenmiştir. Kayış (2022) çalışmasında; bilinçli farkındalığın akıllı telefon bağımlılığını azaltarak psikolojik sıkıntıya karşı koruyucu bir faktör olduğunu belirtmiştir. Arpacı'nın (2019) çalışmasına göre; farkındalık arttıkça akıllı telefon bağımlılığının azaldığı saptanmıştır. Kim ve ark.'nın (2018) çalışmasına göre; farkındalık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında güçlü bir ilişki vardır. Uniyal ve Shahnawaz (2022) çalışmalarında; farkındalık ve öz şefkatin akıllı telefon bağımlılığını etkilediğini tespit etmişlerdir. Yang ve ark. (2019), farkındalığın akıllı telefon bağımlılığı ile bağımlılığın olumsuz etkileri arasındaki ilişkiyi düzenlediğini saptamışlardır. Konu ile ilgili diğer çalışmalarda da akıllı telefon bağımlılığı ile bilinçli farkındalık (Peker vd., 2019) arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmaların sonuçları araştırmamızı desteklemektedir.

Çalışma bulgularımıza göre katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılaşma olmadığı, bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılaşma olduğu gözlemlenmiştir. Ortalamalar incelendiğinde yaş büyüdükçe bilinçli farkındalık düzeyinin arttığı görülmektedir. Ayrıca çalışmamızda katılımcıların bağımlılık düzeylerinin ve bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Mert ve Kahraman çalışmalarında (2019); bilinçli farkındalığın erkek öğrencilerde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Dönmez çalışmasında (2018); Bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyet ve yaşa göre farklılık göstermediğini bulmuştur. Kheradmand ve ark. çalışmalarına göre (2023); akıllı telefon bağımlılığı yaygınlığı kadınlarda erkeklere göre daha yüksektir ve yaşa göre değişim göstermektedir.

Aker ve arkadaşlarının (2017) çalışmasına göre; erkek ve kız öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Elamin ve ark.'nın çalışmasına göre (2024); üniversite öğrencilerinde sorunlu akıllı telefon kullanımı, kadın öğrenciler arasında daha yaygındır. Mohamed ve ark. çalışmalarında (2023); kız öğrencilerin çoğunluğunun ciddi düzeyde akıllı telefon bağımlılığı olduğunu bulmuşlardır.

Van Deursen ve diğerleri (2015) yaptıkları çalışmada, ergenlerde yaşın artmasıyla akıllı telefon bağımlılığının arttığı sonucuna varmışlardır. Kuyucu (2017) ise yaptığı araştırmada, katılımcıların cinsiyetleri, yaşları ve cep telefonu kullanım özellikleri ile bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığını bulmuştur.

Çalışmamızın bulgularını destekleyen birçok çalışma literatürde yer almaktadır (Çalışkan, Yalçın, Aydın ve Ayık, 2017; Kuyucu, 2017; Kwon vd., 2013). Fakat, cinsiyet ve

akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunan bazı çalışmalar da mevcuttur (Bal ve Balcı, 2020; Choi vd., 2015; Keskin ve Kurtuldu, 2018; Kwon vd., 2013).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, çalışmamızın bulgularıyla benzer ve farklı nitelikte bulgulara rastlanmıştır. Bu durumun, örneklem gruplarında cinsiyet bakımından homojenlik sağlanamadığından ve sosyokültürel farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada, katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin telefon kullanım süresi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Bulgular, telefon kullanım süresinin artmasıyla akıllı telefon bağımlılık düzeyinin arttığını göstermektedir. Öte yandan, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyinin telefon kullanım süresi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Hebeci ve ark.'nın (2022) üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım alışkanlıkları ve akıllı telefon bağımlılığının cinsiyet, günlük kullanım süresi, günlük kontrol sıklığı, sosyal medya hesap sayısı ve kullanım amacı gibi birçok değişkene göre incelenmesi amacıyla yaptıkları çalışmalarına göre; üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, cinsiyete, günlük kullanım süresine, günlük kontrol sıklığına ve kullanım amacına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Suliman ve ark. (2016) çalışmalarında; akıllı telefon bağımlılığında günde 4 saatten fazla kullanan katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir.

Günel ve Pekçetin (2019) çalışmasında, akıllı telefon kullanım süresinin artmasıyla akıllı telefon bağımlılık seviyesinin de arttığını belirtmişlerdir. Noyan ve diğerleri (2015) çalışmasında ise, katılımcıların gün içinde telefonda geçirdikleri süre ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca, Türkiye dahil 33 ülkeden katılımcılarla 2017'de yapılan çalışmada da (Deloitte, 2017) akıllı telefon bağımlılığı ile kullanım süresi arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu çalışmaların sonuçları, araştırmamızı desteklemektedir.

Çalışmamızda katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ve bilinçli farkındalığının kendilerini bağımlı olarak tanımlama değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Ortalamalar incelendiğinde kendisini telefon bağımlısı olarak tanımlayanların bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu ve bilinçli farkındalık düzeyinin düşük olduğu görülmektedir.

Erzincanlı vd. (2023) yaptıkları çalışmada; üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyinin orta düzeyde olduğunu ve kendilerini bağımlı olarak algılayanların akıllı telefon bağımlılık düzeyinin daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Öte yandan, Demirağ vd. (2019) yaptıkları çalışmada kendilerini bağımlı olarak ifade eden katılımcıların akıllı telefon

bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermiştir. Bu çalışmaların sonuçları, araştırmamızı desteklemektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan çalışma sonuçları özellikle genç yetişkinlerin teknolojinin bağımlılık yapıcı doğasına karşı savunmasız oldukları için telefonla daha fazla meşgul oldukları, psikolojik sağlık sorunlarının daha yüksek olduğu ve akıllı telefonları daha bilinçsiz kullandıkları göstermektedir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve akıllı telefon bağımlılık seviyesinin orta düzeyde olduğu ve bilinçli farkındalık düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyi arasında orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalığı arttıkça akıllı telefon bağımlılık düzeyinin azaldığı söylenebilir.

Aramaktan mesajlaşmaya geçiş gibi değişen kültürel normlar nedeniyle davranışları ayarlamak zor olsa da, genç tüketicilerin farkındalık düzeyini iyileştirecek müdahalelerin yapılması mümkün olabilir. Pazarlamada, bağımlılık sorununa ilişkin farkındalığın artırılmasında ve farkındalık eğitimi bir çözüm olarak teşvik etmede önemli bir rol oynayabilir (Bahl vd., 2016). Eğitimli öğretmenler tarafından öğretilen Farkındalık Temelli Stres Azaltma programı gibi yerleşik farkındalık sınıfları, tüketicilerin sigara ve yemek yeme bağımlılıklarının üstesinden gelmesine yardımcı olmuştur ve akıllı telefon bağımlılıklarına da uygulanabilir. Bu derslerin ilkökul kadar erken bir zamanda eğitim müfredatına dahil edilmesi, bağımlılık yaratan teknolojilerin olumsuz yönlerini telafi edecek becerilerin geliştirilmesine yardımcı olabilir. Ayrıca problemleri akıllı telefon kullanımını önlemeye yönelik psikoeğitim, dijital diyet ya da dijital detoks çalışmalarının yapılmasının akıllı telefon bağımlılığının azaltılmasında etkili olabileceği söylenebilir.

KAYNAKLAR

- Aker, S., Şahin, M.K., Sezgin, S. ve Oğuz, G. (2017). Psychosocial Factors Affecting Smartphone Addiction İn University Students. *J Addict Nurs*. 28(4), 215-219. Doi: 10.1097/Jan.0000000000000197.
- Alosaimi, F.D., Alyahya, H., Alshahwan, H., Al Mahyijari, N. ve Shaik, S. A. (2016). Smartphone Addiction Among University Students İn Riyadh, Saudi Arabia. *Saudi Med. J*. 37(6), 675–683.
- Al-Khlaiwi, T. ve Meo, S. A. (2004). Association of mobile phone radiation with fatigue, headache, dizziness, tension and sleep disturbance in Saudi population. *Saudi Medical Journal*, 25, 732-736.
- Arpaci, I., Baloğlu, M. ve Kesici, Ş. (2019). A multi-group analysis of the effects of individual differences in mindfulness on nomophobia. *Information Development*, 35(2), 333–341.
<https://doi.org/10.1177/0266666917745350>

- Babadi-Akashé, Z., Zamani, B.E., Abedini, Y., Akbari, H. ve Hedayati, N. (2014). The relationship between mental health and addiction to mobile phones among university students of shahrekord, Iran. *Addiction ve Health*, 6(3-4), 93.
- Bahl, S., Milne, G.R., Ross, S.M., Mick, D.G., Grier, S.A., Chugani, S.K., Chan, S., Gould, S., Cho, Y.N., Dorsey, J.D., Schindler, R.M., Murdock, M.R. ve Boesen-Mariani, S. (2016). Mindfulness: The transformative potential for consumer, societal, and environmental well-being. *Journal Of Public Policy ve Marketing*, 35(2), 198-210.
- Bal, E. ve Balcı, Ş. (2020). Akıllı cep telefonu bağımlılığı: kişilik özellikleri ve kullanım örüntülerinin etkinliği üzerine bir inceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1), 369-394.
- Balick, A. (2013). The psychodynamics of social networking: connected-up instantaneous culture and the self. psychoanalysis and popular culture. London. Karnac Books.
- Ben-Yehuda, L., Greenberg, L. ve Weinstein, A. (2016). internet addiction by using the smartphone-relationships between internet addiction, frequency of smartphone use and the state of mind of male and female students. *J. Reward Defici. Syndr. Addict. Sci.* 2 (1), 22–27.
- Bertin, M. (2015). “Mindfulness And The Average Smartphone: Using Technology For Calm Instead Of Chaos”. Available At: www.psychologytoday.com/blog/child-development-central/201507/mindfulness-and-the-average-smartphone
- Boyd, J.E. Lanius, R.A. ve McKinnon, M.C. (2018). Mindfulness-based treatments for posttraumatic stressdisorder: a review of the treatment literature and neurobiological evidence. *J Psychiatry Neurosci*, 43(1), 7-25.
- Busch, P. A. ve Mccarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers In Human Behavior*, 114, 106414.
- Cankurtaran, Ş. ve Şakiroğlu, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ile internet bağımlılığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın rolü. *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 64, 49-67.
- Choi, S.W., Kim, D.J., Choi, J.S., Ahn, H., Choi, E.J., Song, W.Y., ... Youn, H. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile ilişkili risk ve koruyucu faktörlerin karşılaştırılması. *Davranış Bağımlılıkları Dergisi*, 4(4), 308-314
- Cırcır, O. ve Bayar, Y. (2023). Uykusuzluk, akıllı telefon bağımlılığı, akran etkisine direnme ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 44, 563-592.
- Çalışkan, N., Yalçın, O., Aydın, M. ve Ayık, A. (2017). Böte öğretmen adaylarının akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemeye yönelik bir çalışma. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(26), 111-125.
- Çay, E. (2019). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Sosyal Duygusal Sağlık Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Etkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Bezmialem Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Deloitte. “Dijitalleşen Hayatımızda Mobil Teknolojilerin Yeri, Deloitte Global Mobil Kullanıcı Anketi 2017: Türkiye Yönetici Özeti”, <http://www.2.deloitte.com/tr> adresinden 26 Kasım 2022 tarihinde erişildi.
- Demir V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7 (12), 98-118.
- Demirağ, D.G., Abatay, M.P. ve Eray, İ.K. (2019). Aklımıza Gelsin Yeter: Subakut Tiroidit. *Ankara Medical Journal*, 19(1), 210-212.
- Dönmez, Ş. (2018). Çevrimiçi Oyun Bağımlılığının Bilinçli Farkındalık Ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Elamin, N. O., Almasaad, J.M., Busaeed, R.B., Aljafari, D.A. ve Khan, M. A. (2024). smartphone addiction, stress, and depression among university students. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 25, 101487.

- Erzincanlı, Y., Taş, H. G., Akbulut, G., Buladi Çubukcu, B., Ulaş, S. ve Bayrakçeken, E. (2023). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin belirli değişkenlere göre değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 11(1), 1330-1343. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.1221538>
- Gao, Q., Zheng, H., Sun, R. ve Lu, S. (2022). Parent-adolescent relationships, peer relationships, and adolescent mobile phone addiction: The mediating role of psychological needs satisfaction. *Addict. Behav.* 129, 107260.
- Gregoire, C. (2013). "Digital Detox Retreats: Unplug And Recharge At 8 Tech-Free Getaways". Available At: www.huffingtonpost.com/2014/02/24/digital-detox-retreats-un_n_3147448.html
- Günel, A. ve Pekçetin, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile servikal bölge ve üst ekstremitte ağrısı arasındaki ilişki. *Sted/Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 28(2), 114-119.
- Haghshenas, M., Assarian, F., Omid, A., Razaghof, M. ve Rahimi H. (2019). Efficacy of Mindfulness-based Stress Reduction in Hemodialysis Patients with Anxiety and Depression: a randomized, double-blind, parallel-group trial. *Electronic Physician*, 11(1), 7370 -7
- Harris, B., Regan, T., Schueler, J. ve Fields, S. A. (2020). Problematic mobile phone and smartphone use scales: a systematic review. *Frontiers In Psychology*, 11, 507216.
- 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. *J Behav Addict.* 4(4), 299-307. doi: 10.1556/2006.4.2015.037. PMID: 26690625; PMCID: PMC4712764.
- Hebecci, M.T. (2022). An investigation of smartphone addiction and usage among university students. *Mier Journal Of Educational Studies Trends ve Practices*, 12(1), 72-88. doi:10.52634/mier/2022/v12/i1/2089
- Heide, A., Speckens, A., Meinders, M.J., Rosenthal, L.S., Bloem, B.R. ve Helmich, R.C. Stress and mindfulness in parkinson's disease - a Survey in 5000 Patients. *NPJ Parkinsons Dis*, 7(1), 7.
- Huffington, Post. (2015). "Digital Detox". Available At: www.huffingtonpost.com/news/digital-detox/
- Işıklar, A., Sar, A.H. ve Durmuscelebi, M. (2013). An Investigation Of The Relationship Between High-School Students' problematic Mobile Phone Use And Their Self-Esteem Levels. *Education*.
- Kayış, A. R. (2022). Mindfulness, impulsivity and psychological distress: the mediation role of smartphone addiction. *British Journal of Guidance ve Counselling*, 50(5), 791-804. <https://doi.org/10.1080/03069885.2022.2046255>
- Kaymaz, E. ve Şakiroğlu, M. (2020). Bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemlili akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi: Öz-Kontrolün Aracı Rolü. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 79-108. Doi: 10.21550/Sosbilder.600325
- Keskin, H.D. ve Kurtuldu, H.S. (2018). Üniversite öğrencilerinin dijital pazarlamaya yatkınlık düzeylerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma. *Global Journal Of Economics And Business Studies*, 7(14), 117-128.
- Kheradmand, A., Amirlatifi, E.S. ve Rahbar, Z. (2023). Personality traits of university students with smartphone addiction. *Front Psychiatry*. 8(14), 1083214. Doi: 10.3389/Fpsyt.2023.1083214. Pmid: 36846239; Pmcid: Pmc9945260.
- Kim, K., Milne, G. R. ve Bahl, S. (2018). smart phone addiction and mindfulness: an intergenerational comparison. *International Journal Of Pharmaceutical And Healthcare Marketing*, 12(1), 25-43.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunu:"akıllı telefon (kolik)" üniversite gençliği. *Global Media Journal Tr Sürümü*, 7(14), 328-359.

- Kwon, M., Lee, J.Y., Won, W.Y., Park, J.W., Min, J.A., Hann, C., Gu, X., Choi, J-H. ve Kim, D.J. (2013). development and validation of a smartphone addiction scale (Sas), *Plos One*, 8(2), 56-93.
- Lan, Y., Ding, J. E., Li, W., Li, J., Zhang, Y., Liu, M. ve Fu, H. (2018). A pilot study of a group mindfulness-based cognitive-behavioral intervention for smartphone addiction among university students. *Journal Of Behavioral Addictions*, 7(4), 1171–1176. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.103>
- Lee, T.Y. ve Busiol, D. (2016). A review of research on phone addiction amongst children and adolescents in Hong Kong. *Int. J. Child Adolesc. Health*, 9(4), 433–442.
- Linden, T., Nawaz, S. ve Mitchell, M. (2021). Adults' perspectives on smartphone usage and dependency in Australia. *Computers In Human Behavior Reports*, 3, 100060.
- Liu, Q.Q. (2017). Mobile phone addiction and sleep quality among chinese adolescents: A Moderated Mediation Model. *Comput. Hum. Behav.* 72, 108–114.
- Liu, Q.Q., Zhang, D.J., Yang, X.J., Zhang, C.Y., Fan, C.Y. ve Zhou, Z.K. (2018). perceived stress and mobile phone addiction in chinese adolescents: A moderated mediation model. *Computers In Human Behavior*, 87, 247–253. <https://doi.org/10.1016/J.Chb.2018.06.006>
- Magiera, A. ve Solecka, J. (2020). Radiofrequency electromagnetic radiation from wi-fi and its effects on human health, in particular children and adolescents. Review. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*, 71(3).
- Mert, A. ve Kahraman, M. (2019). Body satisfaction and well-being status as predictors of conscious awareness. *Bartın University Journal Of Faculty Of Education*, 8(2), 645-665.
- Mohamed, Z.K., Elnahas, G.M., Hatata, H.A.M., El-Serafi, D.M. ve Mahmoud, D.A.M. (2023). Smartphone addiction and its relation to social phobia in female university students. *Middle East Current Psychiatry*, 30, 74 <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00327-z>
- Nawaz, S. (2023). Rethinking classifications and metrics for problematic smartphone use and dependence: addressing the call for reassessment. *Computers In Human Behavior Reports*, 100327.
- Noyan, C.O., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M.E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim Ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Peker, A., Nebioğlu, M. ve Ödemiş, M.H. (2019). Sanal Ortamda Bağımlılık: Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne İlişkin Bir Model Sınaması. *Anadolu Psikiyatri Derg.* 20(2),153-158.
- Pramis, J. (2013). Number Of Mobile Phones To Exceed World Population By 2014. *Digital Trends*, 28. Samaha, M., Hawi, N.S. (2016). Relationships Among Smartphone Addiction, Stress, Academic Performance And Satisfaction With Life. *Comput. Hum. Behav.* 57, 321–325.
- Regan, T., Harris, B., Van Loon, M., Nanavaty, N., Schueler, J., Engler, S. ve Sherecce, A. (2020). Does Mindfulness Reduce The Effects Of Risk Factors For Problematic Smartphone Use? Comparing Frequency Of Use Versus Self-Reported Addiction. *Addictive Behaviors*, 108, 106435.
- Suliman, S., Aljomaa, M.F., Al.Qudah, I.S., Albursan, S.F. ve Bakhiet, A.S. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables. *Abduljabbar Computers In Human Behavior*, 61, 155-164.
- Tang, A. C. Y. ve Lee, R. L. T. (2021). Effects of a group mindfulness-based cognitive programme on smartphone addictive symptoms and resilience among adolescents: Study protocol of a cluster-randomized controlled trial. *BMC Nursing*, 20(1). Scopus. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00611-5>

Uniyal, R. (2022). Shahnawaz Mg. wellbeing and problematic smartphone use: Serial mediation of mindfulness and self-compassion. *Psychol Rep.* 24, 332941221141311. Doi: 10.1177/00332941221141311

Van Deursen, A.J., Bolle, C.L., Hegner, S.M. ve Kommers, P.A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: the role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers In Human Behavior*, 45, 411-420.

Yaman, Z., Boğahan, M., Türkeş, S., Ak, E., Ekti, H. ve Özalp, D. (2022). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Yobu Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 219-229.

Yang, X., Zhou, Z., Liu, G. ve Fan, C. (2019). Mobile phone addiction and adolescents' anxiety and depression: the moderating role of mindfulness. *Journal Of Child And Family Studies*, 2(28), 822-830. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-01323-2>

Wacks, Y. ve Weinstein, A. M. (2021). Excessive smartphone use is associated with health problems in adolescents and young adults. *Frontiers In Psychiatry*, 12, 669042.