

Kaymaz, Ekrem ve Mehmet Şakiroğlu (2020). "Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Esnekliğin Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı Üzerindeki Etkisi: Öz-Kontrolün Aracı Rolü". *Uludađ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, C. 21, S. 38, s. 79-108.

DOI: 10.21550/sosbilder.600325

Araştırma Makalesi

BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN PROBLEMLİ AKILLI TELEFON KULLANIMI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: ÖZ-KONTROLÜN ARACI ROLÜ

Ekrem KAYMAZ*

Mehmet ŞAKİROĞLU**


Gönderim Tarihi: Ağustos 2019

Kabul Tarihi: Kasım 2019

ÖZET

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencileri örnekleminde bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemlili akıllı telefon kullanımı ile ilişkisinde öz-kontrolün aracı rolünü ortaya koymaktır. Örneklem, üniversitede öğrenim gören 171'i (%57) kız, 125'i (%43) erkek olmak üzere toplam 296 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırmada veri toplamak amacıyla "Kişisel Bilgi Formu", "Kısa Öz-kontrol Ölçeği", "Bilinçli Farkındalık Ölçeği", "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği" ve "Bilişsel Esneklik Envanteri" kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, öz-kontrolün, bilişsel esneklik ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasında tam aracı rol gösterdiği; bilinçli farkındalık ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasında kısmi aracı rol gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca, öz-kontrolün, bilişsel esnekliğin alt boyutlarından alternatif ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasında tam aracı rol gösterdiği; kontrol ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasında ise kısmi aracı rol gösterdiği bulunmuştur. Bulgular ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık, öz-kontrol, problemlili akıllı telefon kullanımı, üniversite öğrencileri

*  Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, ekremkaymaz6709@gmail.com

**  Dr. Öğr. Üyesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, mehmetsakiroglu@gmail.com

The Effects of Mindfulness and Cognitive Flexibility on Problematic Smartphone Use: The Mediator Role of Self-Control

ABSTRACT

The main aim of the present study was to obtain information about the use of smart phones among university students, and to present the mediator role of self control in the relationship between mindfulness and cognitive flexibility on problematic smartphone use. The participants of the study are 296 university students. Fifty-seven percent of the sample (n=171) was female and 43% (n=125) as male. In this study data was collected by "Personal Information Form", "Brief Self-Control Scale", "Mindful Attention Awareness Scale", "Smartphone Addiction Scale" and "Cognitive Flexibility Inventory". According to the findings of the research, self-control had a full mediator role in the relationship between cognitive flexibility and problematic smartphone use; and partial mediator role between mindfulness and problematic smartphone use. Additionally, in terms of subdimensions of cognitive flexibility, self-control had a full mediator role between "alternatives" and problematic smartphone use; and partial mediator role between "control" and problematic smartphone use. Findings are discussed within the framework of the related literature.

Key words: *cognitive flexibility, mindfulness, self-control, problematic smartphone use, university students*

Giriş

Teknolojik gelişmelerin hızla ilerlemesi ve gelişme göstermesi insanın bilgiye çok hızlı ulaşmasını sağlamıştır. Bu sayede gerçekleşen gelişmeler, insanların hayatlarını sosyal, kültürel ve fiziksel yönden etkilemiş ve değişimler yaratmıştır. Günümüzde internetin ve buna bağlı olarak akıllı telefonların kullanım alanları ve süreleri hızlı bir artış içindedir (TÜİK 2017; Deloitte 2018). Teknolojik gelişmelerin etkisiyle akıllı telefonlar, günlük yaşamın önemli parçalarından biri haline gelmiştir. Hayatı düzene sokması, aile ve arkadaşlarla iletişimi hızlandırması ve içindeki uygulamalar sayesinde problemlere çözümler getirmesi gibi özellikleriyle akıllı telefonlar, üst seviye teknolojik

cihazlardır (Şakiroğlu vd. 2018). Yüksek bir kullanıcı kitlesine sahip olan akıllı telefonlar, iletişim kurmanın ötesinde sosyal ağlara erişme, oyun oynama, internete bağlanma ve fotoğraf çekme gibi fonksiyonlara da sahiptir (Aktaş vd. 2017).

Akıllı telefonlar, iyi hissettiren ve ödüllendiren yapısıyla çekici algılanma eğilimindedir ve çekiciliğinin artmasıyla paralel olarak bağımlılık bakımından o derece risk taşırlar (Şakiroğlu vd. 2018). Teknolojinin ve dolayısıyla akıllı telefonların yoğun kullanımı, sorunlu veya patolojik kullanımı ortaya çıkarmıştır. Alanyazın gözden geçirildiğinde bu yoğun kullanımın farklı şekillerde adlandırıldığı görülmüş olup bu çalışmada “problemlili akıllı telefon kullanımı” kavramı kullanılmıştır.

Akıllı telefonların kullanım kitlesinin sadece ergenler veya gençleri değil çocuklar ve yaşlıları da içerdiği bilinmektedir. Akıllı telefonların her yaş grubunda kullanıcı kitlesine sahip olduğu düşünüldüğünde bu cihazların normalin üzerinde olacak şekilde kullanımı problemlili kullanımı oluşturarak ciddi bir sorun teşkil etmekte ve fiziksel ve psikolojik olarak olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Park vd. 2012). Mok vd. (2014) akıllı telefonun problemlili kullanımını, akıllı telefonun kontrolsüz ve aşırı kullanımı, kullanımının kesilmesi durumunda yoksunluk semptomlarının oluşması ve negatif etkilerine rağmen kullanımına devam edilmesi olarak tanımlamışlardır. Bir başka tanımda ise problemlili akıllı telefon kullanımının sosyal ilişkilerde bozulma, akıllı telefonu aşırı kullanma arzusu, gittikçe akıllı telefonla daha fazla meşgul olma ve günlük işlevselliğinin bozulması ile karakterize olabileceği dile getirilmiştir (Kwon vd. 2013). Ko, Lee ve Kim (2012) ise bireylerin akıllı telefonu problemlili kullanmasına neden olabilecek 5 temel noktaya vurgu yapmışlardır. Bunlar; bireyin umutsuzluk içinde olması, psikolojik zorluklar yaşaması, telefon kullanımını kontrol edemeyip aşırı bir şekilde onunla meşgul olması,

günlük hayatında problemler yaşaması ve kişilerarası ilişkilerin problemlili olmasıdır. Bu noktaların bireyleri problemlili akıllı telefon kullanımına götürebileceği ifade edilmiştir. Dolayısıyla verilen bilgilerden anlaşılacağı üzere, akıllı telefonların sorunlu kullanımı hem dünyada hem de Türkiye’de önemli bir problem olarak belirmektedir.

1.1. Öz-kontrol

Problemlili akıllı telefon kullanımıyla yakından ilgili bir kavram, öz-kontroldür. Bu kavram, adaptasyon sürecinde en önemli özelliklerden biri olarak dikkat çekmektedir. Öz-kontrol, bireyin içsel tepkilerini değiştirebilme, bastırma ve ayrıca istenmeyen davranışsal yönelimleri önleme ve uygunsuz şekilde davranmaya engel olma yeteneği olarak tanımlanmıştır (Tangney vd. 2004). Öz-kontrolün bireyin dürtülerini, hazlarını ve alışılmış otomatik davranışlarını değiştirebilmek gayesiyle kullandıkları becerileri olduğuna yani bir bakıma benlik üzerinde kontrol ortaya koyma yeteneği olduğuna işaret edilmektedir (Baumeister vd. 1996). Öz-kontrol becerisinin düşük olması, bireylerin dürtüsel davranışlara yönelmesinin ve bağımlılık açısından risk grubuna girmesinin yolunu açabilmektedir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar, öz-kontrolün problemlili akıllı telefon kullanımını yordadığı sonucuna ulaşmıştır (Kalecik 2016). Problemlili akıllı telefon kullanımı ile öz-kontrol ilişkisinin incelendiği bir başka çalışmada ise, öz-kontrolün akıllı telefonun aşırı kullanımının önemli bir öngörücüsü olduğu bulunmuştur (Khang vd. 2013).

1.2. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Literatürde, akıllı telefonu problemlili kullanıp kullanmamada öngörücü olabilecek bir diğer değişkenin ise bilinçli farkındalık (mindfulness) olduğu dile getirilmektedir. Bilinçli farkındalık, şu anda olan olaylara dikkatini vermek, verilen dikkatin niteliğinin farkında olmak ve bütün bunları yargılamadan kabul etmeyi kapsar (Atalay

2018). Brown ve Ryan (2003), bilinçli farkındalığı bireyin açık ve kabullenici bir şekilde dikkatini şu anda yaşadıklarına odaklaması olarak tanımlamıştır. Ayrıca bilinçli farkındalığın, dikkatin şu anda yaşananlara meraklı ve kabullenici olarak getirilmesini de kapsadığına dikkat çekilmektedir (Bishop vd. 2004). Literatürde, bilinçli farkındalık kavramı hem mizaç hem de öğrenilebilen bir beceri olarak iki ayrı şekilde incelenmektedir (Brown vd. 2003; Rau vd. 2016). İlgili literatür, amacına uygun ve farkındalıklı bir kullanımın akıllı telefonun riskli kullanımının önüne geçebileceğini; bu bağlamda bilinçli farkındalığın yüksek olmasının akıllı telefonlarının problemleri kullanımını düşürebileceğini bildirmektedir (Elhai vd. 2018).

1.3. Bilişsel Esneklik

Hayatımızda ortaya çıkan problemlere çözümler üretmek ve değişimlere adapte olmak, gündelik hayatın rutinini sağlaması açısından önemlidir. Bu adaptasyonun boyutlarından biri olarak bilişsel esneklik öne çıkmaktadır. Dennis ve Vander Wal (2010), kavramla ilgili en kapsamlı açıklamalardan birini yapmışlar ve üç temel bölümü içerdiğine işaret etmişlerdir. İlki yaşamda karşılaşılan sorunlara çok sayıda çözüm üretebilme becerisi, ikinci nokta zor durumları kontrol edilebilir algılama eğilimi ve üçüncüsü ise hayatta meydana gelen olayların ve insan davranışlarının muhtemel alternatiflerinin olabileceğini algılama becerisidir. Bilişsel esnekliğe sahip olanların bir diğer özelliği ise değişimlere kapalı olmamaları ve olaylara iyi konsantre olabilmeleri iken bu özelliğe sahip olmayan bireylerin değişime daha zor adapte oldukları söylenebilir (Dennis vd. 2010). Kişinin bilişsel esnekliğinin zayıf olması ise bilişsel anlamda katılığa neden olur (Dennis vd. 2010). İlgili literatür, bireyin bilişlerini değişen şartlara göre düzenleyemezse neticesinde psikopatolojilerin ortaya çıkacağını bildirmektedir (Altunkol 2017). Bilişsel esneklik ve problemleri akıllı telefon kullanımıyla ilgili literatür gözden

geçirildiğinde, doğrudan problemlili akıllı telefon kullanımıyla ilgili bir çalışmaya rastlanmazken sosyal medya ve internet bağımlılığı ile çalışıldığı görülmüştür. Şenyiğit ve Kıran (2019), lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada bilişsel esneklik düzeyinin arttıkça ergenlerin problemlili internet kullanım puanlarının düştüğünü bulmuştur.

Ayrıca literatürde, bireyin katı bilişlerden ziyade esnek bilişlere sahip olması sayesinde uyumlu davranış değişimlerini daha kolay yapabileceği belirtilmektedir. Dolayısıyla birey, esnekliğe sahipse öz-kontrolünü daha kolay sağlayabilir. Bu bağlamda, yapılan çalışmalara bakıldığında literatürde bilişsel esneklik ile öz-kontrol arasındaki ilişkilerin incelendiği sınırlı sayıda araştırma yer aldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalardan birinde 256 üniversite öğrencisiyle eylem kimlikleme düzeyi araştırılmıştır (Güler 2017). Bu çalışmanın sonuçlarından birine göre öz-kontrolü oluşturan bileşenlerden biri olan dürtüsellik puanları arttıkça bilişsel esnekliğin azaldığı bulunmuştur.

Bunların yanında, dikkat ve odaklanmayı geliştiren bilinçli farkındalığın, dürtüsel olarak yapılan eylemlerin veya otomatik olarak gerçekleştirilen davranışların yapılmasını engelleyebileceği belirtilmektedir. Literatürde, bilinçli ve dikkat ederek davranmanın kişinin otomatik davranışlardan uzaklaşmasına katkı sağladığı ve duygu, düşünce ve davranışlarını değiştirip düzenlemesine yardım ederek kendini kontrol etmek için yararlı olabileceğine işaret edilmektedir (Teasdale vd. 1995). Yani, duygu ve düşüncelerinin farkında olan biri, ani eylemlerde bulunmadan önce durabilir ve bilerek ve isteyerek davranışını seçebilir. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık, öz-kontrol ve psikolojik işlevsellik arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmanın sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık ve öz-kontrolün pozitif bir korelasyon gösterdiği ve bilinçli farkındalığın öz-kontrolü güçlendirici bir etkisinin olduğu ifade edilmiştir (Bowlin vd. 2012). Bir başka çalışmada Canby, Cameron, Calhoun ve Buchanan (2015)

tarafından yapılan bir araştırmada katılımcılar, deney ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmışlardır. Deney grubuna 6 haftalık mindfulness uygulaması yapılırken kontrol grubuna yapılmamıştır. Yapılan uygulama sonucunda deney grubundaki bireylerin kontrol grubundaki bireylere oranla öz-kontrollerinin anlamlı ve önemli ölçüde arttığı bulunmuştur. Benzer şekilde duygu, düşünce ve dikkati kontrol etme, davranışı değiştirme ve karar verme gibi pek çok faaliyeti düzenleyen öz-kontrolün (Baumeister vd. 2007) kişinin dürtüsel davranmasının önüne geçerek bağımlılık riskini azaltacağı düşünülmektedir. Bireyin amacına uygun davranabilmesi için kendi duygu, düşünce ve davranışlarını fark edip onları değerlendirebilmesi gereklidir. Bu farkındalığı ve davranış değişikliğini yaratmanın zor olduğu alanlardan biri olan bağımlılıklarda ise öz-kontrolün rolü öne çıkmaktadır. Birey, öz-kontrol yardımıyla davranışlarını uygun standartlara çekebilme, öz-disiplin ve dürtü kontrolü sağlama gibi becerileri ön plana çıkarabilir. Ayrıca anlık tepkilerini daha iyi kontrol edip, bilinçli ve amaçlı süreçleri devreye sokarak riskli davranışlardan kendini alıkoyabilir. Böylece birey, davranış değiştirebilme ve uygunsuz davranışları engelleme kapasitesini elinde tutar. Bu bağlamda, öz-kontrol ile çeşitli değişkenlerin incelendiği bir çalışmada düşük öz-kontrol becerisinin zayıf akademik başarı, daha fazla yeme ve alkol bağımlılığı, kötü kişilerarası ilişkiler ve düşük düzey uyum becerileri ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Tangney vd. 2004). Konuyla ilgili bir başka araştırmada da üniversite öğrencilerinde öz-kontrol ve okul bağlılığının azaldıkça madde kötüye kullanımının arttığı bulgusuna ulaşılmıştır (Tibbetts vd. 2002).

1.4. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Verilen tüm bilgilerden sonra, bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde akıllı telefonu yanında bulundurma ve onu sık sık kontrol etme gibi akıllı telefon kullanımına işaret eden bilgiler elde

etmek; ilgili literatürden elde edilen bulgular temel alınarak bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık ile problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracı rolünü incelemektir. Bu çalışmanın literatüre birkaç açıdan katkı sunacağı değerlendirilmektedir. İlk katkısı, bu çalışma, teknolojik gelişmelerin ortaya çıkmasıyla değişimin bir sonucu olarak hayatımıza giren akıllı telefonların problemlili kullanımı hakkında önemli bir çerçeve ortaya koyabilme potansiyeline sahiptir. Böylece araştırmanın sonuçları, çalışan uygulamacılara problemlili akıllı telefon kullanımı konusunda hangi değişkenleri göz önünde bulundurmaları konusunda yardımcı olacaktır. Bir diğer katkı ise çalışma, ilgili değişkenlerin bazılarının literatürde ancak son yıllarda çalışılması sebebiyle buraya ışık tutması ve ilgili alanyazını zenginleştirilmesi bakımından önem taşımaktadır.

Öngörüler doğrultusunda bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin problemlili akıllı telefon kullanımı ile ilişkisinde öz-kontrolün aracılık rolünü üstlenmesi beklenmektedir.

2. Yöntem

Bu çalışma, problemlili akıllı telefon kullanımını etkileyen değişkenleri ele almak için nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel araştırma deseni ile gerçekleştirilmiş olup, aracı rol değişkeninin analizini kapsamaktadır.

2.1. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evreni, Türkiye’de üniversite okuyan öğrenciler olarak belirlenmiştir. Çalışmanın veri toplama aşaması, 2019 yılı Şubat ayında Aydın Adnan Menderes Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde okumakta olan 296 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada katılımcılara kolaylıkla bulunabileni örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Katılımcıların yaşları 18 ila 24 arasında değişmekte olup

yaş ortalamalarının ise 19.20 olduğu görülmüştür ($S=2$). Örneklemin 171'i (% 57) kız, 125'i (% 43) ise erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu formda, katılımcılara yaş, cinsiyet, eğitim düzeyleri gibi demografik bilgilerin yanı sıra; bir saat içinde akıllı telefonlarını kaç kez kontrol ettikleri, kaç sosyal medya hesaplarının olduğu gibi akıllı telefon ve sosyal medya etkileşim düzeylerini belirlemek amacıyla bir dizi soru sorulmuştur.

2.2.2. Bilişsel Esneklik Envanteri

Bireylerin zor durumlarda alternatif çözümler üretebilme, uyumlu düşünebilme ve bunları davranış haline getirebilme kabiliyetini ölçmek amacıyla Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilen bilişsel esneklik envanteri, 20 maddeden oluşmaktadır. Envanter, 1-5 arası derecelendirilen likert tipi olup Türkçe uyarlama çalışması Gülüm ve Dağ (2012) tarafından yapılmıştır. Envanterden alınabilecek puanlar 20 ile 100 arasında değişmektedir ve puanın yüksekliği bilişsel esnekliğin arttığı anlamında yorumlanır. Envanterde 2, 4, 7, 9, 11 ve 17. maddeler ters puanlanmaktadır. Envanter, alternatifler ve kontrol olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Envanterin uyarlama çalışmasında geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Envanterin bütünü için iç tutarlılık katsayısı .90, alternatifler alt boyutu için .89 ve kontrol alt boyutu için .85 olarak bulunmuştur. (Gülüm vd. 2012). Bu çalışmada sırasıyla envanterin bütünü, alternatifler ve kontrol alt boyutları için iç tutarlılık katsayısı .90, .91 ve .84 olarak bulunmuştur.

2.2.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bireylerin farkındalık düzeylerini belirlemek amacıyla hazırlanan ölçek, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir.

Ölçek, 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 1-6 arası derecelendirilen likert tarzı bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 15-90 arasında değişmektedir ve puanın yüksekliği bilinçli farkındalığın yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçek, tek faktörlü bir yapı göstermekte olup tek bir toplam puan verilmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında iç tutarlık katsayısı .80 olarak bulunmuştur (Özyeşil vd. 2011). Bu çalışmada ölçek için iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

2.2.4. Kısa Öz-kontrol Ölçeği

Ölçek, öz-kontrolü içeren durumları belirlemek amacıyla oluşturulmuştur (Tangney vd. 2004). Ölçeğin kısa formu 13 maddeden oluşmakta olup 1-5 arası derecelendirilen likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Nebioğlu, Konuk, Akbaba ve Eroğlu (2012) tarafından yapılmıştır. KÖKÖ'nün Türkçeye uyarlamasında orijinal ölçekteki bazı maddeler çıkarılmış ve 4'ü öz-disiplin, 5'i dürtüsellik alt boyutunda yer alan 9 maddelik bir form elde edilmiştir. Ölçekten alınan puanların artması, yüksek öz-kontrolle işaret etmektedir. Ölçek, öz-disiplin ve dürtüsellik olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. KÖKÖ'nün Türkçe versiyonunun güvenilirliği, ölçeğin bütünü için .83, öz-disiplin için .81 ve dürtüsellik için .87 olarak bulunmuştur (Nebioğlu vd. 2012). Bu çalışmada bütünü ele alınan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .75 olarak bulunmuştur.

2.2.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

Bireylerin sorunlu akıllı telefon kullanımlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiş ölçek, 33 maddeden oluşmaktadır (Kwon vd. 2013). Ölçek, 1-6 arasında değerlendirilen likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Demirci, Orhan, Demirdaş, Akpınar ve Sert (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir ve ölçekte tek bir toplam puan

verilebilmektedir. Ölçekten en düşük 33, en yüksek 198 puan alınmaktadır ve yüksek puanlar riskli kullanım olarak yorumlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe adaptasyonunda 7 faktöre (günlük yaşamı rahatsız etme, yoksunluk belirtileri, olumlu beklenti, siber odaklı ilişkiler, aşırı kullanım, sosyal ağ bağımlılığı ve fiziksel belirtiler) sahip olduğu bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .94 olarak bulunmuştur (Demirci vd. 2014). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .93 bulunmuştur.

2.3. İşlem

Sıra etkisinin kontrol edilebilmesi amacıyla (Kişisel Bilgi Formu her uygulamanın başında olmak üzere) ölçekler, katılımcılara farklı sıralarda verilmiştir. Katılımcıların ölçekleri doldurma sürelerinin 15-30 dakika arasında değiştiği gözlenmiştir.

2.4. Veri Analizi

Veriler, normallik ve doğrusallık bakımından teste tabi tutulmuş, uç değerlere bakılmıştır. Yapılan işlemler sonucunda verilerin normal dağıldığına karar verilmiş ve uç değerler çıkarılmıştır. Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada betimsel istatistikler için frekans analizi, değişkenler arası ilişkinin incelenmesi için korelasyon analizi uygulanmıştır. Öz-kontrolün, bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık ile problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkideki aracılık rolü, Hayes (2013)'in SPSS için önerdiği PROCESS uygulaması kullanılarak sınanmıştır.

3. Bulgular

3.1. Akıllı Telefon ve Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Bulgular

Akıllı telefon ve sosyal medya kullanımına ilişkin bulgular Tablo 1’de sunulmuştur. Tablo 1’de görüldüğü gibi öğrencilerin yarıdan fazlası (% 55,1) sabahları genellikle telefonları yardımıyla uyanmaktadır ve % 98,6’sının akıllı telefonu uyuduğu odada bulunmaktadır. Öğrencilerin % 63,4’lük kesimi telefonlarının gün boyu açık olduğunu belirtmiştir. Örneklemin % 40,2’lik bölümü 1 saat içinde telefonlarını 4 ila 6 kez kontrol etme ihtiyacı hissederken yaklaşık 1/3’ü (% 31,1) ise saatte en az 7 kez telefonlarını kontrol etmektedir. Örneklemin % 69,6’sı yemek yerken akıllı telefonlarının yemek masasında bulunduğunu, % 44,1’i ise tuvalete girerken telefonlarının yanında bulunduğunu belirtmiştir. Sosyal medya hesaplarının sayısının belirlenmeye çalışıldığı soruda 3 hesabı (% 27,7) olduğunu söyleyen katılımcılar çoğunluğu oluşturmuştur. Katılımcıların büyük çoğunluğu haftada 0-7 kez gönderi (% 95,6) ve hikâye (% 92,2) paylaştıklarını belirtmiştir.

Tablo 1. Akıllı Telefon ve Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Özellikler

Sabah genellikle nasıl uyanırsınız?	N	%
Telefon	163	55.1
Çalar saat, kendim ve diğer	133	44.9
Telefonunuz uyuduğunuz odada bulunur mu?	N	%
Evet	292	98.6
Hayır	4	1.4
Telefonunuz günde kaç saat açıktır?	N	%
1-8 saat	47	15.9
9-16 saat	61	20.7
17-24 saat	187	63.4

	N	%
1 saat içinde telefonunuzu kaç kere kontrol edersiniz?		
1-3 kez	85	28.7
4-6 kez	119	40.2
7 ve daha fazla	92	31.1
Yemek yerken telefonunuz genellikle yemek masasında olur mu?	N	%
Evet	206	69.6
Hayır	90	30.4
Tuvalete girerken telefonunuz genellikle yanınızda olur mu?	N	%
Evet	130	44.1
Hayır	165	55.9
Kaç tane sosyal medya hesabınız var?	N	%
Hiç yok	18	6.1
1 tane	44	14.9
2 tane	75	25.3
3 tane	82	27.7
4 ve daha fazla	77	26
Sosyal medya hesaplarınızdan haftada kaç tane gönderi paylaşırsınız?	N	%
0-7 kez	283	95.6
8-14 kez	6	2
14'ten daha fazla	7	2.4
Sosyal medya hesaplarınızdan haftada kaç tane hikâye paylaşırsınız?	N	%
0-7 kez	273	92.2
8-14 kez	15	5.1
14'ten daha fazla	8	2.7

3.2. Ölçekler Arası Korelasyonlar

Araştırmada kullanılan ölçekler arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların ATBÖ, KÖKÖ, BİFÖ, BEE ve Alt Ölçeklerinin Puanlarının Korelasyon, Ortalama Standart Sapmalarının Özeti

Ölçüm	1	2	3	4	5	6	\bar{x}	SS
1.ATBÖ	---						84.33	26.41
2.KÖKÖ	-.45**	---					28.45	6.01
3.BİFÖ	-.42**	.49**	---				57.85	11.29
4.BEE	-.33**	.44**	.39**	---			76.20	11.02
5.BEE- kontrol	-.38**	.45**	.42**	.78**	---		52.42	7.62
6.BEE- alternatifler	-.13*	.37**	.27**	.90**	.43**	---	23.78	5.29

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

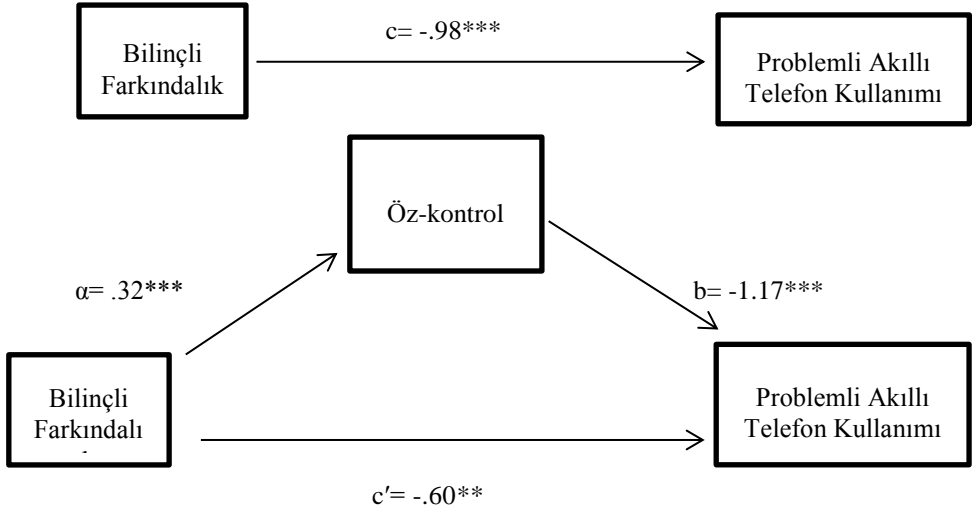
Not: ATBÖ= Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği; KÖKÖ= Kısa Öz-Kontrol Ölçeği; BİFÖ= Bilinçli Farkındalık Ölçeği; BEE= Bilişsel Esneklik Envanteri.

Değişkenlerin korelasyon, ortalama ve standart sapma değerlerine ilişkin bulgular Tablo 2’de sunulmuştur. Tüm değişkenler için ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < .05$, $p < .01$). Tablo 2’den de anlaşılacağı gibi, bağımlı değişken olan akıllı telefon bağımlılığı ölçeği puanları ile öz-kontrol ($r = -.45$, $p < .01$), bilinçli farkındalık ($r = -.42$, $p < .01$), kontrol ($r = -.38$, $p < .01$), bilişsel esneklik ($r = -.33$, $p < .01$) ve

alternatifler ($r=-.13, p<.05$) puanları arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

3.3. Bilinçli Farkındalık ve Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı Arasındaki İlişkide Öz-kontrolün Aracı Rolünün İncelenmesi

Bilinçli farkındalık ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracı rolü, SPSS programına eklenerek kullanılabilir bir makro olan PROCESS (Hayes 2013) uygulaması ile test edilmiştir. Analizlerde, problemlili akıllı telefon kullanımı bağımlı değişken, bilinçli farkındalık bağımsız değişken, öz-kontrol ise aracı değişken olarak ele alınmıştır. Regresyona dayalı PROCESS uygulaması aracılığıyla yapılan analizin sonuçları ve Bootstrap % 95 güven aralığı (GA) değerleri Şekil 1’de gösterilmiştir.



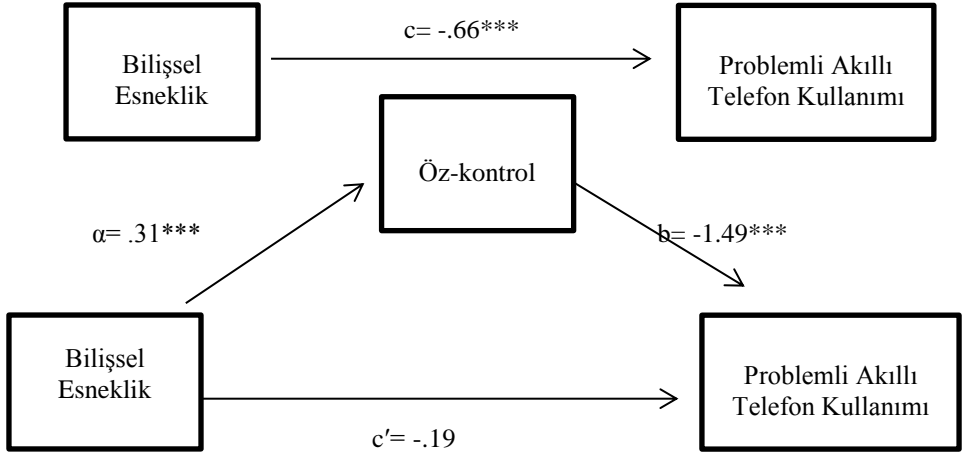
Şekil 1. Bilinçli Farkındalık ve Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı arasındaki ilişkide Öz-kontrolün aracı rolüne ilişkin model

Not: * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

Şekil 1’de görüldüğü gibi bilinçli farkındalık, öz-kontrolü pozitif yönde ve anlamlı olarak yordarken ($\beta = .32, p < .001$) öz-kontrol ise problemlili akıllı telefon kullanımını negatif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = -1.17, p < .001$). Öz-kontrol, modele dâhil edildiğinde; bilinçli farkındalığın problemlili akıllı telefon kullanımı üzerindeki toplam etkisinin ($\beta = -.98, p < .001$) azaldığı görülmektedir ($\beta = -.60, p < .01$). Analize göre, bilinçli farkındalığın öz-kontrol aracılığıyla problemlili akıllı telefon kullanımı üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($b = -.38, \text{Bootstrap } \% 95 \text{ GA} = -.53, -.24$). Preacher ve Hayes (2008)’e göre, iki değişken arasındaki ilişki üçüncü bir değişkenin varlığında düşüş gösteriyorsa veya anlamsız hale geliyorsa bu değişkenin aracı bir rolü olduğu söylenebilir. Bu sonuçlardan yola çıkarak öz-kontrolün bilinçli farkındalık ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolünü üstlendiği söylenebilir.

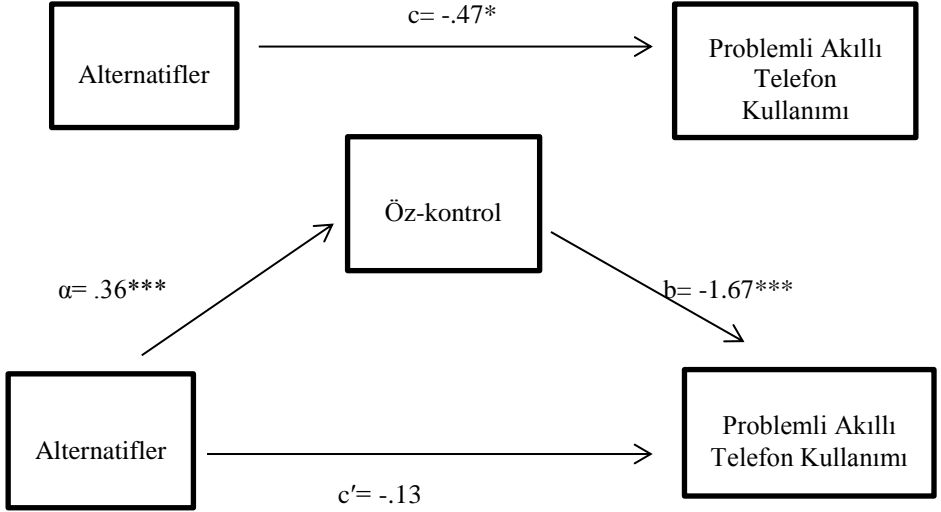
3.4. Bilişsel Esneklik ve Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı Arasındaki İlişkide Öz-kontrolün Aracı Rolünün İncelenmesi

Bilişsel esneklik ile iki alt boyutu (alternatifler ve kontrol) ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracı rolü, SPSS programına eklenerek kullanılacak bir makro olan PROCESS (Hayes 2013) uygulaması ile test edilmiştir. Analizlerde, problemlili akıllı telefon kullanımı bağımlı değişken, bilişsel esneklik ve iki alt boyutu (alternatif ve kontrol) boyutu bağımsız değişken, öz-kontrol ise aracı değişken olarak ele alınmıştır. Regresyona dayalı PROCESS uygulaması aracılığıyla yapılan analizin sonuçları ve Bootstrap % 95 güven aralığı (GA) değerleri Şekil 2, 3 ve 4’te gösterilmiştir.



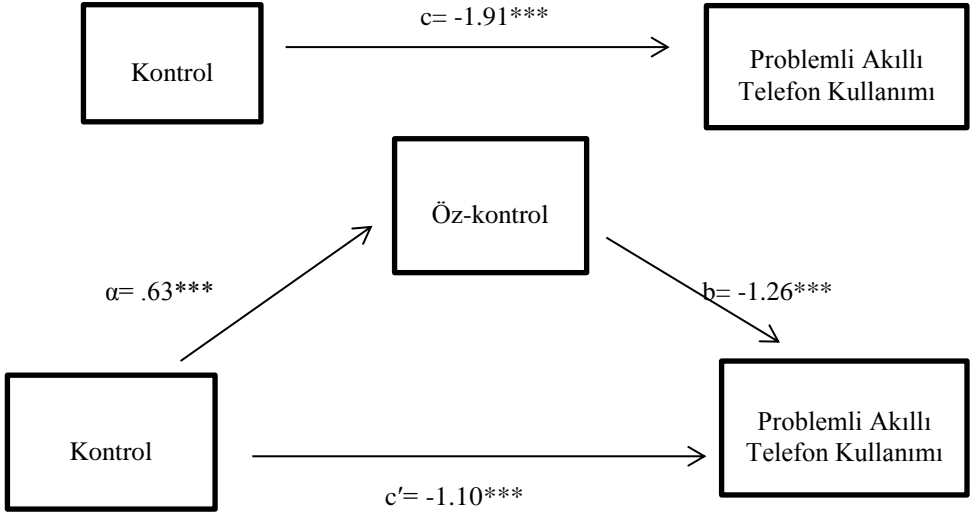
Şekil 2. Bilişsel Esneklik ve Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı arasındaki ilişkide Öz-kontrolün aracı rolüne ilişkin model

Şekil 2’de görüldüğü gibi bilişsel esneklik, öz-kontrolü pozitif yönde ve anlamlı olarak yordarken ($\beta = .31, p < .001$) öz-kontrol ise problemlili akıllı telefon kullanımını negatif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = -1.49, p < .001$). Öz-kontrol, modele dâhil edildiğinde; bilişsel esnekliğin problemlili akıllı telefon kullanımı üzerindeki toplam etkisinin ($\beta = -.66, p < .001$) anlamsız hale geldiği görülmektedir ($\beta = -.19, p > .05$). Analize göre, bilişsel esnekliğin öz-kontrol aracılığıyla problemlili akıllı telefon kullanımı üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($b = -.47, \text{Bootstrap } \% 95 \text{ GA} = -.65, -.31$).



Şekil 3. Alternatifler alt boyutu ve Problemlili Akıllı Telefon Kullanımı arasındaki ilişkide Öz-kontrolün aracı rolüne ilişkin model

Şekil 3'te görüldüğü gibi alternatifler alt boyutu, öz-kontrolü pozitif yönde ve anlamlı olarak yordarken ($\beta = .36, p < .001$) öz-kontrol ise problemlili akıllı telefon kullanımını negatif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = -1.67, p < .001$). Öz-kontrol, modele dâhil edildiğinde; alternatifler alt boyutunun problemlili akıllı telefon kullanımını üzerindeki toplam etkisinin ($\beta = -.47, p < .05$) anlamsız hale geldiği görülmektedir ($\beta = -.13, p > .05$). Analize göre, alternatifler alt boyutunun öz-kontrol aracılığıyla problemlili akıllı telefon kullanımını üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($b = -.60, \text{Bootstrap } \% 95 \text{ GA} = -.83, -.40$).



Şekil 4. Kontrol alt boyutu ve Problemleri Akıllı Telefon Kullanımı arasındaki ilişkide Öz-kontrolün aracı rolüne ilişkin model

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Şekil 4'te görüldüğü gibi kontrol alt boyutu, öz-kontrolü pozitif yönde ve anlamlı olarak yordarken ($\beta = .63$, $p < .001$) öz-kontrol ise problemleri akıllı telefon kullanımını negatif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\beta = -1.26$, $p < .001$). Öz-kontrol, modele dâhil edildiğinde; kontrol alt boyutunun problemleri akıllı telefon kullanımı üzerindeki toplam etkisinin ($\beta = -1.91$, $p < .001$) azaldığı görülmektedir ($\beta = -1.10$, $p < .001$). Analize göre, kontrol alt boyutunun öz-kontrol aracılığıyla problemleri akıllı telefon kullanımı üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($b = -.80$, Bootstrap % 95 GA = -1.14, -.51).

İki değişken arasındaki ilişki üçüncü bir değişkenin varlığında düşüş gösteriyorsa veya anlamsız hale geliyorsa bu değişkenin aracı bir rolü olduğu söylenebilir (Preacher vd. 2008). Yukarıdaki sonuçlardan

yola çıkararak öz-kontrolün bilişsel esneklik ve alternatifler alt boyutu ile problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide tam aracılık, kontrol alt boyutu ile problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide ise kısmi aracılık rolünü üstlendiği söylenebilir.

Tartışma

Bu araştırmada akıllı telefonun kullanımına dair bilgiler edinmenin yanında bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalık ile problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracı rolü incelenmiştir. Bulgular, üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve bilinçli farkındalığının problemlili akıllı telefon kullanımı ile ilişkisinde öz-kontrolün aracı rolüne işaret etmektedir. Ayrıca, bilişsel esneklik envanterinin alt boyutları olan kontrol ve alternatifler ile problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide öz-kontrolün aracı rolü incelenmiş; iki alt boyutta da öz-kontrolün aracılık rolünü üstlendiği görülmüştür.

Çalışmada, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile problemlili akıllı telefon kullanımı arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgu, farkındalıklı ve bilinçli bir bireyin akıllı telefonların riskli kullanımlarını engelleyebileceğini göstermektedir. Şöyle ki, bilinçli farkındalık eksikliği olarak tanımlanan özelliğe sahip bireyler, anda kalamadıkları ve duygu, düşünce ve davranışlarını yönetemedikleri için akıllı telefonlarının problemlili kullanımlarını engellemekte zorlanmaları beklenebilir. Nitekim yapılan çalışmalar da bilinçli farkındalığın arttıkça problemlili akıllı telefon kullanımının azaldığını ortaya koymaktadır (Elhai vd. 2018; Peker vd. 2019). Bir diğer bulguya göre, bilişsel esneklik ile problemlili akıllı telefon kullanımı arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgu, bilişlerini değişen şartlara göre değişimleme başarısı gösterebilen bireylerin, akıllı telefonlarını daha az riskli kullandıklarını göstermektedir ve literatürle uyumludur.

Bir diğer bulgu, bilinçli farkındalık ile öz-kontrol arasında pozitif yönde bir ilişki olduğudur. Bu bulgu, bilinçli ve dikkat ederek davranmanın bireyin dürtüsel davranmasının önüne geçtiği ve bilişsel esnekliğin arttıkça öz-kontrolün de arttığını göstermektedir. Bilinçli farkındalığı yüksek bireyler, karşılaştıkları olaylarda acele tepkiler vermedikleri için duygu ve düşüncelerini düzenleme olanağı bulma ihtimalleri de yüksektir. Bundan dolayı, yaşantının farkında olarak hareket etme imkânı kolaylaşır ve olumsuz davranışsal yönelimler engellenebilir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, benzer sonuçların çıktığı başka bir deyişle bilinçli farkındalık ile öz-kontrol arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Kara 2016; Bowlin vd. 2012).

Başka bir bulgu, bilişsel esneklik ile öz-kontrol arasında pozitif yönde bir ilişki olduğudur. Bireyin bilişlerini uyumlu şekilde değiştirebilmesi ve bu anlamda esnek bilişlerinin olması kişinin davranışlarını daha rahat düzenleyebileceğini göstermektedir. Literatür incelendiğinde de Güler (2017) yaptığı çalışmasında dürtüsellik ile bilişsel esneklik arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bunlara ek olarak, çalışma sonuçlarına göre, öz-kontrol ile problemlili akıllı telefon kullanımı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulgu, davranışlarının denetimini yapabilen, dürtüsel davranışlardan kendini alıkoyabilen ve kendilik kontrolünde başarılı olan bireylerin akıllı telefonlarını daha az riskli olarak kullandıkları anlamına gelmektedir. Bu bağlamda, bireyin öz-kontrol sayesinde bu riskin temelinde olan uyumsuz ama içinden gelen isteklerine karşı koyabileceği beklenebilir. Ayrıca bu bulgu, literatürdeki diğer çalışmalarla desteklenmektedir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalardan birine göre öz-düzenleme yetersizliğinin problemlili akıllı telefon kullanımı ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Van Deursen vd. 2015).

Öz-kontrolün aracı rolü ile ilgili analiz sonuçları değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalık ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide öz-kontrol değişkeninin kısmi aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir. Diğer bir deyişle, bilinçli farkındalığın yüksek olması öz-kontrol üzerinden dolaylı olarak problemlili akıllı telefon kullanımını azaltmaktadır. Bazı çalışmalarda bireyin bağımlılık açısından risk grubuna girmesi ile olumsuz davranışsal yönelimlerin önüne geçememesi arasında pozitif bir ilişki olduğu (Friese vd. 2009; Tangney vd. 2004) belirtilmektedir. Öz-kontrol açısından bakıldığında, bu becerinin düşük olması, düşük düzey farkındalık ve dikkat ile ilişkilidir. Bilinçli farkındalık düzeyi düşük bireylerin kendi denetimlerini yapma ve bilinçli davranma becerisi düşüktür (Teasdale vd. 1995). Bu bağlamda, yüksek öz-kontrole sahip bireylerin bilinçli farkındalık düzeyinin de daha yüksek olabileceği ve bu anlamda akıllı telefonlarını daha az riskli kullanabilecekleri düşünülebilir. Bu doğrultuda, öz-kontrol becerisi arttığında, bilinçli farkındalık düzeyinde artma; problemlili akıllı telefon kullanma davranışında ise azalma görülebileceğinden söz edilebilir.

Aracı rollerle ilgili bir diğer bulguya göre, bilişsel esneklik ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide öz-kontrolün tam aracılık rolü üstlendiği görülmüştür. Martin, Anderson ve Thweatt (1998), bireyin davranışlarında gerekli düzenlemeyi yapmasında esnekliğin önemine işaret etmiştir. Buna göre kişi, bu düzenlemeyi yaparsa zorlayıcı yaşantılarla başa çıkabilir. Bu anlamda bireyin katılık göstermesi ise kendilik kontrolünün düşmesine neden olur. Bireyin esnekliğe sahip olması, kendisini zorlayan kompleks olaylarla başa çıkmak için gerekli duygu, düşünce ve davranışsal değişiklikleri gerçekleştirebilmesine yardımcı olur (Martin vd. 1998). Bilişsel esneklik sonucu artan öz-kontrol, bireyin kendi denetimini yapmasına ve akıllı telefonun problemlili kullanımını azaltmasına yardım edebilir.

Bilişsel esnekliğin alt boyutlarının problemlili akıllı telefon kullanımı ile ilişkisinde öz-kontrolün aracı rolü incelendiğinde, alternatifler alt boyutu ile problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide tam aracı olduğu bulunmuştur. Değişen şartlara göre bilişlerini değişimleyebilen bireyler, alternatifler oluşturabilmekte ve daha dengeli düşünebilmektedirler (Dennis vd. 2010). Bu bağlamda, meydana gelen durumların alternatifleri olabileceğini düşünme, bireyin kendilik kontrolünü yükseltmekte ve bu yolla problemlili akıllı telefon kullanımını engelleyebileceğinden bahsedilebilir. Bir diğer bulgu ise kontrol alt boyutu ile problemlili akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkide öz-kontrolün kısmi aracılık rolü üstlenmesidir. Öz-kontrol düzeyi yüksek bireylerin zor durumları kontrol edebileceğine dair algılarının da fazla olacağı ve stresli yaşantı anlarında dahi akıllı telefonlarını kendi kontrolü altında kullanabileceği düşünülebilir. Bu doğrultuda, öz-kontrol becerisi arttığında, kontrol algısında artma; problemlili akıllı telefon kullanma davranışında ise azalma görülebileceği düşünülebilir.

Tüm bulgular ışığında, bu araştırmanın klinisyenlere ve araştırmacılara yardımcı olabileceği, özellikle uygulamaya dönük katkılarının olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, akıllı telefonların riskli kullanımlarının önüne geçmek için bilinçli farkındalık ve öz-kontrol artırıcı müdahale programlarının faydalı olabileceği öngörülmektedir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları da vardır. İlk olarak çalışma, öz-bildirim ölçekleriyle yapılmıştır ve alanyazında bu tarz ölçeklere ihtiyatla yaklaşıldığı görülmektedir (Dağ 2005). Ayrıca örneklemin sadece üniversite öğrencilerinden oluşmuş olması bir diğer sınırlılık olarak göze çarpmaktadır.

Sonuç olarak bu araştırma, problemlili akıllı telefon kullanımı konusunda Türkiye’de yapılmış sınırlı sayıda detaylı çalışmalardan

biridir. Öncelikle iyi bir örneklem sayısı ile araştırma yürütülmüş; hem akıllı telefon ve sosyal medya kullanımı özellikleri hem de ilgili psikolojik değişkenler araştırılarak alanyazına katkı verilmeye çalışılmıştır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda ise üniversite öğrencilerinden farklı bir örneklem grubuyla çalışılmasının literatüre katkı vereceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

Aktaş, Hasret ve Nurcan Yılmaz (2017). “Üniversite Gençlerinin Yalnızlık ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı”. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, C. 3, S. 1, s. 85-100.

Altunkol, Fatma (2017). *Bilişsel Esneklik Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ile Algılanan Stres Düzeylerine ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi*. Doktora Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi.

Atalay, Zümra (2018). *Mindfulness: Şimdi ve Burada Bilinçli Farkındalık*. İstanbul: Psikonet Yayınları.

Baumeister, Roy F. ve Todd F. Heatherton (1996). “Self-regulation Failure: An Overview”. *Psychological Inquiry*, C. 7, S. 1, s. 1-15.

Baumeister, Roy F. vd. (2007). “The Strength Model of Self-control”. *Current Directions in Psychological Science*, C. 16, S. 6, s. 351-355.

Bishop, Scott R. vd. (2004). “Mindfulness: A Proposed Operational Definition”. *Clinical Psychology: Science and Practice*, C. 11, S. 3, s. 230-241.

Bowlin, Stephanie L. ve Ruth A. Baer (2012). “Relationships Between Mindfulness, Self-Control and Psychological Functioning”. *Personality and Individual Differences*, C. 52, S. 3, s. 411-415.

Brown, Kirk W. ve Richard M. Ryan (2003). “The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being”. *Journal of Personality and Social Psychology*, C. 84, S. 4, s. 822-848.

Canby, Nicholas K. (2015). “A Brief Mindfulness Intervention for Healthy College Students and Its Effects on Psychological Distress, Self-Control, Meta-Mood, and Subjective Vitality”. *Mindfulness*, C. 6, S. 5, s. 1071-1081.

Dağ, İhsan (2005). “Psikolojik Test ve Ölçeklerde Geçerlik ve Güvenirlik”. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, C. 13, S. 4, s. 17-23.

Deloitte. “Dijitalleşen Hayatımızda Mobil Teknolojilerin Yeri, Deloitte Global Mobil Kullanıcı Anketi 2017: Türkiye Yönetici Özeti”, <http://www.2.deloitte.com/tr> (Erişim Tarihi: 29 Kasım 2018).

Demirci, Kadir (2014). “Validity and Reliability of The Turkish Version of The Smartphone Addiction Scale in A Younger Population”. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, C. 24, S. 3, s. 226-234.

Dennis, John P. ve Jillon S. Vander Wal (2010). “The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity”. *Cognitive Therapy and Research*, C. 34 S. 3, s. 241-253.

Elhai, Jon D. vd. (2018). “Distress Tolerance and Mindfulness Mediate Relations Between Depression and Anxiety Sensitivity with Problematic Smartphone Use”. *Computers in Human Behavior*, C. 84, s. 477-484.

Friese, Malte ve Wilhelm Hofmann (2009). “Control Me or I Will Control You: Impulses, Trait Self-Control, and The Guidance of Behavior”. *Journal of Research in Personality*, C. 43, S. 5, s. 795-805.

Güler, İpek B. (2017). *Eylem Kimlikleme Düzeyinin Yordanmasında Akademik Erteleme, Sosyal Sorun Çözme, Bilişsel Esneklik ve Dürtüselliğin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.

Gülüm, Volkan İ. ve İhsan Dağ (2012). “Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenilirliği”. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, C. 13, S. 3, s. 216-223.

Hayes, Andrew F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: The Guildford Press.

Kalecik, Sezen (2016). *Problemlili İnternet ve Akıllı telefon kullanımına İlişkin Olarak Duygu Düzenleme, Öz-denetim, Yenilik Arayışı, Depresyon ve Sosyal Kaygı Semptomları*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi.

Kara, Ergül (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bağlanma Stilleri ve Bilinçli Farkındalık İle İlişkisi: Öz-Kontrolün Aracılık Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

Khang, Hyoungkoo vd. (2013). “Self-traits and Motivations as Antecedents of Digital Media Flow and Addiction: The Internet, Mobile Phones and Video Games”. *Computers in Human Behavior*, C. 29 S. 6, s. 2416-2424.

Ko, Ki-Sook vd. (2012). “A Research on Addictive Use of Smartphone by University Students”. *Journal of Digital Contents Society*, C. 13, S. 4, s. 501-516.

Kwon, Min vd. (2013). “Development and Validation of A Smartphone Addiction Scale (SAS)”. *PloS One*, C. 8, S. 2, s. 1-7.

- Martin, Matthew M. vd. (1998). “Individuals’ Perceptions of Their Communication Behaviors: A Validity Study of The Relationship Between The Cognitive Flexibility Scale and The Communication Flexibility Scale with Aggressive Communication Traits”. *Journal of Social Behavior and Personality*, C. 13, S. 3, s. 531-540.
- Mok, Jung-Yeon vd. 2014. “Latent Class Analysis on Internet and Smartphone Addiction in College Students”. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, C. 10, S. 1, s. 817-828.
- Nebioğlu, Melike vd. (2012). “The Investigation of Validity and Reliability of the Turkish Version of the Brief Self-Control Scale”. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, C. 22, S. 4, s. 340-351.
- Özyeşil, Zümra vd. (2011). “Bilinçli Farkındalık Ölçeği’nin Türkçeye Uyarlama Çalışması”. *Eğitim ve Bilim*, C. 36, S. 160, s. 224-235.
- Park, Namsu ve Hyunjoo Lee (2012). “Social Implications of Smartphone Use: Korean College Students’ Smartphone Use and Psychological Well-being”. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, C. 15, S. 9, s. 491-497.
- Peker, Adem vd. (2019). “Sanal Ortamda Bağımlılık: Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolüne İlişkin Bir Model Sınaması”. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, C. 20, S. 2, s. 153-158.
- Preacher, Kristopher J. ve Andrew F. Hayes (2008). “Asymptotic and Resampling Strategies for Assessing and Comparing Indirect Effects in Multiple Mediator Models”. *Behavior Research Methods*, C. 40 S. 3, s. 879-891.
- Rau, Holly K. ve Paula Williams (2016). “Dispositional Mindfulness: A Critical Review of Construct Validation Research”. *Personality and Individual Differences*, C. 93, s. 32-43

Şakiroğlu, Mehmet ve Poyraz C. Akyol (2018). *Kapat! Çocukları Sanal Dünyada(n) Koruma Kılavuzu*. İstanbul: HayyKitap.

Şenyiğit, Ali ve Binnaz Kıran (2019). “Investigation of Problematic Internet Use According to Cognitive Flexibility Levels of High School Students”. *International Journal of Eurasia Social Sciences*. C. 10, s. 35, s. 367-384.

Tangney, June P. vd. (2004). “High Self-control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades and Interpersonal Success”. *Journal of Personality*, C. 72, S. 2, s. 271-324.

Teasdale, John D. vd. (1995). “How Does Cognitive Therapy Prevent Depressive Relapse and Why Should Attentional Control (Mindfulness) Training Help?”. *Behaviour Research and Therapy*, C. 33, S. 1, s. 25-39.

Tibbetts, Stephen G. ve Joshua N. Whittimore (2002). “The Interactive Effects of Low Self-control and Commitment to School on Substance Abuse Among College Students”. *Psychological Reports*, C. 90, S. 1, s. 327-337.

TÜİK. “Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2017”, http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028 (Erişim Tarihi: 27.11.2018).

Van Deursen, Alexander J. vd. (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*, C. 45, s. 411-420.

EXTENDED ABSTRACT

Technological developments have enabled human to reach information very quickly. These developments have affected people's life socially, culturally and physically. Nowadays, internet and smart phone usage are increasing rapidly (TÜİK 2017; Deloitte 2018). With the effect of technological developments, smartphones have become one of the important parts of everyday life. Smart phones are high-end technological devices with the ability to arrange life easier, accelerate communication with family and friends, and bring solutions to problems with the applications (Şakiroğlu et al. 2018: 105). In addition to these advantages, smartphones have other functions such as accessing social networks beyond communication, playing games, connecting to the Internet, and taking pictures (Akteş et al. 2017). Smartphones were tend to be perceived as desirable with their endless rewards and so they carry high risk of dependence (Şakiroğlu et al. 2018: 34). The use of excessive amount of smartphones makes a serious problem (Park et al. 2012). In this context, self-control, mindfulness and cognitive flexibility were considered to be associated with the use of smartphone. The main aim of the present study was to obtain information about the use of smart phones among university students, and to present the mediator role of self control in the relationship between mindfulness and cognitive flexibility on problematic smartphone use.

The participants of the study are 296 university students. Fifty-seven percent of the sample (n=171) was female and 43% (n=125) as male. The mean age of the participants was 19.20 (SD=9.5) with a range of 18-24. In this study data was collected by "Personal Information Form", "Brief Self-Control Scale", "Mindful Attention Awareness Scale", "Smartphone Addiction Scale" and "Cognitive Flexibility Inventory".

According to the findings of the study, more than half of the students (55.1%) usually wake up with the help of smartphone alarms and the most of the students' (98.6%) smartphone is located in their bedrooms when they sleep. Sixty-three percent of students (63.4%) declared that their phones are ready to use 7/24. Forty percent of the sample check their phones 4 to 6 times within 1 hour and approximately 1/3 (31.1%) of the sample check their phones at least 7 times in 1 hour. More than sixty-nine percent of the sample (69.6%) said that their smart phones were on the dining table at dinner time and forty-four percent of the sample (44.1%) declared that they have entered the toilet with their smartphones. The majority of the participants stated that they had 3 social media accounts (27.7%) and the majority of the participants stated that they shared posts (95.6%) and stories (92.2%) 0-7 times per week.

According to the findings of the research, self-control had a full mediator role in the relationship between cognitive flexibility and problematic smartphone use; and partial mediator role between mindfulness and problematic smartphone use. Additionally, in terms of subdimensions of cognitive flexibility, self-control had a full mediator role between "alternatives" and problematic smartphone use; and partial mediator role between "control" and problematic smartphone use.

The findings of the present study will provide information to clinicians and researchers. Knowing the factors predicting problematic smartphone usage will be made practitioners focus on the effective variables. Mindfulness and self-control can be beneficial in order to avoid problematic usage of smartphones.