

Araştırma / Original article**Sanal ortamda bağımlılık: Bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bir model sınaması****Adem PEKER,¹ Melike NEBİOĞLU,² Mahmut Hüdayi ÖDEMİŞ³****Öz**

Amaç: Bu çalışmada, ergenlerde problemli akıllı telefon ve internet kullanımı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin geliştirilen modelin sınaması amaçlanmıştır. **Yöntem:** Araştırmanın verileri Akıllı Telefon Bağımlılık Ölçeği, Çocuk ve Ergenler için Bilinçlilik Ölçeği, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile toplanmıştır. Veriler 2018 yılında Erzurum il merkezindeki 308 ortaokul öğrencisinden elde edilmiştir. Araştırma verilerinin analizi LISREL 8.54 ve SPSS 22 programı ile yapılmıştır. Araştırmada bilinçli farkındalığın dolaylı etki tahminini bulabilmek için SPSS Macro Process programı kullanılmıştır. Aracı rolün istatistiksel olarak anlamlılığı bootstrap testi ile hesaplanmıştır. **Bulgular:** Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ile problemli akıllı telefon ve internet kullanımı arasında orta düzeyde ve negatif yönde ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra, problemli akıllı telefon ve internet kullanımı arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ilişkilerin olduğu görülmüştür. Araştırmada problemli akıllı telefon ve internet kullanımı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın kısmi aracı rol oynadığı belirlenmiştir. **Sonuç:** Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın aracılık etkisine yönelik modelin doğrulandığı görülmüştür. Bu doğrultuda bilinçli farkındalığın ergenlerin problemli internetin kullanımının azaltılmasına yönelik çalışmalarda kullanılabileceği düşünülebilir. (*Anadolu Psikiyatri Derg* 2019; 20(2):153-158)

Anahtar sözcükler: Bilinçli farkındalık, problemli akıllı telefon ve internet kullanımı, aracılık

Addiction in a virtual environment: a model test for the mediation role of mindfulness**ABSTRACT**

Objective: In this research, it was aimed to test the model developed on the mediating role of mindfulness in the relationship between problematic smartphone and internet usage in adolescents. **Methods:** The data were collected using the Smart Phone Dependency Scale, the Child and Adolescent Awareness Scale, and the Internet Dependency Scale. These data were obtained from 308 middle school students in Erzurum province center. Analysis of the research data was done with LISREL 8.54 and SPSS 22 program. The SPSS Macro Process program was used to find the indirect effect estimate of mindfulness in the study. The SPSS Macro Process program was used to calculate the indirect effect estimate of the variables in the study. The statistical significance of the role of the mediator was calculated by the bootstrap test. **Findings:** The research found that there was a moderate and negative relationship between mindfulness and problematic use of smartphones and the internet. In addition, it was seen that there is a moderate and positive relationship between problem smartphone and internet use. In addition, it has been determined that there is a mindfulness of the relationship between problem smart phone and internet usage in research. **Result:** Because of the research, the model for the mediating effect of mindfulness has been confirmed. In this context, it can be considered that mindfulness can be used in studies aimed at reducing adoles-

¹ Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi K.K. Eğitim Fakültesi Yoncalık Yerleşkesi, Erzurum

² Doç. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, İstanbul

³ Psik. Dan., Cumhuriyet Ortaokulu, Oltu/Erzurum

Yazışma adresi / Correspondence address:

Doç. Dr. Adem PEKER, Atatürk Üniversitesi K.K. Eğitim Fakültesi Yoncalık Yerleşkesi, Erzurum

E-mail: adem.peker@atauni.edu.tr

Geliş tarihi: 26.07.2018, Kabul tarihi: 15.10.2018, doi: 10.5455/apd.301945

GİRİŞ

Son yıllarda internet, ergenlerin ve yetişkinlerin yaşamlarında önemli bir yer tutmaya başlamıştır. İnternet bireylerin boş zamanını değerlendirme, iş, akademik ve toplumsal etkinlikleri yürütebilmek için değerli bir araç durumunu almıştır. İnternetin kullanımının yaygınlaşması, faydalarının yanı sıra, bireylerin yaşamında bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmiştir. İnternetin yanlış veya sağlıksız kullanımı internet bağımlılığı, patolojik veya problemlı internet kullanımı gibi uyumsuz davranışlara dönüşebilmektedir. Problemlı internet kullanımı (PİK), interneti kullanırken davranış kontrolünü kaybetme anlamına gelmektedir. Bu durum özellikle interneti yoğun kullanan ergenlerin kişilerarası ilişkilerinde, günlük ve akademik yaşamlarında sorunlara yol açabilmektedir.

Cheng ve Li, PİK'in yaygınlık oranını %6, Pontes ve arkadaşları %7.5 olarak bildirmişlerdir.^{1,2} Chun, ruhsal sorunların ve duygusal düzensizliğin PİK'i etkilediğini bulmuştur.³ Son zamanlarda, teknolojinin ilerlemesi cep telefonlarının sahip olduğu özelliklerin de gelişmesine neden olmuştur. Özellikle cep telefonlarına internet uygulamasının getirilmesi bu araçların akıllı telefon özelliği kazanmasını sağlamıştır. Bu gelişmeler çocuk ve ergenlerin internete erişimlerini daha da kolaylaşmasına olanak vermiştir. Bu da internette yaşanan olumsuz durumların akıllı telefon kullanımıyla birlikte artmasına neden olmuştur. Kwon ve arkadaşları akıllı telefonun mobil ve internet yetenekleri göz önüne alındığında tolerans geliştirme, yoksunluk, günlük etkinlikleri gerçekleştirmekte zorlanma gibi bağımlılığa işaret eden davranışları artırdığını belirtmişlerdir.⁴ Problemlı akıllı telefon kullanımının (PATK) çocuk ve ergenlerde duygusal dengesizlik, dikkat eksikliği, depresyon, öfke ve kontrol eksikliği gibi sorunlara neden olduğu bildirilmiştir.⁵ Araştırmalar da, PATK'nin zihinsel sağlık⁶ ve okulda uyum sorununa⁷ neden olduğunu ortaya koymuştur. Ergenlerin akranlarıyla yaşadığı uyumsuzluğun ve anne-babalar tarafından ihmal edilmelerinin de PATK'ye neden olduğu belirtilmiştir.⁸

Aracı değişken olarak bilinçli farkındalık

Bilinçli farkındalık, bireyin şu anda var olan deneyimlerine, yargılayıcı olmayan veya kabul edici bir şekilde tam bir dikkat göstermesi olarak

tanımlanmıştır.⁹ Raes ve arkadaşları bilinçli farkındalık eğitiminin, çocuklarda ve ergenlerde depresif belirtiler, anksiyete ve davranış sorunlarını etkili bir şekilde azalttığını bulmuştur.¹⁰

PATK ve PİK arasında olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır.¹¹ Yücelten, akıllı telefon ve internet bağımlılığı düzeyleri arasında güçlü bir ilişki olduğunu belirlemiştir.¹² Başka bir araştırmada kullanıcıların medya kullanım motifleri (cinsiyet, akademik performans, çevrimiçi oyundaki statüsü, amaç) ile PATK ve PİK arasında ilişkinin olduğu ortaya çıkarılmıştır.¹³

Gamez-Guadix ve arkadaşları ile Calvete ve arkadaşları, ergenlerde daha yüksek bilinçli farkındalığın PİK belirtileri gösterme olasılığını azalttığını ortaya koymuştur.^{14,15} Şehitoğlu 15-17 yaşları arasındaki ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile PİK arasında negatif yönlü ve güçlü bir ilişki olduğunu saptamıştır.¹⁶ Düşük düzeyde bilinçli farkındalık ile PATK arasında ilişki olduğu belirtilmiştir.^{17,18} Bilinçli farkındalık ile PATK arasında negatif düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.¹⁹

Son yıllarda ergenlerin akıllı telefon ve interneti yoğun bir şekilde kullanmaları ruh sağlıklarının olumsuz yönde etkilenmesine neden olmuştur. Bu durum bu sorunun çözümü için araştırmalar yapılması gereksinmesini doğurmuştur. PİK için koruyucu etkenlerin belirlenmesi ergenlerin hem iyi oluşuna, hem de akıllı telefon ve interneti daha sağlıklı kullanmalarına önemli bir katkı sağlayabilir. Bundan dolayı bu çalışmada ergenlerde PATK ile PİK arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin modelin test edilmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2018 yılında Erzurum il merkezindeki ortaokulların 7. ve 8. Sınıfında öğrenim gören 308 öğrenciden oluşmuştur. Çalışma grubundaki katılımcıların 169'u (%54.9) kız, 139'u (% 45.1) erkektir. Öğrencilerin %52'si 7., %48'i 8. sınıf öğrencisiydi. Öğrencilerin yaş aralığı 12-15'tir.

Veri toplama araçları

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği: Çalışmada katılımcıların PATK düzeylerini belirlemek için

Şata ve Karip'in geliştirdiği ölçek kullanılmıştır.²⁰ Ölçek 10 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach alfa, McDonald ω değerleri hesaplanmıştır. Hesaplamalar sonucunda, $\alpha=0.90$, $\omega=0.94$ olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.87 olarak saptanmıştır.

Çocuk ve Ergenler için Bilinçlilik Ölçeği: Çalışmada katılımcıların bilinçlilik düzeylerini belirlemek için Çıkrıkçı'nın geliştirdiği ölçek kullanılmıştır.²¹ Ölçek sekiz madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.73 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.77 olarak saptanmıştır.

İnternet Bağımlılığı Ölçeği: Çalışmada katılımcıların PİK düzeylerini belirlemek için Mihçı ve Kılıç-Çakmak'ın geliştirdiği Öğrenci Siber Sağlık Ölçeklerinin Öğrenci İnternet Bağımlılık Ölçeği boyutu kullanılmıştır.²² Ölçek 11 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri önemlilik alt boyutu için 0.83, ruh hali değişimi için 0.81 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları alt boyutlar için sırasıyla 0.81 ve 0.86 olarak saptanmıştır.

Verilerin analizi

Araştırmaya başlamak için Erzurum il Millî Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra araştırmacılar okullara giderek öğrencilere araştırma hakkında bilgi vermiştir. Ardından gönüllü kişilere ölçek uygulaması yapılmıştır. Öğrenciler ölçekleri yaklaşık 20 dakikada doldurmuşlardır. Analiz sürecine geçilmeden önce verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı incelenmiştir. Bu süreçte değişkenlerin çarpıklık değerlerinin 0.39-1.21, basıklık değerlerinin (-0.060)-(-1.13) arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler normallik varsayımının ölçütleri arasında değerlendirilmektedir.²³ Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısıyla incelenmiştir. Bilinçli farkındalığın PATK ve PİK arasındaki ilişkide aracılık etkisi yapısal model analizi (YEM) ile incelenmiştir. Bu inceleme için LISREL 8.54 programı kullanılmıştır. Araştırmada bilinçli farkındalığın dolaylı etki tahminini bulabilmek için SPSS Macro Process programı kullanılmıştır. Dolaylı etki tahmininin anlamlılık düzeyi bootstrap testiyle bakılmıştır. Bootstrapping işlemi ile örneklem sayısı 1000'e yükseltilmiş ve bootstrap değeri ile güven aralıkları (GA) oluşturulmuştur. Güven aralıkları arasında sıfırın oluşmaması test edilen aracılığın da anlamlı olduğu sonucunu ortaya çıkarmaktadır.²⁴

BULGULAR

Değişkenler arasındaki korelasyonlar ve betimsel değerler

Araştırmada yer alan öğrencilerin PATK, bilinçli farkındalık ve PİK değişkenlerinin toplam puanlarına göre Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları, aritmetik ortalama ve standart sapma (SS) değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Değişkenlerin korelasyon değerleri ve betimleyici istatistikler

Değişkenler	PATK	PİK	BFAR
PATK	1	0.68*	-0.34*
PIK		1	-0.32*
Ort.±SS	21.06±10.49	20.48±6.13	21.92±6.64

s=308, *: p<0.05

Tablo 1'deki veriler incelendiğinde, bilinçli farkındalık ile PATK ve PİK arasında orta düzeyde ve negatif yönde, PATK ile PİK arasında orta düzeyde ve pozitif yönde ilişkilerin olduğu görülmüştür.

Ölçüm modeli

Ölçme modeli PATK, bilinçli farkındalık ve PİK olmak üzere üç gizil değişken ile birlikte bu gizil değişkenleri oluşturan toplam 29 gözlenen değişkenden oluşmaktadır. Sonuçlara göre ölçme modelinin iyi uyum verdiği görülmektedir (NFI=0.92, CFI=0.95, RFI=0.91, $\chi^2/sd=2.59$, RMSEA=0.072). Faktör yüklerinin 0.33-0.81 arasında değişmesi, gözlenen değişkenlerin gizil değişkenleri anlamlı bir şekilde temsil edebildiği şeklinde değerlendirilebilir.

Bilinçli farkındalığın aracı rolü

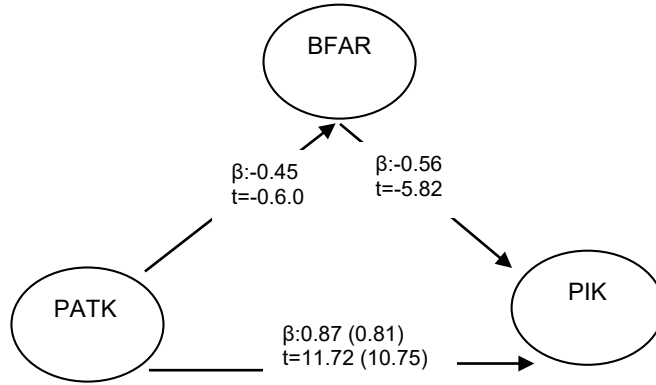
Araştırmada bilinçli farkındalığın PİK üzerindeki doğrudan etkisi ve aracı rolü YEM ile test edilmiştir. YMA'da gizil değişkenler problemlili akıllı telefon kullanımı için PATK, bilinçli farkındalık için BFAR ve problemlili internet kullanımı için de PİK ile gösterilmiştir. Aracılık ilişkisi Baron ve Kenny'nin önerdiği üç aşamalı analiz yöntemi ile yapılmıştır.²⁵ Aracılık analizinde ilk aşama için PATK'ın PİK üzerindeki doğrudan etkisi test edilmiştir. Analiz sonucunda PATK'ın PİK'i pozitif yönde yordadığı ($\beta=0.87$; $t=11.72$; $p<0.01$) ve bu yordayıcı etkinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Sonuçlar kurulan modelin iyi uyuma sahip olduğunu göstermektedir (NFI=0.97, CFI=0.98,

RFI=0.96, $\chi^2/sd=2.26$, RMSEA=0.067). Kurulan yapısal eşitlik modelinde, PATK'ın PİK'in %75'ini açıkladığı belirlenmiştir. Böylece aracılık analizi yapabilmek için ilk koşulun sağlandığı görülmüştür.

Aracılık analizinde ikinci aşama için PATK'ın bilinçli farkındalığı, bilinçli farkındalığın da PİK üzerindeki doğrudan etkisi test edilmiştir. Analiz sonucunda PATK'ın bilinçli farkındalığı ($\beta=-0.45$; $t=-6.00$; $p<0.01$) ve bilinçli farkındalığın da PİK'i pozitif yönde yordadığı ($\beta=-0.56$; $t=-5.82$; $p<0.01$) saptanmıştır. Modelde gösterilen tüm yolların anlamlı olduğu bulunmuştur (NFI=0.91,

CFI=0.94, RFI=0.90, $\chi^2/sd=2.71$, RMSEA=0.075). Kurulan yapısal eşitlik modelinde, PATK'nin bilinçli farkındalığın %20'sini, bilinçli farkındalığında PİK'in %31'ini açıkladığı belirlenmiştir. Böylece aracılık analizi yapabilmek için ikinci koşul sağlandığı görülmüştür.

Araştırmada aracılık analizi yapabilmek için birinci ve ikinci koşulun karşılanmasıyla sonra üçüncü aşamaya geçilmiştir. Bu aşamada bütün değişkenler arasındaki ilişkiler aynı zamanda modelde test edilmiştir. Şekil 1'de test edilen son modele ait standardize edilmiş değerleri gösterilmektedir.



Şekil 1. Bilinçli farkındalığın problemlili akıllı telefon ve internet kullanım düzeyleri arasındaki ilişkide oynadığı aracı rol

Aracılık testinde ilk aşamada test edilen modeldeki standardize edilmiş değerlerle karşılaştırıldığında, PATK ve PİK arasındaki ilişkiyi gösteren değer $\beta=0.87$ 'den ($t=11.72$), $\beta=0.81$ 'e ($t=10.75$; $p<0.01$) düştüğü görülmektedir. Bu değerlerin istatistiksel olarak anlamlı çıkması, bilinçli farkındalığın PATK ve PİK arasında kısmi aracılık ilişkisinin olduğunu göstermektedir. Aracılık rolüne ilişkin kurulan modelin iyi uyuma sahip olduğu belirlenmiştir (NFI=0.93, CFI=0.96, RFI=0.92, $\chi^2/sd=2.39$, RMSEA=0.067, CI(RMSEA)=0.059-0.076).

Bootstrap analizi

Bilinçli farkındalığın PATK ile PİK arasındaki aracılık rolünün anlamlılığını test etmek için bootstrap analizi yapılmıştır. Analize ilişkin doğrudan ve dolaylı yollara ilişkin katsayılar ve güven aralıkları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2 incelendiğinde bootstrap standardize edilmiş değer aralıklarının sıfır içermediği görülmektedir (bootstrap katsayısı=0.004, GA%95=0.005-0.007). Bu durum bilinçli farkındalığın

Tablo 2. Modele ait standardize bootstrap analizi

Model Yolları	Katsayı	%95 G.A. Alt-Üst
Doğrudan		
PATK → PİK	0.38	(0.30)-(0.44)
PATK → BFAR	-0.21	(-0.28)-(-0.15)
BFAR → PİK	-0.09	(-0.19)-(-0.02)
Dolaylı		
PATK → BFAR → PİK	0.004	(0.005)-(0.008)

PATK ile PİK arasındaki aracılık rolünün anlamlılığına işaret etmektedir.

TARTIŞMA

Bu araştırmada ergenlerin PATK ve PİK arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda PATK ve PİK arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın kısmi aracılık rolünün bulunduğu belirlenmiştir.

Bu sonuç, bilinçli farkındalığın PİK'i azaltacağına ilişkin geliştirilen modelin doğrulandığını göstermektedir.

Negatif duygu ve psikopatolojinin aşırı internet kullanımına yol açtığı belirtilmiştir.²⁶ Bilinçli farkındalığın bu olumsuz duyguları düzenleyebilme özelliğinden dolayı aşırı internet kullanımını azaltacağı vurgulanmaktadır.²⁷ Bilinçli farkındalığın temel özellikleri arasında, kişinin kendi dürtülerinin farkında olması, dürtülerin geçici olduğunun tanınması ve dürtülerini yönetebilme yeteneğinin olduğu belirtilmiştir.²⁸ Bu bağlamda bilinçli farkındalığa sahip bireylerin teknoloji ile ilgili araçları kullanırken hem duygularını yönetebilmeleri, hem de kendilerini kontrol edebilme becerilerine sahip olmaları internetin problemleri olarak kullanımını azaltabilmektedir.¹⁴

Bilinçli farkındalık sayesinde birey kendi içindeki ve çevredeki olayların farkına vararak kendisini zihinsel meşguliyetlerinden ve yoğun duygularından uzaklaştırabilir. Yoğun duyguları bastırmak veya yok etmek yerine dikkatin yeniden yönlendirilmesiyle duyguları düzenleyebilir. Bireyin bu tür davranışları interneti daha sağlıklı kullanmasına yol açabilir. Bununla birlikte Dekeyser ve arkadaşları, bilinçli farkındalığa sahip kişilerin toplumsal kaygılarının daha az olmasından dolayı daha iyi kişilerarası becerilere sahip olduğunu belirtmektedir.²⁹ Dolayısıyla bilinçli farkındalık düzeyine sahip bireyler, çevrimiçi etkileşime girmeyi daha az tercih edebilir ve internet kullanımlarını düzenleme konusunda daha işlevsel davranışlar gösterebilir.

Bilinçli farkındalığa sahip bireyler, sakin olma ve denge duygusunu koruyabilmekte ve düşünceli

kararlar verebilmekte, bu da sıkıntılarının azalmasını sağlayabilmektedir. Öyle ki, bilinçli farkındalık arttıkça kişiyi olayları farklı yönleriyle değerlendirmeye, olumsuz bir durumla karşılaştığında olumlu tarafı da görebilmek için başka bir bakış açısıyla ele almaya, dikkatini iyi giden bir şeyleri bulmaya yöneltebilmektedir.¹⁴

Bu bağlamda bilinçli farkındalığa sahip ergenler interneti kullanırken dikkatli ve gerilimden uzak bir tutum sergileyebilir. Böylece interneti kullanırken olumsuz duygular daha az yaşanabilir. Bilinçli farkındalığın, olumsuz duygu ve durumları yönetebilme özelliğinin PİK'i azalttığı söylenebilir. Aynı zamanda bilinçli farkındalık internet kullanırken bireyin kendi davranışlarını düzenleyebilme becerisini sağlayabilmektedir. Bilinçli farkındalık, teknolojiyle ilgili potansiyel olan riskli veya zararlı davranışların azaltılmasında yardımcı olabilir.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları şu şekildedir: İlk olarak, verilerin kesitsel yapısı değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin araştırılmasını engellemektedir. Gelecekteki boylamsal çalışmalar bu değişkenlerin zamansal doğasını analiz edebilir. İkincisi, değişkenler kağıt-kalem öz bildirim anketleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Gelecek çalışmalar bu bilgileri derinlemesine görüşmeler gibi diğer değerlendirme teknikleriyle tamamlanabilir. Ayrıca bu çalışma çerçevesinde ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek için tek boyutlu bir ölçek kullanılmıştır. Bilinçli farkındalık ile ilgili alt boyutları olan farklı ölçeklerin kullanılması daha ayrıntılı bilgilerin elde edilmesini sağlayabilir.

Yazarların katkıları: A.P.: İstatistik, yöntem-bulgu-tartışmayı yazma; M.N.: Konuyu bulma, planlama, tartışmayı yazma; M.H.Ö.: Konuyu bulma, giriş ve yöntemi yazma.

KAYNAKLAR

1. Cheng C, Li AY. Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsy Behav Soci Netw* 2014; 17:755-760.
2. Pontes HM, Kuss DJ, Griffiths MD. Clinical psychology of Internet addiction: A review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neurosci Neuroec* 2015; 4:11-23.
3. Chun J. Effects of psychological problems, emotional dysregulation, and self-esteem on problematic internet use among Korean adolescents. *Children Youth Services Review* 2016; 68:187-192.
4. Kwon M, Kim DJ, Cho H, Yang S. The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *Plos One* 2013; 12(8):1-7.
5. Park C, Park YR. The conceptual model on smartphone addiction among early childhood. *International Journal Social Sciences Humanities* 2014; 4(2):147-150.
6. Harwood J, Dooley JJ, Scott AJ, Joiner R. Constantly connected the effects of smart-devices on mental health. *Comput Human Behav* 2014; 34: 267-272.

7. Choi JO. Mediating effects of executive function impairment on the relationship between smartphone addiction and school adjustment. *Journal of Child Education* 2014; 23(4):391-410.
8. Kwak JY, Kim JY, Yoon YW. Effect of parental neglect on smartphone addiction in adolescents in South Korea. *Child Abuse Negl* 2018; 77:75-84.
9. Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assesment* 2006; 13(1):27-45.
10. Raes F, Griffith JW, Van Der Gucht K, Williams, JMG. School-based prevention and reduction of depression in adolescents: A cluster-randomized controlled trial of a mindfulness group program. *Mindfulness* 2014; 5:477-486.
11. Demirci K, Orhan H, Demirdaş A, Akpınar A, Sert H. Validity and reliability of the Turkish version of the smartphone addiction scale in a younger population. *Bulletin of Clinically Psychopharmacology* 2014; 24(3):226-234.
12. Yücelten E. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ile İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016.
13. Kim D, Nam JK, Oh JS, Kang MC. A latent profile analysis of the interplay between PC and smartphone in problematic internet use. *Comput Human Behav* 2016; 56:360-368.
14. Gámez-Guadix M, Calvete E. Assessing the relationship between mindful awareness and problematic Internet use among adolescents. *Mindfulness* 2016; 7(6):1281-1288.
15. Calvete E, Gamez-Guadix M, Cortazar N. Mindfulness facets and problematic internet use: A six-month longitudinal study. *Addict Behav* 2017; 72:57-63.
16. Şehioğlu Z. 15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Problemler İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014.
17. Van Deursen, AJ, Bolle CL, Hegner SM, Kommers PA. Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self regulation, age, and gender. *Comput Human Behav* 2015; 45:411-420.
18. Woodlief DT. Smartphone Use and Mindfulness: Empirical Tests of a Hypothesized Connection. Unpublished PhD Thesis, Carolina, College of Arts and Sciences University of South Carolina, 2017.
19. Elhai JD, Levine JC, O'Brien KD, Armour C. Distress tolerance and mindfulness mediate relations between depression and anxiety sensitivity with problematic smartphone use. *Comput Human Behav* 2018; 84:477-484.
20. Şata M, Karip F. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği-kısa versiyonunun ergenler için Türk kültürüne uyarlanması. *Cumhuriyet Intern Journal of Education* 2017; 6(4):426-440.
21. Çıkrıkçı Ö. Çocuk ve ergenler için bilinçlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Derg* 2016; 24(2):905-916.
22. Mihçı P, Kılıç-Çakmak E. Öğrenci siber sağlık ölçekleri geliştirme çalışması. *Gazi Eğitim Fakültesi Derg* 2017; 37(2):457-491.
23. Finney SJ, DiStefano C. Nonnormal and categorical data in structural equation modeling. GR Hancock, RO Mueller (Eds.), *Quantitative Methods in Education and the Behavioral Sciences: Issues, Research, and Teaching. Structural Equation Modeling: A Second Course* (pp. 439-492). Charlotte, NC: IAP Information Age Publishing, 2013.
24. Preacher KC, Hayes AF. Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behav Res Meth* 2008; 40(3):879-891.
25. Baron RM, Kenny DA. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *J Pers Soc Psychol* 1986; 51(6):1173-1182.
26. Kardefelt-Winther DA. Conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Comput Human Behav* 2014; 31:351-354.
27. Leyro TM, Zvolensky MJ, Bernstein A. Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: A review of the empirical literature among adults. *Psychol Bull* 2010; 136(4):576-600.
28. Katz D, Toner BA systematic review of gender differences in the effectiveness of mindfulness-based treatments for substance use disorders. *Mindfulness* 2013; 4:318-331.
29. Dekeyser M, Raes F, Leijssen M, Leysen S, Dewulf D. Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Pers Individ Dif* 2008; 44:1235-1245.