



ADİYAMAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ DERGİSİ  
ISSN: 1308–9196 / e-ISSN:1308-7363

Yıl : 16 Sayı : 44 Ağustos 2023

Yayın Geliş Tarihi: 29.04.2023 Yayına Kabul Tarihi: 15.07.2023

DOI Numarası: <https://doi.org/10.14520/adyusbd.1289515>

Makale Türü: Araştırma Makalesi/Research Article  
Atıf/Citation: Cırcır, O. & Bayar, Y. (2023). Uykusuzluk, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Akran Etkisine Direnme ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiler. *Adiyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (44), 563-592.

## UYKUSUZLUK, AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI, AKRAN ETKİSİNE DİRENME VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİLER

**Osman CIRCİR\* Yusuf BAYAR\*\***

### Öz

*Bu araştırmanın temel amacı, ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile uykusuzluk arasındaki ilişkiyi incelemek, ayrıca bu ilişkide bilinçli farkındalık ve akran etkisine direnmenin yordayıcı rolünün olup olmadığını belirlemektir. Bu araştırma, bir ilişkisel tarama modeli olarak yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemi, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Konya ili'nin farklı liselerinde öğrenim gören 370 öğrenciden oluşmaktadır. Yapılan analizlerden elde edilen bulgular incelendiğinde, ergenlerin akıllı telefon bağımlılıklarının uykusuzluğu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde, akran etkisine direnmenin ise akıllı telefon bağımlılığını negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Son olarak bilinçli farkındalığın akran etkisine direnmeyi pozitif, akıllı telefon bağımlılığını ve uykusuzluğu ise negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, ergenlerin bilinçli farkındalığı arttıkça akran etkisine daha fazla direnebildikleri ve böylece akran etkisine bağlı olarak ortaya çıkabilecek*

\*Bu çalışma için Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 10.03.2023 tarih ve 2023/92 sayılı karar ile etik kurul izni alınmıştır.

\* Dr. Osman CIRCİR, Psikolojik Danışman, Naciye Mumcuoğlu Anadolu Lisesi (MEB), [osmancircir@hotmail.com](mailto:osmancircir@hotmail.com), Konya/Türkiye

\*\* Dr. Öğrt. Üyesi Yusuf BAYAR, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Fakültesi, Psikoloji bölümü, [ybayary@gmail.com](mailto:ybayary@gmail.com), Konya/Türkiye

akıllı telefon bağımlısı olma risklerinin de düştüğü görülmektedir. Nihayetinde, akıllı telefon bağımlılığından kaynaklı olarak ortaya çıkabilecek uykusuzluk sorunlarının azalmasında bilinçli farkındalığın hem doğrudan hem de dolaylı rolü, ve ekran etkisine direnmenin ise dolaylı rolü vardır. Elde edilen bulgular alanyazın doğrultusunda tartışılarak araştırmacı ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Uykusuzluk, akıllı telefon bağımlılığı, ekran etkisine direnme, bilinçli farkındalık.

## THE RELATIONSHIPS BETWEEN INSOMNIA, SMARTPHONE ADDICTION, RESISTANCE TO PEER INFLUENCE AND MINDFULNESS

### Abstract

*The main purpose of this study is to examine the relationship between smartphone addiction and insomnia in adolescents and to determine the predictive role of mindfulness and resistance to peer influence in this relationship. This study was conducted as a relational survey model. The sample of the study consisted of 370 students from different high schools in Konya in the 2022-2023 academic year. According to the findings obtained from the analysis, smartphone addiction of adolescents predicted insomnia positively and significantly, whereas resistance to peer influence predicted smartphone addiction negatively and significantly. Finally, mindfulness predicted resistance to peer influence positively and significantly. On the contrary, it predicted smartphone addiction and insomnia negatively and significantly. Taken as a whole, the findings suggested that as adolescents' mindfulness increased, they were able to resist peer influence more and thus their risk of smartphone addiction due to peer influence decreased. Ultimately, mindfulness had both direct and indirect role and resistance to peer influence had indirect role in reducing insomnia problems that might arise due to smartphone addiction. The findings are discussed within the framework of the literature and recommendations are presented for researchers and practitioners.*

**Keywords:** *Insomnia, smartphone addiction, resisting peer influence, mindfulness.*

## 1. GİRİŞ

Ergenlik dönemi, fiziksel büyümenin yanı sıra beyin yapılarının da geliştiği bir süreçtir ve bu dönemde uyku, fiziksel büyümenin ve akademik performansın artmasının temel unsurlarından biri olarak ergenlerin hem duyguları hem de davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Horne, 2016). Aynı zamanda uyku, günlük yaşamın sağlıklı aktivitelerinin sürdürülmesinde önemli bir rol oynar. Ayrıca uyku, fiziksel, bilişsel ve psikososyal sağlığın korunmasında da önemlidir (Lund vd., 2010). Diğer yandan uykusuzluk ise fiziksel ve zihinsel bozukluklara yol açarak istenmedik sonuçlar meydana getirebilmektedir (Morin & Jarrin, 2013). Bu nedenle azalan uyku kalitesi ve artan uykusuzluk, ciddi sağlık sorunlarına neden olabilecek bir potansiyel taşımaktadır (El Hangouche vd., 2018). Uykusuzluk, normal şartlarda bireyin uyku ve uyanıklık döngüsünde, gün içinde uyanık kalmada zorlanması ve istemsiz bir şekilde uyuklamasıdır (Selvi vd., 2016). Uykusuzluk problemi, uyku bozukluğu gibi durumlardan kaynaklanabileceği gibi, anksiyete, depresyon gibi psikolojik durumlar sonucu da meydana gelebilir (Çağlar & Tokur-Kesgin, 2020). Yapılan bazı deneysel çalışmalar, uyku yoksunluğunun dikkat ve hafızadaki eksiklikler gibi bilişsel işlevleri bozduğunu ortaya koymuştur (Ahmad & Bashir, 2017; Lim & Dinges, 2010). Uyku sorunu öğrencilerde, daha fazla strese, saldırganlık gibi çeşitli davranış problemlerine, daha fazla yaralanmaya, dikkat, bellek, konsantrasyon, ve bilişsel işlevlerde bozulmaya ve akademik başarıda düşüşe neden olabilmektedir (Aghajani vd., 2020; Chokroverty & Avidan, 2016).

Sıralanan birçok olumsuz sonuç, özellikle ergenlerde uykusuzluğa ya da uyku kalitesinde düşüşe yol açabilecek potansiyel riskler üzerinde durulması gerektiğini göstermektedir. Uyku kalitesi ekonomik durum, genel sağlık durumu,

yaşam tarzı ve stres gibi birçok faktörden etkilenir (Lee, 2003). Ancak çalışmalar söz konusu risklerden birisinin de akıllı telefon kullanımı olduğu göstermektedir. Örneğin, Ferraro ve diğerleri (2015) tarafından yürütülen bir çalışmada akıllı telefonun aşırı kullanımının uyku süresini azalttığı ve uyku kalitesini düşürdüğü bulunmuştur. Bir başka çalışmada ise ergenlerin uykuya daldıktan sonra cep telefonlarına gelen bir mesaj ya da bir arama ile uyandırıldıklarında, bunun onların uyku derinliğini bozduğu ve ergenlerin gece boyunca nitelikli bir uykudan mahrum kaldığı bildirilmiştir (Adams & Kisler, 2013).

Akıllı telefonlar, son zamanlarda; internete, iş yeri uygulamalarına, sosyal ağlara, bilgilere, sağlık hizmetlerine ve eğlenceye erişim kolaylığı nedeniyle insanların günlük yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası, hatta ihtiyacı haline gelmiştir (Oviedo-Trespalacios vd., 2019). Alan yazında akıllı telefonlarının sunduğu hızlı ve kolay iletişim ile günlük yaşamı olumlu yönde etkilediğine dair çalışmalar bulunmakla birlikte (Karadağ vd., 2016); akıllı telefonların hem psikolojik hem de fiziksel sağlık üzerindeki zararlı etkilerini ortaya koyan araştırmaların sayısının da azımsanmayacak derecede arttığı görülmektedir (Chóliz, 2010; Khan, 2008).

Akıllı telefon bağımlılığı, cep telefonunun aşırı kullanımından kaynaklanan ve bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevlerinde ciddi bozulmalara yol açan, nihayetinde bilinçli cep telefonu kullanımının kontrolden çıkıp saplantı durumuna dönüşmesini içeren bir dizi sağlıksız davranış örüntülerini ifade eder (Kim vd., 2018). Akıllı telefon bağımlılığının uykusuzluk, gündüz aşırı uyku hali, kötü uyku kalitesi ve kısa uyku süresi gibi uyku sorunlarıyla ilişkili olduğu bildirilmektedir (Kang vd., 2020; Soni vd., 2017). Ayrıca, akıllı telefonu aşırı düzeyde kullanan bireyler, uyku sürelerinin kısaldığını ve geceleri sık sık akıllı telefon kullanımları sebebiyle uykuyu geciktirdiklerini belirtmişlerdir (Gamble vd., 2014; Harada vd., 2002). Söz konusu çalışmalarla tutarlı olarak Li ve diğerleri (2020), yatma saatinde aşırı cep telefonu kullanımının uyku süreçlerini

erteleyebileceğini veya bozabileceğini, cep telefonlarının aşırı kullanımının, genellikle daha yüksek düzeyde psikolojik stres ve psikolojik uyarılma ile sonuçlandığından uyku ve dinlenme üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceğini belirtmişlerdir. Ayrıca akıllı telefonların ekranlardan yayılan mavi ışığın melatonin seviyeleri üzerinde bir etkisi olabileceğini ve yayılan elektromanyetik dalgaların da kötü uyku kalitesine neden olabileceğini vurgulamışlardır.

Ergenler, sosyal medyanın, mesajlaşmanın ve beraberindeki çevrimiçi ve güncel kalmaları için ortaya çıkan sosyal baskıların etkisiyle, özellikle ebeveyn denetiminin azaldığı geç saatlerde, akranlarıyla etkileşimlerinin verdiği heyecanla uykuyu geciktirebilirler (Horne, 2016). Bu bağlamda, akıllı telefon kullanımının artışıyla yaşanan uyku düzensizliğinde, akranlarının etkisi olduğu düşünülebilir. Nitekim akran etkisi ergenlerin psikososyal işlevselliğinde önemli bir yere sahiptir. Çünkü ergenlikle birlikte aile etkisi yerini akran gruplarına bırakmakta, ergenler anne ve babalarından ziyade akranlarıyla daha fazla vakit geçirmeye başlamakta ve davranışlarını aileden çok akranları şekillendirmektedir (Tolson ve Urberg, 1993). Ergenin arkadaş grupları müzik zevkleri, giyim, serbest zaman etkinlikleri gibi birçok konuda normların ve standartların oluşmasında katkı sağlamaktadır. Akranları, ergenler için bir referans grubu haline gelmekte ve ergenler bu akran grubu gibi konuşarak, onlar gibi davranarak kendilerini onlarla özdeşleştirmektedirler (Steinberg, 2002). Ayrıca akranlarının ergenleri, kendileri gibi davranma konusunda pekiştirdikleri görülmektedir. Arkadaşlarının olumlu sosyal davranışlarını gözlemleyen ergenler onlara benzer bir biçimde davranmaktadır (Hartup, 1983). Ancak Maxwell (2002), yaptığı boylamsal bir çalışmada riskli davranışları olan akranları ile arkadaşlık eden ergenlerin daha fazla riskli davranışlar sergileme eğiliminde olduklarını, ergenlerin riskli davranışlar sergilemelerinde akranların

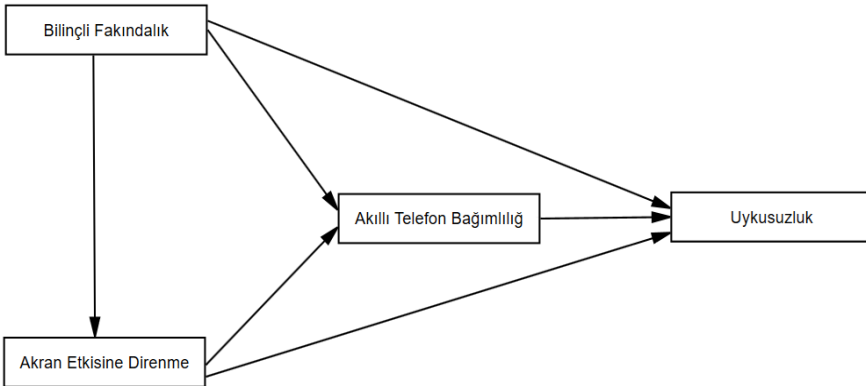
güçlü bir etkiye sahip olduğunu bildirmektedir. Söz konusu riskli davranışlardan birisi de akıllı telefon bağımlılığıdır. Dolayısıyla ergenlerin akranlarının da etkisiyle akıllı telefon bağımlısı olma riskinin de yüksek olduğu görülmektedir. Ancak akran etkisine direnme becerisinin bu ilişkide koruyucu bir faktör olabileceği düşünülebilir. Çünkü akran etkisine direnme becerisine sahip olan ergenlerin, bu becerileri sayesinde birçok olası riskli davranıştan kendini koruyabildiği görülmektedir (Steinberg ve Monahan, 2007). Bu bulgulardan hareketle, akranlarının etkisine direnen ergenin, akıllı telefon bağımlılığında da korunabileceği düşünülmektedir.

Akran etkisine direnme, bilinçli bir süreçtir. Kişinin akranları ile ilişkilerini değerlendirmesi, onların kendisi üzerinde yarattığı baskıyı fark etmesi ve bu baskı karşısında nasıl bir yol izleyeceğine karar vermesi ancak farkındalıkla gerçekleşir. Bu sebeple bu ilişkide bilinçli farkındalığın rolü de göz ardı edilmemelidir. Bilinçli farkındalık, yaşanmışlıklardan ya da yaşanacak olan olay ve durumlardan etkilenmeden yaşanan anı kabul etmek ve onaylamaktır (Bishop et al., 2004). Farkındalık, bireyleri otomatik düşüncelerden, bazı alışkanlıklardan ve sağlıksız davranış modellerinden arındırır. Bundan dolayı farkındalık, bilinçli davranışsal modellerin geliştirilmesinde kilit rol oynar. Bireyin refah ve mutluluğunda rolü büyüktür (Ryan ve Deci, 2000). Kişinin yaşanan durum ve olaylara normalden daha fazla dikkat etmesi ve bunları bilincinde daha açık bir şekilde kabul etmesi bilinçli farkındalığın en önemli özelliğidir (Brown ve Ryan, 2003). Yüksek farkındalık düzeyine sahip bireylerin şimdiki anın duygularına ve deneyimlerine karşı açık ve kabul edici bir tavır sergileme eğiliminde olduklarını ve odaklanarak doğru bilişsel yargılarda bulunma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Eddy ve diğerleri, 2013; Sindermann ve diğerleri, 2018). Kişinin var olan herhangi bir düşüncüyü ya da niyeti algılamaması, umursamaması ya da dikkat etmemesi bilinçli farkındalığın düşük olduğunun işaretidir (Brown ve Ryan, 2003). Shapiro ve diğerleri (2006),

bilinçli farkındalık uygulaması ile insanların an be an deneyimlere daha fazla nesnellik ve farkındalıkla katılarak dikkatlerini rahatsız edici düşüncelerden veya duygulardan uzaklaştırabildiklerini belirtmişlerdir. Buradan yola çıkarak, hem akran baskısına direnme hem akıllı telefon bağımlılığı hem de uykusuzluk üzerinde bilinçli farkındalığın önemli bir katkısının olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın temel amaçlarından birisi ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının uykusuzluk üzerindeki yordayıcı rolünü ve akran etkisine direnmenin akıllı telefon bağımlılığı aracılığıyla uykusuzluk üzerindeki yordayıcı rolünü incelemektir. Akıllı telefon bağımlılığı ile uykusuzluk arasındaki ilişkide doğrudan ve dolaylı bir etkiye sahip olabilecek bir diğer değişken ise bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalığın olası rolünün belirlenmesi, ergenlerin yaşadıkları uykusuzluk ve akıllı telefon bağımlılığı sorunlarının üstesinden gelme konusunda ergene verilebilecek doğru yardım ve destek konusunda da katkı sağlayacaktır.

Yukarıda belirtilen araştırmanın amacı ve bu amaç doğrultusunda kurulan hipotetik model ve hipotezler aşağıda verilmiştir.



Şekil 1. Hipotetik Model

**H<sub>1</sub>:** Ergenlerin akıllı telefon bağımlılıkları, uykusuzluk düzeylerini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordar.

**H<sub>2</sub>:** Ergenlerin akran etkisine direnme düzeyleri akıllı telefon bağımlılığı ve uykusuzluk düzeylerini negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordar.

**H<sub>3</sub>:** Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri; akran etkisine direnme düzeylerini pozitif, akıllı telefon bağımlılığı ve uykusuzluk düzeylerini ise negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordar.

## **2. YÖNTEM**

### **2.1. Araştırma Modeli**

Bu çalışmada, ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkende eş zamanlı olarak ortaya çıkan bir değişimin olup olmadığını ve bir değişim var ise bu değişimin düzeyinin saptanmasında kullanılan bir araştırma desendir (Karasar, 2012). Araştırmada; olayların, durumların veya nesnelere geçmişte ya da bugünde olduğu gibi açıklanması amaçlanır (Kaptan, 1995; Karasar, 2012). İlişkisel tarama modeli, yordayıcı, keşfedici ve kesitsel desenler ile yürütülmektedir. Bu çalışmada yordayıcı ilişkisel araştırma deseni kullanılmış ve tüm değişkenler bütünsel bir yaklaşımla ele alınarak analize dâhil edilmiştir. Aracılık etkisinin istatistiksel olarak hesaplanmasında yol analizi tercih edilmiştir.

### **2.2. Çalışma Grubu**

Araştırmanın örneklemini, 2022-2023 eğitim ve öğretim yılında Konya ilindeki ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ve yaşları 14 ile 18 ( $15.55 \pm 1.04$ ) arasında değişen 240'ı (% 64.9) kız ve 130'u (%35.1) erkek olmak üzere toplam 370 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklemin oluşturulmasında seçkisiz



olmayan bir örnekleme yöntemi olan uygun örnekleme tercih edilmiştir. Bu yöntem, araştırmacıların ihtiyaç duydukları örneklem büyüklüğüne ulaşabilene kadar en erişilebilir katılımcılardan başlayarak çalışma gruplarını oluşturmalarıdır (Büyüköztürk vd., 2016). Katılımcıların 63'ü (% 17) 9. sınıf, 156'sı (% 42.2) 10. sınıf, 109'u (% 29.5) 11. sınıf ve 42'si (% 11.4) 12. sınıf öğrencisidir.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

#### **2.3.1. Bergen Uykusuzluk Ölçeği (BUÖ)**

BUÖ, ergenlerde uykusuzluğu değerlendirmek için Pallesen ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması Bay ve Ergün (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek 6 maddeden ve 3 maddesi gece uykusuzluğu, 3 maddesi gündüz uykusuzluğu olmak üzere toplam 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Katılımcılar, geçen ay içerisinde herhangi bir nedenle uyku problemi yaşadığı bir haftalık süreç içerisindeki gün sayısını, 0 ile 7 arasında puanlamaktadırlar. Ölçekten alınabilecek puan 0-42 aralığındadır. Geçerlik analizleri kapsamında; ölçeğin 10 kişilik uzman görüşüne dayalı kapsam geçerliği indeksi 0,99 bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı BUÖ'nün toplam puanı için .72 olarak hesaplanmıştır.

#### **2.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği**

Kwon ve diğerleri (2013a) tarafından geliştirilen Ergenler için Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (ATBÖ)'nin kısa formu da Kwon ve diğerleri (2013b) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlama çalışması ise Şata ve Karip (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçekten alınabilecek puan 10 ile 60 aralığındadır. ATBÖ'nün kısa versiyonu 6'lı likert tipi bir ölçektir; 10 maddeden ve tek

boyuttan oluşmaktadır. Doğrulamalı faktör analizi sonucunda verinin model ile iyi düzeyde uyum sağladığı bulunmuş ve yapı geçerliğine ilişkin kanıtlar elde edilmiştir. Ölçeğin Cronbach  $\alpha$  iç tutarlık katsayısı değerleri  $\alpha = .90$  olarak hesaplanmıştır.

### **2.3.3. Akran Etkisine Direnme Ölçeği**

Steinberg ve Monahan (2007) tarafından geliştirilen Akran Etkisine Direnme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması Şafak-Soyaslan (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin orijinal formu 10 madde iken Türkçe'ye uyarlama çalışması sonucunda 6 maddeden oluşan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddelerinin her birinde olumlu bir yargı verilirken AMA ile ayrılarak olumsuz yargı verilmekte, her yargı tamamen doğru ve kısmen doğru şeklinde ikişer seçenek bulunmaktadır. Ölçeğin geçerlilik çalışması kapsamında yapılan DFA sonuçları incelendiğinde, veri setinde iki faktörlü model için kabul edilebilir bir uyum göstermiştir. Güvenirlik çalışması kapsamında, Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

### **2.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu**

Brown ve Ryan (2003) tarafından yetişkinlere yönelik olarak geliştirilen Bilinçli Farkındalık ölçeği, Brown ve diğerleri (2011) tarafından bilinçli farkındalık düzeylerinin ölçülmesi amacıyla, öz bildirim dayalı, ergenler için uyarlanmıştır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formunun Türk kültürüne uyarlanması Turan (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, orijinalinde olduğu gibi 6'lı Likert tipindedir. Ölçek 14 maddeden oluşan, tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Ters madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puanlar, bilinçli farkındalık düzeyini yansıtmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .78, test-tekrar test güvenirlik katsayısı .98 ve iki yarı test güvenirliği .77 olarak hesaplanmıştır.

## 2.4. Verilerin Toplanması

Bu çalışmanın verileri Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (Tarih: 10.03.2023; Karar No: 2023/92) alınan etik kurul izninin ardından, 2022-2023 eğitim öğretim yılı bahar yarıyılında Konya ilinde çeşitli liselerde öğrenim görmekte olan öğrencilerden toplanmıştır.

## 2.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın amacına uygun olarak belirlenen ölçme araçlarıyla elde edilen verilerin bilgisayar ortamındaki analizlerinde, IBM SPSS 25.0 ve IBM SPSS AMOS 25 yazılım paketleri kullanılmış ve anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak alınmıştır. Öncelikle araştırma sürecinde toplanan verilerin hatasızlığı kontrol edilmiş ve tüm maddelerin normal ranj aralığında olduğu yanlış girilen madde bulunmadığı görülmüştür. Ayrıca, veri setinin tek değişkenli ve çok değişkenli normallik analizleri yapılmıştır. Tek değişkenli uç değerlerin belirlenmesi z testi aracılığıyla incelenmiş, örneklem sayısı 100'ün üzerinde olduğundan z puanlarının referans aralığı -4.00 ile +4.00 arası olarak ele alınmış ve bu aralık dışında kalan veriye rastlanılmamıştır (Mertler, & Vannatta, 2016). Verinin tek değişkenli normallik sayılıtısını karşılayıp karşılamadığını test etmek için ayrıca çarpıklık ve basıklık değerleri, histogramlar ve Q-Q plot değerleri incelenmiştir. Değişkenlerin her birinin basıklık- çarpıklık değerlerinin -1.00 ile +1.00 referans aralığında olduğu, bu bakımdan veri setinin normal dağıldığı belirlenmiştir (Çokluk ve diğ., 2014). Sonuçlar tek değişkenli uç değerler için normallik sayılıtısının karşılandığını göstermiştir. Ardından çok değişkenli uç değer incelemesi için Mahalonobis uzaklık katsayıları hesaplanmış ve veri setinde .001'den küçük değere sahip çok

değişkenli uç değer ifade eden herhangi bir veriye rastlanmamıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ayrıca yapılan korelasyon analizi ile sonucunda değişkenler arasında orta düzeyde ilişki olduğu, değişkenler arasında .90 ve üzerinde ilişki olmadığından çoklu doğrusal bağlantı problemi olmadığı söylenebilir (Çokluk vd., 2014). Özetle verinin parametrik analizlerin yürütülebilmesi için ön gereklilik olan bütün sayıtları karşıladığı görülmektedir.

### 3. BULGULAR

Araştırmanın hipotezlerine geçmeden örnekleme ilişkin betimsel bulgulara yer verilmiştir. Tablo 1'den izlenebileceği gibi katılımcıların 240'ı (% 64.9) kız ve 130'u (%35.1) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların 63'ü (% 17) 9. sınıf, 156'sı (% 42.2) 10. sınıf, 109'u (% 29.5) 11. sınıf ve 42'si (% 11.4) 12. sınıf öğrencisidir. 280 (% 75.7) öğrenci akademik başarısını orta düzey olarak tanımlamıştır. 297 (% 80.3) öğrencinin orta sosyo-ekonomik düzeyden ailelerden geldiği görülmektedir. Günlük kafein tüketim oranları incelendiğinde 154'ünün (% 41.6) nadiren, 116'sının (% 31.4) sıklıkla ve 100'ünün (% 27) her gün kafein tükettiği görülmektedir.

**Tablo 1. Katılımcılara İlişkin Betimsel Özellikler**

Değişkenler	n	%
Cinsiyet		
Kız	240	64.9
Erkek	130	35.1
Sınıf		
9. Sınıf	63	17.0
10. Sınıf	156	42.2
11. Sınıf	109	29.5
12. Sınıf	42	11.4
Akademik Başarı		
Düşük	23	6.2

Orta	280	75.7
Yüksek	67	18.1
<b>Sosyo-ekonomik Düzey</b>		
Düşük	6	1.6
Orta	297	80.3
Yüksek	67	18.1
<b>Günlük Kafein Tüketimi</b>		
Nadiren	154	41.6
Sık sık	116	31.4
Her gün	100	27.0

Araştırmanın örnekleme ilişkin bulguların ardından araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Aşağıdaki Tablo 2'den izlenebileceği gibi bilinçli farkındalık, akran etkisine direnme, akıllı telefon bağımlılığı ve uykusuzluk arasındaki ilişkiler incelendiğinde, bilinçli farkındalığın akran etkisine direnme ile pozitif ( $r = .15, p < .001$ ), akıllı telefon bağımlılığı ( $r = -.39, p < .001$ ) ve uykusuzluk ( $r = -.49, p < .001$ ) ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca akran etkisine direnmenin de akıllı telefon bağımlılığı ( $r = -.26, p < .001$ ) ve uykusuzluk ( $r = -.16, p < .01$ ) ile negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Son olarak akıllı telefon bağımlılığı ve uykusuzluk arasındaki ilişkinin ise pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ( $r = .36, p < .001$ ).

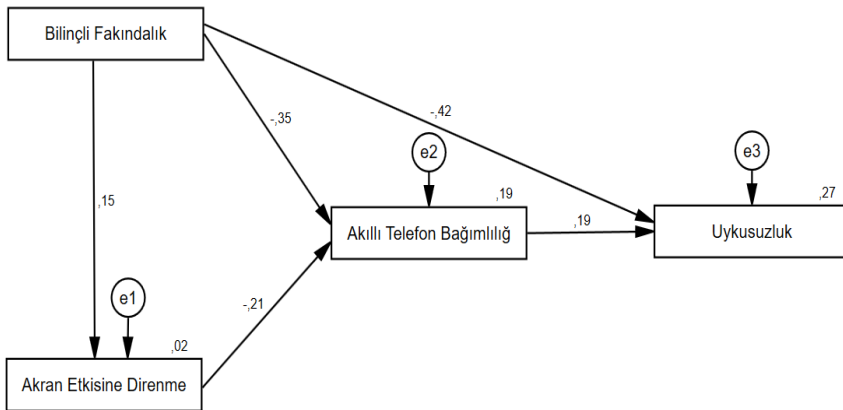
**Tablo 2. Bilinçli Farkındalık, Akran Etkisine Direnme, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve uykusuzluk Arasındaki İlişkiler**

Değişkenler	Ort.	S	2	3	4
1. Bilinçli Farkındalık	51.49	12.96	.150**	-.385***	-.492***
2. Akran Etkisine Direnme	15.68	4.97	1	-.258***	-.158**

3. Akıllı Telefon Bağımlılığı	33.29	9.73	1	.355***
4. Uykusuzluk	20.66	8.56		1

\*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Araştırmanın asıl amacı olan bilinçli farkındalık ile uykusuzluk arasındaki ilişkide akran etkisine direnmenin ve akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünü incelemek için yol (path) analizi yürütülmüştür. Birinci adımda yürütülen analizler sonucunda akran etkisi ve uykusuzluk arasındaki ilişkinin anlamsız olması nedeni ile ( $p > .05$ ) bu yol çıkarılmış ve analiz yinelenmiştir. Elde edilen sonuçlar verinin model ile mükemmel düzeyde uyum sağladığını göstermektedir ( $\chi^2(1, n = 370) = 1,014, p > .05, GFI = 1.00, AGFI = .99, NFI = .99, TLI = 1.00, CFI = 1.00$  ve  $RMSEA = .01$ ).



**Şekil 2.** Ergenlerde Bilinçli Farkındalık ve Akran Etkisine Direnmenin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Uykusuzluk İlişkisindeki Rolü

Şekil 2'den izlenebileceği gibi bilinçli farkındalık akran etkisine direnmeyi pozitif olarak yordamaktadır ( $\beta = .15, p < .01$ ). Aynı zamanda bilinçli farkındalık ve akran etkisine direnme akıllı telefon bağımlılığını negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır (sırasıyla,  $\beta = -.35, p < .001$ ;  $\beta = -.21, p < .001$ ). Son

olarak bilinçli farkındalık uykusuzluğu negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordarken akıllı telefon bağımlılığı ise uykusuzluğu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır (sırasıyla,  $\beta = -.42$ ,  $p < .001$ ;  $\beta = .19$ ,  $p < .001$ ).

Bilinçli farkındalık akran etkisine direnme üzerindeki varyansın % 2'sini açıklarken, bilinçli farkındalık ve akran etkisine direnmenin akıllı telefon bağımlılığındaki varyansın % 19'unu açıkladığı görülmektedir. Son olarak, bilinçli farkındalık ve akıllı telefon bağımlılığı ise uykusuzluk üzerindeki varyansın % 27'sini açıklamaktadır.

Bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalığın akran etkisine direnmeyi artırdığı, hem doğrudan hem de akran etkisine direnme üzerinden akıllı telefon bağımlılığını düşürdüğü görülmektedir. Aynı zamanda bilinçli farkındalık bir taraftan uykusuzluk sorunlarını azaltırken, bir diğer taraftan hem akıllı telefon bağımlılığını düşürerek hem de akran etkisine direnme üzerinden dolaylı olarak akıllı telefon bağımlılığını düşürerek, uykusuzluk sorununun azalmasına katkı sağlamaktadır.

### 3. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma sonuçları incelendiğinde, ilk olarak ergenlerin akıllı telefon bağımlılıklarının uykusuzluğu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Elde edilen sonucun alan yazın ile uyumlu olduğu görülmektedir. Nitekim Hardell ve diğerleri (2008) ergenlerin akıllı telefonu aşırı kullanımlarının uykusuzluk ve uyku bozuklukları dâhil olmak üzere birçok sağlık sorunlarına neden olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca Jenaro ve diğerleri (2007), cep telefonu kullanımının yüksek kaygı ve uykusuzluk ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Massimini ve Peterson (2009), öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun haftanın en az bir günü cep telefonu kullanımından dolayı yeterince uyuyamadıklarını

belirtmişlerdir. Yapılan diğer bazı çalışmalarda da akıllı telefon bağımlılığının uykuyu olumsuz etkilediği bulunmuştur (Kim vd., 2019; Li vd., 2006). Ergenlerin ebeveyn denetiminin azaldığı gecenin geç saatlerinde özgürce telefon kullandıkları ve bunun da uyku vaktini geciktirerek uyku kalitesini düşürdüğü söylenebilir.

Yapılan analizlerden elde edilen bulgularda, ergenlerin akran etkisine direnme düzeylerinin akıllı telefon bağımlılıklarını negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde, araştırmanın bu bulgusuna benzer şekilde, bazı çalışmalarda ergenlerin nitelikli akran ilişkileri arttıkça akıllı telefon bağımlılıklarının azaldığı görülmektedir (Şanlı, 2018). Nitelikli akran ilişkilerinin ergenlerin sosyal beceri, öz-yeterlik duygusu ve sosyal ve duygusal uyum düzeyinin arttırdığı; aksine internet bağımlılığı riskini azalttığı bulunmuştur (Savcı & Aysan, 2017). Akran grupları içerisinde bazı ergenler; sigara içme, alkol tüketimi, akıllı telefon bağımlılığı gibi bazı kötü alışkanlıkları başkasına da bulaştırmak için akran grubu içine yeni bireyler davet etmektedirler (Marsh, 2017). Bu noktada akran etkisine direnmenin önemi ön plana çıkmaktadır. Akran etkisine direnme becerisi ergeni birçok olası riskli davranıştan koruması bakımından büyük öneme sahiptir (Steinberg & Monahan, 2007). Bu bağlamda, akıllı telefon bağımlılığını negatif yönde yordayan akran etkisine direnmenin, akıllı telefon bağımlılığının risklerine karşı koruyucu bir rol üstlenebileceği söylenebilir.

Araştırmada bilinçli farkındalığın ergenlerin akıllı telefon bağımlılıklarını negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bu sonuç alanyazındaki benzer çalışmalarla paralellik göstermektedir. Bir çok çalışmada bilinçli farkındalık ile akıllı telefonun problemleri kullanımı (Kaymaz & Şakiroğlu, 2020; Peker vd., 2019), internet bağımlılığı (Calvete vd., 2017; Dönmez, 2018; Riley, 2014), sosyetelizm (Parmaksız, 2021) ve dijital oyun bağımlılığı (Keskin, 2019) ile



arasında negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Hatta Yang ve diğerleri (2019), farkındalığın cep telefonu bağımlılığı ile olumsuz etkileri arasındaki ilişkiyi düzenlediğini bulmuşlardır. Bilinçli farkındalık anı yaşamayı etrafta olan bitenin farkında olmayı gerektirirken, akıllı telefon bağımlılığı her an her koşulda akıllı telefonda odaklamayı gerektirdiğinden bu iki değişken bir biriyle negatif ilişkili olabilir. Ergenlerin bilinçli farkındalıkları yükseldikçe akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri de azalabilir.

Araştırmada bilinçli farkındalığın uykusuzluğu negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Demir (2021) uyku kalitesinin kötüleşmesi ile bilinçli farkındalık arasında negatif ilişki olduğunu bulmuştur. Literatür incelendiğinde, bilinçli farkındalık ile uyku kalitesi arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çok çalışmada bu iki değişken arasında pozitif ilişki olduğu ortaya konmuştur (Brisbon & Lachman, 2017; Fang vd., 2019; Gong vd., 2016; Simione vd., 2020). Roberts ve Danoff-Burg (2010) bilinçli farkındalığın stres düzeyini düşürerek uyku kalitesini artırdığını belirtmişlerdir. Yaşanılan anda, içinde bulunduğumuz durumun veya deneyimin farkında olmadığımızı bilmek ve o ana dikkat etmediğimiz idrakinde olmak da bir bilinçli farkındalık içerir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Dolayısıyla bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin gün içerisinde stres oluşturan olay ya da durumları geride bırakarak daha kaliteli uyuyabildiği söylenebilir.

Yapılan analizlerden elde edilen sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, ergenlerin akıllı telefon bağımlılıkları arttıkça uykusuzluk düzeyinin de arttığı görülmektedir. Ancak akran etkisine direnme düzeyleri yüksek olan ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Böylece akran etkisine direnme düzeyi uykusuzluk düzeyini de dolaylı olarak düşürmektedir. Son olarak, ergenlerin bilinçli farkındalığı yükseldikçe akran

etkisine daha fazla direnebildikleri, daha düşük düzeyde akıllı telefon bağımlılığı sergiledikleri ve daha düşük düzeyde uykusuzluk sorunları yaşadıkları görülmüştür. Sonuç olarak akıllı telefon bağımlılığında kaynaklı olarak ortaya çıkabilecek uykusuzluk sorunlarının azalmasında bilinçli farkındalığın hem doğrudan hem de dolaylı; akran etkisine direnmenin ise dolaylı rolü vardır.

Yürütülen bu çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan ergenlerin sosyo-ekonomik düzeyleri, kafein tüketimleri, anne baba eğitim düzeyleri gibi karıştırıcı ya da düzenleyici etkisi olabilecek değişkenler araştırma kapsamında kontrol değişkeni olarak analizlere dahil edilmemiştir. Ayrıca ergenlerin klinik düzeyde bağımlılık gösterip göstermediklerine yönelik herhangi bir bilgi alınmamıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak araştırmacı ve uygulayıcılara yönelik olarak aşağıdaki öneriler sunulabilir:

- Ergenler için akıllı telefon bağımlılığı ve uykusuzluğa yönelik önleyici çalışmalarda (psiko-eğitim vb.), akran etkisine direnme ve bilinçli farkındalık kavramları göz ardı edilmemeli, uygulamalarda bu değişkenlere yönelik uygulamalara yer verilmelidir.
- Ortaokul, üniversite vb. farklı örneklem gruplarına yönelik yapılacak olan yeni çalışmalarla araştırma bulguları test edilebilir.
- Farklı araştırma desenleri kullanılarak (deneysel vb.) araştırma bulguları yeniden test edilebilir.
- Araştırma bulguları, nitel araştırma yöntemleri ile desteklenerek çeşitlendirilip zenginleştirilebilir.
-

### **Çıkar Çatışması Bildirimi:**

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

### **Destek/Finansman Bilgileri:**

Bu çalışma için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

### **Etik Kurul Kararı:**

Yürütülen bu araştırmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilmekte olan eylemlerden hiçbiri gerçekleşmemiştir. Bu çalışma için Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Etik Kurulundan (10.03.2023 tarih ve 2023/92 sayılı ile) etik kurul izni alınmıştır.

### **KAYNAKÇA**

- Adams, S. K., & Kisler, T. S. (2013). “Sleep quality as a mediator between technologyrelated sleep quality, depression, and anxiety.” *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(1): 25–30. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0157>.
- Aghajani, M., Hajjafari, M., Akbari, H., & Asgarian, F.S. (2020). Cleveland Adolescent Sleepiness Questionnaire (CASQ): A translation and validation study of the Persian version. *Sleep and Biological Rhythms*. 18(3): 209-2015. <https://doi.org/10.1007/s41105-020-00257-x>
- Ahmad, S., & Bashir, S. (2017). “A pilot study investigating the association between sleep and cognitive function among adolescents.” *Asian Journal of Psychiatry*, 28: 34–37. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.03.020>

- Apaolaza, V., Hartmann, P., D'Souza, C., & Gilsanz, A. (2019). "Mindfulness, compulsive mobile social media use, and derived stress: The mediating roles of self-esteem and social anxiety." *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(6): 388–396. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0681>
- Bay, T., & Ergun, A. (2018). "Validity and Reliability of Bergen Insomnia Scale (BIS) Among Adolescents." *Clin Exp Health Sci*, 8(4): 268-275.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. ve Devins, G. (2004). "Mindfulness: A proposed operational definition." *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11: 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Brisbon, N. M., & Lachman, M. E. (2017). "Dispositional mindfulness and memory problems: the role of perceived stress and sleep quality." *Mindfulness*, 8(2): 379 – 386. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0607-8>
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). "The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being." *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4): 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007). "Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects." *Psychological Inquiry*, 18(4): 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M. ve Biegel, G. M. (2011). "Assessing adolescent mindfulness: Validation of an adapted mindful attention awareness scale in adolescent normative and psychiatric populations." *Psychological Assessment*, 23(4): 1023–1033. <https://doi.org/10.1037/a0021338>

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (21.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Calvete, E., Gámez-Guadix, M. & Cortazar, N. (2017). "Mindfulness facets and problematic Internet use: A six-month longitudinal study." *Addictive Behaviors*, 72: 57-63. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.03.018>
- Chóliz, M. (2010). "Mobile phone addiction: A point of issue." *Addiction*, 105(2): 373-374. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02854.x>
- Chokroverty, S., & Avidan, A.Y. (2016). *Sleep and its disorders*. In *Bradley's Neurology in Clinical Practice* (Eds R.B. Daroff, J. Jankovic, J.C. Mazziotta, S.L. Pomeroy): London, Elsevier, 1615- 85.
- Çağlar, S., & Tokur-Kesgin, M. (2020). "Cleveland Adölesan Uykululuk Anketi'nin Türkçe'ye uyarlanması: Lise öğrencileri için geçerlik-güvenirlik çalışması." *Cukurova Medical Journal*, 45(2): 709–720. <https://doi.org/10.17826/cumj.685446>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları* (3.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Dönmez, Ş. (2018). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Fatif Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eddy, P., Wertheim, E. H., Hale, M. W., & Wright, B. J. (2018). "Trait mindfulness helps explain the relationships between job stress, physiological reactivity, and self-perceived health." *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 61(1): 12–18 <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001493>
- El Hangouche, A. J., Jniene, A., Aboudrar, S., Errguig, L., Rkain, H., Cherti, M., & Dakka, T. (2018). "Relationship between poor quality sleep, excessive

- daytime sleepiness and low academic performance in medical students." *Advances in medical education and practice*, 9: 631.  
<https://doi.org/10.2147/AMEP.S162350>
- Fang, Y., Kang, X., Feng, X., Zhao, D., Song, D., & Li, P. (2019). "Conditional effects of mindfulness on sleep quality among clinical nurses: the moderating roles of extraversion and neuroticism." *Psychology, Health and Medicine*, 24(4): 481–492.  
<https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1492731>
- Ferraro, F. R., Holfeld, B., Frankl, S., Frye, N., & Halvorson, N. (2015). "Texting/iPod dependence, executive function and sleep quality in college students." *Computers in Human Behavior*. 49: 44-49. 8-11.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.043>
- Gamble, A. L., D'Rozario, A. L., Bartlett, D. J., Williams, S., Bin, Y. S., Grunstein, R. R., & Marshall, N. S. (2014). "Adolescent sleep patterns and night-time technology use: Results of the Australian Broadcasting Corporation's big sleep survey." *PLoS One*, 9(11): e111700.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0111700.t001>
- Gong, H., Ni, C.-X., Liu, Y.-Z., Zhang, Y., Su, W.-J., Lian, Y.-J., Jiang, C.-L. (2016). "Mindfulness meditation for insomnia: A meta-analysis of randomized controlled trials." *Journal of Psychosomatic Research*, 89: 1 – 6.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2016.07.016>
- Harada, T., Morikuni, M., Yoshii, S., Yamashita, Y., & Takeuchi, H. (2002). "Usage of mobile phone in the evening or at night makes Japanese students evening-typed and night sleep uncomfortable." *Sleep and Hypnosis*, 4(4): 149–153.
- Hardell, L., Carlberg, M., Soderqvist, F., & Hansson Mild, K. (2008). "Meta-analysis of long-term mobile phone use and the association with brain

- tumours.” *International Journal of Oncology*, 32(5): 1097-1104.  
<https://doi.org/10.3892/ijo.32.5.1097>
- Hartup, W. W. (1983). Peer relations. In P. H. Mussen (Series Ed.) & E. M. Hetherington (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology, Vol. 4: Socialization, personality, and social development* (pp. 103–196). New York: Wiley.
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, 85(1), 4-40.  
<https://doi.org/10.1080/03637751.2017.1352100>
- Horne, J. (2016). *Sleeplessness*. Springer International Publishing.  
<https://doi.org/10.1007/978-3-319-30572-1>
- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., & Caballo, C. (2007). “Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates.” *Addiction Research & Theory*, 15(3): 309–320. <https://doi.org/10.1080/16066350701350247>
- Kaptan, S. (1995). *Bilimsel Araştırma ve istatistik teknikleri*. Ankara: Bilim Yayınları.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak-Şahin, B., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2016). “The virtual world’s current addiction: Phubbing.” *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 3(2): 223-269.  
<https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaymaz, E., & 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. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.600325>

- Keskin, B. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi. Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bursa.
- Khan, M. M. (2008). "Adverse effects of excessive mobile phone use." *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 21(4): 289-293. <https://doi.org/10.2478/v10001-008-0028-6>
- Kim, Y.J., Jang, H. M., Lee, Y., Lee, D., & Kim, D.-J. (2018). "Effects of Internet and smartphone addictions on depression and anxiety based on propensity score matching analysis." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5): 859. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050859>
- Kim, S. H., Min, J. W., & Park, B. K. (2019). "The effect of smartphone addiction and stress on sleep quality among university students." *Journal of the Korea Academia- Industrial Cooperation Society*, 20(4): 112- 120.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., and Yang, S. (2013a). "The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents." *Plos One*, 8(12): 1-7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Kwon, M., Lee, J.Y., Won, W.Y., Park, J.W., and Min, J.A. (2013b). "Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS)." *Plos One*, 8(2): 1-7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Lee, K.A. (2003). "Impaired sleep. In: Carrier-Kohoman, V., Lindsey, C.M., West, C.M., eds. *Pathophysiological Phenomena in Nursing*. St Louis: WB Saunders 363-385.
- Li, Y., Li, G., Liu, L., & Wu, H. (2020). "Correlations between mobile phone addiction and anxiety, depression, impulsivity, and poor sleep quality among college students: A systematic review and meta-analysis." *In*



- Journal of Behavioral Addictions*, 9(3): 551–571.  
<https://doi.org/10.1556/2006.2020.00057>
- Lim, J., & Dinges, D. F. (2010). "A meta-analysis of the impact of short-term sleep deprivation on cognitive variables." *Psychological Bulletin*, 136(3): 375–389. <https://doi.org/10.1037/a0018883.suppl>.
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). "Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students." *Journal of adolescent health*, 46(2): 124-132.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016>
- Marsh, L., Iosua, E., McGee, R., & White, J. (2017). "New Zealand adolescents' discouragement of smoking among their peers." *Australian And New Zealand Journal Public Health*, 41(5): 497-501.  
<https://doi.org/10.1111/1753-6405.12698>
- Massimini, M., & Peterson, M. (2009). "Information and communication technology: Affects on U.S. college students." *Cyberpsychology*. 3: 1-15.
- Maxwell, K. A. (2002). "Friends: The role of peer influence across adolescent risk behaviors." *Journal of Youth and Adolescence*, 31: 267–277.
- Mertler, C. A., & Vannatta, R. A. (2016). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation* (6.publish). CA: Pyrczak Publishing. <https://doi.org/10.4324/9781315266978>
- Morin, C.M., & Jarrin, D.C. (2013). "Epidemiology of insomnia: prevalence, course, risk factors, and public health burden." *Sleep Medicine Clinics*. 8(3): 281-297. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2013.05.002>
- Oviedo-Trespalacios, O., Nandavar, S., Newton, J. D. A., Demant, D., & Phillips, J. G. (2019). "Problematic use of mobile phones in Australia... is it getting worse?" *Frontiers in psychiatry*, 10: 105.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00105>

- Pallesen, S., Bjorvatn, B., Nordhus, I.H., Sivertsen, B., Hjørnevik, M., & Morin, C.M.A. (2008). "New Scale for Measuring Insomnia: The Bergen Insomnia Scale." *Percept Mot Skills*, 107: 691-706. <https://doi.org/10.2466/pms.107.3.691-706>
- Parmaksız, İ. (2021). "The mediating role of social anxiety in the relationship between phubbing and mindfulness." *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 22(2): 1387-1420. <https://doi.org/10.17679/inuefd.904379>
- Peker, A., Nebioğlu, M., & Ödemiş, M. H. (2019). "Sanal ortamda bağımlılık: Bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bir model sınaması." *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(2): 153-158. <https://doi.org/10.5455/apd.301945>
- Riley, B. (2014). "Experiential avoidance mediates the association between thought suppression and mindfulness with problem gambling." *Journal of Gambling Studies*, 30(1): 163-171. <https://doi.org/10.1007/s10899-012-9342-9>
- Roberts, K. C., & Danoff-Burg, S. (2010). "Mindfulness and health behaviors: Is paying attention good for you?" *Journal of American College Health*, 59(3): 165-173. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.484452>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being." *The American Psychologist*, 55(1): 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). "Technological addictions and social connectedness: Predictor effect of Internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness." *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 30(3): 202-216. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2017300304>

- Selvi, Y., Kandeğer, A., & Sayın, A.A. (2016). "Gündüz aşırı uykululuğu." *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8: 114-32.  
<https://doi.org/10.18863/pgy.10797>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). "Mechanisms of mindfulness." *Journal of Clinical Psychology*, 62: 373–386.  
<https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Simione, L., Raffone, A., & Mirolli, M. (2020). "Stress as the missing link between mindfulness, sleep quality, and well-being: A cross-sectional study." *Mindfulness*, 11(2): 439 – 451 <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01255-y>
- Sindermann, C., Markett, S., Jung, S., & Montag, C. (2018). "Genetic variation of comt impacts mindfulness and self-reported everyday cognitive failures but not self-rated attentional control." *Mindfulness*, 9: 1479–1485.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-018-0893-4>
- Soni, R., Upadhyay, R., & Jain, M. (2017). "Prevalence of smart phone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents." *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5(2): 515-519.  
<https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20170142>
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence* (6th ed.). New York: Mc Graw Hill.
- Steinberg, L., & Monahan, K.C. (2007). "Age differences in resistance to peer influence." *Developmental Psychology*, 43(6): 1531–1543.  
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.6.1531>
- Şafak-Soyaslan, Ö. (2019). *Ergenlerde akran etkisine direnme: Türkçe uyarlaması, bağlanma ve reddedilme duyarlılığıyla ilişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Şanlı, M. E. (2018). *Ergenlerin akran ilişkilerinin akıllı telefon bağımlılığına etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Malatya.
- Şata, M. ve Karip, F. (2017). "Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği-kısa versiyonu'nun ergenler için Türk kültürüne uyarlanması." *Cumhuriyet International Journal of Education*, 6(4): 426–440.  
<https://doi.org/10.30703/cije.346614>
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (5.Basım). Boston, MA: Pearson.
- Tolson, J. M., & Urberg, K. A. (1993). "Similarity between adolescent best friends." *Journal of Adolescent Research*, 8: 274–288.
- Yang, X., Zhou, Z., Liu, Q., & Fan., C. (2019). "Mobile phone addiction and adolescents' anxiety and depression: The moderating role of mindfulness." *Journal of Child and Family Studies*, 28(3): 822–830.  
<https://doi.org/10.1007/s10826-018-01323-2>

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

Sleeping is important in protecting physical, cognitive and psychosocial health (Lund et al., 2010). On the other hand, insomnia can lead to physical and mental disorders and cause undesirable results (Morin & Jarrin, 2013). Therefore, decreased sleeping quality and increased insomnia have the potential to cause serious health problems (El Hangouche et al., 2018). Sleep quality is affected by many factors such as economic status, general health, lifestyle and stress (Lee, 2003). Research has shown that one of these factors is the use of smartphones. It has been reported that smartphone addiction is associated with sleep problems such as insomnia, excessive daytime sleepiness, poor sleep quality and short sleep duration (Kang et al., 2020; Soni et al., 2017). Given that peer relationships reach their peak especially during adolescence (Steinberg, 2002), that relationships that start at school continue in the evening through communication tools, it can be thought that relationships with friends also have

a serious effect on smartphone use. Maxwell (2002) reported in a longitudinal study that adolescents who make friends with peers exhibiting risky behaviours themselves also tend to exhibit more risky behaviours and that peers have a strong influence on the development of risky behaviours by adolescents. One of these risky behaviours is smartphone addiction. Therefore, adolescents who are highly influenced by their peers, cannot say “no” to them, in other words, cannot resist peer pressure, seem to be at high risk of becoming addicted to smartphones. Adolescents’ having developed awareness can play an important role in their ability to resist peer pressure. In this regard, Shapiro et al. (2006) stated that through mindfulness, people can be engaged in experiences with greater objectivity and awareness and they can protect their attention against disturbing thoughts or emotions. Seen from this perspective, it is thought that mindfulness can have an important effect not only on resisting peer pressure, but also on smartphone addiction and insomnia.

One of the main purposes of the current study is to investigate the predictive role of smartphone addiction on insomnia in adolescents and the predictive role of resistance to peer influence on insomnia through smartphone addiction. Another variable that may have a direct or indirect effect on the relationship between smartphone addiction and insomnia is mindfulness. Determining the possible role of mindfulness will also contribute to the determination of right assistance and support that can be given to adolescents for them to overcome insomnia and smartphone addiction problems.

## Method

The current study employed the relational survey model. The sample of the current study consists of 370 students attending different high schools in the city of **Konya** in the 2022-2023 school year. The Mindfulness Scale Adolescent Form, Peer Influence Resistance Scale, Smartphone Addiction Scale and Bergen Insomnia Scale were used in the study. IBM SPSS 25.0 and IBM SPSS AMOS 25 software packages were used in the analysis of the data collected with the measurement tools determined in accordance with the purpose of the study in the computer environment. In the analysis of the data, Pearson Product Moments Correlation coefficient and path analysis were performed and the level of significance was taken as  $p < .05$ .

## Findings (Results)

Mindfulness positively predicted resistance to peer influence ( $\beta = .15, p < .01$ ). At the same time, mindfulness and resistance to peer influence negatively and significantly predicted smartphone addiction ( $\beta = -.35, p < .001$ ;  $\beta = -.21, p < .001$ , respectively). Finally, mindfulness predicted insomnia negatively and significantly, while smartphone addiction predicted insomnia positively and significantly ( $\beta = -.42, p < .001$ ;  $\beta = .19, p < .001$ , respectively).

### **Conclusion and Discussion**

When the results obtained from the analyses are evaluated as a whole, it is seen that the level of insomnia increases as the smartphone addiction of adolescents increases. However, it is seen that adolescents with high levels of resistance to peer influence have lower levels of smartphone addiction. Finally, it is seen that adolescents with higher levels of mindfulness can better resist peer influence, exhibit lower levels of smartphone addiction and experience lower levels of insomnia. In addition, it is seen that as adolescents' mindfulness increases, they are more able to resist peer influence and thus, the risk of being addicted to smartphones due to peer influence decreases. As a result, mindfulness and resistance to peer influence have both direct and indirect roles in reducing insomnia problems that may arise from smartphone addiction.

In the current study, it was found that mindfulness predicted insomnia negatively and significantly. Demir (2021) determined that there is a negative correlation between deteriorating sleep quality and mindfulness. In many studies examining the relationships between mindfulness and sleep quality in the literature, it has been revealed that there is a positive correlation between these two variables (Brisbon & Lachman, 2017; Fang et al., 2019; Gong et al., 2016; Simione et al., 2020). Roberts and Danoff-Burg (2010) stated that mindfulness improves sleep quality by reducing stress levels. Knowing that we are not aware of the situation or experience we are in at the moment and being aware that we are not paying attention to that moment also include mindfulness (Brown, Ryan and Creswell, 2007). Therefore, it can be said that individuals with a high level of mindfulness can get better quality sleep by leaving behind stressful events or situations experienced during the day.

The findings obtained are discussed in reference to the relevant literature and suggestions for researchers and practitioners are presented based on this discussion.