Uluslararası Eğitim Programları ve Öğretim Çalışmaları Dergisi, 9(2), 2019, 301-318

www.ijocis.com

The effect of self control and emotion regulation difficulties on the problematic smart phone use of young people

Mehmet Şakiroğlu[*a]

[a] Adnan Menderes University, Faculty of Arts and Sciences, Aydın/Turkey

Article Info

DOI: 10.31704/ijocis.2019.013

Article History:
Received 01 November 2019
Revised 19 November 2019
Accepted 01 December 2019
Online 26 December 2019

Keywords:
Self-control,
Emotion regulation,
Problematic smartphone use,
Teacher training programs.

Article Type:
Research paper

Abstract

The use of smart phones is quite common among young people. This may sometimes cause problems. Different steps are being taken in the schools regarding the rules that students should follow for the use of telephone. However, student-oriented solutions are needed. The main aim of this study is to reveal the role of self-control, difficulties in emotion regulation and having pet on problematic smartphone use. The sample consisted of 296 university students. In this study, "Personal Information Form", "Brief Self-Control Scale", "Difficulties in Emotion Regulation Scale" and "Smartphone Addiction Scale" were utilized to gather data. According to the findings of the research, high self-control ability and having a pet reduces the time spent on the use of problematic smart phone, whereas the difficulty of emotion control increases it. Findings are discussed within the framework of the related literature and some self-control and emotion regulation exercises were suggested for curricula.

Öz kontrolün ve duygu düzenleme güçlüğünün gençlerin sorunlu akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisi

Makale Bilgisi

DOI: 10.31704/ijocis.2019.013

Makale Geçmişi:
Geliş 01 Temmuz 2019
Düzeltme 19 Ağustos 2019
Kabul 01 Ekim 2019
Çevrimiçi 26 Aralık 2019

Anahtar Kelimeler:
Öz kontrol,
Duygu düzenleme,
Sorunlu akıllı telefon kullanımı,
Öğretmen eğitim programları

Makale Türü:
Özgün Makale

Öz

Gençler arasında telefon kullanımı oldukça yaygındır. Bu durum bazen sorun yaratabilmektedir. Okullarda öğrencilerin telefon kullanımına yönelik uyması gereken kurallar konusunda da farklı adımlar atılmaktadır. Ancak birey odaklı çözümler bulunması gerekmektedir. Bu çalışma, öz kontrol becerisi, duygu düzenleme güçlüğü ve evde evcil hayvan beslemenin sorunlu akıllı telefon kullanımı ile ilişkisini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Örneklem, üniversitede öğrenim gören 296 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla "Kişisel Bilgi Formu", "Kısa Öz-kontrol Ölçeği", "Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği" ve "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, öz-kontrol becerisinin yüksek olması ve evcil hayvan sahibi olmak sorunlu akıllı telefon kullanımı miktarını azaltırken, duygu düzenleme güçlüğü ise artırmaktadır. Bulgular ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış ve eğitim programları için sorunlu akıllı telefon kullanımını azaltacağı düşünülen çeşitli duygu düzenleme ve öz kontrol egzersizleri önerilmiştir.

[*] **Author:** mehmetsakiroglu@gmail.com **Orcid ID:** https://orcid.org/0000-0001-8990-621X

Introduction

The changes in the curriculum are in the direction of technology, global awareness, foreign language skills and communication which provide competitive advantages in the international arena (Law, 2004). However, it is a fact that not all of the skills students acquired are in preferred areas today. As the use of smartphone has become widespread, new problems have arisen and an implicit program effect has begun to be observed in schools along with the official curriculum. Problematic smartphone use was observed in one out of every five students in the United States, and this problematic use was found to be related with low course grades and high substance abuse (Grant, Lust & Chamberlain, 2019). In a study conducted in Turkey, it was found that during the courses 84% of the university students kept their Smartphone on (Günal &Pekçetin, 2018). It is important to closely follow the technology and to be able to protect oneself from the harms of technology products such as smartphones. Teachers of technology-related courses may also be assigned with the tasks in helping students to avoid problematic smartphone use. This task may be performed by warning students, by taking preventative measures and by providing students with protective information. A study conducted in Turkey indicates that IT teachers of information technologies are expected to follow the developments in the IT area, to use them in their daily lives and to convey these to their students (Çiftçi, Çengel & Özkaya 2018). On the other hand, it could be expected from the teachers of related subjects to inform their students about the probable harms of technology and to help them to be prepared for better protection.

Problematic Use of Smartphones

"Problematic Smartphone use" is the use of smartphone by controlling them so intensively and frequently in a way that results in reduced social functioning. On average, we look at our smartphones' screens 70 times a day, we keep them nearby while we sleep and the very first thing we do when we wake up in the morning is to check our smartphone (Deloitte, 2016). In Turkey, the young use their smart phones twice as much compared to the group of people of 45 to 50 years old. The high population of young people in Turkey give pave to the smartphone use addiction (Deloitte, 2016). This situation may entail risks for the education system and learning processes. It could be predicted that the smartphone dependency would shorten the duration and quality of sleep and makes it difficult to concentrate on the material to be learned.

When the literature is reviewed, it could be seen that various terms are used in order to describe the intensive use of smartphone and in this study, the term of "problematic Smartphone use" is preferred. When it is taken into consideration that smartphone are used by different age groups, the use of these devices is above normal levels, that is the problematic use of Smartphone should be accepted as a serious problem that may lead various physical and psychological problems (Park & Lee, 2012). Therefore, as it could be inferred from the available data, the problematic use of the smartphone appears to be a major problem on the education systems both in Turkey and in the World because the students usually keep their smartphone with them in the classrooms during the classes and various tempting applications may cause concentration impairment.

Self-control

One of the factors that might reduce the problematic use of smartphone is to increase the self-control skills of individuals. The situations in which planned, opted and purposeful actions are performed instead of automatic, instantaneous reactions are the situations where self-control is executed (Murtagh &Todd, 2004). Self-control is considered as the ability of tolerating short-term discomforts in order to achieve long term objectives. One may suppress one's automatic reaction on the face of a stimulus, may contain oneself, may opt for a reaction amongst the possible alternatives and may react differently than expected typical reaction. It is possible to delay the recurring desire of looking at one's smartphone using self-control methods (Baumeister & Heatharton, 2004).

To resist the temptation of an alluring thing, delaying gratification and waiting for the useful one create a stressful state within the system. Self-control requires managing the stress caused by the delayed desire / gratification. In order to provide this, it is necessary to learn how to increase the self-control resources and how to use them properly. Smartphones; games, surfing the Internet, access to social media platforms, messages and various other applications promise a never-ending gratification environment. The reason why people with poor self-regulation skills control their smartphones so often is to reach these gratification objects.

Notions such as problematic Smartphone use, mobile phone games addictions, social media addictions could be associated with poor self-control skills (Blaumeister & Heatharton, 1996). Problematic smartphone

use is one of the areas where one might find it difficult to retain self-control because the chance to stay away from mobile phones is low and people feel compelled to carry their mobile phones in their pockets all day long.

Self-control is described as the ability to override or change one's inner responses, interrupt undesired behavioural tendencies and refrain from acting on them (Tangney et al., 2004). Problematic smartphone use is described with the occurrence of some unwanted behaviours. Self-control might be effective in reducing complained behaviours such as checking one's smartphone frequently, playing online games for extended periods of times, spending too much time in social media. People have the ability to control, that is self-control capacity over negative behaviours such as controlling the smartphone which has become automated and this ability needs to be discovered. People with self-control skills may regulate their behaviours to better manage their lives (Baumeister and Heatherton, 1996).

Self-control and Problematic Smartphone Use

Considering that poor self-control skills are a risk factor for addiction, it could be inferred that if the individual improves his/her self-control skills, it may prevent the problematic use of smartphone. Lee (2016) showed the negative relationship between smartphone addiction and self-control skills. According to Lee's study, the risk of smartphone addiction decreases as the self-control skills improved.

Studies investigating the relationship between self-control skills and problematic smartphone use have concluded that poor self-control predicts problematic smartphone use and internet addiction. In a study, it was found that lack of self-control was associated with problematic smartphone use (Van Deursen et al., 2015). In another study examining the relationship between problematic smartphone use and self-control skills, self-control skills were found to be as important determinants of the smartphone overuse (Khang et al., 2013). In a study conducted with five hundred and fifty-three adolescents, the relationships between social media overuse and self-control skills were investigated (Savcı, Ercengiz & Aysan, 2017). The study indicated that impulsivity, one of the sub-dimensions of self-control, has a positive relationship with social media overuse and improved self-control skills have a negative relationship with social media overuse.

Kim, LaRose and Peng (2009) proved that online gaming addiction, a similar concept, could be predicted by poor self-control skills. In a study conducted with university students in Turkey, poor self-control skills were correlated with Internet addiction, loneliness and depression (Özdemir, Kuzucu & Ak, 2014). The effect of loneliness and depression on the Internet addiction was realized through poor self-control skills.

Emotion Regulation

In the conceptual framework of Vohs and Baumeister (2011), the particular part of self-control related to emotions is called emotional self-control or simply emotion regulation. Difficulty in regulating emotions is that people are not aware of their emotions, cannot make sense of their emotions, cannot accept their emotions, and have difficulty in performing their target-oriented behaviours when they are faced with negative emotions (Gratz & Roemer, 2004). Emotion regulation is defined as an attempt to shift from an unwanted emotional state into a more desirable emotional state (Gross, 2002).

Self-control is defined as regulating behaviours according to purposes and standards (Baumeister & Vohs, 2003) or regulating behaviours, thoughts, emotions and impulses (Baumeister, Heatherton & Tice, 2006). Vohs and Baumeister (2011) considered emotion regulation and self-control as subheadings of self-control within the theoretical framework they formed. Self-control and emotion regulation are behaviours and characteristics that enable individuals to adjust themselves with the external conditions and social requirements. All these concepts refer to a controlled response instead of an automatic response. Therefore, in some studies, emotion regulation is deemed as a self-control method (Gross, 2007). For this reason, in this study, self-control techniques are suggested to reduce the behavioural components of problematic smartphone use and emotion regulation techniques are suggested to regulate the emotional part.

Emotion Regulation and Problematic Smartphone Use

While emotion-focused coping strategies play a functional role in order to reduce the impact of negative emotions, persons individuals who frequently use emotion-focused coping methods in problematic situations are less successful in the long run (Hess & Richards, 1999). One of the diagnostic criteria of problematic smartphone use is the fact that the use of the smartphone makes the person feel comfortable by preventing

the person from thinking of the stressful situation. Using a smartphone to distract from a stressful situation is a kind of emotion-oriented coping method (Şakiroğlu & Akyol, 2018).

Difficulty in emotion regulation is closely associated with problematic smartphone use. Hoffner and Lee (2015) found out that people are turning to technological tools in order to suppress negative emotions. Hormes, Kearns and Timko (2014) showed that individuals with Facebook addiction experience emotion regulation difficulties such as rejection of emotional reactions, limited access to emotion regulation strategies and poor impulse control, and those with internet addiction had higher emotion regulation difficulties compared to the healthy individuals. When the studies conducted in Turkey are reviewed, it could be seen that Yildiz (2017) demonstrated that dysfunctional emotion regulation strategies explain and predict 38% of the variance of internet addiction and 19% of addiction to smartphones; Ercengiz and Şar (2017) showed that emotion regulation explained 34% of the variance of internet addiction in adolescents. The literature shows a positive relationship between problematic technology use and emotion regulation difficulties.

Keeping pet is considered as a more functional way of mood regulation compared to smartphone use in this study. It has been reported that having a pet contributes positively to the empathy skills and emotional development of children (Salgırlı et al., 2012). In the same study, it was reported that children with animals have more developed immune systems and better record of school attendance compared to their peers; it was also stated that keeping pets reduces stress, blood pressure, triglyceride and cholesterol levels. Although there is no study showing the relationship between pet keeping and problematic smartphone use in the literature, the study gains value in this sense.

Research Hypothesis

This study is conducted to demonstrate the relationships between self-control skills, emotion regulation difficulties, pet keeping and problematic smartphone use. The hypotheses of the research based on the predictions are as follows:

1. Self-control is expected to predict problematic smartphone use directly and negatively.
2. Self-control and emotion regulation difficulty are expected to correlate negatively with each other.
3. Emotion regulation difficulty is expected to predict problematic smartphone use directly and negatively.
4. Pet keeping is expected to predict problematic smartphone use directly and negatively.

Method

Research model

The research is a descriptive study using multi-factor experimental method and the data were collected through survey method. The research design was analysed by using stepwise regression analysis in order to measure the effects of demographic variables, pet keeping, self-control and emotion regulation difficulties on problematic smartphone use. This method requires the variables to be entered into the equation in two steps (demographics / self-control and emotion regulation) respectively (Tabachnick & Fidell, 2013).

Sample

The research sample consists of 295 university students from Adnan Menderes University, of whom 222 are females and 73 are males. While 67 (22.70%) of the participants stated that they live with their families, 228 (77.30%) reported that they lived separate from their families. As sampling method, accessible and simple random sampling method was preferred. At the beginning of the various courses of the university, study data were collected with the participation of the instructor.

Data Collection Tools

Personal Information Form: “Personal Information Form” was prepared to collect information about the demographic characteristics of the participants such as age and gender. There is also a question inquiring whether the participant keeps a pet or not in the form.

Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS): This scale was developed by Gratz and Roemer (2004) in order to determine the difficulties experienced by individuals in emotion regulation, and adapted into Turkish by Rugancı and Gençöz (2010). The scale consists of a total of 36 items. The items are marked on a five point likert scale, ranging from "almost never" to "almost always". The scale consists of six sub-factors. These are

difficulty in accepting emotional response (acceptance), lack of emotional awareness (awareness), difficulty in moving to goal-oriented behaviour (goal), limited access to emotion regulation strategies (strategy), lack of understanding of emotional response (openness), and difficulty in controlling impulse (impulse) respectively. High scores obtained from each subscale or the whole scale indicate the existence of difficulty in emotion regulation. In the original form of the scale, Cronbach's Alpha internal consistency coefficient was .93, test-retest reliability was .88 and the total correlation of the scale items was over .30 (Gratz & Roemer, 2004). The internal consistency coefficient of the Turkish form of the scale is .94 and the internal consistency coefficient of the sub-dimensions change between .75 and .90. Test-retest reliability was determined as .83 and two-half test reliability was determined as .95. The same sub-dimensions that were found in the original form of the scale were obtained (Rugancı & Gençöz, 2008). The items 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24, 34 are coded in reverse. In this study, Cronbach's alpha value was determined as .92 for the whole scale.

Brief self-control scale (BSCS): The scale was designed by Tangney et al. (2004) in order to determine situations involving self-control. The brief form of the scale consists of 13 items and it is a Likert type scale which is graded between 1 and 5. The scale was adapted into Turkish by Nebioğlu, Konuk, Akbaba and Eroğlu (2012). Some items of the original scale were removed while adapting the BSCS into Turkish and a 9-item form was obtained, 4 of which belongs to the self-discipline subscale and 5 of which belong to impulsivity subscale. High scores obtained from the scale indicate high self-control. The scale consists of two scales: self-discipline and impulsivity. The reliability of the Turkish version of the BSCS was found to be .83 for the whole scale, .81 for self-discipline, and .87 for impulsivity (Nebioğlu et al., 2012). The internal consistency coefficient of the scale whose total score is used in this study was found to be .75.

Smartphone addiction scale: This scale was developed by Kwon, Kim, Cho, and Yang (2013) in order to measure individuals' problematic smartphone use and consists of 33 items. The scale is a Likert-type scale that ranges between 1 and 6. The scale was adapted into Turkish by Demirci, Orhan, Demirdaş, Akpınar and Sert (2014) and it is possible to give a single total score. The lowest obtainable score is 33 and the highest obtainable score is 198 from the scale and high scores are interpreted as risky use. It was found that the Turkish version of the scale has 7 factors. The internal consistency coefficient of the scale was found to be .94 (Demirci et al., 2014). In this study, the internal consistency coefficient of the scale was found to be .93. In the study, as the scores get higher, the problematic use of smartphone is considered to increase and evaluated accordingly.

Process

In order to control the sequence effect, (Personal Information Form was given at the beginning of each application) the scales were given to the participants in different sequences. It was observed that the duration of filling the scales ranged between 15-30 minutes.

Data Analysis

The data were tested for normality and linearity and extreme values were evaluated. As a result of the evaluations, it was decided that the data was distributed normally and the extreme values were excluded. SPSS 22.0 package program was used in order to perform statistical analysis in the study. In the study, frequency analysis was used for descriptive statistics and Pearson correlation analysis was used to examine the relationship between variables.

Results

Correlations Between the Scales

The main hypothesis of the research is based on the relationships between self-control, emotion regulation difficulties and problematic smartphone use. Self-control is expected to be negatively correlated with problematic smartphone use, and emotion difficulty is expected to be positively correlated. The correlation coefficients between the scales used in the study are presented in Table 1.

Table 1.
Summary of Correlations and Mean Standard Deviations of Participants' Scores of Problematic Smartphone Use (PSPU), Brief Self-Control (BSCS) and Emotion Regulation Difficulty (EMD) Scales.

Measurement	PSPU	BSCS	EMD	X̄	SS
1.PSPU	---			84.45	26.32
2.BSCS	-.46**	---		41.18	7.39
3.EMD	.41**	-.33**	---	95.14	16.27

*p< .05, **p< .01
Note: PSPU= Problematic Smartphone Use; BSCS= Brief Self-Control Scale; EMD=Emotion Regulation Difficulty

Findings related to the correlation, mean and standard deviation values of the variables are presented in Table 1. The relationship is statistically significant for all variables (p <.05, p <.01). There is a significant negative correlation between self-control and problematic smartphone use, with r = -.46 (p <.01). There is a significant positive correlation between emotion regulation difficulty and problematic smartphone use with r=.41 (p <.01). There is a significant negative correlation between self-control and emotion regulation difficulty with r= -.33 (p <.05).

Regression Analyses: Predictors of Problematic Smartphone Use

Stepwise regression analysis was used to determine some predictors of problematic smartphone use. In the first step of the analysis, the variables of school grade point average, gender, class and whether or not pets were kept are included in the equation using stepwise method and in the second step of the analyses, self-control and emotion regulation difficulty factors were included in the equation using stepwise method. The dependent variable of the analysis is problematic smartphone use. In the first step of stepwise regression, independent variables that did not have a significant relationship on the dependent variable were not taken to the second step, and the only factor that passed from the first step to the second step was pet keeping. No significant relationships between gender, class, school grade point average and smartphone use were found. Table 2 displays the regression results of the second step.

Table 2.
Regression Values of Variables Affecting Problematic Smartphone Use.

Variables	Block	R^2	R^2 Change	F Change	Sig. F cha.	B	Sign. T
	1	.03	.03**	10.15	.00		
	2	.30	.27***	29.99	.00		
Pet keeping						-.14*	.01
Self-control						-.35	.00
Emotion Regulation						.29	.00

* p<.05; ** p<.01; *** p<.00

After both of the 2 blocks enter into the equation, R is significantly different from zero. At the end of the second stage, when self-control, emotion regulation difficulty and pet keeping all are entered into the equation, R = .30, F (6, 289) = 29.99, p <.01.

When the regression analysis results are examined, it is seen that 3 predictors together explain 26.70% of the variance of problematic smartphone use. Self-control (p <.00) and pet keeping (p <.00) predict problematic smartphone use significantly and negatively, and emotion regulation difficulty (p <.00) predicts problematic smartphone use significantly and positively. Evaluation of all the results supports all of the hypotheses of the study.

Discussion, Conclusion and Implications

Problematic smartphone use has become a serious problem with the rapid increase in smartphone use. When the schools are taken into consideration, the frequency of coming to the classroom with smartphone increases from primary school to university and in Turkish universities, 84.00% of the students keep their smartphone on during the class (Günal & Pekçetin, 2018). This situation, in a way, may affect the expected attainmets in students through school curricula with the hidden curriculum effect. This study tries to offer

practical solutions for the students having such difficulties in learning environment and educators in order to be more efficient in schools.

This study was conducted to evaluate the effects of some variables on problematic smartphone use and to make recommendations to practitioners. According to the results of the study, it was found that emotion regulation difficulties increase the problematic use of smartphone and self-control skills and pet keeping decrease it in accordance with the hypotheses.

It could be thought that when staying away from the smartphone is set up as a rule in order to control the ongoing urge to control it, the prohibition will constantly occupy one's mind and might consume one's cognitive resources. Thinking about something constantly and "thinking that you should not think about that thing constantly" will produce similar results. Instead, developing certain behavioural habits in relation to staying away from the smartphone can be a more effective way to deal with the risk smartphone creates about distracting students' attentions at school.

According to the results obtained from the study, there is a negative relationship between self-control and problematic smartphone use amongst university students. This finding may mean that students who are able to control their behaviour, who are able to prevent themselves from impulsive behaviours and who are successful in self-control use their smart phones with lesser risk.

Self-control is nourished by a source. Consuming a lot of self-control in a particular area may lead to lack of self-control in other areas (Baumeister et al., 2007). For example, many students may have an unhealthy diet, exercise less, sleep less, and spare less time for social support during the preparation time for the exams, which is known to be consuming self-control resources, compared to the other period of times (Oaten & Cheng, 2005). The rapid depletion of self-control resources due to such problematic behaviour makes the examination process more stressful. On the other hand, putting emphasis on the goals, motivation, healthy nourishment, social support and patience may facilitate the charging of self-control battery (Barber, Munz, Bagsby & Powell, 2010). Therefore, exercises aimed at charging self-control skills may serve for the purpose of reducing problematic smartphone use. Examples for such exercises will be given in the recommendations section.

One of the important findings of the study indicates that problematic smartphone use increases as the difficulty in emotion regulation increases. Individuals with emotion regulation difficulties may experience impairments in their functioning and may develop behavioural addictions. Problematic smartphone use is considered as one type of these addictions. Individuals who experience problems in their social interactions and who have difficulty in regulating their emotions, frequently check their smartphones to regulate their mood. This situation causes individuals to lose their self-control about the use of the smart phone and to feel a constant desire to use smartphone. If these individuals are taught emotion regulation exercises in order to accept their emotions instead of suppressing them and turning to their smartphones, problematic smartphone use may decrease. Additionally, pet keeping might be considered as an effective way of emotion regulation and may decrease impulsive behaviours by increasing both the perceived support and appeasing the need to love and to be loved. Further and in-depth studies are needed to investigate the relationship between pet keeping and problematic smartphone use.

It may be beneficial to include technology-based risks and precaution packages in curriculum, such as rapidly developing technology. Students carry their smartphone with them all day long and benefit from them in every aspect of life; however, this situation also creates an environment for the problematic smartphone use. The results of this study indicate that the lack of self-control and emotion regulation difficulties increase the risk of problematic smartphone use among university students, and imply including self-control and emotion regulation-based exercises in curricula, which might be beneficial to cope with such problems. These exercises may improve emotion regulation and self-control skills on one hand and may have a protective effect against the problematic Smartphone use on the other hand.

Limitations

- The most prominent limitation of the study is that all three scales (PSPU-BSCS-EMD) used in the study are self-report scales and the measurement tools were applied in the classroom. Participants may have tended to present themselves differently than they are.

- In the sample of the study, the distributions of male and female samples were not similar. 75.30% of the participants were female and 24.70% were male. It may be considered that the presence of more female participants in the study was a limitation.
- While 67 of the participants (22.70%) stated that they lived with their families, 228 of them (77.30%) reported that they lived separate from their families. It is deemed that the relatively equal distributions of the participants living with their families and the participants living separate from their families might yield better results.

Suggestions

The meaningful relationships between problematic smartphone use and self-control and emotion regulation difficulty suggest that related notions can be used to prevent this problem. Two sets of exercises for reducing the emotion regulations difficulties and increasing self-control skills are given below. Including such activities into the training programs might mean taking early precautions for a problem that will be more prominent in the future.

Example Self-control Exercises in Learning

Self-control exercise suggestions were developed based on the definitions of Baumeister and Vohs (2007).

1. How long do I use my smartphone? In order to determine the current amount of time for smartphone use which is the first stage of self- regulation, we note how long we have used our smartphone during the last week in detail.

2. How long do I aim to use my smartphone? As the second stage of self-regulation, we note how long we aim to use our smartphone in detail. The joint table of these two exercises are given in the Table 3.

Table 3.
Table for Monitoring and Standards.

	How long do I use?	How long do I aim to use?
Instagram		
Whatsapp		
Twitter		
Facebook		
Net surfing		
Youtube		
e-mails		
Games		
Other		

3.Labelling: Individuals with poor self-regulation skills cannot resist the desire for using smartphone. Individuals with poor self-regulation skills are impulsive and look for easy and fast satisfaction and these tendencies play an important role in this situation. Being able to self-control at the moments of boredom or desire will theoretically reduce the likelihood of addictive behaviour to occur and continue (Grasman, Grasman & van der Maas, 2016). Little labels with stopper words on them could be prepared and stuck on the phone. These little notes may give the user some time before using the smartphone and during this time self-regulating skills will step in. For example;

- I can spare more time for my friend / family by using my smartphone less.
- If I use my Smartphone too often, it will prevent me from doing my other works.
- If I don’t stop now, I will not be able to sleep all night once again.

Example Emotion Regulation Exercises in Learning

These emotion regulation exercises were developed based on the definitions of Baumeister and Vohs (2007) and Atalay's conscious awareness exercises (2018).

1.Worst Scenario Technique: "What is the worst thing that might happen in this situation?" The emotion regulation problems are resulted from ignoring situations caused by certain life events, not being aware of that emotion or not sharing it with others. Therefore, recognizing the worst-case scenario of using smartphone less

will allow the person to recognize the possible emotions in case of lessening the smartphone use and enable the person to take precautions against them. For this purpose, the following questions could be answered:

- What kind of negative results may occur if we reduce the 5 hours we spend on the smartphone to 3 hours?
- What kind of "negative" emotions I may experience by reducing the amount of time I spend with Smartphone?
- What can I do to avoid being harmed by this feeling?
- Did reducing Smartphone cause the consequences I feel frightened?

2. Exercise for Recognizing Emotional Traps: When we encounter situations or emotions that disturb us, our first internal reaction is to avoid or ignore them. The smartphone in our pocket and the applications they have make it easy to avoid such situations and emotions. However, the right thing to do in such cases, is not to avoid or ignore, but to accept and to find a solution. In this exercise, whenever an involuntary and unnecessary urge to reach out for smartphone is felt during the day, it is noticed and marked on a piece of paper and tried to be named with the name of a season at the end of the day.

TÜRKÇE SÜRÜM

Giriş

Öğretim programlarındaki değişim, teknoloji, global alanın farkındalığı, yabancı dil becerileri ve iletişim gibi uluslararası arenada rekabet etmeyi sağlayacak yönde gerçekleşmektedir (Law, 2004). Fakat, öğrencilerin kazandığı becerilerin günümüzde tamamının tercih edilir konular olmadığı bir gerçektir. Cep telefonu kullanımının gittikçe yaygınlaşmasıyla ortaya yeni sorunlar çıkmış ve resmi program dışında bir örtük program etkisi okullarda gözlenmeye başlamıştır. Sorunlu akıllı telefon kullanımına Amerika'da her 5 öğrenciden birinde rastlandığını ve bu sorunlu kullanımın düşük ders notları ve yüksek madde kullanımı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Grant, Lust & Chamberlain, 2019). Türkiye'de yapılan bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin %84'ünde ders sırasında akıllı telefonların açık tutulduğu bildirilmiştir (Günal & Pekçetin, 2018). Teknolojiye yakın olmakla akıllı telefon gibi teknoloji ürünlerinin zararlarından korunmayı bir arada gerçekleştirmek önemlidir. Öğrencilerin sorunlu akıllı telefon kullanımından uzak durmaları için, teknoloji konulu derslerin öğretmenlerine de görevler düşebilir. Bu görev hem uyarma hem önleme hem de koruyucu bilgiler dahilinde gerçekleştirilebilir. Türkiye'de gerçekleştirilen bir çalışmada bilişim teknolojileri öğretmenlerinden bilişim alanına ilişkin gelişmeleri takip etme, günlük yaşamında kullanma ve bunları öğrencilerine aktarabilmeleri beklenirken (Çiftçi, Çengel & Özkaya, 2018), öte yandan ilgili alanın öğretmenlerinden teknolojinin muhtemel zararları konusunda da öğrencileri bilgilendirmeleri ya da daha iyi korunmaya hazırlamaları beklenebilir.

Akıllı Telefonların Sorunlu Kullanımı

"Sorunlu akıllı telefon kullanımı" akıllı telefonların sosyal işlevselliği azaltacak kadar yoğun ve sık kontrol edilerek kullanılmasıdır. Günde ortalama 70 kez cep telefonumuzun ekranına bakıyor, telefonlarımızla uyuyor ve uyandıktan sonra ilk olarak akıllı telefonlarımıza bakıyoruz (Deloittte, 2016). Türkiye'de gençler gün içerisinde telefonlarını 45-50 yaş grubu bireylere göre iki kat daha fazla kullanıyor. Genç nüfus oranının yüksek olması Türkiye'nin akıllı telefon bağımlılığının yüksek olduğu yerlerden biri olmasına zemin hazırlıyor (Deloittte, 2016). Bu durum eğitim sistemi ve öğrenme süreçleri için de risk teşkil edebilir. Hem uyku süresini ve kalitesini kısaltması hem öğrenilmesi gereken materyale konsantrasyonu zorlaştıracağı ön görülebilir.

Alanyazın gözden geçirildiğinde bu yoğun kullanımın farklı adlandırıldığı görülmüş olup bu çalışmada “sorunlu akıllı telefon kullanımı” kavramı kullanılmıştır. Akıllı telefonların her yaş grubunda kullanıcı kitlesine sahip olduğu düşünüldüğünde bu cihazların normalin üzerinde olacak şekilde kullanımı sorunlu kullanımı oluşturarak ciddi bir sorun teşkil etmekte, fiziksel ve psikolojik olarak olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Park & Lee, 2012). Dolayısıyla verilen bilgilerden anlaşılacağı üzere, akıllı telefonların sorunlu kullanımı hem Dünya'da hem de Türkiye’ de eğitim sistemi açısından önemli bir problem olarak belirmektedir. Çünkü akıllı telefonlar hem derslerde öğrencilerin çoğunlukla yanında ve açık dururken, hem de birçok cezbedici uygulama ile konsantrasyon bozucu rol oynayabilir.

Öz kontrol

Sorunlu akıllı telefon kullanımını azaltacağı öngörülebilecek faktörlerden bir tanesi kişilerin öz kontrol becerilerinin arttırılmasıdır. Otomatik, anlık tepkiler yerine planlı, seçilmiş ve amaçlı eylemlerle hareket edildiği durumlar öz kontrolün gerçekleştiği durumlardır (Murtagh & Todd, 2004). Öz kontrol uzun vadeli amaçlara ulaşmak için kısa süreli rahatsızlık hissini tolere etme becerisi olarak ele almıştır. Kişi bir uyarıcı karşısında; otomatik tepkiyi baskılayabilir, kendisini tutabilir, alternatifler arasından yeni bir tepkiyi seçerek beklenen tipik tepkiden daha farklı şekilde tepki verebilir. Gün boyu sık sık oluşan ve bize çok zaman kaybettiren akıllı telefonumuza göz atma arzusunu da öz kontrol yöntemlerini kullanarak erteleyebiliriz (Baumeister, Heatharton, 2004).

Çekici şeyin cazibesine dayanmak, hazzı ertelemek ve faydalı olanı beklemek, sistemde stresli bir duruma yol açar. Öz kontrol ertelenen isteğin/hazzın neden olduğu stresi de düzenlemeyi gerektirir. Bunu sağlamak için öz denetim kaynaklarını arttırmak ve doğru kullanmak öğrenilmelidir. Akıllı telefonlar; oyunlar, nette sörf, sosyal medya platformlarına ulaşım, mesajlar ve diğer birçok uygulama ile tükenmeyen bir haz ortamı vaat etmektedir. Öz kontrol becerisi düşük kişilerin telefonlarını sık sık kontrol etmeleri bu haz nesnelerine ulaşmak içindir.

Sorunlu akıllı telefon kullanımı, akıllı telefon ile oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı gibi kavramların öz kontrol başarısızlığı ile ilgili olduğu düşünülebilir (Baumeister & Heatharton, 1996). Sorunlu akıllı telefon kullanımı, kişinin öz denetimde zorlanabileceği alanlardan birisidir. Çünkü cep telefonlarından uzak durma şansı düşük olmakla beraber, onu gün boyu cebimizde taşıma zorunluluğu sıkça olabilir.

Öz kontrol, bireyin içsel tepkilerini değiştirebilme ve bastırma, ayrıca istenmeyen davranışsal yönelimleri önleme ve uygunsuz şekilde davranmaya engel olma yeteneği olarak tanımlanmıştır (Tangney et al., 2004). Sorunlu akıllı telefon kullanımı ise birtakım istenmeyen davranışlarla tanımlanır. Sık sık telefonu kontrol etmek, uzun süre online oyun oynamak, sosyal medyada geçirilen fazla zaman gibi şikâyet edilen davranışların azaltılmasında öz kontrol etkili olabilir. Sık sık telefonu kontrol etmek gibi otomatik hal almış olumsuz davranışların üzerinde kontrol sağlama becerisi, yani öz kontrol becerisi insanlarda vardır ve bunun ortaya çıkarılması gerekir. Öz kontrol becerisi olan insanlar hayatlarını daha iyi yönetmek adına davranışlarını ayarlayabilir (Baumeister & Heatherton, 1996).

Öz kontrol ve Sorunlu Akıllı Telefon kullanımı

Öz kontrol becerisinin düşük olmasının bağımlılığı oluşturucu bir risk faktörü olduğu göz önüne alındığında bireyin, öz kontrol becerisini arttırdığı takdirde akıllı telefonun sorunlu kullanımını engelleyebileceği düşünülebilir. Lee (2016) akıllı telefon bağımlılığı ve öz kontrol arasındaki negatif ilişkiyi göstermiştir. Lee'nin yaptığı çalışmaya göre öz kontrol becerileri arttıkça, akıllı telefon bağımlılığı riski azalmaktadır.

Öz kontrol ve sorunlu akıllı telefon kullanım ilişkisini inceleyen çalışmalara öz kontrolün sorunlu akıllı telefon kullanımını ve internet bağımlılığını yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bir çalışmada öz kontrol yetersizliğinin sorunlu akıllı telefon kullanımı ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Van Deursen et al., 2015). Sorunlu akıllı telefon kullanımı ile öz kontrol ilişkisinin incelendiği bir başka çalışmada yine öz kontrolün akıllı telefonun aşırı kullanımının önemli bir belirleyicisi olduğu bulunmuştur (Khang et al., 2013). Beş yüz elli üç ergenle yapılan bir çalışmada sosyal medya kullanım bozukluğu ile öz kontrol arasındaki ilişkiler araştırılmıştır (Savcı, Ercengiz & Aysan, 2017). Çalışmanın sonucunda sosyal medya bozukluğu ile öz kontrolün alt boyutlarından dürtüselliğin pozitif yönde, öz disiplinin ise negatif yönde ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Kim ve diğerleri (2009) benzer bir kavram olan çevrimiçi oyun bağımlılığının düşük düzeyli öz kontrol ile yordanabildiğini göstermiştir. Türkiye'de üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada düşük öz kontrol becerisi; internet bağımlılığı, yalnızlık ve depresyon ile ilişkili bulunmuştur (Özdemir, Kuzucu & Ak, 2014). Yalnızlık ve depresyonun internet bağımlılığı üzerindeki etkisi ise, düşük öz kontrol aracılığıyla gerçekleşmiştir.

Duygu Düzenleme

Vohs ve Baumeister'in (2011) kavramsal çerçevesinde, öz kontrolün özellikle duygularla ilgili kısmına duygunun öz kontrolü ya da kısaca duygu düzenleme denilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü, kişilerin duygularının farkına varamaması, duygularını anlamlandıramaması, duygularını kabullenememesi, olumsuz duygular ile karşılaştığında hedef odaklı davranışlarını gerçekleştirmede zorluk yaşamasıdır (Gratz & Roemer, 2004). Duygu düzenleme, istenmeyen duygusal durumdan, daha istenir bir duygusal duruma geçme girişimi olarak tanımlanmıştır (Gross, 2002).

Öz kontrol kişilerin davranışlarını amaç ve standartlarına göre düzenlemesi (Baumeister & Vohs, 2003), ya da davranış, düşünce, duygu ve dürtülerin düzenlenmesi olarak tanımlanır (Baumeister, Heatherton & Tice, 2006). Vohs ve Baumeister (2011) oluşturdukları teorik çerçevede duygu düzenleme ve öz kontrolü, öz kontrolün alt başlıkları olarak ele almışlardır. Öz kontrol ve duygu düzenleme kişinin dış koşullara ve sosyal gerekliliklere uymasını sağlayan davranışlar ve karakteristiklerdir. Bütün bu kavramlar otomatik tepki yerine kontrollü bir tepki vermeyi ifade eder. Bu açıdan, bazı çalışmalarda duygu düzenlemenin de bir öz kontrol yöntemi olduğu varsayılmıştır (Gross, 2007). Bu çalışmada sorunlu akıllı telefon kulllanımının davranışsal bileşenlerinin azaltılmasında öz kontrol, duygusal bölümünün düzenlenmesi için ise duygu düzenleme tekniklerinin önerilmesi bu nedenledir.

Duygu Düzenleme ve Sorunlu Akıllı Telefon Kullanımı

Duygu odaklı baş etme olumsuz duyguların etkisini azaltmak için zaman zaman işlevsel bir rol üstlense de sorunlu durumlarla sıklıkla duygu odaklı baş etme yöntemini kullanan bireylerin uzun dönemde daha az başarılı oldukları görülmektedir (Hess & Richards, 1999). Sorunlu akıllı telefon kullanımının tanı kriterlerinden birisi de

telefon aracılığıyla, kişinin stresli durumu düşünmesini engelleyerek rahatlık duygusunu hissetmesidir. Kişinin stresli durumdan uzaklaşmak için akıllı telefonunu kullanması bir çeşit duygu odaklı baş etme yöntemidir (Şakiroğlu & Akyol, 2018).

Duygu düzenleme güçlüğü sorunlu akıllı telefon kullanımı ile yakından ilişkilidir. Hoffner ve Lee (2015) insanların olumsuz duygularını bastırmak için teknolojik aletlere yöneldiklerini bulgulamışlardır. Hormes, Kearns ve Timko (2014) Facebook bağımlılığı olan bireylerin duygusal tepkilerin kabul edilmemesi, duygu düzenleme stratejilerine kısıtlı erişim, zayıf dürtü kontrolü gibi duygu düzenleme güçlükleri yaşadıklarını; internet bağımlılığı olan bireylerin ise sağlıklı bireylere göre daha yüksek duygu düzenleme zorlukları yaşadıklarını göstermiştir. Türkiye'de yapılan çalışmalara bakıldığında ise, Yıldız (2017) disfonksiyonel duygu düzenleme stratejilerinin internet bağımlılığında varyansın %38'ini, akıllı telefon bağımlılığı için ise %19'unu açıkladığını ve yordayıcı rol üstlendiğini; Ercengiz ve Şar (2017) ergenlerde duygu düzenlemenin internet bağımlılığı varyansının %34'ünü açıkladığını göstermiştir. Alanyazın sorunlu teknoloji kullanımı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Evcil hayvan beslemek bu çalışmada akıllı telefon kullanmaya nazaran daha işlevsel bir duygu durum düzenleme yolu olarak ele alınmıştır. Evcil hayvan sahibi olmanın, çocukların empati kurma yeteneği ile duygusal gelişimine olumlu katkılar yaptığı rapor edilmiştir (Salgırlı et al., 2012). Aynı derleme çalışmasında hayvan sahibi olan çocukların bağışıklık sistemlerinin daha gelişmiş ve okula devamlarının yaşıtlarına oranla daha fazla olduğu bildirilirken hayvan sahibi olmanın stresi azalttığı, kan basıncı, trigliserid ve kolesterol seviyelerini de düşürdüğü aktarılmıştır. Literatürde evcil hayvan beslemekle sorunlu akıllı telefon kullanımı ilişkisini gösteren bir çalışmaya rastlanmamakla beraber bu anlamda çalışma değer kazanmaktadır.

Araştırma Hipotezleri

Bu çalışma, öz kontrol becerisi, duygu düzenleme güçlüğü ve evde evcil hayvan beslemenin sorunlu akıllı telefon kullanımı ile ilişkisini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Öngörüler doğrultusunda araştırmanın hipotezleri şunlardır:

1. Öz kontrolün sorunlu akıllı telefon kullanımını doğrudan ve negatif yönde yordayacağı beklenmektedir.
2. Öz kontrol ve duygu düzenleme güçlüğünün birbirleriyle negatif korelasyon göstermesi beklenmektedir.
3. Duygu düzenleme güçlüğünün sorunlu akıllı telefon kullanımını doğrudan ve negatif yönde yordayacağı beklenmektedir.
4. Evcil hayvan beslemenin problemli akıllı telefon kullanımını doğrudan ve negatif yönde yordayacağı beklenmektedir.

Yöntem

Araştırma modeli

Araştırma çok faktörlü deneysel yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiş betimsel bir çalışmadır ve veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Araştırma deseni demografik değişkenler, evcil hayvan beslemek, öz kontrol ve duygu düzenleme güçlüklerinin sorunlu akıllı telefon kullanımı üzerindeki etkisini ölçmek üzere stepwise regresyon analizi yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Bu yöntem değişkenlerin iki basamak halinde (demografikler/Özkontrol ve duygu düzenleme) sırasıyla denkleme sokulmasını gerektirmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013).

Örneklem

Araştırma örneklemi Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nden 222 kadın 73 erkek olmak üzere 295 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların 67'si (%22.70) ailesiyle beraber yaşadığını bildirirken, 228'i (%77.30) ailesinden ayrı yaşadığını bildirmiştir. Örnekleme metodu olarak ulaşılabilir ve basit rastlantısal örneklem seçilmiştir. Söz konusu üniversitenin çeşitli derslerinin başlangıcında dersin hocasının da katılımıyla çalışma verisi toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu: Katılımcıların yaş, cinsiyet gibi demografik özelliklerine ilişkin bilgilerin elde edilmesi amacıyla "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır. Bu bölümde katılımcının evcil hayvan sahibi olup olmadığına dair de bir soru bulunmaktadır.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği (DDGÖ): Bu ölçek bireylerin duygu düzenlemede yaşadıkları güçlükleri saptamak amacıyla Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiş, Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Ölçek toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Maddeler hemen hemen hiç'ten hemen hemen her zaman'a doğru sıralanan beş dereceli bir öz değerlendirme ölçeği üzerinde işaretlenmektedir. Ölçek altı alt faktörden oluşmaktadır. Bunlar; duygusal tepkiyi kabul etmede güçlük (kabul), duygusal farkındalığın olmaması (farkındalık), amaç odaklı davranışa geçmede zorluk (amaç), duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim (strateji), duygusal tepkinin anlaşılamaması (açıklık) ve dürtülerin kontrolünde güçlük (dürtü). Her bir alt ölçekten ya da ölçeğin tümünden alınan yüksek puanlar duygu düzenleme güçlüğünün varlığını göstermektedir. Ölçeğin özgün formunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .93, test tekrar test güvenirliği .88 bulunmuştur. Ölçek maddelerinin toplam korelasyonu ise .30'un üzerindedir (Gratz & Roemer, 2004). Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı .94, alt boyutlarının iç tutarlılık katsayısı ise .75 ile .90 arasında değişmektedir. Test- tekrar test güvenirliği .83, iki yarım test güvenirliği ise .95 olarak bulunmuştur. Ölçeğin orijinal formunda bulunan aynı alt boyutlar elde edilmiştir (Rugancı & Gençöz, 2008). Ölçekte 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24, 34 maddeleri tersten kodlanmaktadır. Bu çalışmada toplam puanı kullanılan ölçeğin tamamı için Cronbach Alpha değeri .92 bulunmuştur.

Kısa öz-kontrol ölçeği (KÖKÖ): Öz- kontrolü içeren durumları belirlemek amacıyla oluşturulmuş ölçek, Tangney ve diğerleri (2004) tarafından oluşturulmuştur. 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- kontrole işaret etmektedir. Ölçek, öz-disiplin ve dürtüsellik olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. KÖKÖ'nün Türkçe versiyonunun güvenirliği, ölçeğin bütünü için .83, öz-disiplin için .81 ve dürtüsellik için .87 olarak bulunmuştur (Nebioğlu et al., 2012). Bu çalışmada toplam puanı kullanılan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .75 olarak bulunmuştur.

Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği: Bireylerin sorunlu akıllı telefon kullanımlarını ölçmek amacıyla Kwon, Kim, Cho ve Yang (2013) tarafından geliştirilmiş ölçek, 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 1-6 arasında değerlendirilen likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe'ye 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 sahip olduğu bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .94 olarak bulunmuştur (Demirci et al., 2014). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .93 bulunmuştur. Çalışmada bu ölçekten gelen puanlar yükseldikçe sorunlu akıllı telefon kullanımı da artıyor olarak kabul edilmiş ve işlem görmüştür.

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.

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 Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular

Ölçekler Arası Korelasyonlar

Araştırmanın temel hipotezi öz kontrol ve duygu düzenleme güçlüğü ile sorunlu akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiler üzerine kurulmuştur. Sorunlu akıllı telefon kullanımı ile öz kontrolün negatif, duygu düzenleme güçlüğünün ise pozitif ilişkili olması beklenmektedir. Araştırmada kullanılan ölçekler arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 1'de sunulmuştur.

Değişkenlerin korelasyon, ortalama ve standart sapma değerlerine ilişkin bulgular Tablo 1'de sunulmuştur. Tüm değişkenler için ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<.05$, $p<.01$). Öz kontrol ile sorunlu akıllı telefon kullanımı arasında $r=-.46$ olmak üzere negatif yönde anlamlı ilişki görülmektedir ($p<.01$). Duygu düzenleme güçlüğü ile sorunlu akıllı telefon kullanımı arasında ise $r=.41$ olmak üzere pozitif yönde anlamlı ilişki

görülmektedir (p <.01). Öz kontrol ile duygu düzenleme güçlüğü arasında da r =-.33 olmak üzere negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir (p <.05).

Tablo 1.
Katılımcıların Sorunlu Akıllı Telefon Kullanımı (SATK), Kısa Öz Kontrol Ölçeği (KÖKÖ), ve Duygu Düzenleme Güçlüğü (DDG) ölçeklerinin Puanlarının Korelasyon, Ortalama Standart Sapmalarının Özeti.

Ölçüm	SATK	KÖKÖ	DDG	X̄	SS
1.SATK	---			84.45	26.32
2.KÖKÖ	-.46**	---		41.18	7.39
3.DDG	.41**	-.33**	---	95.14	16.27

*p<.05, **p<.01
Not: SATK= Sorunlu Akıllı Telefon Kullanımı; KÖKO= Kısa Öz-Kontrol Ölçeği; DDG=Duygu Düzenleme Güçlüğü

Regresyon Analizi: Sorunlu Akıllı Telefon Kullanımının Yordayıcıları

Sorunlu akıllı telefon kullanımının bazı yordayıcılarını tespit etmek amacıyla stepwise yöntemli regresyon analizi uygulanmıştır. Analizin ilk basamağında okul not ortalaması, cinsiyet, sınıf ve evcil hayvan beslenip beslenmediği değişkenleri ikinci basamakta ise öz kontrol ve duygu düzenleme güçlüğü faktörleri stepwise yöntemle denkleme dahil edilmiştir. Analizin bağımlı değişkeni sorunlu akıllı telefon kullanımıdır. Stepwise regresyonun ilk basamağında bağımlı değişken üzerinde anlamlı ilişkisi olmayan bağımsız değişkenler ikinci basamağa alınmazken, ilk basamaktan ikinci basamağa geçen tek faktör evcil hayvan beslemek olmuştur. Cinsiyet, sınıf ve okul not ortalamasının sorunlu akıllı telefon kullanımı ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Tablo 2 ikinci basamaktaki regresyon sonuçlarını göstermektedir.

Tablo 2.
Sorunlu Akıllı Telefon Kulanımını Etkileyen Değişkenlerin Regresyon Değerleri.

Değişkenler	Blok	R^2	R^2 Change	F Change	Sig. F cha.	B	Sign. T
	1	.03	.03**	10.15	.00		
	2	.30	.27***	29.99	.00		
Evcil Hayvan						-.14*	.01
ÖzKontrol						-.35	.00
Duygu Düz						.29	.00

* p<.05; ** p<.01; *** p<.00

Her iki blok denkleme girdikten sonra da R sıfırdan anlamlı olarak farklıdır. İkinci aşamanın sonunda öz kontrol, duygu düzenleme güçlüğü ve evcil hayvan beslemek bir arada eşitliğe sokulduğunda R=.30, F(6, 289)=29.99, p<.01.

Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde üç yordayıcının hep birlikte sorunlu akıllı telefon kullanımı varyansının %26.70'ini açıkladığı görülmektedir. Değişkenler tek tek gözden geçirildiğinde öz kontrol (p<.00) ve evcil hayvan beslemek (p<.00) anlamlı ve negatif, duygu düzenleme güçlüğü (p<.00) ise anlamlı ve pozitif bir şekilde sorunlu akıllı telefon kullanımını yordamaktadır. Bu sonuçlar bir arada düşünüldüğünde çalışmanın tüm hipotezleri desteklenmiştir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Sorunlu akıllı telefon kullanımı hızla artan akıllı telefon kullanımı ile ciddi bir soruna dönmüştür. Okullar ele alındığında ise, sınıf ilerledikçe akıllı telefonla okula gelme sıklığı artmakta ve bu sayı ülkemizde üniversite yıllarında derste telefonun açık olarak bulundurulması anlamında %84'e ulaşmaktadır (Günal & Pekçetin, 2018). Bu durum ise, bir bakıma örtük program etkisiyle, eğitim programlarında öğrencilerden beklenen kazanımlara ulaşılma durumunu etkileyebilmektedir. Bu çalışma, öğrenme ortamında bu tür zorlukları olan öğrencilere ve okullarda daha verimli olabilmeleri için eğitimcilere pratik çözümler sunmaya çalışmaktadır.

Bu araştırma, sorunlu akıllı telefon kullanımı üzerinde bazı değişkenlerin etkilerini görmek ve uygulayıcılara önerilerde bulunmak amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, hipotezlere uygun şekilde duygu düzenleme güçlüğünün sorunlu akıllı telefon kullanımını arttırırken, öz kontrol becerileri ve evcil hayvan beslemenin ise düşürdüğü bulunmuştur.

Telefondan uzak durmayı, onu kontrol etme dürtüsünün sürekli engellenmeye çalışıldığı bir kural gibi koymak zihni sürekli meşgul edeceği için kişinin bilişsel kaynaklarını tüketeceği düşünülebilir. Sürekli onu düşünmekle, "sürekli onu düşünmemen gerektiğini düşünmek" birbirine yakın sonuçlar doğurur. Bunun yerine akıllı telefondan uzak durmak ile ilgili birtakım "davranışsal alışkanlıklar" geliştirmek okulda akıllı telefonların öğrencilerin dikkatini dağıtma riski ile daha etkili bir baş etme yolu olabilir.

Çalışma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinde öz-kontrol ile problemli akıllı telefon kullanımı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulgu, davranışlarının denetimini yapabilen, dürtüsel davranışlardan kendini alıkoyabilen ve kendilik kontrolünde başarılı olan öğrencilerin akıllı telefonlarını daha az riskli olarak kullandıkları anlamına gelebilir.

Öz kontrol tükenebilen bir kaynaktan beslenir. Öz kontrolü belli bir alanda bolca tüketmek diğer alanlarda öz kontrol noksanlığına yol açabilir (Baumeister et al., 2007). Örneğin pek çok öğrenci öz kontrol kaynağından tükettiği bilinen sınava hazırlık sürecinde diğer zamanlara nazaran daha sağlıksız beslenme, daha az egzersiz yapma, daha az uyuma ve sosyal destek kaynaklarına daha az zaman ayırma gibi davranışlarda bulunabilir (Oaten & Cheng, 2005). Bu tür sorunlu davranışlar nedeniyle öz kontrol kaynaklarının hızla tükenmesi sınav sürecini daha stresli hale getirir. Buna karşılık amaçlara verilen önem, motivasyon, sağlıklı beslenme, sosyal destek ve sabır gibi kavramlar öz kontrol bataryasının şarj edilmesini kolaylaştırabilir (Barber, Munz, Bagsby & Powell, 2010). Bu nedenle öz kontrol becerilerini şarj etmeyi hedefleyen egzersizler sorunlu akıllı telefon kullanımını azaltmak için işe yarayabilir. Bu egzersizlere örnekler öneriler kısmında verilecektir.

Çalışmanın önemli bir bulgusuna göre duygu düzenleme güçlüğü arttıkça sorunlu akıllı telefon kullanımı da artmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğünün varlığında bireylerin işlevselliklerinde bozulmalar yaşanabilir ve bireyler davranışsal bağımlılıklar geliştirebilirler. Sorunlu akıllı telefon kullanımı da bu bağımlılık türlerinden birisidir. Sosyal etkileşimde problem yaşayan ve duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler duygu durumlarını düzenlemek amacıyla sık sık telefonlarını kontrol etmektedirler. Bu durum kişinin akıllı telefon kullanımında öz kontrolünü kaybetmesine, sürekli telefonunu kullanma isteği duymasına neden olmaktadır. Bireylere, olumsuz duygular yaşadıklarında bu duyguyu bastırmak ve telefonu kontrol etmek yerine duygularını kabul etmelerini sağlayacak duygu düzenleme egzersizleri öğretildiğinde sorunlu akıllı telefon kullanımları da azalabilir. Buna ek olarak evcil hayvan beslemenin etkili bir duygu düzenleme becerisi olabileceği hem algılanan duygusal destekteki artış hem de sevme sevilme ihtiyacının giderilmesi açısından dürtüsel davranışları azaltabileceği ön görülebilir. Evcil hayvan beslemekle sorunlu akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiyi derinlemesine inceleyecek çalışmalar gerekmektedir.

Hızla gelişen teknoloji gibi teknoloji temelli riskler ve önlem paketlerinin de eğitim programlarında yer alması faydalı olabilir. Öğrencilerin gün boyu yanında taşıdığı ve hayatın her alanında faydalandığı akıllı telefonlar da sorunlu kullanım gibi bir risk teşkil etmektedir. Bu çalışmanın sonuçları eksik öz kontrol ve duygu düzenleme güçlüklerinin üniversite öğrencilerinde sorunlu akıllı telefon kullanım riskini arttırdığını verirken, dolaylı olarak eğitim programlarına öz kontrol ve duygu düzenleme temelli egzersizlerin koyulmasının da faydalı olabileceğine işaret etmektedir. Bu egzersizler duygu düzenleme ve öz kontrol becerilerini arttırırken bir yandan da sorunlu akıllı telefon kullanımına karşı koruyucu bir etki yaratabilir.

Sınırlılıklar

- Çalışmada göze çarpan en belirgin sınırlılık çalışmada kullanılan üç ölçeğin de (ATBÖ-KÖKÖ-DDGÖ) özbildirim ölçeği olması ve ölçüm araçlarının sınıf ortamında uygulanmış olmasıdır. Katılımcılar kendilerini olduklarından daha farklı gösterme eğilimine girmiş olabilirler.
- Çalışmanın örnekleminde kadın ve erkek dağılımı benzer oranlarda değildir. Katılımcıların %75.30'u kadın, %24.70'i erkektir. Çalışmada kadın katılımcıların daha fazla olmasının bir kısıtlılık olduğu düşünülebilir.
- Çalışmada yer alan katılımcıların 67'si (%22.70) ailesiyle beraber yaşadığını bildirirken, 228'i (%77.30) ailesinden ayrı yaşadığını bildirmiştir. Çalışmanın amacı açısından bireylerin ailesiyle ve ailesinden ayrı yaşıyor olmasının dağılımının benzer oranlarda olması daha sağlıklı sonuçlar ortaya çıkaracağı düşünülmektedir.

Öneriler

Sorunlu akıllı telefon kullanımının öz kontrol ve duygu düzenleme güçlüğü ile anlamlı ilişkisi bu soruna önlem almak için ilgili kavramların kullanılabileceğini düşündürmektedir. Duygu düzenleme güçlüğünün azaltılması ve öz kontrol becerilerinin arttırılması ile ilgili ikişer örnek egzersiz aşağıda verilmiştir. Eğitim

programlarına bu tür etkinlikler koyulması ileride etkisi artacak bir sorun için erken dönem önlem almak anlamına gelebilir.

Öğrenmede Öz Kontrol Egzersizi Önerileri

Öz kontrol egzersizleri Baumeister ve Vohs'un (2007) tanımları üzerinden geliştirilmiştir.

1. Telefonu Ne Kadar Kullanıyorum? Öz düzenlemenin birinci aşaması olan halihazırdaki kullanım miktarını belirlemek için telefonumuzu son bir hafta ne kadar kullandığımızı ayrıntılı not ediyoruz.

2. Telefonu Ne Kadar Kullanmayı Amaçlıyorum? Öz düzenlemenin ikinci aşaması olan standartları belirlemek için telefonumuzu sıradan bir haftada ne kadar kullanmayı amaçladığımızı ayrıntılı not ediyoruz. Bu iki egzersizin ortak tablosu Tablo 3'te verilmektedir.

Tablo 3.
İzleme ve Standartlar Tablosu.

	Ne Kadar Kullanıyorum	Ne Kadar Kullanmayı Amaçlıyorum
Instagram		
Whatsapp		
Twitter		
Facebook		
Nette sörf		
Youtube		
Mailler		
Oyunlar		
Diğer		

3. Etiket yapma: Zayıf öz düzenlemesi olan kimseler kullanma isteğine karşı koyamamaktadırlar. Bu durumda öz düzenleme düzeyi zayıf olan bireylerin dürtüsel olmasının ve hızlı doyum aramasının payı vardır. Can sıkıntısı ya da isteme anında öz kontrol sağlanması ise teorik olarak bağımlılık davranışının gerçekleşme ve devam etme ihtimalini azaltacaktır (Grasman, Grasman & van der Maas, 2016). Küçük küçük durdurucu sözler içeren etiketler yaparak telefona yapıştırılabilir. Bu küçük etiketlerde çeşitli notlar yazarak danışanın elinin telefona gitmesinden önce zaman kazanılabilir. Bu zaman içerisinde öz düzenleme becerileri devreye girecektir. Örneğin;

- Telefonu az kullanarak arkadaşlarıma/aileme daha çok zaman ayırabilirim
- Telefonu sık kullanmam, beni diğer işlerimden alıkoyar
- Şimdi bırakmazsam tüm gece yine uykusuz kalacağım

Öğrenmede Duygu Düzenleme Egzersizi Önerileri

Duygu düzenleme egzersizi önerileri Baumeister ve Vohs'un (2007) tanımları ile Atalay'ın (2018) bilinçli farkındalık egzersizleri üzerinden geliştirilmiştir.

1. En Kötü Senaryo Tekniği: "Bu durumda olabilecek en kötü şey ne?" Duygu Düzenleme sorunlarının kaynağı kişinin belli yaşam olaylarının neden olduğu durumları görmezden gelme, o duygunun farkına varmama ya da insanlarla paylaşmamakla ilişkilidir. Bu nedenle telefonu daha az kullanmanın neden oluşturacağı en kötü senaryoyu fark etmek, azaltma durumunda ortaya çıkacak muhtemel duygunun farkına varıp ona önlem almayı sağlayacaktır. Bunun için aşağıdaki sorular cevaplandırılabilir:

- Akıllı telefonda geçirdiğimiz 5 saati 3 saate indirmek nasıl olumsuz sonuçlar doğurabilir?
- Akıllı telefonu azaltmak bende hangi "olumsuz" duyguyu yaratabilir
- Bu duygunun bana zarar vermemesi için ne yapabilirim
- Akıllı telefonu azaltmak korktuğum sonuçları doğurdu mu?
- Akıllı telefonu azaltmanın neden olacağı olumsuz duygu gerçekleşti mi ve bana hala zarar veriyor mu?

2. Duygusal Tuzakları Fark Etme Egzersizi: Bizi rahatsız eden durumlar ya da duygularla karşılaştığımızda ilk içsel tepkimiz kaçınma ya da yok sayma davranışlarıdır. Cebimizdeki akıllı telefonlar ve içlerindeki uygulamalar bu kaçınma işini kolaylaştırmaktalar. Ama böyle durumlarda yapılması gereken kaçınma ya da yok sayma değil, kabul etme ve çözüm olmalı. Bu egzersizde gün boyu elimizin telefona her istemsiz ve gereksiz uzanışında içinde bulunduğumuz duyguyu fark edip bir kâğıda işaretleyip gün sonunda tüm bu duyguları bir mevsimle isimlendirmeye çalışılıyor.

References

Atalay, Z. (2018). *Mindfulness (bilinçli farkındalık): Şimdi ve burada*. İstanbul: Psikonet Yayıncılık.

Barber, L. K., Munz, D. C., Bagsby, P. G., & Powell, E. D. (2010). Sleep consistency and sufficiency: Are both necessary for less psychological strain*? Stress and Health, 26*(3), 186- 193.

Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, *7*(1), 1-15.

Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (2006). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego: Academic Press.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, *1*(1), 115-128.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science, 16*(6), 351-355.

Çiftçi, S., Çengel, M., & Özkaya, B. (2018). Information technology teachers' perceived roles and status. *International Journal of Curriculum and Instructional Studies*, *8*(1), 2018, 135-158.

Deloitte. (2016). *Global mobil kullanıcı anketi 2015: Türkiye yönetici özeti*. İstanbul: Deloitte LLP.

Demirci, K., Orhan, H., Demirdaş, A., Akpınar, A., & Sert, H. (2014). Validity and reliability of the Turkish version of the Smartphone Addiction Scale in a younger population. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, *24*(3), 226-234.

Ercengiz, M., & Şar, A. H. (2017). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcı olarak duygu düzenlemedeki rolü. *Sakarya University Journal of Education, 7*, 183–183.

Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H., & Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions, 6*(4), 534–544.

Grant, J.E., Lust, K., & Chamberlain, S.R. (2019) Problematic smartphone use associated with greater alcohol consumption, mental health issues, poorer academic performance, and impulsivity. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 335-342.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *J. Psychopathol. Behav. Assess., 26,* 41–54.

Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation* (1th ed.). New York: The Guilford Press.

Günal, A., & Pekçetin, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile servikal bölge ve üst ekstremite ağrısı arasındaki ilişki. *STED / Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, *28*(2), 114-119.

Hess, R. S., & Richards, M. L. (1999). Developmental and gender influences on coping: Implications for skills training. *Psychology in the Schools, 36,* 149-157.

Hoffner, C. A., & Lee, S. (2015). Mobile phone use, emotion regulation, and well-being. *Cyberpsychology Behavior Social Network*, *18*(7),411-416.

Hormes, J. M., Brianna K., & Timko, C. A. (2014). Craving facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction, 109*(12), 2079-88.

Khang, H., Kim, J. K., & Kim, Y. (2013). Self-traits and motivations as antecedents of digital media flow and addiction: The Internet, mobile phones and video games. *Computers in Human Behavior*, *29*(6), 2416-2424.

Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: The relationship between internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, *12*(4), 451–455.

Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PloS One*, *8*(12), 1-7.

Law, W. (2004). Translating globalization and democratization into local policy: Educational reform in Hong Kong and Taiwan. *International Review of Education*, *50*(5-6), 497-524.

Lee, H. (2016). A convergence study the effect of college students' parent-son/daughter communication on addiction to smartphones: Focused on the mediated effect of stress level, self-control and self-efficacy. *Journal of the Korea Convergence Society*, *7*(4), 163-172.

Murtagh A. M., &Todd, S. A. (2004). Self-regulation: A challenge to the strength model. *JASNH*, *3*(1), 19-51.

Oaten, M., & Cheng, K. (2005). Academic examination stress impairs self–control. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(2), 254-279.

Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior, 34*, 284–290.

Park, N., & Lee, H. (2012). Social implications of smartphone use: Korean college students' smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *15*(9), 491-497.

Rugancı, R. N. (2008) *The relationship among attachment style, affect regulation, psychological distress and mental construction of the relational world.* Unpublished doctoral dissertation, Middle East Technical University, Ankara.

Salgırlı, Y., Emre, B., Besgül, K., Öztürk H., & Sağmanlıgil, V. (2012). Köpek sahiplerinin köpeklerine yaklaşımlarının değerlendirilmesi üzerine bir pilot çalışma. *Ankara Üniv Vet Fak Derg*, *59*, 11-15.

Savcı, M., Ercengiz, M., & Aysan, F. (2017). Ergenlerde sosyal medya bozukluğu ölçeği'nin Türkçe uyarlaması. *Nöropsikiyatri Arşivi, 55*(3), 1-8.

Şakiroğlu, M., & Akyol, C. P. (2018). *Kapat! Çocukları sanal dünyada(n) koruma kılavuzu.* İstanbul: HayyKitap.

Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., &Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, *72*(2), 271-324.

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

Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Eds.). (2011). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.

Yıldız, M. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences & Psychology. VII.* 66-78.