

## Genişletilmiş Özet

### Duygu Düzenleme ve Özel Mutluluğu Modelleme: Bir Aracı olarak Akıllı Telefon Bağımlılığı

#### Giriş

Dünya Mutluluk Raporunun yeni yayınlanan sonuçlarına göre Türkiye mutluluk sıralamasında 153 ülke arasında 93. sırada yer almaktadır. Bunlara ek olarak, olumlu duygulanım deneyimlemede şehir bazında ise İstanbul, Ankara ve İzmir 183 şehir arasında son üçü paylaşmaktadır. Bu bulgulara göre Türkiye'nin çok mutsuz bir ülke olduğu düşünülebilir ya da farklı bir mutluluk anlayışının olabileceği akla gelebilir. Bununla birlikte, mutluluğun kültürel olarak inşa edilen bir kavram olduğu ve dolayısıyla kültürel olarak sınırlandırılarak tanımlanan bir kavram olması düşünüldüğünde Türkiye'nin farklı bir mutluluk anlayışına sahip olabileceği anlaşılmaktadır. Bu bağlamda da özel mutluluğun önemi göze çarpmaktadır. Özel mutluluk kişilerin mutlu ya da mutsuz olmalarını özel olarak değerlendirmesi içermektedir. Bireyler kimi zaman olumsuz bir yaşam koşulu içerisinde olmalarına rağmen kendilerini mutlu hissedebilmekte; kimi zamanda olumlu yaşam koşulları içerisinde kendilerini mutsuz hissedilmektedirler. Dolayısıyla özel mutluluğun belirleyicilerini ortaya çıkarmanın önemli olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda da duygu düzenlemenin özel mutluluğun şekillenmesinde anlamlı katkılar sunabileceği anlaşılmaktadır.

Duyguların deneyimlenmesi ve ifade edilmesini izleme, değerlendirme, değiştirme ve etkileme yeteneği olarak betimlenebilen duygu düzenlemede; bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama olmak üzere iki temel stratejiden söz edilebilmektedir. Bilişsel yeniden değerlendirme duygu yaratan bir olayı algılama biçimini farklılaştırma ve durumun duygusal etkisini değiştirmenin bir yolu olarak nitelendirilebilmektedir. Diğer taraftan, baskılama da ise duygu tepki eğilimlerinin davranışsal yönünü değiştirme olarak ifade edilebilmektedir. Bu bakımdan da bilişsel yeniden değerlendirme özel mutluluğu artırıcı, baskılamanın ise özel mutluluğu düşürücü bir rolünün olabileceği akla gelmektedir.

Duygu düzenleme ile özel mutluluk ilişkisinde ise günümüzde sıkça gündemde olan akıllı telefon bağımlılığının aracı bir role sahip olabileceği düşünülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefonu aşırı veya dürtüsünü kontrol edemeden kullanılması ve bu davranışın kontrol edilememesi sonucu yaşamdaki olumsuz etkileri olarak tanımlanabilmektedir. Ek olarak, akıllı telefon bağımlılığı üretkenlik, sosyal ilişkiler, fiziksel veya duygusal sağlık açısından günlük işlevin bozulmasına yol açan kompulsif kullanım olarak betimlenmektedir.

Duygu düzenleme, akıllı telefon bağımlılığı ve özel mutluluk arasındaki bağlantıyı üçlü bir şekilde inceleyen çalışmalara daha önce rastlanılmamıştır. Ancak duygu düzenleme ile akıllı telefon bağımlılığı ilişkisi daha önce incelenmiştir. Duygu düzenleme - akıllı telefon bağımlılığı ilişkisinin yanı sıra akıllı telefon bağımlılığı - özel mutluluk ilişkisini inceleyen çalışmalara da literatürde rastlanılmaktadır. Duygu düzenlemenin uyumlu stratejisi olan bilişsel yeniden değerlendirme yükseldiğinde akıllı telefon bağımlılığı azalması ve bu azalma sonucunda da özel mutluluğun artması öngörülmektedir. Diğer taraftan uyumsuz duygusal düzenleme stratejisi olan baskılamanın artmasıyla ise akıllı telefon bağımlılığının da artacağı ve bu artışla özel mutluluk düzeyinin azalacağı hipotez edilmiştir. Dolayısıyla bu araştırmada akıllı telefon bağımlılığının duygu düzenleme ile özel mutluluk ilişkisinde aracılık edebileceği modelin incelenmesi amaçlanmıştır.

#### Yöntem

Araştırmanın katılımcılarını Marmara ve Doğu Karadeniz Bölgelerinde yer alan iki devlet üniversitesinde öğrenim gören 320 gönüllü üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu grubun 167'si kadın ve 153'ü erkektir. Özel Mutluluk Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği- Kısa Formu veri araçları olarak kullanılmıştır.

Çalışmanın verileri İki aşamalı Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) ile analiz edilmiştir. Öncelikle ölçme modeli incelenmiş ve ölçme modelinin doğrulanmasının ardından hipotetik olarak ortaya konulan yapısal modelin test edilmesine geçilmiştir. Bu çalışmada YEM'in yanı sıra bootstrapping işleminde kullanılmıştır.

#### Bulgular

Analizler öncesinde ilk olarak varsayımlar kontrol edilmiş ve gerekli koşulları sağladıkları görülmüştür. Değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde; özel mutluluğun bilişsel yeniden değerlendirme ile pozitif yönde; baskılama ve akıllı telefon bağımlılığı ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu belirlenmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ise bilişsel yeniden değerlendirme ile negatif, baskılama ile pozitif anlamlı ilişkiler göstermektedir.

YEM'in ilk aşaması olan ölçme modelinin incelenmesi sonucu; ölçme modelinin kabul edilebilir uyum iyiliği indekslerine sahip olduğu anlaşılmıştır, ( $\chi^2_{(14, N=320)}=26,67, p<0,001; CFI=0,98; NFI=0,96; TLI=0,96; SRMR=0,0316; RMSEA=0,053$ ). Bununla birlikte faktör yükleri 0,42 ile 0,91 arasında farklılaştığı ve sonuç olarak gözlenen değişkenlerin gizil değişkenleri anlamlı bir şekilde temsil edebileceği kararı verilmiştir.

Ardından yapısal modellerin test edilmesine geçilmiştir. Yapısal modelde ilk olarak, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ile öznel mutluluk arasında akıllı telefon bağımlılığının tam aracı olduğu model sınanmıştır. Akıllı telefon bağımlılığının tam aracı olduğu modelin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde SRMR (0,0810) ve RMSEA (0,089) hariç diğer uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu belirtilebilir;  $\chi^2 (16, N=320) = 56,57, p < 0,001$ ; CFI=0,94; NFI=0,92; TLI=0,90; AIC=96,57; ECVI=0,303. En iyi modeli sap-tayabilmek amacıyla akıllı telefon bağımlılığının kısmi aracı olduğu model de incelenmiştir. Analiz sonucunda, akıllı telefon bağımlılığının kısmi aracı olduğu modelindeki tüm uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür,  $\chi^2 (14, N=320) = 26,67, p < 0,001$ ; CFI=0,98; NFI=0,96; TLI=0,96; SRMR=0,0316; RMSEA=0,053; AIC=70,67; ECVI=0,22. Bununla birlikte, hem Ki-kare fark testi sonuçları hem de AIC ve ECVI değerleri nedeniyle kısmi aracı modelinin daha uygun olduğu görülmüştür. Kısmi aracılık modeline uygulanan bootstrapping işlemi sonucu oluşan doğrudan ve dolaylı yollara ilişkin katsayıların anlamlı olduğu belirlenmiştir.

## **Tartışma**

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde öznel mutluluk, akıllı telefon bağımlılığı ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda akıllı telefon bağımlılığının duygu düzenleme ile öznel mutluluk ilişkisindeki aracılık rolünü inceleyen bir yapısal model test edilmiştir. Model sonuçlarına göre duygu düzenlemenin bilişsel yeniden değerlendirme stratejisi akıllı telefon bağımlılığını negatif yönde, öznel mutluluğu ise pozitif yönde doğrudan yordadığı saptanmıştır. Diğer taraftan baskılama stratejisi ise akıllı telefon bağımlılığını pozitif yönde, öznel mutluluğu ise negatif yönde doğrudan yordamaktadır. Bunların yanı sıra akıllı telefon bağımlılığı duygu düzenleme ile öznel mutluluk arasında kısmi bir aracılık yapmaktadır.

Temel olarak yeniden düzenlemenin uyumlu bir duygu düzenleme stratejisi olması akıllı telefon bağımlılığını azaltabilecek bir faktör olabileceğini açıklayabilmektedir. Bununla birlikte uyumsuz bir duygu düzenleme stratejisi olan baskılamanın ise akıllı telefon bağımlılığını artırabilecek bir faktör olarak değerlendirilebilir. Ek olarak akıllı telefona bağımlı şekilde kullanmanın bireyleri daha fazla tehlikeye veya olumsuz etkiye maruz bırakabileceği ifade edilmektedir. Bununla birlikte telefon bağımlıları kompulsif bir şekilde telefonlarıyla ilgilenenlerinden çevrelerinde olan olumlulukları ve güzellikleri kaçırabileceklerdir. Bu bakımdan akıllı telefon bağımlılığı da öznel mutluluğu düşürebilecektir.