

Üniversite öğrencilerinde manevi aşkınlık, mutluluk, bilişsel ve duygusal bilinçli farkındalık ve sosyal medya bağımlılığı: Düzenleyici aracılık modeli çalışması

Giriş

Dijital teknolojilerin hızla gelişmesiyle birlikte sosyal medya platformlarının kullanımı, özellikle genç yetişkinlerin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bu yaygın kullanım, bireylerde psikolojik ve davranışsal sorunlara yol açarak problemlili sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı gibi olumsuz durumları beraberinde getirmektedir. Alan yazında, bireysel iyi oluşu destekleyen manevi aşkınlık, mutluluk ve bilişsel ve duygusal bilinçli farkındalık gibi koruyucu faktörlerin bağımlılık davranışlarını azaltmada etkili olabileceği belirtilmektedir. Ancak, bu dinamiklerin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki bütüncül ve karmaşık etkileşimlerini inceleyen araştırmalar sınırlıdır. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde manevi aşkınlık ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide mutluluğun aracılık, bilişsel ve duygusal bilinçli farkındalığın ise düzenleyici rolünü incelemektir.

Araştırma Tasarımı ve Yöntemler

Araştırma kesitsel ve nicel bir tasarımla yürütülmüştür. Çalışmanın örneklemini, Türkiye'nin doğu illerindeki üniversitelerde öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan, yaşları 18 ile 49 arasında değişen toplam 572 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler, çevrim içi formlar aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu ile birlikte Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Revize Edilmiş Formu, Manevi Aşkınlık Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin analizi ve düzenlenmiş aracılık modelinin test edilmesi amacıyla korelasyon analizi ile PROCESS makrosu kullanılarak bootstrap yöntemiyle düzenlenmiş aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Yapılan korelasyon analizleri sonucunda, sosyal medya bağımlılığının manevi aşkınlık, mutluluk ve bilişsel ve duygusal bilinçli farkındalık ile negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler gösterdiği belirlenmiştir. Buna karşın, manevi aşkınlığın mutluluk ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu, bilişsel ve duygusal bilinçli farkındalığın da mutlulukla benzer şekilde pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. Aracılık analizi bulguları, manevi aşkınlığın sosyal medya bağımlılığını negatif yönlü, mutluluğu ise pozitif yönlü anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, mutluluğun sosyal medya bağımlılığını negatif yönde yordadığı ve manevi aşkınlık ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiği tespit edilmiştir. Düzenlenmiş aracılık analizi sonuçları, bilişsel ve duygusal bilinçli farkındalığın hem manevi aşkınlık ile mutluluk hem de manevi aşkınlık ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkilerde anlamlı bir düzenleyici role sahip olduğunu doğrulamıştır. Son olarak, manevi aşkınlığın mutluluk ve sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkilerinin tüm bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Sonuç

Bu araştırmanın temel sonucu, manevi aşkınlığın mutluluğu artırarak sosyal medya bağımlılığını azaltması ve bu süreçte bilişsel ve duygusal bilinçli farkındalığın önemli bir koruyucu faktör olarak işlev görmesidir. Bulgular, manevi aşkınlığı yüksek bireylerin anlık hazlar yerine daha geniş bir yaşam perspektifi edinerek daha mutlu olduklarını ve bu sayede sosyal medyanın sanal dünyasına yönelme ihtiyacı duymadıklarını göstermektedir. Bilişsel ve duygusal bilinçli farkındalık ise bireylerin kendi düşünce ve duygularını kontrol etmelerini kolaylaştırarak bu koruyucu süreci güçlendirmekte ve dürtüsel teknoloji kullanımını engellemektedir. Bu doğrultuda, ruh sağlığı uzmanları ve uygulayıcılar, sosyal medya bağımlılığını önleme ve müdahale çalışmalarında maneviyatı destekleyici etkinlikler ile bilinçli farkındalık temelli terapi yaklaşımları bütünlendirmelidir. Bireylerin anlık farkındalıklarını artıran nefes egzersizleri ve dijital detoks uygulamaları yaygınlaştırılmalıdır. Sonuç olarak bu çalışma, sosyal medya bağımlılığının önlenmesinde manevi, bilişsel ve duygusal süreçleri bir araya getiren bütüncül bir model sunarak alan yazına önemli katkılar sağlamaktadır.

Anahtar kelimeler: manevi aşkınlık, mutluluk, bilişsel ve duygusal bilinçli farkındalık, sosyal medya bağımlılığı, düzenlenmiş aracılık analizi