TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

DUYGU DÜZENLEME VE İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ ARACI ROLÜ

SEVGİ ÇINAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2022

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

DUYGU DÜZENLEME VE İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ ARACI ROLÜ

SEVGİ ÇINAR

Danışman: **Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER**
Jüri Üyesi: **Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK**
Jüri Üyesi: **Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA / 2022

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
(Danışman)

Üye: Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK

Üye: Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
…/…/2022

Prof. Dr. Serap ÇABUK
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. …. / …. / 2022

Sevgi ÇINAR

ÖZET

DUYGU DÜZENLEME VE İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞININ ARACI ROLÜ

Sevgi ÇINAR

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Danışman: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
Haziran 2020, 114 sayfa

Bu çalışmada, PERMA İyi Oluş, olumsuz duygudurumu düzenleme beklentileri ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki doğrudan ilişkiler ile akıllı telefon bağımlılığının olumsuz duygudurumu düzenleme beklentileri ve iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 2020-2021 eğitim-öğretim yılında öğrenimine devam etmekte olan ve çevrim içi ortamda ulaşılan 439 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Kwon, Kim, Cho ve Yang (2013) tarafından geliştirilen 'Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu', Catanzaro ve Mearns (1990) tarafından geliştirilen 'Olumsuz Duygudurum Düzenlemesi Ölçeği', Butler ve Kern (2016) tarafından geliştirilen 'Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli PERMA Ölçeği' ve bunun yanında araştırmacı tarafından hazırlanan 'Kişisel Bilgi Formu' kullanılmıştır. Verilerin analizlerinde değişkenler arası ilişkiler yapısal eşitlik modeli (YEM) ile analiz edilmiştir. Yapısal eşitlik modeli analizi AMOS 20 (Analysis of Moment Structures) istatistik programı aracılığıyla gerçekleştirilirken; değişkenlere ilişkin betimsel istatistik değerlerinin elde edilmesi ve değişkenler arasındaki korelasyon analizleri SPSS 20 (Statistical Package for the Social Sciences) programı ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular araştırmanın hipotezlerini destekleyerek değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin varlığını ortaya koymuştur. Korelasyon analizleri, olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile negatif yönde anlamlı, iyi oluş ile ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Ayrıca, akıllı telefon bağımlılığı ve iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulgusu elde edilmiştir. Yapısal eşitlik analizlerinde ise değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren yollar ve yapısal modele ilişkin sonuçlar olumsuz duygudurumu düzenleme beklentilerinin, akıllı telefon bağımlılığı ve iyi oluşun anlamlı

bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte akıllı telefon bağımlılığı, iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısıdır. Yapısal eşitlik analizi yardımı ile test edilen mevcut araştırmadaki aracılık modeli ise bootstrapping (önyükleme) yöntemiyle 5000 yeniden örnekleme yoluyla test edilmiş, olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisinin PERMA iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulgusu elde edilmiştir. Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri ve iyi oluş arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının kısmi aracılık rolünü üstlendiği bulgulanmıştır. Elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılarak, araştırmaya ve uygulamaya yönelik çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Duygu düzenlene, olumsuz duygu düzenleme beklentileri, PERMA İyi Oluş, akıllı telefon bağımlılığı.

ABSTRACT

MEDIATING ROLE OF SMARTPHONE ADDICTION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND WELL- BEING

Sevgi ÇINAR

Master Thesis, Department of Education Science
Supervisor: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
June 2015, 114 pages

In this study, it was aimed to examine the direct relationships between PERMA Well-Being, negative mood regulation expectations and smartphone addiction, and the mediating role of smartphone addiction in the relationship between negative mood regulation expectations and well-being. The study group of the research consists of 439 university students who are continuing their education in the 2020-2021 academic year and can be reached online. As a data collection tool in the research, the 'Smartphone Addiction Scale Short Form' developed by Kwon, Kim, Cho and Yang (2013), the 'Negative Mood Regulation Expectancies Scale' developed by Catanzaro and Mearns (1990), the 'Five-Dimensional Well-Being Model PERMA Scale (PERMA-Profiler)' developed by Butler ve Kern (2016) besides, prepared by the researcher 'Personal İnformation Form' were used. In the analysis of the data, the relations between the variables were analyzed with the structural equation model (SEM). Structural equation model analysis while performing the AMOS 20 (Analysis of Moment Structures) statistical program; the descriptive statistical values of the variables and correlation analysis between the variables were performed with the SPSS 20 (Statistical Package for the Social Sciences) program. The obtained findings supported the hypotheses of the research and revealed the existence of significant relationships between the variables. Correlation analysis showed that expectations of regulating negative mood were negatively correlated with smartphone addiction and positively correlated with well-being. In addition, a significant negative correlation was found between smartphone addiction and well-being. In the structural equation analyzes, the paths showing the relationships between the variables and the results of the structural model showed that negative mood regulation expectations were a significant predictor of smartphone

addiction and well-being. However, smartphone addiction is a significant predictor of well-being. The mediation model in the current study, which was tested with the help of structural equation analysis, was tested with the bootstrapping method by 5000 resampling, and it was found that the indirect effect of the expectation of regulation of negative mood on PERMA well-being was significant. It has been found that smartphone addiction plays a partial mediating role in the relationship between negative mood regulation expectations and well-being. The findings were discussed within the framework of the literature, and various suggestions were made for research and practice.

Keywords: Emotion regulation, negative mood regulation Expectancies, Five-Dimensional Well-Being Model PERMA, smartphone addiction.

ÖN SÖZ

Benim için önemli bir macera olan yüksek lisans sürecimin başından sonuna kadar desteğini esirgemeyen, süreçte bana ışık olan, hayran olduğum özeni, anlayışı ve sabrı ile zaman ayırıp verdiği geri bildirimlerle beni yönlendiren, cesaretlendiren sayın tez danışmanın Prof.Dr.Fulya CENKSEVEN ÖNDER hocam başta olmak üzere tez jürimde yer alarak bilgi ve deneyimleriyle tezime katkı sunan değerli hocalarım Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK ve Doç. Dr. Oğuzhan ÇOLAKKADIOĞLU' na;

Tez aşamasında da bağlantıyı hiç koparmadan sürekli iletişim halinde olarak her türlü soru, sorun, görüş, duygu ve düşünceleri paylaşarak oluşturduğumuz sinerjiye katkılarından dolayı sevgili sınıf arkadaşlarım Psikolojik Danışman Ali TAPSIZ ve Fatma Gizem TÜRKMEN'e;

Araştırmamın veri toplama aşamasında yardımcı olan arkadaşlarım Betül Sena ÖZTÜRK, Betül İNAN KUR, Ayşegül ÇİFÇİ ve Zeynep YAHYAOĞLU, Şifa AKIŞ, Ayşe ÖZ SOY başta olmak üzere pandemi sürecinde veri toplama araçlarını araştırmanın hedef kitlesi üniversite öğrencileri ile buluşturan tüm arkadaşlarıma, tezde kullanılan ölçekleri içteklikle yanıtlayan üniversite öğrencilerine, verilerin analiz sürecinde desteğini esirgemeyen Oğuz KOÇ'a, araştırma sürecinin her aşamasında ilgi ve anlayışlarıyla yanımda olan Yusuf KORKMAZ, Selma SONGUR ve Adnan YÜRÜTMEN başta olmak üzere Niğde Rehberlik ve Araştırma Merkezi değerli mesai arkadaşlarıma;

Sonsuz sevgi ve emekleriyle bu günlere gelmemi sağlayan biricik annem ve babam Melek- Mehmet GÜNGÖR ile biricik kardeşim Sezer GÜNGÖR'e ve sevgili eşim Abdül Samet ÇINAR'a verdikleri tüm destek için teşekkür ederim.

Sevgi ÇINAR

Adana / 2022

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **v**
ABSTRACT ..... **vii**
ÖN SÖZ ..... **ix**
KISALTMALAR ..... **xiii**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **xiv**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **xv**
EKLER LİSTESİ ..... **xvi**

BÖLÜM I
GİRİŞ

1.1. Problem 1
1.2. Araştırmanın Amacı 6
1.3. Araştırmanın Önemi 7
1.4. Sayıltılar 10
1.5. Sınırlılıklar 10
1.6. Tanımlar 10

BÖLÜM II
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ AÇIKLAMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar 12
2.1.1. Duygu Düzenleme 12
2.1.2. Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Beklentisi 15
2.1.2.1. Sosyal Öğrenme ve Duygusal Öz Düzenleme Kuramına Göre Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Beklentisi 16
2.1.2. İyi Oluş 18
2.1.2.1. Öznel İyi Oluş 20
2.1.2.2. Psikolojik İyi Oluş 20
2.1.2.3. PERMA İyi Oluş Modeli 23
2.1.2.3.1. PERMA İyi Oluş Modeli'nin Bileşenleri 25
2.1.3. Akıllı Telefon Bağımlılığına İlişkin Kuramsal Açıklamalar 30
2.1.3.1. Akıllı Telefon Nedir? 30

2.1.3.2. Akıllı Telefonun Kullanıcılara Etkileri 31
2.1.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığının Tanımı 34
2.1.3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İlişkili Faktörler 36
2.2. İlgili Araştırmalar 38
2.2.1. Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Beklentisi İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar 38
2.2.2. Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Beklentisi İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar 41
2.2.3. PERMA İyi Oluş Modeli ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar 46
2.2.4. PERMA İyi Oluş Modeli ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar 48
2.2.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar 50
2.2.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar 52

BÖLÜM III
YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli 55
3.2. Çalışma Grubu 56
3.3. Veri Toplama Araçları 58
3.3.1. Kişsel Bilgi Formu 58
3.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu 58
3.3.2. Olumsuz Duygudurum Düzenlemesi Ölçeği (ODDÖ) 60
3.3.3. Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli PERMA Ölçeği 62
3.4. Verilerin Toplanması 64
3.5. Verilerin Analizi 65
3.6. Yapısal Eşitlik Modeli 67
3.7. Ölçme Modelinin Tanımlanması 68

BÖLÜM IV
BULGULAR

4.1. Ön Analizler 70
4.1.1. Kayıp ve Uç değerler 70
4.1.3. Dağılımın Normalliği 70

4.1.4. Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler 71
4.1.5. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları 72
4.1.6. Çoklu Bağıntı Varsayımı 73
4.2. Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Beklentileri, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve PERMA İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular 73
4.2.1. Araştırma Modelinin Analizi 73
4.2.1.1. Ölçme Modelinin Analizi 74
4.2.1.2. Yapısal Modelin Analizi 75
4.2.1.2.1. Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Beklentilerinin PERMA İyi Oluş Düzeyini Yordamasına Yönelik Yapısal Modele İlişkin Bulgular 75
4.2.1.2.2. Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Beklentilerinin Akıllı telefon Bağımlılığını yordamasına yönelik yapısal modele ilişkin bulgular 76
4.2.1.2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığının PERMA İyi Oluş Düzeyini yordamasına yönelik yapısal modele ilişkin bulgular ... 76
4.2.1.2.4. Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi ve PERMA İyi Oluş Modeli arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolüne ilişkin yapısal modele yönelik bulgular 77

BÖLÜM V
TARTIŞMA VE YORUM **80**

BÖLÜM VI
SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç 87
6.2. Öneriler 87
6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler 87
6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler 88
KAYNAKÇA 90
EKLER 109
ÖZGEÇMİŞ 114

KISALTMALAR

ODDÖ: Olumsuz Duygudurumu Düzenlemesi Ölçeği

ATBÖ: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Otantik Mutluluk Kuramı ve İyi Oluş Kuramı 24
Tablo 2. Akıllı Telefon Kullanımına İlişkin Yapılan Çalışmalara Genel Bakış 32
Tablo 3. Araştırmanın Çalışma Grubuna İlişkin Özellikler 57
Tablo 4. Model Uyumuna İlişkin Kabul Edilebilir İstatistiksel Değerler 68
Tablo 5. Araştırma Modelini Oluşturan Örtük ve Gözlenen Değişkenler 69
Tablo 6. Araştırma Modelinde Yer Alan Gözlenen ve Örtük Değişkenlere İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri 71
Tablo 7. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri 72
Tablo 8. Araştırmada İncelenen Değişkenlere İlişkin Korelasyon katsayıları 73
Tablo 9. Aracılı Yapısal Modele İlişkin Analiz Sonuçları 79

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. Araştırma modeli 7
Şekil 2. Rotter'ın basit davranış kestirme formülü 17
Şekil 3. Öznel iyi oluşun bileşenleri 20
Şekil 4. Psikolojik iyi oluşun bileşenleri 21
Şekil 5. PERMA' ın bileşenleri 26
Şekil 6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'ne ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonucu 59
Şekil 7. Olumsuz Duygudurumu Düzenlemesi Ölçeği'ne ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonucu 62
Şekil 8. Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli PERMA Ölçeği'ne ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonucu 64
Şekil 9. Aracılık modeli 66
Şekil 10. Ölçüm modelinin analizi 74
Şekil 11. Olumsuz duygudurumu düzenleme beklentilerinin PERMA iyi oluşu yordamasına yönelik olarak belirlenen regresyon modelinin yol analizi 75
Şekil 12. Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerinin akıllı telefon bağımlılığını yordamasına yönelik olarak belirlenen regresyon modelinin yol analizi 76
Şekil 13. Akıllı telefon bağımlılığının iyi oluşu yordamasına yönelik olarak belirlenen regresyon modelinin yol analizi 77
Şekil 14. Aracılı yapısal modelin analizi 78

EKLER LİSTESİ

Sayfa

EK 1. Kişisel Bilgi Formu 109
EK 2. Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Beklentileri Ölçeği 110
EK 3. Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli PERMA Ölçeği 111
EK 4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu 112
EK 5. İzin Belgesi 113

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

Duygular insan yaşamının köşe taşıdır. Çeşitli işlevleriyle insan hayatında kritik rol oynamaktadır. Şahin (2020)'e göre pek çoğumuz duygularımızı hayatın tuzu, biberi veya renkleri olarak değerlendirmekteyiz ve duyguların olmadığı, sadece mantık ve hesaplamalardan oluşan bir hayatı pek istemeyiz. Bu açıdan duygular sanki yaşamın kendisi anlamına gelir. Hatta zaman zaman kız çocuklarımıza 'Duygu' ismini de verdiğimiz olur. Çocuklarımızı adlandıracak kadar önemsediğimiz bu olgunun, hiç yaşanmaması kadar çok yoğun yaşanıp kontrolden çıkmasından da pek hoşnut olmayız.

Günlük yaşamda sıkça kullanılmasına rağmen duygu kavramı kolayca tanımlanamamaktadır ve duygular tanımlanması en güç yaşantılarımızdan biridir (Berking ve Whitley, 2014/2018; Şahin,2020). Bilimsel alanyazında duygular organizma için belli bir öneme sahip içsel ya da dışsal verilen tepkilerin eş güdümlü setleri olarak tanımlanmaktadır (Lazarus, 1993). Bu tepki setleri bilişsel, davranışsal, fizyolojik ve nöral mekanizmaları içerebilir ve önemli olaylara karşı olası en iyi tepkiyi düzenlemeyi amaçlamaktadır (Berking ve Whitley, 2014/2018). Yani duygularımız söz konusu olduğunda beden, zihin ve davranışlar üçlü olarak devrededir. Örneğin, korku duygusu yaşadığımızda yüzümüzdeki korku ifadesiyle birlikte kaçma davranışı içine girerken aynı anda kalp atışımız, solunumunuz hızlanır, kaslarımız kasılır; bir yandan da 'eyvah tehlikedeyim, başıma bir iş gelecek, yakalanacağım' gibi düşünceler geçer (Şahin, 2020).

Bu açıdan duygularımız önemli ve işlevseldir. Korku duygusu sayesinde yaşamsal tehlike olarak algıladığımız uyarıcıdan kaçar, canımızı kurtarır; öfke/kızgınlık duygusu sayesinde yaşamsal sınırlarımızı ve haklarımızı korur; iğrenme duygusu sayesinde yaşamımıza zarar verecek yiyeceklerden uzak durur; merak duygusu sayesinde yeni şeyler keşfedebiliriz. Yani duygularımız bir anlamda davranışlarımızın rehberidir (Şahin,2020). Aynı zamanda duygular insanın doğal ihtiyaçları karşılanmadığında uyarı verir. Örneğin, yalnızlık duygusu yaşayan bir bireyin diğer insanlarla ilişki kurma ihtiyacı karşılanmamıştır. Bireyler duygusal uyarıları rehber olarak fark edebilmeli ve duygusal işlevselliği kullanma kabiliyetinde olmalıdır. Çünkü duygular var olan duruma uymadıklarında, yoğun olduklarında veya çok uzun sürdükleri zaman işlevselliklerini kaybedip, sorun yaşanmasına neden olabilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Bu da

insanların iyi oluşunu olumsuz etkilemekte hatta depresyon anksiyete gibi birtakım patolojilerle ilişkili olabilmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2004, 2005; Martin ve Dahlen 2005).

Pozitif zihinsel sağlığa ve iyi oluşa önemli katkı sağlandığı düşünülen duygu düzenleme, kişinin hedeflerine ulaşması amacıyla duygusal tepkilerini, özellikle duyguların yoğun ve geçici özelliklerini izleme, değerlendirme ve değişim sağlamadan sorumlu dışsal ve içsel süreçler olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1994). Diğer bir ifade ile duygu düzenleme, insan duyguların doğasını, sıklığını ve süresini değiştirebilecekleri bir süreci temsil etmektedir. Duygu düzenleme kuramları, insanların duygularını düzenleme yoluyla deneyimledikleri duyguları sürdürülebileceğini, artırabileceğini veya azaltabileceğini göstermektedir (Gross, 1998). Yani bireyde rahatsızlık ve hoşnutsuzluk oluşturan halihazırdaki duygusal tepkilerin etkisinin duygu düzenleme işleminden sonra azaltabileceğini, son bulabileceğini ya da değiştirilebileceğini düşünebiliriz (Öztürk, 2019).

Kişinin olumsuz bir ruh hali durumunu kontrol etme ve düzenleme becerisine ilişkin sahip olduğu inançları ifade eden, Catanzaro ve Mearns (1990) tarafından kavramsallaştırılan olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisi (Generalized Expectancies For Negative Mood Regulation) aynı zamanda bireylerin olumsuz duygudurumu ile başa çıkmaları için gösterecekleri çaba ile karakterize bir kavramdır. Olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisi yüksek olan bireylerin olumsuz duyguları üzerinde kontrol sahibi olduğunu ve olumsuz duygularını düzenlemeye ilişkin yüksek beklentilere sahip olduğunu düşünebiliriz. Olumsuz duygudurumu düzenleme beklentileri tipik duygu düzenleme stratejilerinden üstbilişsel yapıları nedeniyle farklıdır. Olumsuz duygudurumu düzenleme beklentileri kişinin var olan ruh halini değiştirmeye yönelik kullanılan birtakım stratejilerden ziyade, daha iyi bir ruh hali içinde olmayı bekleyerek bireyin mevcut ruh hali düzenleme kapasitesinin etkililiğinin nasıl algılandığı ve değerlendirildiği ile ilgilidir. Bu kapasitenin kişilerin duygu düzenleme sürecini kolaylaştıran ve bireyleri duygusal sıkıntılara karşı koruyan bir rolü vardır. Güçlü olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisi kişinin olumsuz duygularla baş etme kapasitesine sahip olduğuna inanması demek olduğundan bireyler olumsuz ruh hallerini değiştirmek için sağlıklı duygu düzenlemesi stratejilerini kullanarak çaba gösterebilir (Catanzaro ve Mearns, 2016).

Alanyazında olumsuz duygudurumu düzenleme beklentilerinin düşüklüğü depresyon, anksiyete ve stres ile ilişkili ve bu değişkenleri yordadığı (Mearns, 1991;

Catanzaro, 1996; Mearns ve Mauch 1998; Kaymakçıoğlu, 2001; Cenkseven Önder ve Utkan, 2018; Altan Atalay ve Sarıtaş Atalar, 2019) görülmüştür. Olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisinin bağlanma (Bahadır, 2006; Altan Atalay ve Sohtorik İlkmen, 2019) ve başa çıkma (Kirsch, Mearns ve Catanzaro, 1990; Catanzaro ve Greenwood, 1994; Kaymakçıoğlu, 2001; Baskan, 2019) ile ilişkilidir. Bilinçli farkındalığın olumsuz duygudurumu düzenlemeyle ilişkili olduğu ve onu pozitif olarak anlamlı bir düzeyde yordadığı görülmüştür (Lyvers, Makin, Toms, Thorberg ve Samios, 2014; Cenkseven Önder ve Utkan, 2018). Olumsuz duygurumu düzenleme beklentisi mesleki tükenmişlik ve sıkıntıyı öngörmüş, iş stresinin olumsuz sonuçlarına karşı bireyleri savunmasız bırakmıştır. (Mearns ve Mauch,1998; Mearns ve Cain, 2003) Görüldüğü üzere kişilerin olumsuz duygudurumunu düzenlemeye ilişkin düşük beklentilere sahip olması depresyon, anksiyete ve stres gibi çeşitli patolojilerle ilişkili iken bireylerin olumsuz duygurumunu düzenlemeye ilişkin beklentilerinin yüksek olması bu patoloji tamponlayarak karşılaşılan durumlarla aktif başa çıkmayı sağlamaktadır. Bu açıdan olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisinin bireylerin iyi oluşuna katkı sunan değişken olabilir. Çünkü ruh halini düzenleme yeteneği bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığına katkıda bulunabilecek bir duygusal zeka boyutu olarak da değerlendirilmektedir (Hovanitz, Hursh ve Hudepohl, 2011).

İyi oluş ise pozitif psikolojinin temelini oluşturan son derece önemli kavramlarından biridir. (Seligman,2011). Alanyazın incelendiğinde birbirinden farklı iyi oluş yaklaşımı ve tanımları ile karşılaşılabilmektedir. Öznel iyi oluş Diener(1984), psikolojik iyi oluş Ryff (1989) ve Martin Seligman'ın 2011 yılında *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* adlı eserinde tanıttığı çok boyutlu iyi oluş yaklaşımı (PERMA) bunlardan bazılarıdır. Seligman mutluluğu bir 'şey' olarak anlamlandırırken, iyi oluşu ise bir 'yapı' olarak anlamlandırmakta ve bu yapının da tek başına bir şey olmayıp kendisine katkıda bulunan farklı bileşenlerle ortaya çıkan bir form olduğunu söyler. Bu bağlamda iyi oluşu tek bir ölçümle tanımlamanın mümkün olmaması nedeniyle yapılacak olan ölçüm aynı zamanda farklı bileşenleri bir araya getirmelidir (Seligman, 2011).

Seligman iyi oluşa ilişkin ölçülebilir ve öğretilebilir beş alandan oluşan PERMA teorisini geliştirmiştir (Lovett ve Lovett, 2016). Bu beş alan olumlu duygular (Positive emotions), bağlanma (Engagement), olumlu ilişkiler (Positive Relationships), anlam (Meaning) ve başarı (Accoplisment) bileşenlerinden oluşmaktadır ve bu bileşenlerin ingilizce yazımlarının baş harflerinin bir araya gelmesiyle PERMA ifadesi oluşmaktadır.

Olumlu duygular sevinç, ilgi, aşk, memnuniyet gibi pozitif hisleri içermektedir. Bağlanma, bireylerin eylemde bulundukları çeşitli faaliyet ya da belli bir amaca yönelik gerçekleştirdikleri herhangi bir göreve karşı ilgi ve dikkatini vererek meşgul olma durumunu belirtmektedir. Bireylerin sosyal açıdan bütünleşmiş, diğer kişiler tarafından önemsenip desteklendiğini hissetmesi ve sosyal ilişkilerinden memnun olması ise olumlu ilişkiler bileşeni ifade etmektedir. Anlam, bireylerin kendilerinden daha yüce olduklarına inandıkları bir varlığa, bir duruma veya bir şeye kendini ait hissetmesi ve inandıkları uğrunda hizmet ve eylemlerde bulunmak olarak tanımlanmaktadır. Hedefe doğru ilerlemeler kaydedip, gün içinde karşılaşılan aktivite ve faaliyetleri yapabilecek kapasitede hissetme ve başarı duygusuna sahip olmak ise PERMA'nın başarı bileşenidir.

PERMA İyi Oluş bileşenleri bağlamında değerlendirildiğinde duygu düzenlemenin iyi oluşun şekillenmesine önemli ölçüde katkı sağlayacağı anlaşılmaktadır. Çünkü duygu düzenleme yoluyla bireyler deneyimledikleri duyguları sürdürülebilir, artırabilir veya azaltabilirler (Gross, 1998). Alanyazın incelendiğinde, duygu düzenlemelerindeki atışın iyi oluş düzeyini de artırdığı (Koca ve Ekşi, 2021); depresyon, kaygı ve stres gibi olumsuz duygular ile iyi oluş arasında negatif ilişki olduğu (Wąsowicz, Mizak, Krawiec ve Białaszek, 2021); olumsuz duyguların az olumlu duyguların fazla olması durumunun iyi oluşu yükselttiği (Bradburn, 1969); duygu düzenleme stratejilerinden bilişsel yeniden değerlendirmenin esenliği, iyilik halini artırma ve rahatsızlığı azaltmada etkili olduğu (Ranney, Bruehlman-Senecal, & Ayduk, 2017); psikolojik iyi oluşun bilişsel duygu düzenleme stratejileri tarafından yordandığı sonuçları (Uyar, 2019) ile karşılaşılmaktadır.

Duygu düzenleme, bireylerin bağlanma ilişkileri, başa çıkma vb. dâhil olmak üzere sosyo-duygusal işleyiş ve gelişimin çeşitli boyutlarının birbiriyle entegrasyonunu teşvik edebilme potansiyeline sahip benzersiz bir yapıdır (Bridges, Denham ve Ganiban, 2004). Bu bağlamda alanyazında yer alan araştırma bulgularından da yola çıkarak duygu düzenleme becerilerinin bireylerin psikolojik sağlıklarında pozitif ve koruyucu bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir.

Ek olarak duygu düzenleme akıllı telefon bağımlılığının belirleyicisi olarak dikkat çekmektedir. Cep telefonları günümüz teknoloji çağında sadece telefon özelliği ile kalmayıp farklı birçok özellik entegre edilerek akıllı telefonlara evrilmiştir (Karaaslan ve Budak, 2012). Bu durumla ilişkili bir şekilde akıllı telefonların artan kullanım süresi ve sıklığı sonucunda gelişen bir bağımlılık türü olan akıllı telefon bağımlılığı önemli bir araştırma konusu olmuştur (Kuyucu, 2017). Çünkü teknolojinin gelişmesi ile birlikte

hayatımızda kendine daha fazla yer edinen akıllı telefonlar bünyelerinde bulundurdukları sosyal ağ ve çeşitli uygulamalarla beraber günden güne zenginleşerek edinmiş oldukları yeri çoğaltıp sağlamlaştırmaktadırlar. Bu da bireylerin ruh sağlığı üzerinde akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi gibi çeşitli patolojilere yol açmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, utangaçlık, can sıkıntısı gibi çeşitli duygular ile ilişkisinin incelendiği görülmektedir (Öztunç,2013; Aktaş ve Yılmaz, 2017; Han, Geng, Jou, Gao ve Yang, 2017; Wang, Yang ve Zhang, 2020; Elhai, Vasquez, Lustgarten, Levine ve Hall, 2018). Bireylerin deneyimlediği olumsuz duyguların akıllı telefon bağımlılığı için risk oluşturduğu bulgulanmıştır. Bununla birlikte duyguları tanıma ve tanımlamadaki zorluklar, duygularını sözlü olarak ifade edememe, fiziksel duyumlarla hisleri ayırt etme yeteneğinin azalması, sınırlı bir hayal gücü kapasitesi ile karakterize olan aleksitimi ile akıllı telefon bağımlılığı arasında ilişki bulunmuştur (Sifneos, 1973; Gao, Hi, Zhang, Gao, Kong, Hu ve Mei, 2018). Bu bağlamda bireylerin deneyimlediği duygular ve bu duyguları düzenleme becerileri akıllı telefon bağımlılığı açısından önemli olmaktadır.

Yıldız (2017) tarafından yapılan bir çalışmada duygu düzenleme stratejilerinin akıllı telefon bağımlılığını tahmin ettiği sonucu elde edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı işlevsiz duygu düzenleme stratejilerinin bir sonucu olarak değerlendirilmektedir (Rozgonjuk ve Elhai, 2018). Öte yandan akıllı telefon bağımlılığının depresyon, anksiyete, stres gibi ruhsal bozukluğun çeşitli formlarıyla birlikte gerçekleştiği ve psikolojik iyi oluş ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir (Çelik, 2018; Elhai, Dvorak, Levine ve Hall, 2017). Akıllı telefonların bağımlı kullanımı bireylerin günlük hayatta işlevde bulunmasını olumsuz etkilemekte ve dolayısıyla iyi oluş düzeylerinde düşüse sebep olabilmektedir.

Tüm bu teorik açıklama ve alanyazındaki mevcut araştırma sonuçları göz önüne alındığında duygu düzenleme, akıllı telefon bağımlılığı ve iyi oluş arasındaki ilişki ağının ortaya çıkarılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bireylerin olumsuz duygudurumu düzenleme becerileri arttığında akıllı telefon bağımlılığının azalacağı ve bu azalış sonucunda bireylerin olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı alanlarından oluşan PERMA İyi Oluş bileşenlerinde olumlu etkiler sağlayabileceği öngörülmektedir. Aksine, olumsuz duygudurumu düzenleme becerisi düştüğünde akıllı telefon bağımlılığı artacak ve bu artışla beraber iyi oluşun azalacağı varsayılmaktadır. Dolayısıyla mevcut araştırmada, olumsuz duygudurumu düzenleme ile PERMA İyi Oluş arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracılık rolü yapısal eşitlik modeliyle

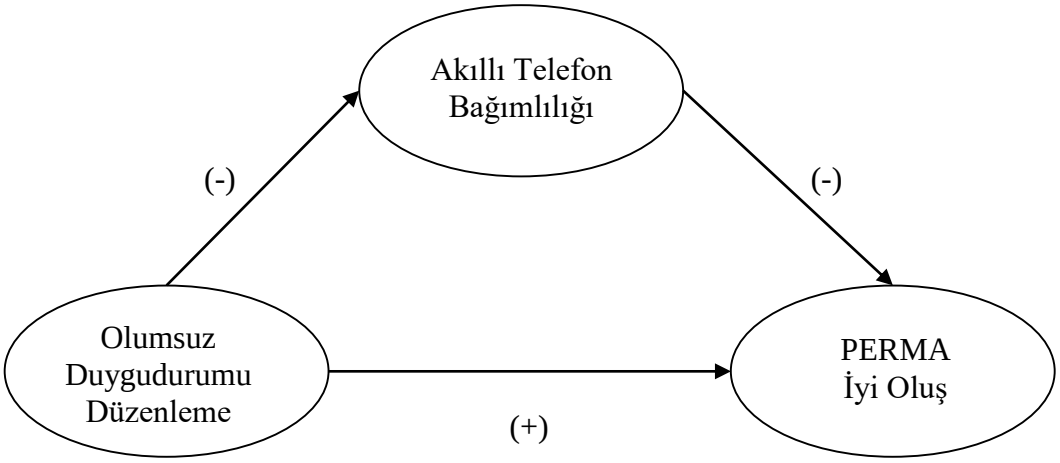
araştırılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın amacı doğrultusunda olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisi, akıllı telefon bağımlılığı ve iyi oluş arasındaki ilişki üniversite öğrencisi örnekleminde incelenmiştir. Alanyazında duygu düzenleme ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmalar olsa da olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisi ve çok boyutlu iyi oluş modeli (PERMA) arasındaki ilişkiyi ortaya koyan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu iki değişken arasında bulunabilecek aracı değişkenlerin araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisi ve PERMA İyi Oluş arasında aracı değişken olarak rol alabilecek akıllı telefon bağımlılığı, olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisinin PERMA İyi Oluş üzerindeki etkisini açıklamaya yardımcı olabilir. Bu doğrultuda yapılacak olan bu çalışmanın lalanyazına katkı sunması beklenmektedir. Psikolojik danışmanlar, psikologlar vb. ruh sağlığı alanında çalışanlar araştırma sonuçlarından yararlanabilirler.

1.2. Araştırmanın Amacı

Seligman (2011) iyi oluşu pozitif psikolojinin en temel ve önemli kavramlarından biri olarak değerlendirmektedir. Duygu düzenleme becerileri ise bireylerin iyi oluşunun şekillenmesine önemli ölçüde katkı sağlamaktadır. Bireylerin olumsuz duygudurumunu düzenleme becerileri ile PERMA İyi Oluş arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının rolünün araştırılması aradaki ilişki ağının ortaya çıkarılması açısından oldukça önemlidir. Bu açıdan alanyazına dayalı olarak olumsuz duygudurumu düzenleme beklentilerinin iyi oluşu artıracağı öngörülmüş ve PERMA İyi Oluş, olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisi ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki doğrudan ilişkiler ile olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi ve iyi oluş arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın amacı doğrultusunda önerilen kuramsal model Şekil 1'de gösterilmiştir.



Şekil 1: Araştırma modeli

Araştırma modeli doğrultusunda belirlenen hipotezler ise şu şekildedir.

1.Olumsuz duygudurumu düzenleme beklentileri, iyi oluşun pozitif yönde anlamlı yordayıcısıdır.

2. Olumsuz duygudurumu düzenleme beklentileri, akıllı telefon bağımlılığının negatif yönde anlamlı yordayıcısıdır.

3. Akıllı telefon bağımlılığı, iyi oluşun negatif yönde anlamlı yordayıcısıdır.

4. Olumsuz duygudurumu düzenleme beklentileri ile iyi oluş arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığı aracı rol üstlenmektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Mutluluk ve iyi oluş ile ilgili tartışmalar insanlık tarihi boyunca sürmüş olsa da pozitif psikoloji akımının ortaya çıktığı çok yakın bir zamana kadar psikoloji bilimi içerisinde bu kavramların yeterince ve yaygın bir şekilde çalışılmadığı, psikolojinin daha çok patoloji ve hastalık odaklı bir yaklaşıma sahip olduğu görülmektedir (Seligman, 1999; Kardaş ve Yalçın, 2019). Bireylerin yaşamlarında deneyimledikleri olumsuz durumları iyileştirme görevi üstlenen psikolojinin odağını aynı zamanda bireylerde pozitif özellikler inşa etmeye çalışmak yönünde dönüştürmek pozitif psikolojinin temel amacıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu bağlamda iyi oluş, affetme, mizah, iyimserlik, yaratıcılık, umut, duygusal zeka, kendine güven, psikolojik dayanıklılık gibi birçok kavramın pozitif psikolojinin çalışma kapsamında yer aldığı görülebilir (Cenkseven Önder ve Bölükbaşı, 2020).

İyi oluş pozitif psikoloji akımının önemli kavramlarındandır. Pozitif psikoloji

alanında yapılan çalışmaların artmasıyla ülkemizde de bu konu daha fazla ilgi görmeye başlamıştır. Kardaş ve Yalçın (2019) tarafından yapılan araştırmada iyi oluş ile ilgili ülkemizde yapılan araştırmalar sistematik olarak incelenmiş ve pozitif psikolojinin ortaya çıktığı 2000'li yılların başında yapılmış olan çalışmaların miktarı çok sınırlıyken, 2006-2010 yılları arasında bu miktarda kayda değer artışlar yaşanmış ve 2010'lu yıllardan sonra araştırma miktarının yine artmaya devam ettiği görülmüştür. Artan ilgi ile birlikte çeşitli araştırmalarda iyi oluş kavramı ele alınırken ilişkili değişkenleri çeşitlendirmenin, daha önce etkisi araştırılmamış ve iyi oluşa güçlü etkisi olabilecek değişkenlerin araştırılması önemli görülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde duygu düzenlemenin pozitif zihinsel sağlığa önemli katkıda bulunduğu ve iyi oluş ile ilişkili olduğu görülmektedir (Uyar, 2019). İnsan duygularının doğasını, süresini ve sıklığını değiştirebilecekleri bir dizi süreci temsil eden duygu düzenleme ile iyi oluş arasındaki ilişkinin altında yatan mekanizmalar ile araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada, olumsuz duygu durumunu düzenleme beklentileri ile iyi oluş arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı etkisi üniversite öğrencisi örnekleminde incelenmiştir.

Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri tipik duygu düzenleme stratejilerinden üstbilişsel yapıları nedeniyle farklıdır. Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri kişinin var olan ruh halini değiştirmeye yönelik kullanılan birtakım stratejilerden ziyade, daha iyi bir ruh hali içinde olmayı bekleyerek bireyin mevcut ruh hali düzenleme kapasitesinin etkililiğinin nasıl algılandığı ve değerlendirildiği ile ilgilidir. Bu kapasitenin kişilerin duygu düzenleme sürecini kolaylaştıran ve bireyleri duygusal sıkıntılara karşı koruyan bir rolü vardır. Güçlü olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisi kişinin olumsuz duygularla baş etme kapasitesine sahip olduğuna inanması demek olduğundan bireyler olumsuz ruh hallerini değiştirmek için sağlıklı duygu düzenlemesi stratejilerini kullanarak çaba gösterebilir (Catanzaro ve Mearns, 2016).

Bu nedenle, olumsuz duygu durumunu düzenleme beklentileri, yani kişinin belirli bir stratejinin etkinliğine ilişkin olan inançları, ilgili stratejinin başarılı bir şekilde uygulanma derecesini etkilediği bir tür kendi kendini gerçekleştiren kehanet işlevi görebilir (Catanzaro ve Mearns, 1990). Bu açıdan olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisinin yüksek olması bireylerin iyi oluşuna katkı sunan bir değişken olabilir.

Gelişen teknoloji ile birlikte her geçen gün gelişmeye ve geliştikçe de yaygınlaşmaya devam eden akıllı telefonların kullanıcıları üzerinde olumsuz etkileri

olmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı bu cihazların aşırı kullanımından kaynaklanan olumsuz sonuçları ifade eden bir kavramdır (Kim ve diğerleri, 2016). Farklı araştırmalarda akıllı telefon bağımlılığı, duygu düzenleme ve iyi oluş arasındaki ilişki ayrı ayrı incelense de çalışmada aracılık rolünün ortaya konması ve PERMA İyi Oluş Modeli ile çalışılması alanyazına önemli katkıda bulunacaktır. Araştırmada elde edilen veriler pozitif psikolojinin temel amacına- iyi oluşu anlamak ve artırmak- hizmet ederek alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca bu çalışmada örneklemin üniversite öğrencisi olması da ayrı bir önem arz etmektedir. 2020-2021 eğitim öğretim yılı üniversite öğrencilerinin birçoğu Z kuşağının temsilcilerindendir. Z kuşağı kavramı, 2000 yılı ve takip eden yıllarda doğmuş kişileri ifade etmektedir. Bahsi geçen bu kuşağın teknoloji sayesinde bilgiye ulaşma kapasiteleri, daha önceki yıllarda doğmuş kişilere göre daha yüksektir. İnternet çağının içine doğmanın getirdiği kazanımla ödev ve araştırma yaparken Ana Britannica sayfalarını inceleme gereği duymamışlardır. İnternetin daima yanlarında bulunmasını sağlayan akıllı telefonlarıyla, her yerden sanal dünyaya sürekli bağlı olan, birbirleriyle telefon aracılığı ile hatta e-mail göndererek iletişim kurmak yerine sosyal medya uygulamalarında bulunan emojiler, ikonlar ve görüntülerle iletişim kuran bir nesildir (Taş, Demirdöğmez ve Küçükoğlu, 2017). Bu sebeple bu neslin akıllı telefon ile ilişkileri kuvvetli olabilmektedir. Olumsuz duygu düzenleme beklentileri ile PERMA İyi Oluş Modeli arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünü Z kuşağını içinde barındıran üniversite örnekleminde ele almak alanyazına katkı sunacaktır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlardan psikolojik danışmanlar, psikologlar ve ruh sağlığı alanında çalışanlar yararlanabilir. Bireylerin duygu düzenleme becerileri kazanmaları, olumsuz bir duygu yaşadıklarında bu duygu ile baş edebilmeleri psikolojik danışmanlar ve ruh sağlığı alanında çalışanlar için önemli konu alanlarındandır. Milli Eğitim Bakanlığı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Yönetmeliği (2020) incelendiğinde bireylerin kendini tanıyıp kabul etmesi, kendini geliştirmesi; duygularını fark etmesi, yönetebilmesi ve düzenleyebilmesi; başkalarını anlayıp kabul ederek kişiler arası sağlıklı ilişkiler geliştirilebilmesi için gerekli olan tutum ve davranışları kazanması; hedefler belirlemesi ve bu hedefler ışığında çaba göstermesi ve kişisel güvenliğini sağlaması sosyo-duygusal gelişim alanı kapsamında yer almaktadır. Bu bağlamda rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin temel amaçlarından birinin bu araştırma kapsamında ele alınan duygu düzenleme becerileri ve iyi oluş düzeyleri olduğu söylenebilir. Öte yandan akıllı telefon bağımlılığı bireylerin sosyo-duygusal gelişim alanı

için risk teşkil etmektedir.

Başta okul psikolojik danışmanları olmak üzere ruh sağlığı alanında çalışanlar duygu düzenleme becerilerinin kazandırılması, bilinçli teknoloji kullanımı ve bireylerin iyi oluş düzeylerini artırmak için çeşitli psikoeğitim programları, seminerler, bireysel veya grup rehberliği etkinlikleri düzenleyebilmektedirler. Psikolojik danışmanlar konularda bireysel psikolojik danışma ile grupla psikolojik danışma çalışmaları yapmakta ve ayrıca akran danışmanlığı gibi uygulamalardan yararlanmaktadırlar. Araştırma bulgularının alanda çalışan psikolojik danışmanlara yapacakları uygulamalarda faydalanabilecekleri bir kaynak olabileceği umulmaktadır.

Olumsuz duygudurumu düzenleme beklentileri, iyi oluş ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili bilgiler ve bunların her birinin birbiriyle olan ilişkisi psikolojik danışmanlar ve ruh sağlığı alanında çalışan bireyler için farkındalık kazandırıcı özellikte olabilir. Araştırma sonuçlarından elde edilen bulgular gelecekte konu ile ilgili araştırmalar için teşvik edici olabilir. Dolayısıyla araştırmanın ilgili çalışmaları yaygınlaştırıcı nitelikte işlev görebileceği düşünülmektedir.

1.4. Sayıltılar

1. Araştırmaya gönüllü olarak katılan üniversite öğrencilerinin araştırmada kullanılan ölçekleri gerçek duygu ve düşüncelerini yansıtacak şekilde samimi bir şekilde doldurdukları varsayılmaktadır.

2.Araştırmada kullanılan ölçme araçları araştırmanın amaç ve niteliğine uygun olarak seçilmiştir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma 2020-2021 eğitim öğretim yılında farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

2. Araştırma Olumsuz Duygudurumu Düzenlemesi Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu, Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli PERMA Ölçeği ölçeklerimin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Duygu: Organizma için belli bir öneme sahip içsel ya da dışsal olaylara verilen, bilişsel, davranışsal, fizyolojik ve nöral mekanizmaları içerebilen eş güdümlü veri setleri olarak

tanımlanmaktadır (Lazarus, 1993, s.11-13).

Duygu düzenleme: Kişinin hedeflerine ulaşması amacıyla duygusal tepkilerini; özellikle onların yoğun ve geçici özelliklerini izlemek, değerlendirmek ve değişimlemekten sorumlu dışsal ve içsel süreçler olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1994, s. 27-28).

Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi: Bireyin olumsuz duygudurumunu azaltabilme ve sınırlandırabilmeye dair olan inançlarıdır (Catanzaro ve Mearns, 1990).

Akıllı telefon bağımlılığı: Bireyin günlük yaşamını aksatmasına sebep olacak bir biçimde akıllı telefonuyla meşgul olması, akıllı telefonundan ayrı kalmak istememesi ve ayrı kaldığında yoksunluk belirtileri göstermesi durumlarının gözlemlenebildiği bir davranışsal bağımlılık türüdür (Lin ve diğ, 2014; Griffiths, 1996).

İyi oluş: Pozitif psikoloji akımının önemli kavramlarından biridir (Cenkseven Önder ve Bölükbaşı,2020). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından da kullanıldığı gibi sadece hastalık veya sakatlığın olmaması değil, fiziksel, sosyal ve zihinsel yönden tam bir iyilik hali, iyi olma durumunu ifade eden bir kavramdır.

PERMA İyi Oluş: Olumlu duygular (Positive emotions), bağlanma (Engagement), olumlu ilişkiler (Positive Relationships), anlam (Meaning) ve başarı (Accoplisment) olmak üzere ölçülebilir ve öğretilebilir bu beş alanın oluşturduğu yapıdır. Söz konusu bu yapı ise mutluluk gibi bir ‘şey’ olmaktan ziyade kendisine katkıda bulunan farklı bileşenlerin ortaya çıkardığı bir formdur (Seligman, 2011).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ AÇIKLAMALAR

Bu bölümde duygu düzenleme, iyi oluş ve akıllı telefon bağımlılığı kavramlarına ilişkin kuramsal açıklamalara ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Kuramsal Açıklamalar

2.1.1. Duygu Düzenleme

Duygu, bir dış uyaranın doğrudan veya dolaylı etkisi ile yahut sembolik süreçlerin uyarımı ile bir nesne veya duruma karşı bilişsel, fizyolojik ve davranışsal tepkiler bütünüdür (Arık, 1996). Duygular organizma için belli bir öneme sahip içsel ya da dışsal olaylara verilen tepkilerin eş güdümlü setleri olarak tanımlanmaktadır (Lazarus, 1993). Bu tepki setleri bilişsel, davranışsal, fizyolojik ve nöral mekanizmaları içerebilir ve önemli olaylara karşı olası en iyi tepkiyi düzenlemeyi amaçlamaktadır. Genellikle, bir duygunun öznel deneyimi ise his olarak adlandırılmaktadır (Berking ve Whitley,2014/2018). Duygular ve hisler günlük hayatta bizlere yardımcı olur. Dikkati çevrenin temel özelliklerine yönlendirebilir, karar vermeyi ayarlayabilir, davranışsal tepkileri hazırlayabilir ve sosyal etkileşimleri kolaylaştırabilir. Bununla birlikte duygular yardımcı olabilecekleri gibi özellikle belli bir türde, yoğunlukta veya süreye sahip oldukları zaman zarar da verebilir. Böyle anlarda duyguları düzenlemeye ihtiyaç duyarız (Gross, 2014).

Duygu düzenleme ise, kişinin hedeflerine ulaşması için duygusal tepkilerini; özellikle onların yoğun ve geçici özelliklerini izlemek, değerlendirmek ve değişimlemekten sorumlu dışsal ve içsel süreçler olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1994). Duygu düzenleme kavramı duyguların dengelenmesi açısından önemlidir. Çünkü duygu düzenleme insanların duygularının kendiliğinden akışını yönlendirmeye çalıştıkları süreçler olarak değerlendirilmektedir (Koole, 2009).

Duygu düzenleme yoluyla insanlar olumlu ve olumsuz duygularını artırabilir, sürdürebilir veya azaltabilir. Duygu düzenleme genellikle duygusal tepkilerdeki değişiklikleri içerir. Söz konusu değişiklikler ise insanların sahip oldukları duygu türlerinde, duygularını nasıl deneyimlediklerinde ve ifade ettiklerinde meydana gelebilir (Gross, 1999).

Alanyazın incelendiğinde bireylerin kendi duygularını yönettikleri duygu düzenleme sürecinde çeşitli stratejiler kullandığı görülmüş, alanyazında yer alan çalışmalarla birçok duygu düzenleme stratejisi tanımlamıştır. Bununla birlikte duygu düzenleme sürecinde kullanılan somut yaklaşımları ifade eden duygu düzenleme stratejilerinin tamamını kapsayacak, uzlaşmaya dayalı, deneysel olarak doğrulanmış bir sınıflandırma henüz geliştirilmemiştir (Koole, 2009). Aşağıda duygu düzenleme stratejilerine ilişkin alanyazında yer alan bazı tanımlamalara yer verilmiştir.

Bunlardan biri Gross (1998, 2001) tarafından ifade edilen duygu düzenleme stratejilerinin duygu üretme sürecine müdahale ettikleri zamana göre nasıl farklılaştığını gösteren 'Süreç Modeli' dir. Bu model bireylerin duygularını nasıl düzenlediğinin önemli olduğunu göstermektedir. Duygu düzenleme sürecinde bireyler tarafından kullanılan stratejiler zamana göre öncül odaklı ve sonuç odaklı olarak iki kategoriye ayrılmıştır. Öncül odaklı stratejiler, duygu üretme sürecinin erken evrelerinde gelir ve duygusal etkileri azaltabilmek için durum hakkında düşünme şeklinin değiştirilmesinden oluşur. Sonuç odaklı stratejiler ise duygu üretme sürecinde daha sonradan gelir. Duygular kendini gösterirken ve çeşitli davranışsal ve fizyolojik tepkiler ortaya çıktıktan sonra görülmektedir.

Süreç modeli kapsamında bilişsel yeniden değerlendirme ve ifade edici bastırma olmak üzere kullanılan iki duygu düzenleme stratejisi incelenmiştir. Bilişsel yeniden değerlendirme öncül odaklı stratejidir ve duygulara kaynaklık eden çeşitli olay ve durumların yeniden değerlendirilmesi yoluyla duygu yörüngesini çok erken değiştirir. İfade edici bastırma ise sonuç odaklı stratejidir ve bir duygunun zaten başladıktan sonra yapılan şeylere atıfta bulunur (Gross, 2001). Olumsuz duygu ve bu duygulara bağlı olarak ortaya çıkabilecek işlevsiz davranışları azaltmada bilişsel yeniden değerlendirme, olumsuz duyguları ifade eden çeşitli davranış ve tepkileri baskılamada ise ifade edici bastırma etkilidir. Bilişsel yeniden değerlendirme ifade edici bastırmaya kıyasla daha uygun bir duygu düzenleme stratejisi olarak değerlendirilmektedir (Gross, 2001, 2002).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri alan yazında duygu düzenleme stratejilerine ilişkin yapılan değerlendirmelerden bir diğeridir. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri bireylerin olumsuz duygulara kaynaklık eden durumlarla ilgili bilişsel olarak başa çıkmalarını belirtmektedir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Duyguların düşünceler veya bilişler yoluyla düzenlenmesi, insan yaşamının ayrılmaz bir parçasıdır ve insanların stresli olaylardan sonra duygularını yönetmelerine yardımcı olur (Garnefski ve diğerleri, 2001). Bireylerin duygu yönetme sürecine yardımcı olan, günlük

hayatlarında kullandıkları dokuz bilişsel duygu düzenleme stratejisi tanımlanmıştır. Bunlar;

Kendini suçlama (Self blame): Bireylerin yaşadıkları karşısında kendini suçlama düşünceleridir.

Başkalarını suçlama (Blaming others): Bireylerin yaşadıklarından dolayı başkalarını suçlayıcı düşünceleridir.

Kabul etme (Acceptance): Bireylerin yaşadıklarını ve deneyimlerini kabul ederek onlara kendini teslim etme düşünceleridir.

Plana tekrar odaklanma (Refocus on planning): Yaşanılan durum karşısında hangi adımların atılarak olumsuz olayla nasıl başa çıkılacağının düşünülmesidir.

Olumlu yeniden odaklanma (Positive refocusing): Gerçekte var olan olay hakkında düşünmeyip neşeli ve hoş konular hakkında düşünmeye yönelmeyi ifade eder.

Ruminasyon (Rumination or focus on thought): Olumsuz olayla ilgili olan duygu ve düşünceler hakkında düşünmeyi belirtir.

Olumlu yeniden değerlendirme (Positive reapprasial): Kişisel gelişim açısından olaya pozitif bir anlam yüklemeyi ifade eder.

Olayın değerini azaltma (Putting into perspective): Yaşanılan olayın ciddiyetini küçümseme veya başka diğer olaylarla karşılaştırmalar yaparak yaşanılan olayın göreliliğini vurgulama düşünceleridir.

Felaketleştirme (Catastrophizing): Yaşanılan bir olay veya deneyimin dehşetini açıkça vurgulama düşünceleridir (Garnefski ve diğerleri, 2001).

Yapılan araştırmalar bu stratejilerin kullanımı ile çeşitli duygusal sorunlar arasında ilişki olduğunu göstermiştir (Garnefski, Legerstee, Kraaij, Kommer ve Teerds, 2002; Garnefski, Boon ve Kraaij, 2003; Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee ve Kommer, 2004). Genel olarak sonuçlar, ruminasyon, felaketleştirme ve kendini suçlama gibi bilişsel tarzların kullanılması ile insanların duygusal sorunlara karşı diğerlerinden daha savunmasız olabileceğini öne sürerken, olumlu yeniden değerlendirme gibi diğer bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanarak insanların daha az savunmasız olabileceğini öne sürmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006).

Duygu düzenlemeye ilişkin yukarıdaki stratejilere ek olarak duyguları düzenlemek amacıyla gerçekleştirilen çeşitli davranışlar incelenmiştir. Aldao ve Dixon-Gordon (2014) yaptıkları çalışmada alkol almak, durumlardan kaçınmak, başkalarıyla tartışmak ve tavsiye istemek gibi açık duygu düzenleme stratejilerinin, daha sık çalışan gizli stratejilerin (yeniden değerlendirme, ruminasyon vb.) ötesinde psikopatolojinin

önemli belirleyicisi olarak ortaya çıktığını bulmuşlardır. Koole (2009) ise strese bağlı yemek yeme ve nefesi kontrol etme davranışlarını duygu düzenleme stratejisi olarak değerlendirmiştir. Öte yandan Pennebaker (1997) duygusal deneyimler üzerine yazmanın terapötik bir etkisi olabileceğini vurgulamıştır.

Bireyler duygularını düzenlemenin yeni ve güçlü yollarını öğrenerek duygusal yaşamlarını da zenginleştirmeleri mümkündür (Koole, 2009). Yukarıda görüldüğü gibi duygu düzenle sürecinde çeşitli stratejiler kullanılabilmektedir. Bu stratejileri kullanmak kadar stratejilerin duygu düzenleme sürecinde ne kadar onarıcı bir işlevselliği olduğuna inanmak da önemlidir. Özellikle olumsuz duyguların kontrol altına alınarak zararlı etkilerinin azaltılması olgusunda bu çeşitli stratejilerin kullanımının yanında bireylerin yaşadığı olumsuz duyguların üstesinden gelebileceğine dair taşıdığı inanç ve umut belirleyici olmaktadır. Bu açıdan olumsuz duygu durumunu düzenleme beklentisi kavramı yoğun duygular ve yıkıcı etkileri ile başa çıkma konusunda umut verici olarak değerlendirilmektedir (Baskan,2019).

2.1.2. Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Beklentisi

Bireyin olumsuz duygudurumunu azaltabilme ve sınırlandırabilmeye dair olan inançları Catanzaro ve Mearns (1990) tarafından olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisi (Generalized Expectancies For Negative Mood Regulation) olarak tanımlanmıştır. Kavram kişinin olumsuz duygudurum durumunu sona erdirme veya hafifletme kabiliyetine ilişkin inançlarını ifade etmektedir. Catanzaro ve Mearns (1990), "bir kişinin olumsuz ruh hallerini hafifletme beklentisi düşükse, böyle bir ruh halini değiştirme girişimlerinin en iyi ihtimalle zayıf olacağını ve olumsuz ruh halinin devam edeceğini ya da kötüleşeceğini" belirtmişlerdir.

Sosyal öğrenme ve duygusal öz düzenleme kuramlarına göre, belirli bir davranışsal veya bilişsel stratejinin istenen sonucu vereceğine ilişkin beklentiler, hem duygulanımın hem de davranışın önemli belirleyicileridir (Catanzaro ve Mearns, 1990; Catanzaro,1994; Catanzaro ve Greenwood, 1994). Bu nedenle, olumsuz duygu durumunu düzenleme beklentileri, yani kişinin belirli bir stratejinin etkinliğine ilişkin olan inançları, ilgili stratejinin başarılı bir şekilde uygulanma derecesini etkilediği bir tür kendi kendini gerçekleştiren kehanet işlevi görebilir (Catanzaro ve Mearns, 1990).

Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri tipik duygu düzenleme stratejilerinden üstbilişsel yapıları nedeniyle farklıdır. Olumsuz duygudurumunu

düzenleme beklentileri kişinin var olan ruh halini değiştirmeye yönelik kullanılan birtakım stratejilerden ziyade, daha iyi bir ruh hali içinde olmayı bekleyerek bireyin mevcut ruh hali düzenleme kapasitesinin etkililiğinin nasıl algılandığı ve değerlendirildiği ile ilgilidir. Bu kapasitenin kişilerin duygu düzenleme sürecini kolaylaştıran ve bireyleri duygusal sıkıntılara karşı koruyan bir rolü vardır. Güçlü olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi kişinin olumsuz duygularla baş etme kapasitesine sahip olduğuna inanması demek olduğundan bireyler olumsuz ruh hallerini değiştirmek için sağlıklı duygu düzenlemesi stratejilerini kullanarak çaba gösterebilir (Catanzaro ve Mearns, 2016).

Diğer yandan olumsuz duygu durumunu düzenleme beklentileri, yanıt beklentileridir (Catanzaro ve Mearns, 2016). Yanıt beklentileri, belirli durumsal ipuçlarına otomatik, öznel ve davranışsal yanıtların öngörülmesi, davranışın istemli olmayan duygusal sonuçları hakkında inançlardır (Kirsch,1985, 1997). Plasebo etkisi gibi olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri de kendi kendini doğrular yani daha iyi bir ruh hali içinde olmayı beklemek kişinin ruh halini değiştirmeye yönelik gerçek girişiminden bağımsız olarak, ruh halinin iyileşmesine neden olur (Catanzaro ve Mearns, 2016).

Olumsuz duygu durumunu düzenleme beklentisine ilişkin güçlü inançlar bireyleri duygusal sıkıntıya karşı üç şekilde korur;

1-Bir bireyin olumsuz duygu durumunu değiştirmek için çabalaması ve uyum sağlayıcı davranışlarda bulunma olasılığını artırarak,

2-Bir bireyin uyumsuz başa çıkma girişimlerinde bulunma olasılığını azaltarak,

3-Olumsuz bir duygu durumunu kendiliğinden, doğrudan onararak. Böylece olumsuz duygudurumu düzenlemeye yönelik güçlü inançlar ruh hali ve sağlık üzerinde stres vb. çeşitli risk faktörlerinin etkisini azaltabilir (Catanzaro ve Mearns, 2016).

2.1.2.1. Sosyal Öğrenme ve Duygusal Öz Düzenleme Kuramına Göre Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Beklentisi

Julian Rotter (1954, 1966, 1982) öğrenme kuramında insan kişiliğini ve davranışlarını açıklamada davranış potansiyeli, pekiştirme değeri, beklenti gibi kavramları kullanmıştır. Davranış potansiyeli, belirli bir durumda belirli bir davranışın ortaya çıkma olasılığı olarak düşünebiliriz. Çevreden gelen herhangi bir uyarıcıya

verebileceğimiz olası her tepkinin farklı bir davranış potansiyeli vardır. Davranış potansiyelinin gücünü ise beklenti ve pekiştirme değeri belirler (Şekil 2). Kısacası, herhangi bir davranışta bulunurken öncelikle söz konusu davranışın belirli bir pekiştireçle sonuçlanıp sonuçlanmaması ve bu pekiştirece atfettiğimiz önem ve değeri hesaplarız (Burger, 2004/2006).



Şekil 2. Rotter'ın basit davranış kestirme formülü

Daha önce büyük oranda benzer durumda yaşanılan olaylara göre ise beklentiler oluşmaktadır. Rotter insanların belli bir davranışı ne sık pekiştirilirse o davranışın gelecekte pekiştirileceğine dair beklentilerinin o kadar güçlü olacağını söylemektedir. Öte yandan davranışlar pekiştirilmediğinde ödüllendirme beklentisi düşecektir. Bu bağlamda beklentiler her zaman doğru olmayabilir. Örneğin, bir kişi sınava çok çalışmanın yüksek puan almayı sağlayacağını bekleyebilir, fakat gerçekte çalışmak yüksek puan almanıza yetmeyebilir. Böyle bir durumda kişinin beklentisi davranışı kestirmekte gerçek koşullara göre daha belirleyici olacaktır ve kişi beklentisi yönünde çalışma eylemini gerçekleştirecektir (Burger, 2004/2006).

Sosyal öğrenme teorisinde, bir pekiştireç, belirli bir davranışın veya olayın gelecekte bu pekiştireç tarafından takip edileceği beklentisini güçlendirmek için hareket eder. Böyle bir davranış-pekiştirme dizisi için bir beklenti oluştuğunda, pekiştirecin meydana gelememesi beklentiyi azaltacak veya ortadan kaldıracaktır (Rotter, 1966).

Beklentiler, belirli bir durumdan, o durumla ilişkili veya benzer olarak algılanan bir dizi başka diğer duruma genelleşir ve ilişkili olaylar sınıfı için genelleştirilmiş bir beklenti, işlevsel özelliklere sahiptir ve kişilik tanımlamasındaki önemli değişken sınıflarından birini oluşturur (Rotter, 1966). Genellenmiş beklentiler kavramı üzerine yapılan incelemeler göstermektedir ki insanların kontrol odağı adı verilen bir süreklilik içinde belirli noktalara düşmektedir. Bu boyutun bir ucunda aşırı derecede *içsel* yönlendirme yaşayan insanlar varken diğer uçta aşırı derecede *dışsal* yönlendirmeye sahip insanlar vardır. İçsel yönlendirme yaşayan insanlar genellikle başlarına gelen her şeyin kendi eylemlerinin ve özelliklerinin bir sonucu olduğuna inanır. Dışsal yönlendirme

yaşayan insanlar ise genellikle başlarına gelen her şeyin şans ya da başka insanlar gibi kendi kontrolleri dışındaki güçlerin sonucu olduğuna inanır. Birçok insan bu iki aşırı uç arasında bir yerlerdedir (Burger, 2004/2006). Yeni gerçekleşmiş veya belirsiz durumlarda davranış potansiyelini hesaplamak amacıyla genellenmiş beklentileri kullanırız. Eğer yeni bir durum karşısında genelde "Sanırım yapabilirim." diyen bir insansanız Rotter, bir şeyler yapabilme becerinize dair beslediğiniz genellenmiş inancınızın olduğunu söylemektedir. Öte yandan yeni duruma şüphe ile yaklaşıyorsanız kontrol odağı boyutunda büyük olasılıkla diğer uca yakın bir yerde duruyorsunuzdur (Burger, 2004/2006, s.525-529).

Rotter (1966)' a göre kişinin kendi davranışı ile sonuçları arasındaki nedensel ilişkinin doğasına ilişkin genelleştirilmiş bir tutum, inanç veya beklentilerin gelecek davranışları çeşitli şekillerde etkileyebilir. Bu tür inanç ve beklentilerin geliştirilmesinde iç veya dış odaklı pekiştiriciler rol alabilir. Aynı zamanda bu inanç ve beklentiler bireylerin problemlerini başarılı bir şekilde çözebilme sürecindeki davranış repertuvarını diri tutmaktadır. Bu durum olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisi için de geçerlidir. Eğer kişilerin olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi düşükse bu duygudurumunu yaşamaya devam edebilir. Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi bireylerin yaşadıkları duygudurmunu olumsuz bir şekilde sürdürmesi yerine onu sonlandırmaya çalışma eğilimi ile ilgilenmektedir (Catanzaro ve Mearns, 1990). Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi yüksek olan bireyler yaşadıkları olumsuz duygudurumuna takılıp kalmamakta, bu olumsuz durumla baş etmeyi tercih etmektedirler. Bu nedenle duygusal öz düzenleme için genelleştirilmiş beklentileri değerlendirmek ve olumsuz duygudurum durumlarıyla baş etmeye yönelik başarılı girişimleri ön görmelidir (Catanzaro ve Mearns, 1990).

2.1.2. İyi Oluş

İyi oluş pozitif psikoloji akımının önemli kavramlarından birini oluşturmaktadır (Boyacı, 2019; Cenkseven Önder ve Bölükbaşı, 2020). Psikoloji bilimine bakıldığında pozitif psikolojinin izlerine çeşitli şekillerde karşılaşılmaktadır. Günümüzde ise Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) pozitif psikolojinin kurucuları olarak görülmektedir (Cenkseven Önder ve Bölükbaşı, 2020). Görece yeni bir yaklaşım olan pozitif psikoloji, bireylerin özgün pozitif karakter özelliklerine odaklanarak kişinin potansiyelini geliştirmeyi temel almakta ve patolojiye yönelik değerlendirme ve tedavi anlayışı taşıyan

geleneksel psikoloji yaklaşımına alternatif oluşturmanın yanında onu tamamlayan önemli bir akım olarak görülmektedir (Terjesen, Jacofsky, Froh ve DiGiuseppe, 2004; Güngör, 2017). Pozitif psikolojinin amacı ise bir hastalık modeli içinde insan işleyişindeki hasarı onarma odağında patalojiye özel ilgi gösteren psikoloji biliminin yalnızca hayattaki kötü şeyleri tamir etmekle kalmayıp aynı zamanda bireylerde olumlu nitelikler inşa etmek yönünde değişiklik başlatmaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Mutluluk ve iyi oluş ile ilgili tartışma ve sorgulamaların insanlığın var olduğu ilk günden beri sürdüğünü söyleyebiriz. Eski Yunan ve İslam Felsefesinde mutluluk tüm hayatın nihai amacıdır (Uslu, 2018). Aristoteles'e göre mutluluk en temel ve en değerli hedef olmakla birlikte insanın yaptığı tüm davranışlarıyla ulaşmaya çalıştığı nihai bir hedefi belirtmektedir (Aristoteles, 2014). Farabi'ye göre ise mutlu olmak insanın doğası gereği arzuladığı bir şeydir (Farabi, 2011).

Psikoloji biliminde ise 1980'li yıllara kadar 'mutluluk', 'memnuniyet' gibi olumlu duygulardan çok 'depresyon', 'kaygı', 'endişe' gibi olumsuz duygulara odaklanılmış ve çalışmalar çoğunlukla bu yönde sürdürülmüştür. 1980'lerden itibaren ise psikolojide 'yaşam doyumu', 'iyi oluş', 'mutluluk' ve 'refah' gibi kavramlar önemli olarak görülmeye başlanmış ve alanyazında bu konularda senede ortalama 780 makale yayınlanmıştır (Myers, Diener, 1995). Mutluluk ve iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalarda öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, iyilik hali, yaşam doyumu, yaşam kalitesi ve olumlu duygulanım gibi çeşitli kavramların kullanıldığı görülmektedir. Bu kavramların birbiri ile aynı kavramlar olduğunu söyleyemesek de bireylerin olumlu işlevselliği ve mutluluğu sağlayan koşullarla ilgili olmasından dolayı kavramların büyük oranda birbiri ile ilişkili olduğunu söyleyebiliriz (Tuzgöl Dost, 2004).

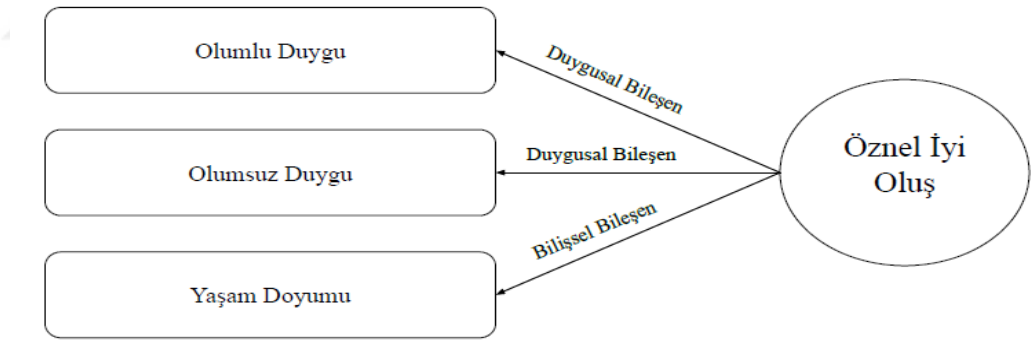
Mutluluk ve iyi oluş ile ilgili çalışmalara bakıldığında iki temel gelenekle ilişkilendirildiği görülmektedir: 'hazcı (hedonic) gelenek' ve 'ödemik (eudaimonic) gelenek'. Hazcı gelenek genellikle olumlu duygulanımın varlığı ve olumsuz duygunun olmaması olarak tanımlanan mutluluk üzerinedir. Ödemik geleneğin üzerinde durduğu odak nokta ise psikolojik işlevsellik, hayatı dolu ve derinden tatmin edici bir şekilde yaşamaktır (Ryan, Deci, 2001; Deci ve Ryan, 2008). Bu perspektiflerle birlikte alanyazında iyi oluşa ilişkin çeşitli tanımlar ve yaklaşımlar bulunmaktadır.

Mutluluk, yaşam doyumu ve olumlu duygulanımı içeren öznel iyi oluş kavramı Diener (1984) tarafından hazcı bir bakış ile ele alınmaktadır. Ryff (1989)'ın psikolojik iyi oluş kavramında ise ödemik bakış açısı ifade bulmaktadır. Psikolojik iyi oluş kendini gerçekleştirme, anlam, amaç kendini gerçekleştirme ve büyüme unsurları ile

açıklanmaktadır (Lent, 2004). Öznel iyi oluş duygulanım ve yaşam kalitesinin daha küresel değerlendirmelerini içerirken psikolojik iyi oluş yaşamın varoluşsal zorluklar karşısında algılanan gelişmeyi inceler. (Örneğin, anlamlı hedefler peşinde koşma, başkalarıyla kaliteli ilişkiler kurma vb.) Bu iki kavram iyi oluşun ne anlama geldiğinin farklı özelliklerini ele alsalar da her iki yaklaşım da iyi oluşu değerlendirmektedir (Keyes, Shmotkin, Ryff, 2002).

2.1.2.1. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş hedonik bir boyut olup bireylerin kendi yaşantılarını ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmesini içeren çok yönlü bir yapıdır. Bireyin yaşamında olumlu duyguların daha fazla, olumsuz duyguların daha az deneyimlenmesi ve yaşam doyumunun üst seviyede olması ile açıklanır (Diener, 2000; Diener, Lucas ve Oishi, 2009). Bireyin iş, evlilik sağlık vb. gibi yaşamın çeşitli alanlarına ilişkin değerlendirmelerini içeren yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluştururken, bireylerin olumsuz duygularının sıklığı ve yoğunluğu öznel iyi oluşun duygusal bileşenini yansıtmaktadır (Diener ve Diener, 1995; Diener, 2000).



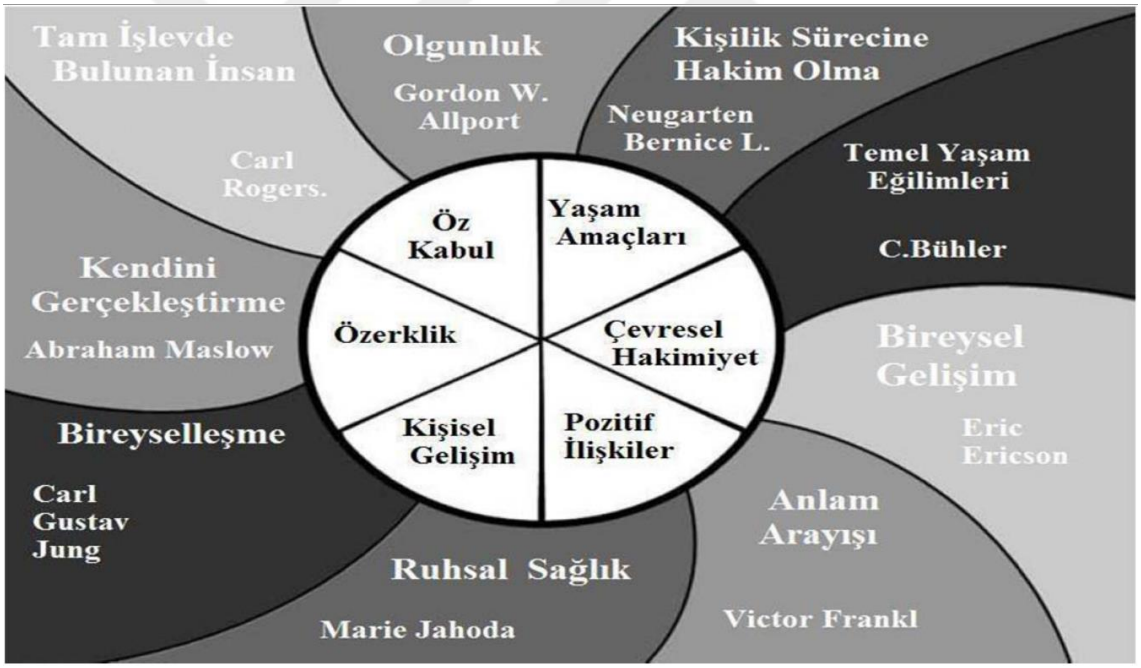
Şekil 3. Öznel iyi oluşun bileşenleri

Öznel iyi oluşu yüksek bireylerin yaşamlarını daha doyum verici şekilde algılamaları ve heyecanlı, istekli, enerjik, güçlü, kendinden emin vb. olumlu duyguları daha fazla; hayal kırıklığı, üzüntü, öfke, suçluluk gibi negatif duyguları daha az yaşamaları beklenmektedir (Cenkseven Önder ve Bölükbaşı, 2020).

2.1.2.2. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş kavramı bireyin gelişimi ve kendini gerçekleştirmesi ile açıkça

ilgili olan bir kavramdır (Ryff, 1989). Psikolojik işlevsellik yaklaşımı temelinde Ryff (1989) ödomik bir boyut olarak psikolojik iyi oluşu yaşam doyumu ve olumlu duguların deneyimlenmesini içeren öznel iyi oluş kavramından farklılaştırarak bireylerin psikolojik anlamda büyümesine, potansiyellerini geliştirmesine, yaşam amaçlarına sahip olarak erdemli bir hayat sürmesine odaklanmıştır. Psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgili literatüre kuramsal temelin rehberlik etmediğini vurgulayan Ryff (1989), kişilik ve gelişim kuramlarının psikolojik sağlığa ilişkin kuramsal açıklamalarını bütünleştirerek 'Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma' modelini oluşturmuş ve bu modelde kendini gerçekleştirme (Maslow, 1968), olgunlaşma (Allport,1961), tam olarak fonksiyonda bulunan insan (Rogers, 1961), bireyselleşme (Jung, 1933), psikososyal gelişim ve evreleri (Ericson, 1968), temel yaşam eğilimleri (Bühler, 1935), anlam arayışı (Frankl, 1959), yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özellikleri (Neugarten, 1973) ile olumlu psikolojik sağlık ölçütlerinden (Johada, 1960) yararlanmıştır (Cenkseven Önder ve Akbaş, 2007) .



Şekil 4. Psikolojik iyi oluşun bileşenleri

Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli' nde psikolojik iyi oluş öz kabul (self acceptance), yaşam amaçları (purpose in life), özerklik (autonomy), çevresel hakimiyet (environmental mastery), kişisel gelişim (personal growth) ve pozitif ilişkiler (positive relationships) olmak üzere altı boyutta ele alınmaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 2008).

Öz kabul (self acceptance): Bireylerin kendisi ve geçmiş yaşamı ile ilgili olumlu değerlendirmelerini içermektedir. Öz kabul boyutunun yükselmesi durumunda kişiler benliklerine ilişkin olumlu tutuma sahip olmaya, kendi benliklerini olumlu ve olumsuz yönleriyle tanımaya ve kabul etmeye aynı zamanda geçmiş yaşamlarına ilişkin olumlu duygular taşımaya başlarlar. Bireylerin kendisine ilişkin hoşnutsuzluk yaşamları, geçmişe yönelik olumsuz değerlendirmeler yapma ve olduğundan daha farklı biri olma isteği yaşama bu boyutta azalma meydana geldiğinde oluşabilmektedir (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995).

Yaşam amacı (purpose in life): Bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını taşımasıdır. Yaşamda yaratıcı ve üretken olma ya da sonraki yaşamda duygusal bütünleşme sağlamak gibi çeşitli amaç ve hedefleri içerir. Bu nedenle psikolojik iyi oluşu yüksek birinin hedefleri, niyetleri ve yön duygusu vardır ve bunların tümü hayatın anlamlı olduğu hissine katkıda bulunmaktadır (Ryff, 1989).

Özerklik (autonomy): Kişinin kendi kararlarını vermesi, bağımsızlık ve bireyin kendi davranışını düzenlemesi, gibi nitelikler olan özerklik psikolojik iyi olmanın önemli bir vurgusudur. Özerklik duygusu yüksek olan kişiler kendi kendine kararlar verebilir, bağımsız davranabilir ve belli şekilde düşünmeleri ve davranmaları için yapılan sosyal baskılara karşı durabilir, kendi davranışlarını düzenler ve kendi değerlendirmesini kendi kişisel standartlarına göre yapar. Buna karşın özerklik duygusu düşük olan bireyler başlarının beklenti ve değerlendirmelerini önemser, önemli kararlar alırken diğerlerine bağımlı davranır ve çeşitli sosyal baskılara uyum davranışı sergiler (Ryff,1989).

Çevresel hakimiyet (environmental mastery): Bireylerin kendi amaç ve ihtiyaçları doğrultusunda çevresindeki yaşama hakim olma ve aktif katılma, onu etkili bir şekilde yönlendirerek kontrol etmesi ve çevresel fırsatlardan yararlanmasıdır. Çevresel hakimiyet kişinin dünyada ilerlemesi ve onu fiziksel veya zihinsel aktivitelerle yaratıcı bir şekilde değiştirme yeteneğini vurgular. Çevresel hakimiyeti yüksek olan bireyler çevreyi kontrol altına almada yeterlik ve hakimiyet duygusuna sahip, çevresel olanakları etkin şekilde kullanan, kişisel gereksinimleri ve değerleri için uygun durumları seçebilir ve oluşturabilir. Öte yandan çevresel hakimiyeti düşük bireyler olayları kontrol altına almada zorluk yaşarken çevresindeki fırsatları fark edip değerlendiremeyebilir (Ryff, 1989).

Kişisel gelişim (personal growth): Psikolojik işleyiş kişinin potansiyelini geliştirmeye, bir birey olarak büyümeye ve genişlemeye devam etmesidir. Kişisel gelişimi yüksek olan bireyler kendisini büyüme ve genişleme süreci içinde görür, yeni

deneyimlere açık bir şekilde kendi potansiyelini gerçekleştirme duygusu taşır. Yaşamı ilgi çekici ve sıkıcı hissetme, yeni tutum ve davranışlar geliştirmeyi istememe bu boyutun düşüklüğü ile ilişkilidir (Ryff, 1989).

Pozitif ilişkiler (positive relationships): Sıcak, güvene dayalı kişilerarası ilişkiler önemlidir. Pozitif ilişkileri yüksek olan bireyler başkalarıyla sıcak, güvene dayalı doyumlu ilişkilere sahip, diğer insanlara karşı güçlü bir empati, sevgi ve dostuk eğilimi taşır ve kişilerarası ilişkilerin özveri gerektirdiğinin bilincindedir. Bu boyutun düşüklüğü diğerleriyle daha az yakın ve güvenli ilişkilere sahip olmak, kişilerarası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı ve yalnızlık ile sonuçlanabilir (Ryff, 1989).

2.1.2.3. PERMA İyi Oluş Modeli

Seligman'ın PERMA İyi Oluş Modeli hem hedonik hem de eudenomik iyi oluş yaklaşımlarının bir bileşimini içerir ve ilişkiler, anlam ve başarı ögeleri psikolojik iyi oluşu ifade ederken; olumlu duygular ögesi, öznel iyi oluşu ifade etmektedir (Cenkseven Önder ve Bölükbaşı, 2020; Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş, 2017). Alanyazında yer alan yukarıda da bahsi geçen çeşitli kavram ve kuramsal açıklamaları gözden geçiren Seligman kendi iyi oluş tanımı ve yaklaşımını koyarak *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being* isimli kitabında açıklamıştır. Seligman, iyi oluş yaklaşımını daha önce dile getirdiği Otantik Mutluluk kuramından (Seligman, 2002) yola çıkarak yeniden şekillendirdiğini belirtmiştir (Seligman, 2011).

Otantik Mutluluk kuramında mutluluğun olumlu duygular, bağlılık ve anlam olmak üzere üç farklı unsurda analiz edilebileceğine değinilmektedir. Olumlu duygular yaşamda neler hissettiğimiz (zevk, coşku, rahatlık vb.) ile ilgilidir. İkinci unsur olan bağlılık akış ile ilgilidir; bireyin uğraştığı aktivite sırasında zamanın durması, tamamen kendisini yapılan işe odaklaması ve bilinç kaybı yaşaması yani uğraşı esnasında kendi dışında gerçekleşen durumların farkında olmaması şeklinde tanımlanır. Bu pozitif duygulardan farklıdır. Akış içinde olan insanlar ne düşündüklerinin ve ne hissettiklerinin farkında olmaksızın ilgilendikleri her neyse onunla birleşirler. Akış, tüm bilişsel ve duygusal kaynakların kullanıldığı yoğunlaştırılmış bir dikkat gerektirir. Ve akış yaşamanın bir kısa yolu yoktur. Bu yönü ile de olumlu duygulardan ayrılır. Olumlu duygunun kısa yollardan (televizyon izlemek, alışveriş yapmak, uyuşturucu kullanmak vb) yaşanması mümkünken akış hali için yüksek güç ve yetenekler söz konudur. Otantik mutluluğun üçüncü unsuru anlam ise yaşamın bireyin kendisinden daha yüce olduğuna

inandığı bir şeye (din, aile, siyasi parti, doğa vb.) ait olmak ve bunun için hizmet etmesidir (Seligman, 2002, 2011).

Otantik mutluluk teorisini 2005 yılında Pozitif Psikolojiye Giriş yüksek lisans dersinde tartışırken bir öğrencisinin 'Teoriniz doğru olamaz, otantik mutluluğun insanların ne seçtiğine dair bir kuram olduğu varsayılıyor ancak içinde büyük boşluklar barındırmaktadır. Başarı ve ustalık yok sayılarak insanlar sadece kendi iyilikleri uğruna erişmeye çalışıyorlar.' sözleri üzerine Seligman mutluluğu yeniden düşünmeye başladığını ve pozitif psikolojinin unsurlarının neler olduğu ve pozitif psikolojinin amacının ne olması gerektiği konusunda fikrini değiştirdiğini belirtmiştir (Seligman, 2011).

Tablo 1.

Otantik Mutluluk Kuramı ve İyi Oluş Kuramı

Otantik Mutluluk Kuramı	**İyi Oluş Kuramı**
Konu: mutluluk	Konu: iyi oluş
Ölçü: yaşam doyumu	Ölçüler: Olumlu duygular, bağlılık, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı
Hedef: Yaşam doyumunu artırmak	Hedef: Olumlu duygu, bağlılık, anlam, olumlu ilişkiler ve başarıyı artırarak gelişmeyi artırmak

Seligman önceleri pozitif psikolojinin konusunun mutluluk olduğunu, mutluluğu ölçmek için gerekli standardın yaşam doyumu ve pozitif psikolojinin amacının yaşam doyumunu artırmak olduğu düşüncesinden artık konunun iyi oluş olduğunu ve iyi oluşu ölçmenin standardının gelişmek ve pozitif psikolojinin amacının da gelişmeyi artırmak olduğunu düşündüğünü ifade ederek bu yeni teorisinin otantik mutluluk teorisinden farklı olduğunu belirtmiştir (Seligman, 2011).

Otantik mutluluk kuramının üç eksiği bulunmaktadır. Birincisi, mutluluk kavramının mutlu, neşeli bir ruh hali içinde olmakla ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olduğu ve otantik mutluluğun diğer unsurları olan bağlanma ve anlamın ihmal edilmesidir. İkinci eksiklik, yaşam doyumunun mutluluğun ölçülmesinde ayrıcalıklı yere sahip olmasıdır. Oysa ki yaşam doyumu ölçümlerinde bireylerin ne kadar yaşam doyumu bildirdiklerinin soru sorulduğu anda ne kadar iyi hissettikleri ile belirlendiği ortaya çıkmış ve bağlılık ve anlam geri planda kalmıştır. Kuramdaki üçüncü eksiklik ise pozitif duygu, bağlılık ve

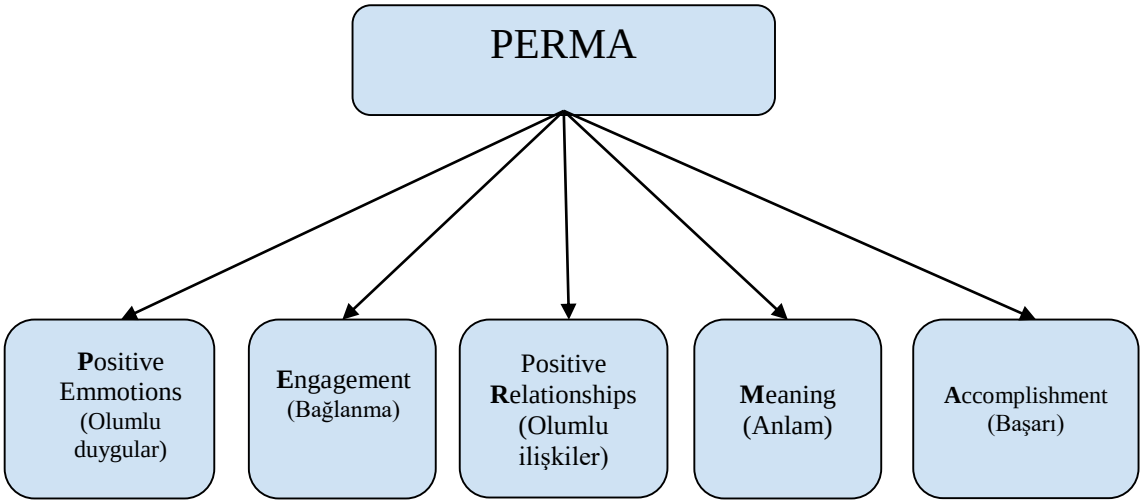
anlamın bireylerin yaşamlarında yapmış olduğu tercihleri açıklamada yetersiz kalmasıdır (Seligman, 2011).

Otantik mutluluk kuramındaki bu eksiklikleri göz önünde bulundurarak Seligman yeni iyi oluş modelinde iyi oluş kavramını bir 'yapı' mutluluğu ise bir 'şey' olarak tanımlamıştır. Gerçek bir şey operasyonel hale getirilerek ölçülebilir bir varlıktır. Otantik mutluluk kuramı yaşam doyumu ile tanımlanan gerçek bir şeyi (mutluluğu) açıklama girişimidir. Hayatta en fazla olumlu duyguya en fazla bağlılığa ve en fazla anlama sahip olan insanlar en mutlu olanlardır ve yaşam doyumları yüksektir. İyi oluş kuramı ise pozitif psikolojinin konusunun gerçek bir şey olduğunu reddederek iyi oluşun yapı olduğunu belirtir. Bu yapı her biri gerçek bir şey olan, ölçülebilir bileşenlerden oluşur ve her bir bileşen iyi oluşa katkıda bulunur ama hiçbiri tek başına iyi oluşu tanımlamaz (Seligman, 2011).

Böylece Seligman iyi oluş kuramını amacı gelişmeyi artırmak olan ve yukarıdaki kriterleri karşılayacak bileşenlerden oluşan PERMA adını verdiği modelini ortaya çıkarmıştır. Model olumlu duygular (positive emotions), bağlanma (engagement), olumlu ilişkiler (positive relationships), anlam (meaning) ve başarı (accomplishment) bileşenlerinden oluşmaktadır ve kavramların ingilizce yazımının baş harfleri bir araya geldiğinde PERMA ifadesini oluşturmaktadır.

2.1.2.3.1. PERMA İyi Oluş Modeli'nin Bileşenleri

PERMA İyi Oluş Modeli'nin bileşenleri Şekil 4'de belirtilmiştir. Seligman (2011) göre PERMA İyi Oluş Modeli'ndeki bileşenler bireylerin iyi oluşlarına katkıda bulunmalı ve bireyler bu bileşenlere ulaşmayı kendilerine amaç edinmeli aynı zamanda her bir bileşenin diğer bileşenden bağımsız bir şekilde tanımı yapılarak ölçülebilmelidir.



Şekil 5. PERMA' ın bileşenleri

Olumlu Duygular (Positive Emotions)

Otantik Mutluluk kuramında olduğu gibi PERMA İyi Oluş Modeli'nin de ilk bileşenini olumlu duygular oluşturmaktadır ve bu bileşen öznel olarak ölçülebilmektedir. Mutluluk ve yaşam doyumunun belirleyicisi olmaktan ziyade olumlu duygular, iyi oluşu oluşturan öğelerden biri olarak değerlendirilmektedir (Seligman, 2011).

Sevinç, ilgi, memnuniyet, aşk ve benzeri olumlu duyguların pozitif psikolojide nasıl bir rol oynadığına ilişkin çeşitli çalışmalarıyla öne çıkan Fredrickson aynı zamanda Pozitif Duyguların Genişletilmesi ve İnşa Edilmesi Yaklaşımı'nı ortaya koymuştur (Fredrickson, 1998, 2001). Olumlu duygu deneyimlerinin refah ve iyi oluşa işaret ettiğini ve o andaki davranışa rehberlik ettiğini ileri süren geleneksel görüşlere ek olarak Pozitif Duyguların Genişletilmesi ve İnşa Edilmesi Yaklaşımında olumlu duygular çok daha büyük bir rol üstlenir. Bu yaklaşımda olumlu duyguların daha uzun süreli sonuçları olduğu ve bireysel gelişim ile sosyal bağlantı için araç oldukları öne sürülmektedir. İnsanların kişisel ve sosyal kaynaklarını inşa eden olumlu duygular onları daha iyiye dönüştürür ve gelecekte daha iyi hayat yaşamalarını mümkün kılar (Fredrickson, 2001).

İnsanların düşünce-eylem repertuvarını geliştiren olumlu duygular farkındalığı artırır, dikkat, biliş ve eylemin kapsamını genişletir (Fredrickson, 2001, 2013; Fredrickson ve Joiner, 2002; Fredrickson ve Branigan, 2005). Bireyler olumlu duygu deneyimleri geliştirme yoluyla olumsuz duygularla baş edebilmeyi, psikolojik iyi oluşun ve fiziksel sağlığın iyileştirilmesini mümkün kılabilmektedir (Fredrickson, 2000). Araştırma sonuçlarına göre olumlu duyguların; psikolojik sağlamlığı katkıda bulunan önemli faktör olduğu (Tugade ve Fredrickson, 2004), olumsuz duyguların yol açtığı

kardiyovasküler etkileri azalttığı (Fredrickson, Mancuso, Branigan, ve Tugade, 2000), kişilerarası ilişkilerin kurulmasında rol oynadığı (Waugh ve Fredrickson, 2006), etnik veya grup farklılıklarının belirginliğini azaltarak sosyal gruplar arasındaki ayrım ve tipik sınırların sosyal etkileşimler üzerinde daha az bariz hale geldiği (Johnson ve Fredrickson, 2005) ve insan gelişimi ile ilişkili olduğu (Fredrickson ve Losada, 2005) görülmektedir.

Bağlanma (Engagement): Olumlu duygular gibi öznel olarak ölçülüp değerlendirilebilen bağlanma PERMA bileşenlerinden biridir. Olumlu duygular ve bağlanma iyi oluşun üç kriterini kolayca karşılar. Bu kriterlerden ilki olumlu duygular ve bağlılık iyi oluşa katkıda bulunmalıdır, ikincisi bireyler iyi oluşun diğer bileşenleri anlam, başarı ve ilişki sağlamasa bile kendi iyiliği için bu unsurları yerine getirirler, üçüncüsü diğer bileşenlerden bağımsız olarak ölçülür (Seligman, 2011).

Bağlanma, bireylerin çeşitli faaliyetlerde ya da belli bir amaca yönelik gerçekleştirdikleri herhangi bir görev ile derin bir psikolojik bağlantı (ilgilenme, meşgul olma ve dikkatini verme gibi) halinde olması olarak tanımlanır ve bu bağlanmanın tam olarak gerçekleştiği seviyeler 'akış (flow)' durumu olarak ifade edilmektedir (Khaw ve Kern, 2014). Akış deneyimi, bireyin kendi isteğiyle ve tamamen elindeki etkinliğe odaklandığı keyifli bir durumdur. Akış durumu 6 temel özelliğe sahiptir ve bu özellikler bir araya gelerek akış yaşantısının gerçekleşmesini mümkün kılmaktadır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2003).

1-Şimdi ve burada üzerine yoğun ve odaklanmış konsantrasyon,

2-Eylem ve farkındalıkla birleşen bilinçle kişinin öz farkındalığını (öz bilincini) kaybetmesi,

3-Gerçekleştirilen eylem üzerinde kontrol sahibi olma hissi,

4- Zamanın normalden yavaş ya da hızlı geçtiği hissi,

5-Eylemin sonucu ne olursa olsun faaliyetin kendi içinde ödüllendirici bir deneyim olması,

6- Akış sürecini besleyen parametreleri (etkileşim boyunca hedeflerin netliği, faaliyetin ilerlemesiyle birlikte kişinin kaydettiği ilerleme hakkında sürekli ve kesin geri bildirim ve bireyin mevcut kapasitesini geliştiren eylemler için fırsat olarak algılanması) taşıması.

Kısacası bireyler ilgilendikleri faaliyet, görev ya da amaca tam dahil olarak yani akış içerisinde olma durumunu zamanı, yorgunluğu ve aktivitenin kendisi dışındaki her

şeyi unuttuklarını bildirdikleri öznel bir durum olarak ifade etmektedirler (Csikszentmihalyi, 1990, 2014). Akış sırasında faaliyete anbean yoğun dikkat ve deneysel katılım verilerek kişi tam kapasite ile çalışır (Csikszentmihalyi, 2014).

Olumlu İlişkiler (Positive Relationship): Olumlu ilişkiler bireylerin sosyal olarak bütünleşmiş, başkaları tarafından önemsendiğini ve desteklendiğini hissetmesi ve sosyal bağlantılarından memnun olmasını içerir (Kern, Waters, Adler ve White, 2015). İnsanlara en son ne zaman gürültüyle güldükleri, tarif edilmez bir sevinç hissettikleri, ne zaman derin anlam ve amaç sezdikleri sorulduğunda bu faaliyetlerinin hepsinin başka insanlar etrafında gerçekleştiğini fark edeceklerdir. Bu açıdan diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurmak iyi bir hayatın sürdürülmesi ve iyi oluşun varlığı için nispeten önemlidir (Seligman, 2011).

Dünyamızın son derece önemli parçası olan ilişkiler kendimizi ve başkalarını nasıl gördüğümüzde, anlam ve amacımızda, bağlılığımızda ve denediğimiz olumlu duygularda büyük fark yaratır. İyi çalıştıklarında ilişkiler, iyi anların derinleşmesine ve genişlemesine yardımcı olup zorluklara karşı bireyleri destekler ve öğrenme ve çalışma ortamlarında daha fazla etkinliğe yol açar (Roffey, 2012).

Ruh sağlığı ve iyi oluş için olumlu ilişkilerin önemi çeşitli araştırmalarda görülmektedir (Lovett ve Lovett, 2016). Olumlu ilişkiler insanların kendileri özellikle kimliklerinin ayırt edici ve değerli yönleri hakkında daha fazla bilgi edinerek kimlik oluşturmalarına ilham verir ve sosyal destek sağlar. Spesifik olarak olumlu ilişkilerin kimlikleri geliştirebileceği ve dolayısıyla da bireyler arasında kurulan bağlantının kalitesini güçlendirici mekanizmaları açıklayıcı rolü vardır (Roberts, 2007).

Diener ve Seligman (2002, 2018) mutlu bireylerin özelliklerine odaklandıkları çalışmalarında mutlu bireylerin ilişkisel desteğe sahip olduğunu ve iyi ilişkilere sahip olmanın mutluluk için gerekli olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Mutlu bireylerin kaliteli sosyal yaşamları mevcuttur ve bu bireylerin neredeyse tamamı sorun yaşadıklarında kendilerine yardım edecek güvenebilecekleri birileri olduğunu ve kendilerine saygılı davranıldığını ayrıca aile ve arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirdiklerini bildirmişlerdir.

Tay, Tan, Diener ve Gonzalez (2013) ise daha az sosyal ilişkiye sahip olmanın intihar ve kendine zarar verme davranışları, kronik hastalık ve kardiyovasküler hastalıkların gelişmesi ve ilerlemesi ile ilişkilendirmişlerdir.

Anlam (Meaning): PERMA İyi Oluş Modeli' nin dördüncü bileşenini oluşturan anlam, bireylerin kendilerinden daha yüce olduklarına inandıkları bir varlığa, bir şeye, bir

duruma kendini ait hissetmesi ve o uğurda inanılan şeye hizmet etmek olarak tanımlanmaktadır. Anlam yalnızca öznel bir durum değildir. Tarihin, mantığın, tutarlılığın tarafsız ve daha nesnel yargısı öznel yargı ile çelişebilir (Seligman, 2011). Örneğin, bütün gece sosyal medya da dolaşmak ve takipçileriyle etkileşim halinde olmak o an yaşanılan duyguların da etkisiyle anlamlı olarak adlandırılabilir fakat yıllar sonra dönüp geçmişe bakıldığında yaşanılan olayın hiç de anlamlı olmadığı fark edilebilir.

Frankl (1959/ 2014), İkinci Dünya Savaşı sırasında toplama kamplarındaki anılarına yer verdiği kitabında insanın yaşamda anlam bulmasının ve belli bir amacının olmasının hayat yolculuğunun bir parçası olduğunu belirtmiştir. Hayatının anlamının farkında olan insanlar yaşadıkları zorluğa katlanabilir ve gelecek için umut besleyebilir. "Bir bireyin anlam arayışı başarılı olduktan sonra bu onu mutlu kılmakla kalmaz, ona acıyla başa çıkabilecek bir yeti de kazandırır." (Frankl, 1959/2014, s.151).

Anlam insanlara hayatlarının önemli olduğu hissini sağlar (Butler ve Kern, 2016). Bireyler anlam sayesinde deneyimlerini yorumlar ve düzenler, kendi değer ve yerlerine dair fikir edinir, kendileri için önemli olan şeyleri belirleyerek enerjilerini etkin bir şekilde yönlendirir (Steger, 2009).

Alanyazın incelendiğinde; yaşamın anlamının depresyon ve psikolojik sağlıkla ilişkili olduğu, yaşam anlamı yüksek olanların daha iyi psikolojik sağlık ve daha az depresif semptom gösterdiği (Kleftaras ve Psarra, 2012), dindarlık ve yaşam doyumu ile benlik saygısı ve iyimserlik arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu (Steger ve Frazier, 2005), olumlu ruh hallerinin bireyleri hayatlarının anlamlı olduğunu hissetmelerine yatkın hale getirebileceği (King, Hicks, Krull ve Del Gaiso, 2006), anlamın öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğu (Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala, 2012) sonuçları görülmüştür.

Başarı (Accomplishment): Başarı; olum duygu, anlam ve olumlu ilişkiler açısından herhangi bir şey getirmese bile genellikle bireylerin kendi iyilikleri için istedikleri hem öznel hem de nesnel olarak ölçülebilen bir bileşendir (Seligman, 2011). Başarı, hedeflere doğru ilerleme kaydetmeyi, günlük aktiviteleri yapabilecek kapasitede hissetmeyi ve başarı hissine sahip olmayı içerir (Kern, Waters, Adler ve White, 2015).

Seligman (2011) başarının bir eylem veya aktivitenin sonuçlarından ziyade başarma isteği ile ilgilenir. Bireyler bazı durumlarda sadece başarmak için değil öğrenmek, sorunları çözmek ve akış içinde olmak için çeşitli eylem ve aktivitelerde bulunabilir. Sadece bu eylem ve aktivitelerin olumlu sonuçlarının başarı olmadığı, aynı zamanda sonuç olumsuz sonuçlanmış olsa bile süreç içindeki yaşantı ve deneyimlerin olumlu yönlerine odaklanılarak başarı duygusunun hissedilebileceği belirtilmiştir.

Başarı ile ilgili araştırmalar incelendiğinde; üniversite öğrencilerinin başarıya karşı içsel motivasyon taşımalarının iyimserlik, yaşam doyumu ve aileden algılanan sosyal destekle ilişkisi olduğunu (Hamdan-Mansour, Hamaideh, Arabiat ve Azzeghaiby, 2014), başarı duygusunun yaşam doyumu ve sağlıkla ilişkili olduğu (Kern, Waters, Adler ve White, 2014), akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel özsaygı düzeyleri ile başarı algısı arasında pozitif ilişki olduğu (Karaçam ve Pulur, 2019), amaçlara ulaşmada gösterilen başarının ve yeterlik algısının öznel iyi oluşun yani bireylerin yaşamda kendilerini daha iyi hissetmelerinin anlamlı yordayıcısı olduğu (Türkdoğan ve Duru, 2012) görülmüştür.

2.1.3. Akıllı Telefon Bağımlılığına İlişkin Kuramsal Açıklamalar

2.1.3.1. Akıllı Telefon Nedir?

Akıllı telefon (Smartphone), cep telefonunda var olan klasik telefon özelliklerine, bilgisayar teknolojisinin getirdiği taşınabilir küçük cep bilgisayarı (Personal Data Assistant, PDA) özelliklerinin de eklenmesiyle tasarlanan gelişmiş mobil iletişim cihazıdır (https://tr.wikipedia.org/wiki/Ak%C4%B1ll%C4%B1_telefon, erişim tarihi 23.12.2020). Kolaylıkla taşınabilen, kablosuz bir sistem olan cep telefonları genellikle sesli iletişim, kısa mesajlaşma hizmetleri sunarken, akıllı telefonlar, internete bağlanabilme özelliği sayesinde kullanıcılar tarafından bazı uygulamaların indirilebilmesini (download) ve yüklenebilmesini (upload) mümkün kılan mobil cihazları tanımlamak için kullanılmaktadır (Hinton ve Hjorth, 2013: Özdemir, 2014'te belirtildiği üzere).

Communicator (konuşma aygıtı) olarak adlandırılan ilk cep telefonlarının mucidi Martin Cooper' dır. Cooper ilk aramasını 1973 yılında gerçekleştirmiştir. 1980'den sonra yüklü miktarlar ödeyebilme gücüne sahip iş adamları ve zenginler bu cihazlara sahip olma önceliğini elde etmişlerdir. "1G" bu mobil cihazların piyasaya sürülen ilk kuşağı, analog teknolojiden oluşan telefonları tanımlamak için kullanılmaktadır. Bu cihazlar çeşitli istasyonları içeren bir cep telefonu şebekesinin oluşturulması temeline dayalı olarak sabit telefonla gerçekleştirilen konuşma eyleminin mobil duruma gelmesini mümkün kılar. 1980'li yılların sonuna gelindiğinde dijital sistem ve düzeneklerin güçlenmesiyle mobil aygıtlar dijital teknoloji ile birleştirilip, onlarla entegre hale getirilmiştir. Bu da (2G) yani mobil telefonların ikinci kuşağının gelişmesini sağlamıştır. 2000'li yılların başlarında ise akıllı telefonların ilk versiyonları olarak da tanımlanabilecek (3G) üçüncü kuşak mobil

telefon cihazlar kullanılmaya başlanmıştır. Veri hızı ve kapasitesinin artmasına imkân sağlayan 3G telefonlar, dijital fotoğraflar, multimedya mesajları ve mp3 dosyaları gibi değişik seçenekleri de barındırmaktadır. Mobil telefonların dördüncü kuşağında (4G) ise akıllı telefon olarak adlandırdığımız hızlı ve kolay internet erişimi ile birlikte video akışını sağlayan çeşitli servis ve uygulamalarla cep telefonunun kullanımı çok farklı bir boyuta taşınmıştır. (Siapera, 2012: Özdemir, 2014'te belirtildiği üzere).

Akıllı telefonların cep telefonundan evrilme sürecini değerlendirdiğimizde özellikle 4G teknolojisinin sunduğu imkânlarla birlikte hızlı internet erişimi, zaman ve mekân sınırını ortadan kaldırarak akıllı telefonların mobil bir bilgisayar olarak kullanılmasına olanak sağlamıştır. Aynı zamanda barındırdığı uygulamalar ve sosyal ağlar ile kişisel ve sosyal bilginin elde edilmesi ve paylaşılması yoluyla bir sosyalleşme aracı olarak kullanılmaktadır.

Kısacası, bugün akıllı telefonlar sadece cep telefonlarının yerini almakla kalmayıp, aynı zamanda kişisel bilgisayarların ve birçok başka cihazın yerini aldı. Büyük ekran boyutları ile çok sayıda işleve her zaman ve her yerden erişilmesine izin verir. Akıllı telefonla bir kişiyi arayabilir, e-posta gönderebilir, haberleri ve hava durumunu kontrol edebilir, fotoğraf çekebilir, video izleyebilir, müzik dinleyebilir ve paylaşabilir; örneğin WhatsApp, Facebook gibi sosyal ağ ve uygulamalarda sohbet edip diğerleriyle etkileşim içinde olunabilir (Samaha ve Hawai, 2016).

2.1.3.2. Akıllı Telefonun Kullanıcılara Etkileri

Gelişen teknoloji ile birlikte akıllı telefonlar günlük yaşamda her yerde yaygınlaşmaya devam ediyor. Örneğin Statista'nın verilerine göre Amerika Birleşik Devletleri'nde akıllı telefon kullanıcılarının sayısının 2024 yılına kadar 290,66 milyon kişiye yükseleceği tahmin ediliyor (https://www.statista.com/statistics/201182/forecast-of-smartphone-users-in-the-us/ Erişim Tarihi: 26.12.2020). Ülkemize bakıldığında ise Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK) tarafından "Türkiye Elektronik Haberleşme Sektörü 2020 Yılı 2. Çeyrek Pazar Verileri Raporu sonuçlarına göre Türkiye'de mobil abone sayısı 81.720.354 olarak görülmektedir (https://www.btk.gov.tr/pazar-verileri Erişim Tarihi: 26.12.2020). Yine Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan "Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanımı" araştırmasının verilerine göre ise internet kullanım oranı 2020 yılında 16-74 yaş grubundaki bireylerde %79 olarak tespit edilmiştir. Tespit edilen bu oran ise bir önceki

yılın oranından yaklaşık yüzde beş daha fazladır. (http://www.tuik.gov.tr Erişim Tarihi: 26.12.2020). Ve her geçen gün artan kullanım ile birlikte bugünün meselesi akıllı telefonların neler yapabileceği ile ilgili değil daha çok akıllı telefonların kullanıcıları üzerindeki etkilerinin neler olduğu ile ilgilidir (Liebherr, Schubert, Antons, Montag ve Brand, 2020).

Akıllı telefonlar yaygınlaşmasıyla birlikte devamlı olarak kullanıcılarıyla yani bireylerle hayatın her alanında ve günün her anında beraber olmaya başlamıştır. Hatta bireylerin rutin işlevselliğini olumsuz etkileyerek negatif yönlü sonuçlar da doğurabilmektedir. Aşağıda akıllı telefon kullanımına ilişkin genel bir bakış sunması amacıyla ilgili alanyazında akıllı telefon kullanımına ilişkin örnek çalışmalar en sık açıklanan kullanım sıklığı ve kontrol etme parametrelerine göre Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2.

Akıllı Telefon Kullanımına İlişkin Yapılan Çalışmalara Genel Bakış

Çalışma	**Katılımcılar**	**Günde Ortalama Akıllı Telefon Kullanımı**	**Günde Ortalama Akıllı Telefonu Kontrol Etme Sıklığı**
Üstündağ, 2019	1181 Üniversite Öğrencisi (%48.4 erkek, %51.6 kadın)	0-4 saat -%49.3 5-6 saat- %23.5 7 saat ve üzeri- %27.2	20 kez ve altı - %52.2 21-49 kez - %15.4 50 kez ve üzeri- %32.4
Büyükçolpan, 2019	498 Üniversite Öğrencisi (%51 erkek, %49 kadın)	1 saatten az- %2 1-2 saat arası-%9.4 2-3 saat arası- %20.3 3-4 saat arası- %20.1 4-5 saat arası -%18.7 5 saatten fazla- 29.5	1-5 defa- %2.4 6-10 defa- %14.1 11-15 defa- %21.5 16 defa veya daha fazla-%62
Boyalı, 2020	418 Üniversite Öğrencisi (%36.1 erkek, %63,9 kadın)	0-1 saat- %10 1-3 saat-%33,5 3-5 saat-%36.6 5 saat ve üzeri-%19.6	1-5 dakikada bir- %9.3 5-15 dakikada bir -%35.6 30 dakika- saatte bir-%17.7 1-2 saatte bir- %6.2 2-4 saatte bir- %2.9 4-8 saatte bir - %0.2
Atan, 2020	15-30 yaş arası 200 kişi (%44,5 erkek, %55,5 kadın)	1 saatten az-%5,5 1-3 saat-%38,5 3-5 saat-%31,5 5 saatten fazla-%24,5	1-16 kez-%22 17-32 kez-%30 33-48 kez-%20.5 49 ve üzeri-%27,5

Tablo 2 incelendiğinde akıllı telefon kullanıcılarının büyük çoğunluğunun günde

ortalama akıllı telefon kullanımı hemen hemen üç saat olarak görülmektedir. Kullanıcıların akıllı telefonlarını gün içinde kontrol etme sıklığı da göz önünde bulundurulduğunda bireylerin yaşamında önemli bir yeri ve etkileri olduğu söylenebilir. Sağır ve Eraslan (2019) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğu akıllı telefonların hayatlarını kolaylaştırdığını, tembelliğe neden olduğunu, bilinçsiz tüketime yönlendirdiğini, yüz yüze ve sosyal ilişkileri zayıflattığını, kişinin kendisi ve vicdanıyla baş başa kalmasının önünde engel olduğunu belirtmiştir.

Artan akıllı telefon kullanımın insan sağlığı üzerinde çeşitli etkileri olabilmektedir. Yorgunluk, baş ağrısı, vertigo, işitme kaybı, kulak üzerinde ve arkasında yanma, bulanık görme gibi semptomlar yoğun kullanıma bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (Ocaktan ve Akdur, 2008).

Akıllı telefon kullanımı ile bağlantılı olarak araştırmalar uyku kalitesinde oluşan düşüşün akıllı telefon kullanımı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Lanaj, Johnson ve Barnes 2014; Çevik, 2018; Özcan, 2019; Özata, 2019; Üstündağ, 2019). Bu ilişki akıllı telefon kullanımının önemli bir sağlık çıktısı olarak değerlendirilebilir. Çünkü uyku, tükenmiş kaynakları yenilemek için kritik bir öneme sahiptir (Baumeister, 2003). Sağlık için son derece önemli olan uyku, periyodik olarak tekrarlanan, sinir sisteminin dinlenmeye geçtiği ve vücudun kendini yenilediği bir süreçtir (Khorshid,1996).

Kişilerde akıllı telefonları olmadan zaman geçirememe, devamlı olarak akıllı telefonlarının yanlarında bulunmalarını isteme durumu söz konusu olabilmektedir. Nomofobi olarak adlandırılan bu durum cep telefonu kullanamama fobisinin bir kısaltmasıdır ve insanlar ile akıllı telefon arasındaki etkileşimin bir yan ürünü olarak hayatımıza girmiş modern çağın fobisi olarak kabul edilmektedir (Yıldırım ve Correia, 2015). Akıllı telefon kullanımının yaygınlığının artmasına parel olarak artış gösteren nomobifi de birey, akıllı telefonunu yanına almayı unuttuğu zaman, telefonunun şarjı tükendiğinde, kapsama alanı dışında olduğunda ya da herhangi bir nedenle akıllı telefonunu kullanamadığı zaman kaygı duymaya başlar. Bu durum ise bireyin günlük yaşamında gerçekleştirdiği çeşitli iş ve faaliyetlere yoğunlaşamamasına sebep olmaktadır (Adnan ve Gezgin, 2016).

Genç bireyler arasında yaygın bir şekilde olan akıllı telefon kullanımı onların akademik performansını olumsuz etkileyebilmektedir (Lepp, Barkley ve Karpinski, 2014). Akıllı telefonlarıyla sürekli vakit geçirme isteği, uyumadan önce, sabah kalkar kalkmaz ve günün diğer anlarında ders dinlerken, sınavlara hazırlanırken akıllı telefonları

ile dikkatlerini dağıtmaları ile öğrenme süreçlerine yeterince zaman ayıramamaları ile sonuçlanabilir. Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz'in (2016) yapmış oldukları araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin gün içerisinde akıllı telefonlarını kullandıkları süre ile akademik başarıları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Başka bir araştırmada üniversite örnekleminde öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı oranındaki artışla birlikte yüksek not ortalamasına ulaşabilme olasılığının daha düşük olduğu görülmüştür (Hawi ve Samaha, 2016).

Akıllı telefon kullanımının önemli sonuç ve etkilerinden biri de çeşitli kazaların meydana gelmesidir. Trafik kazalarında araçların çarpışması yoluyla yaralanmalar veya yolda yaya yürümekteyken çarpışma ve düşme gibi yaralanmalar akıllı telefon kullanıcılarının yoldayken konuşma, mesajlaşma veya müzik dinleme eylemlerinin sıklığı ile artmıştır. Yayaların yürürken akıllı telefon kullanması ulaşım güvenliğinde tehdit oluşturmaktadır (Kong, Xiong, Zhu, Zhang ve Long, 2015). Güney Kore'de gerçekleştirilen bir çalışmada akıllı telefon bağımlısı kullanıcılar ile normal kullanıcılar arasındaki farklar ve akıllı telefon bağımlılığı ve kaza oluşumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlısı olan katılımcıların düşme, kayma, çarpma gibi çeşitli kaza geçirme olasılığı daha yüksek olarak bulunmuştur (Kim, Min, Kim ve Min, 2017). Benzer şekilde Kita ve Luria (2018) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise on yedi ile yirmi iki yaş arasındaki genç sürücülerin mesajlara, internete, sosyal medyaya, oyunlara, müziğe ve videolara erişmek gibi çeşitli nedenlerle akıllı telefonlarına araç kullanırken dakikada ortalama 1.7 kez dokunduğunu göstermişlerdir. Araç kullanırken akıllı telefon ile meşgul olmak kaza olasılığını artırabilir.

Alanyazın incelendiğinde akıllı telefon kullanmının bireyler üzerinde çeşitli etkileri olabilmektedir. Bu etkilerden biri de akıllı telefon bağımlılığı olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.1.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığının Tanımı

Anlam bakımından bağımlılık oldukça geniş bir kavramdır. Bağımlılık genel anlamı ile bir kişiye, nesneye ya da bir varlığa duyulan önlenemez istek veya bir başka iradenin güdümü altına girme durumu olarak tanımlanabilir ve insanın mental aktivitesi ile ilgili patolojik bir davranışı yansıtır. Kişilerin ruhsal ve bedensel sağlığına ya da sosyal yaşamına zarar vermesine rağmen belirli bir takıntılı durumu yinelemeye yönelik

engellenemeyen bir istek duymaları ve bunu sürdürmeleri halidir (Uzbay, 2009).

Uzbay (2009)'a göre bağımlılık denildiği zaman akla öncelikle ilaç tanımıyla da uyumlu birtakım kimyasal ya da bitkisel maddelere duyulan bağımlılık gelmektedir. Fakat bununla beraber, günümüzde "alıveriş bağımlılığı", "internet bağımlılığı", kumar bağımlılığı", 'seks bağımlılığı" ve "yeme-içme bağımlılığı" gibi tıbbi destek ve müdahale gerektirebilen başka bağımlılık çeşitleri bulunmaktadır. Bu bakımdan bağımlılığa ilişkin tanımlar incelendiğinde bağımlılığın madde bağımlılığı ve bir davranışa olan bağımlılık olmak üzere ikiye ayrıldığı görülmektedir. Griffiths (1996)'e göre, teknolojik bağımlılıklar operasyonel olarak insan-makine etkileşimini içeren kimyasal olmayan (davranışsal) bağımlılıklar olarak tanımlanır. Pasif (ör.Televizyon) veya aktif (ör. Bilgisayar oyunları) olabilirler ve genellikle bağımlılık eğilimlerinin desteklenmesine katkıda bulunabilecek teşvik edici ve pekiştirici özellikler içerirler.

Bu bağlamda davranışsal bağımlılıklar arasında değerlendirilebilen akıllı telefon bağımlılığı, kullanıcılarının günlük yaşamına müdahale eden akıllı telefonların aşırı kullanımı olarak tanımlanmaktadır. Ek olarak tolerans, yoksunluk belirtileri, duygudurum değişikliği, özlem, kontrol kaybı gibi çeşitli klinik özelliklere sahiptir (Lee, Ahn, Choi ve Choi, 2014).

Alanyazında 'Sorunlu Akıllı Telefon Kullanımı (Problematic Smartphone Use)' (Ör; Shin ve Dey, 2013; Rozgunjuk ve Elhai, 2019; Horwood ve Anglim,2018) , 'Akıllı Telefonun Aşırı Kullanımı (Excessive Use of Smartphones)' (Ör; Jeong ve diğerleri, 2020; Rai, Saroshe, Khatri, Sirohi ve Dixit, 2016; Lee ve Kim, 2018;), 'Nomofobi (Nomofobia)' (Ör; Yıldırım ve Correia,2015) veya 'Akıllı Telefon Bağımlılığı (Smartphone Addiction)' (Kwon ve diğerleri, 2013; Lin ve diğerleri, 2014) şeklinde çeşitli kavramsal kullanımlarla ve kavramlar arası çeşitli tartışmalarla karşılaşılmaktadır. Pavona ve Carbonell (2018), bağımlılığın fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde ciddi etkileri olan bir bozukluk olduğunu, bir davranışın aşırı kullanım, dürtü kontrol sorunları ve olumsuz sonuçlar açısından bağımlılık ile benzerlik gösterebileceğini fakat bunun bir bağımlılık olarak kabul edilmesi gerektiği anlamına gelmediğini belirterek, teknolojik davranışları incelerken bağımlılık çerçevesinden uzaklaşıp 'sorunlu kullanım (problematic use)' terimini kullanmayı önermektedir. Bununla birlikte akıllı telefonların aşırı kullanımından kaynaklanan olumsuz sonuçları ifade etmesi bakımından bu kavramlar benzer anlamlara gelebilmekte ve akıllı telefon bağımlılığı kavramı ile akıllı telefonların aşırı kullanımı kavramı zaman zaman birbirinin yerine kullanılabilmektedir (Kim ve diğerleri, 2016).

2.1.3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İlişkili Faktörler

Akıllı telefon bağımlılığının kullanıcılar üzerindeki etkilerini araştırmak kadar bağımlı kullanımın oluşum mekanizmaları ve öncül faktörlerini dikkate almak da önemlidir. Aşağıda akıllı telefon bağımlılığının oluşum mekanizmaları ve öncül faktörlerine ilişkin birtakım literatür verilerine yer verilmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı ile utangaçlık arasındaki ilişki olduğunu gösteren veriler vardır (Öztunç,2013; Aktaş ve Yılmaz, 2017). Han, Geng, Jou, Gao ve Yang (2017)' a göre utangaçlık, yeni sosyal ortamlarla karşılaşıldığında veya sosyal değerlendirmelere yanıt verirken gerginlik ve rahatsızlık hissi olarak kendini gösterebilen bir kişilik özelliğidir ve üniversite öğrencileri arasında cep telefonu bağımlılığının önemli bir yordayıcısıdır. Utangaçlığa benzer bir şekilde yalnızlık da sorunlu akıllı telefonu kullanımı ile ilişkili bulunmuştur (Öztunç, 2013; Aktaş ve Yılmaz, 2016). Utangaçlık, yalnızlık hissi gibi sosyal iletişimdeki sorunlar bireyleri akıllı telefon kullanımına karşı savunmasız hale getirebilir. Akıllı telefon aracılığıyla iletişim kurmak sosyal kaygısı olan bireylerin özgür hissetmesini sağlayarak baskı algısını ortadan kaldırabilir (Enez Darçın vd., 2016).

Yalnızlık ve utangaçlığa benzer şekilde öz güvenin düşük olması da kişilerin daha fazla akıllı telefon kullanımına ve daha yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlılığına sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Hong, Chiu ve Huang, 2012). Öte yandan akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal medya uygulamalarını aktif kullananların sosyal kaygıları arasında pozitif anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Kaygı bireyleri sanal ortamlara yöneltebilmekte ve bu da sosyal medyaya kolay ve hızlı ulaşım sağlayan akıllı telefon kullanımını artırarak, bağımlılık gelişmesine neden olabilmektedir (Dikeç vd., 2020).

Can sıkıntısı akıllı telefon bağımlılığına ilişkin risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Wang, Yang ve Zhang (2020) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada öğrencilerin can sıkıntısı eğilimi yüksek olduğunda akıllı telefona bağımlı olma riskinin de yüksek olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde can sıkıntısı eğilimi sorunlu akıllı telefon kullanımını öngörmektedir (Elhai, Vasquez, Lustgarten, Levine ve Hall, 2018).

Araştırmalara göre aleksitimi akıllı telefon bağımlılığının önemli bir belirleyicisidir (Özen ve Topçu, 2017; Gao, Hi, Zhang, Gao, Kong, Hu ve Mei, 2018). Aleksitimi, duyguları tanıma ve tanımlamadaki zorluklar, duygularını sözlü olarak ifade edememe, fiziksel duyumlarla hisleri ayırt etme yeteneğinin azalması, sınırlı bir hayal

gücü kapasitesi ile karakterizedir (Sifneos, 1973). Temelde psikosomatik hastalık bağlamında tanımlanmasına rağmen, aleksitimik özellikler, psikojenik ağrı, depresyon, madde bağımlılığı veya stres gibi çeşitli tıbbı ve psikiyatrik bozukluğu olan hastalarda duygulanımı sözle ifade etme ve fantezileri detaylandırma kapasitesindeki zorluklar olarak kendini gösterebilir (Taylor,1984). Aleksitimi olan bireyler başkalarının duygularını anlamakta ve kendi duygularını ifade etmekte güçlük çekeceklerinden taraflar arasındaki iletişimin etkinliği büyük ölçüde azalır ve kişiler arası sosyal beceriler zayıflar. Bu noktada cep telefonları kullanıcıların birbirlerine kendilerini ifade etmek için çok az kelime ve sade bir üslup yoluyla kişiler arası iletişim için fırsat sağlayabilir. Bu da cep telefonu bağımlılığı ve aleksitimiyi daha ciddi hale getirebilir (Gao ve diğerleri, 2018).

Her zaman ve her yerde internet bağlantısına izin vererek her geçen gün kullanımı artan akıllı telefonları ve mobil sosyal ağ kullanımı ile ilişkisi bulunmaktadır. Salehan ve Negahban (2013), yaptıkları araştırmada sosyal ağlar için mobil uygulamaların kullanınımının cep telefonu bağımlılığının önemli bir öngörücüsü olduğunu bulmuşlardır. Işık ve Kaptangil (2018) tarafından yapılan başka bir araştırmada sosyal medya uygulamalarını aktif olarak kullanmanın akıllı telefon bağımlılığını artırdığı bulgulanmıştır.

Akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olan faktörlerden biri de kişilik özellikleridir. Kişilik, bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve nasıl davranacağımızı, nasıl hissedeceğimizi etkileyen, içimizde gelişen bütün duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçleri kapsayan kişilik içi süreçler olarak tanımlanmaktadır (Burger, 2004/2006; s.23). Yapılan araştırmalarda kişilik özelliklerinin akıllı telefon bağımlılığı ile anlamlı ilişkiler sergilediği görülmektedir (Karahancı, 2018; Işık ve Kaptangil, 2018; Bal ve Balcı, 2020; Horwood ve Anglim, 2021). Akıllı telefon bağımlılığı ve kişilik hakkında yapılan araştırmalar Beş Faktör Kişilik özelliği ile ilgilenmiş ve ‘dışadönüklük, yumuşak başlılık, özdenetimlilik, nörotiklik ve deneyime açıklık’ olmak üzere beş temel kişilik sınıflandırmasına yer verilmiştir. Bal ve Balcı (2020) tarafından yapılan bir araştırmada nörotiklik ve özdenetimliliğin akıllı telefon bağımlılığının negatif anlamlı belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde başka bir araştırmada sorunlu akıllı telefon kullanımını öngören yüksek nevrotiklik ve düşük özdenetimlilik gözlemlenmiştir (Horwood ve Anglim, 2021).

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi, PERMA İyi Oluş Modeli ve akıllı telefon bağımlılığı konularına ilişkin yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar yer almaktadır.

2.2.1. Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Beklentisi İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Kaymakçıoğlu (2001), algılanan stres, algılanan sosyal destek, kontrol odağı, olumsuz duygu düzenleme için genelleştirilmiş beklentiler ve başa çıkma stratejilerinin anksiyete ve depresyon üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışmada Olumsuz Duygudurum Düzenleme Beklentiler Ölçeği uyarlanarak kullanılmıştır. 220 öğrenci ile yapılan çalışmada sonuçlar olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerinin depresyon ve anksiyetenin güçlü yordayıcıları olduğunu görülmüştür. Olumsuz duygu durumu beklentileri hakkındaki daha güçlü inançlar, olumsuz duygu durumunu düzenleme beklentileri hakkındaki daha zayıf inançlara kıyasla daha fazla iç yönelim ve daha sık daha sık pozitif yeniden değerlendirme kullanımına neden olduğu görülmüştür.

Bahadır (2006) tarafından romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini halen romantik ilişki (flört, söz/nişan veya evlilik) yaşamakta olan 319 kadın, 248 erkek ve 2 cinsiyetini belirtmemiş toplam 569 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 21.66'dır. Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Ölçeği çalışma kapsamında uyarlanarak kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutuyla olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi arasında olumsuz ve anlamlı bir ilişki vardır. Güvensiz bağlanma yönelimi katılımcıların duygudurumlarını düzenleme konusunda kendilerine daha az güven duymaları ile ilişkili bulunmuştur. Güvenli bağlanan katılımcılar tüm alt boyutlarda duygudurumunu düzenleme beklentisi en yüksek olan gruptur. Cinsiyete göre ise olumsuz duygudurumu düzenlemesinin yalnızca olumsuz duygudan uzaklaşma boyutunda farklılık vardır. Erkeklerin olumsuz duygudan uzaklaşarak duygu durumlarını düzenlemeye ilişkin beklentileri kadınlara göre daha yüksektir. Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisinin tüm alt boyutları ve toplam puanının çatışma çözme stratejileri arasındaki ilişki incelendiğinde aktif çaba boyutuyla uzlaşma stratejisi arasında olumlu, yüzleşme boyutu ile kaçınma stratejisi arasında

olumsuz, uzlaşma stratejisi arasında olumlu ve anlamlı ilişki görülmüştür. Bağlanmada kaygı ve kaçınma boyutlarının romantik ilişkide kullanılan çatışma çözme stratejileri üzerindeki doğrudan ve olumsuz duygu düzenlemesi aracılığıyla dolaylı etkisine bakıldığında bağlanmanın hem kaygı hem de kaçınma boyutu olumsuz duygudurum düzenleme beklentisini doğrudan anlamlı düzeyde yordamaktadır. Ancak bağlanma boyutlarının çatışma çözme stratejileri üzerindeki dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır.

Olumsuz duygulanımları düzenlemedeki bireysel farklılıkların yazma yoluyla yapılan duygusal açılımın sonuçlarını nasıl etkilendiğini inceleyen Serbest (2007) yaşları 17 ile 28 arasında değişen 72 kadın, 42 erkek toplam 119 kişi ile çalışmıştır. Çalışma üç yazma oturumu ve bir ay sonrasında yapılan takip çalışmasını içermiştir. Katılımcılar olumsuz duygudurumu düzenleme beklentilerine göre düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Bu üç gruptaki katılımcılar seçkisiz atama yoluyla duygusal açılım grubuna ya da kontrol grubuna atanmış ve depresyon düzeyleri ve sağlık sonuçlarında yaşadıkları değişimler açısından karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçları yazarak duygusal açılımda bulunan ve olumsuz duygudurumlarını düzenleme beklentileri daha düşük olan katılımcıların depresyon düzeylerinin olumsuz duygudurumlarını düzenleme beklentileri düşük olan veya kontrol grubunda olan katılımcılara göre daha az artış gösterdiğini ortaya koymuştur. Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklenti düzeyinin veya yazma yoluyla duygusal açılımda bulunmanın sağlık şikayetleri üzerinde bir etkisi olmadığını, yazma yoluyla duygusal açılımın etkileri incelenirken bireysel farklılıkları göz önünde bulundurmanın önemini düşündürmektedir.

Talasman (2013) tarafından Türk ve Amerikalı öğrenciler arasında yapılan çalışmada yüksek olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri bilişsel yeniden değerlendirme duygu düzenleme stratejisi ile aktif ve kaçınan başa çıkma stratejileri ile pozitif olarak ilişkili; sıkıntı semptomları ve bastırma duygu düzenleme stratejisi ile duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımı ile negatif olarak ilişkili olduğu görülmüştür.

Cenkseven Önder ve Utkan (2018) üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile algıladıkları stres arasındaki ilişkide ruminasyon ve olumsuz duygudurumunu düzenlemenin aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 425 kadın, 320 erkek olmak üzere toplam 745 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına göre olumsuz duygudurumu düzenleme bilinçli farkındalık tarafından pozitif olarak anlamlı bir düzeyde yordanmaktadır. Olumsuz duygudurum

düzenleme beklentileri ise algılanan stresi negatif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır. Hem olumsuz duygudurum düzenleme hem de ruminasyon, bilinçli farkındalık ile stres arasındaki ilişkide kısmı aracı role sahiptir.

Altan Atalay (2018) tarafından yapılan araştırmada olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri ile 'Bilişsel Abartma Eğilimi' (Looming Cognitive Style (LCS)) etkileşimin ve bu etkileşimin anksiyete üzerinde oynadığı rol test edilmiştir. Bilişsel abartma eğilimi ortaya çıkan tehdit ve artan tehlikeye ilişkin zihinsel senaryolar ve değerlendirmeler oluşturma eğilimiyle karakterize edilirken araştırmalar bilişsel abartma eğiliminin bir tehlike şeması olarak işlev gördüğünü, endişe ve kaygı ile ilişkili olduğunu ancak depresyonla ilişkili olmadığını göstermektedir (Riskind ve Williams, 2005). Bilişsel abartma eğilimi olan kişiler çevredeki tehlikeleri gerçekte olduğundan daha şiddetli değerlendirirken çevreden gelebilecek olan tehdit işaretlerine karşı sürekli tetikte olur. Bu durum kaygı bozukluklarının ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde oldukça etkilidir (Altan Atalay ve Sarıtaş Atalar, 2018). Araştırmanın örneklemini 251'i kadın 326 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre hem bilişsel abartma eğilimi hem de olumsuz duygudurum düzenleme beklentileri anksiyete ve depresyon arasındaki örtüşmeyi kontrol ederken anksiyete puanları ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerinin bilişsel abartma eğilimi ve anksiyete arasındaki ilişkiyi önemli ölçüde hafifletebileceği bulunmuştur. Yani bilişsel abartma eğilimi, bireylerin duygudurumunu düzenlemelerine ilişkin düşük güven düzeylerine sahip olduklarında daha yüksek anksiyete ile bağlantılıdır.

Depresyon ve anksiyetenin öngörülmesinde kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi ile nasıl etkileşime girdiğinin incelendiği Altan Atalay ve Sarıtaş Atalar tarafından 2019 yılında yapılan araştırmada 318'i kadın 433 yetişkin bireylerle çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi yüksek olan bireyler arasında kişilerarası duygu düzenlemenin perspektif alma boyutunun depresyon ile önemli ölçüde ilişkili olmadığı görülmüştür. Diğer taraftan duygu duygu düzenleme mekanizması olarak perspektif almayı kullanmanın düşük sıklığı olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisini düşük olarak bildiren kişilerde daha yüksek depresyonla bağlantılı olduğu görülmüştür.

Altan Atalay ve Sohtorik İlkmen (2019) tarafından yapılan araştırmada olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerinin aracılık rolüne odaklanılarak bağlanma ve

psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Yaşları 18 ile 62 arasında olan dört yüz iki (318 kadın) birey oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi bağlanmanın kaygılı bağlanma boyutu ile psikolojik sıkıntının tüm boyutları (örneğin, kaygı, depresyon, stres) arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür.

Baskan (2019) tarafından yapılan başka bir araştırmada üniversite öğrencilerinin kişisel kararsızlık düzeyleri ile olumsuz duygudurumu düzenlemenin alt boyutları olan olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, yüzleşme ve sosyal destek düzeylerinin affetmeyi anlamlı biçimde yordayıp yordamadığı ve bu yordayıcılığın kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde nasıl olduğunu incelemek hedeflenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu %60.48'i kadın, 828 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin olumsuz duygudan uzaklaşma affetme eğilimlerinin %29'unu, olumsuz duygudan uzaklaşma, kişisel kararsızlık düzeyleri ve aktif çabanın birlikte affetme eğilimindeki varyansın %33'ünü açıklama gücüne sahip olduğu belirlenmiştir. Sonuçlara göre olumsuz duygudan uzaklaşma ve aktif çaba affetmenin pozitif, kişisel kararsızlık ise affetmenin negatif yordayıcısı olarak belirlenmiştir. Erkek üniversite öğrencilerinin affetme eğilimlerinin yordayıcıları olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba ve kişisel kararsızlık olarak; kadın üniversite öğrencilerinin affetme eğilimlerinin yordayıcıları ise olumsuz duygudan uzaklaşma kişisel kararsızlık) ve aktif çaba olarak tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde ülkemizde olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisine ilişkin sınırlı çalışmaların yer aldığı görülmüş ve ilgili çalışmalar yukarıda sunulmuştur. Olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisi kavramı genel olarak depresyon, anksiyete, stres gibi değişkenlerle ilişkili olarak çalışılmışsa da bir çalışmada pozitif psikoloji kavramlarından affetme eğilimi ile çalışıldığı görülmüştür.

2.2.2. Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Beklentisi İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Catanzaro ve Mearns (1990) tarafından olumsuz duygudurum düzenlemesi (Negative Mood Regulation (NMR)) için genelleştirilmiş beklentileri ölçen bir ölçek geliştirilmiştir. Geliştirilen 30 maddelik Olumsuz Duygu Durumunu Düzenleme Ölçeği birçok çalışmada kullanılmıştır.

Üniversite öğrencilerinde başa çıkma stilleri, depresyon ve somatik belirtilerin

yordayıcılarının incelendiği çalışmada kişinin olumsuz duygu durumunu düzenleme beklentilerinin başa çıkma davranışının belirleyicisi olduğu, disforik duygudurum üzerinde de doğrudan etkisi olduğu görülmüştür (Kirsch, Mearns ve Catanzaro, 1990). Başka bir çalışmada olumsuz duygu durumunu düzenleme beklentileri aktif başa çıkma ile pozitif, kaçınmacı başa çıkma ve somatik semptomlar ile negatif ilişkilidir ve olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerindeki değişiklikler ve disfori korelasyon göstermiştir (Catanzaro ve Greenwood, 1994).

Mearns (1991) üniversite öğrencileri ile yaptığı yaptığı araştırmada olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerinin romantik bir ilişkinin sona ermesinden sona ermesinden sonra bireylerin yaşadığı depresyonun şiddeti üzerindeki etkisini değerlendirmiştir. Araştırma sonucunda olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri romantik bir ilişkinin bitimini takip eden ilk haftada depresyonu öngördüğünü göstermiştir. Aynı zamanda olumsuz duygu durumununu düzenleme beklentileri yüksek olan katılımcıların daha düşük beklentileri olanlara göre aktif başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandığını göstermiştir.

Üniversite öğrencisi örnekleminde olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri, depresif belirtiler ve durumluk kaygının bir sınav performansının yordayıcıları olarak incelendiği çalışmada olumsuz duygu durumunu düzenleme beklentileri dönemin ilk gününde depresif belirtiler ve kaygı ise 115 gün sonra bir sınavdan hemen önce ölçülmüştür. Araştırma sonuçları daha depresif belirtiler bildiren bireylerin sınavda daha zayıf performans gösterdiğini ve olumsuz duygu durumunu düzenleme beklentilerinin sınav performansının tahmininde durumluk kaygı ile etkileşime girdiğini göstermiştir. Dönem başında zayıf olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi bildiren daha endişeli bireyler sınavda daha kötü performans göstermiştir. Öte yandan daha güçlü olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi olan bireyler yaşadıkları kaygıyı tamponlayarak sınav performansının etkilememiştir (Catanzaro,1996).

Mearns ve Mauch (1998) tarafından yapılan bir çalışmada polis memurları örnekleminde mesleki stres, olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri, başa çıkma, öfke ve sıkıntı arasındaki bağlantılar araştırılmıştır. Araştırma sonuçları yüksek seviyelerde olumsuz duygudurum düzenleme beklentileri, aktif başa çıkma stratejilerinin daha fazla kullanımını ve daha düşük öfke ve sıkıntı seviyelerini öngörmüştür. Olumsuz duygudurum düzenleme beklentisi yüksek olan memurlar, yüksek düzeyde iş stresi bildirdiklerinde bile orta düzeyde sıkıntı yaşamışlardır. Olumsuz duygudurumunu

düzenleme beklentileri düşük olan memurlar ise stres seviyeleri yükseldikçe artan sıkıntı bildirmişlerdir. Yani, bireylerin yaşadığı olumsuz duygu durumunu kontrol edemeyeceğine inanması, onları mesleki stresin olumsuz sonuçlarına karşı savunmasız bırakmaktadır.

Öğretmenlerin yaşadıkları mesleki stresleri ve bu strese yanıt olarak öğretmenlerin başa çıkma, tükenmişlik ve sıkıntılarının yordayıcıları ile olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerine odaklanılan Mearns ve Cain (2003) tarafından yapılan araştırmada ilkokul ve ortaokul öğretmenleriyle çalışma yapılmıştır. Araştırma sonuçlarında öğretmenlerin işte yaşadıkları stresin daha fazla tükenmişlik ve sıkıntıyı, yüksek olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisinin ise aktif başa çıkmayı öngördüğü görülmüştür. Aynı zamanda olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerinin stres seviyesi ve başa çıkmadan bağımsız olarak daha az tükenmişlik ve sıkıntıyı öngörmüştür.

Hemenover, Augustine, Shulman, Tran ve Barlett (2008) tarafından olumsuz duygulanımdaki bireysel farklılıkların kaynağı olan duygusal onarım ve bu onarım yeteneğini öngörmesi beklenen değişkenlerden biri olan olumsuz duygudurum düzenleme beklentisi arasındaki ilişkiler deneysel bir çalışmada incelenmiştir. Araştırma sonuçları bireylerin onarım kabiliyetleri arasında geniş bireysel farklılıklar olduğunu göstermekle birlikte bireylerin olumsuz duygularını düzenlemeye ilişkin beklentilerinin onarım başarısını öngördüğünü göstermiştir. Yani duygu durumlarını başarılı bir şekilde düzenleyebileceklerine inananlar bunu gerçekten yapabililirler.

Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin araştırıldığı Smith ve Petty (1995) tarafından yapılan araştırmada benlik saygısı ile olumsuz duygusal durumların düzenlenmesi arasında güçlü bir bağlantı olduğunu görülmüştür. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin olumsuz duygudurumunu başarılı bir şekilde düzenledikleri ve bu nedenle de olumsuz ruh hali düzenleme beklentilerinin, başka bir deyişle ruh halini düzenlemeye yönelik girişimlerde bulunma olasılıklarının daha yüksek olabileceği belirtilmiştir.

Bağlanma yönelimlerinin olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri, arkadaş ve romantik partnerlerle çatışma yönetimi stratejileri ile ne derece ilişkili olduğunun incelendiği Creasey, Kershaw ve Boston, (1999) tarafından yapılan çalışmada daha güvensiz bağlanma yönelimi olan kadın üniversite öğrencilerinin bağlanma figürleriyle çatışmayı yönetmede zorluk yaşadıklarını ve güvenli bağlananlara göre daha az olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi bildirmişlerdir. Ek olarak daha

kaçınmacı ve kararsız bağlanma yönelimleri genellikle belirli çatışma yönetimi zorluklarını öngördüğü ve olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri bu ilişkiye kısmen aracılık ettiği görülmüştür.

Papp ve Witt (2010) tarafından bir grup romantik flört partnerinden bireysel başa çıkma stratejileri, ikili başa çıkma ve ilişki işlevselliği ile ilgili çıkarımlarda bulunmak üzere araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların bireysel temelli başa çıkma stratejileri olarak olumsuz duygudurum düzenlemesine ilişkin beklentilerinin pozitif ikili başa çıkma ile olumlu, negatif ikili başa çıkma ile olumsuz ilişkili olduğu görülmüştür.

Olumsuz duygudurumu beklentileri, mutluluk duygu hedefleri ve depresif belirtiler arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerinin depresif belirtilerle ilişkili olduğu ve mutluluk duygu hedefleri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiyi hafifletici bir rolü olduğu görülmüştür. Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi düşük ve gerçekçi olmayan mutluluk duygu hedefleri olan bireyler depresif belirtiler gibi olumsuz duygusal durumları yaşamaya yatkın olabilmektedirler (Fergus ve Bardeen, 2016).

Üniversite öğrencilerindeki bilinçli farkındalığın duygudurum, yürütücü işlevler ve duygu düzenleme göstergeleriyle ilişkisinin incelendiği çalışmada farkındalık puanlarının olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri ile pozitif anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Lyvers, Makin, Toms, Thorberg ve Samios, 2014).

Rusk, Tamir ve Rothbaum (2011) bireylerin duygu düzenleme için performans ve öğrenme hedeflerini inceledikleri çalışmada duygu düzenleme için performans hedeflerinin ruminasyon, bastırma ve depresif belirtiler ile anlamlı ve pozitif ilişkili, duygu düzenleme yeteneği hakkındaki inançlarla negatif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Aynı zamanda bulgular duygu düzenleme için performans hedeflerinin etkisinin bireylerin olumsuz duygularını hafifletme yeteneklerine olan inançlarına bağlı olarak değiştiğini göstermiştir.

Üniversite öğrencileri örnekleminde Jimenez, Niles ve Park (2010) tarafından yapılan bir çalışmada farkındalık ve depresif belirtilerle ilişkili olarak önerilen bir duygu düzenleme süreci yapısal eşitlik modeliyle test edilmiştir. Araştırma sonucunda farkındalık, pozitif duygular, duygudurumunu düzenleme beklentileri ve kendini kabul etme ile olumlu ilişkili ve bu değişkenlerin tamamının depresif semptomlarla olumsuz bir şekilde ilişkili olduğu görülmüştür. Benzer şekilde kendini kabul etme ile olumlu duygular ve duygudurum düzenleme beklentileri pozitif korelasyon göstermiştir.

Duygular ve kişilik farklılıklarının incelendiği bir çalışmada nevrotikliğin artan olumsuz duygularla ve dışa dönüklüğün artan olumlu duygularla ilişkili olduğu görülmüştür. Aynı zamanda düşük olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri nevrotiklik ile ilişkilidir ve olumsuz duygururumunu onarmaya veya sona erdirmeye yönelik kişinin bildirdiği eğilimler hoş olmayan varsayımsal durumlarda olumsuz duyguları öngörmüştür (Ng ve Diener, 2009).

Tanaka ve Numazaki (2008) olumsuz duygudurumu düzenlenmesine ilişkin beklentilerin, üniversite öğrencilerinin olumlu ve olumsuz yaşam olayları yaşadıklarında duygudurumlarını iyileştirmedeki rolünü araştırmışlardır. Araştırma sonuçları olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri yüksek katılımcıların aynı anda olumlu yaşam olayları yaşadıklarında olumsuz olaylarla karşılaştıklarında depresyon yaşamadıklarını göstermiştir. Olumsuz duygudurum düzenlenmesine yönelik beklentilerin olumlu yaşam olayları tarafından yönetilen bir duygu düzenleme stratejisi kullanarak olumsuz duygudurumlarını hafifletmiş ve depresyon düzeyini öngörmüştür.

Olumsuz duygudurmunu düzenleme beklentilerinin sigara içen üniversite öğrencileri arasında dikkat dağıtma ve zevkli faaliyetlere katılım arasındaki ilişkiye aracılık ettiği tespit edilmiştir. Dikkat dağıtıcı başa çıkma derecesi arttıkça hoş olayların sayısı ve olumsuz duygudurumu düzenleme düzeyi artmıştır. Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisinin hoş olayların sayısını anlamlı olarak tahmin etmiş, hoş olayların sayısının olumsuz duygudurumunu düzenleme düzeyiyle atmakta olduğu görülmüştür (Cohen, McChargue ve Morrell, 2007).

Langens ve Mose (2006) tarafından yapılan bir çalışmada olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri düşük ve nevrotikliği yüksek olan bireylerin üretken olmayan başa çıkma stratejilerini benimseme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Hem nevrotiklik hem de duygu durumunu düzenleme beklentileri ile somatik şikayetler arasındaki ilişkiye verimsiz başa çıkmanın aracılık ettiği görülmüştür. Yüksek nevrotiklik ve olumsuz duygudurumunu düzenlemeye ilişkin düşük beklentiler işsiz bireyler arasında somatik şikayetler geliştirmek için risk faktörü olabilmektedir çünkü bu değişkenler üretken olmayan başa çıkma stratejilerinin benimsenmesini tetikleyebilmektedir.

Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde depresyon, stres, kaygı, bağlanma, başa çıkma, tükenmişlik, vb. birçok farklı kavramla çalışıldığı görülmüştür. Pozitif psikolojide önemli bir kavram olan iyi oluş ile doğrudan bir çalışma görülmese de benlik saygısı, farkındalık ve kendini

kabul ile ilgili çalışmalar mevcuttur. Bu bağlamda araştırmanın alanyazına katkı sunması beklenmektedir.

2.2.3. PERMA İyi Oluş Modeli ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş (2017) PERMA Ölçeği'ni Türkçeye uyarlayarak ölçeğin geçerlik ve güvenirliğini incelemiştir.

Yüksel Şahin ve Emre (2021), tarafından yapılan araştırmada okul psikolojik danışmanlarının iyi oluşlarını iş yerindeki stres kaynakları, çalışma yaşamı kalitesi, yaşam stilleri ve cinsiyet değişkenlerinin anlamlı bir biçimde yordayıp yormadığı incelenmiştir. 550 okul psikolojik danışmanı araştırmanın katılımcılarını oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda iyi oluşun yordayıcısı olarak iş yerinde stres kaynakları; çalışma yaşamı kalitesinden mesleki doyum, mesleki tükenmişlik, eşduyum yorgunluğu; yaşam stillerinden mükemmeliyetçilik, memnuniyet ve benlik saygısı stilleri bulunmuştur. Cinsiyet ve yaşam stillerinden kontrolcü ve beklenti odaklı stillerin okul psikolojik danışmanlarının iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri ile okula bağlanma düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı ve bu iki değişkenin birbirini yordayıp yordamadığı Yılmaz Özelçi ve Eliüşük Bülbül (2018) tarafından incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 392 (206 kadın, 186 erkek) üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda okula bağlanmanın bilişsel, duyuşsal ve faaliyet alt boyutları ile pozitif ve negatif duygular, meşguliyet, ilişkiler, anlam, başarı, sağlık arasında pozitif yönde ve negatif duygular ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Davranışsal ve duyuşsal alt boyutlar için yapılan çoklu regresyon analizinde iyi oluşu yordamadığı ve iyi oluş okula bağlılığın duyuşsal boyutuna anlamlı etki vermediği görülmektedir. Ayrıca araştırmada iyi oluşun okula bağlılığın bilişsel alt boyutunu ve faaliyet alt boyutunu ise anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Boyacı (2019) PERMA iyi oluş modeline göre sosyal destek ve pozitifliğin üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeylerini anlamlı biçinde yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırmanın örneklemi 84 erkek, 171 kadın olmak üzere toplam 255 üniversite öğrencisidir. Sonuçlar sosyal destek, pozitiflik ve iyi oluş arasında pozitif yönü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca sosyal destek ve pozitifliğin üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeylerinin manidar bir yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Gençlerin sosyal sorumluluk çalışmalarına gönüllü katılımıyla algılanan ebeveyn tutumları, motivasyon ve iyi oluş arasındaki ilişkinin saptanması amacıyla Soyyiğit (2019) tarafından yapılan araştırmada yaşları 18-30 arasında değişen 1220 gençten veri toplanmıştır. Araştırma sonucunda gönüllü katılımın ne kadar zaman devam edeceğinin , gönüllülük fonksiyonlarının alt boyutlarından değer, anlama ve geliştirme motivasyonlarıyla ve PERMA iyi oluş ile pozitif anlamlı ilişkili olduğu, algılanan ebeveyn tutumlarından duygusal sıcak anne ve baba alt boyutları ile PERMA iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, aşırı koruyucu ve reddedici ebeveyn tutumları ile PERMA iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, algılanan ebeveyn tutumları alt boyutlarından duygusal sıcak anne, aşırı koruyucu anne, duygusal sıcak baba tutumları, gönüllülük motivasyonları ve haftalık gönüllülük süresinin PERMA iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı, haftalık gönüllülük süresinin, gönüllülük motivasyonu ve PERMA iyi oluş ilişkisi üzerindeki moderatör etkisinin yordama gücünü yükselttiği belirlenmiştir.

Kaya ve Ekşi (2019) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin geleceğe ilişkin tutum ve beklentilerinin PERMA İyi Oluş düzeyi ile ilişkisi ve yordama düzeyi incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 278 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda PERMA İyi Oluş ile kaygılı gelecek tutumu negatif yönde, olumlu gelecek beklentisinin ve planlı gelecek tutumunun pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca olumlu gelecek beklentisinin iyi oluş skorlarını yordadığı görülmüştür. Sonuçlar kişilik özelliklerinden bağımsız olarak geleceğe ilişkin tutum ve beklentilerin iyi oluş ile ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Üniversite öğrencilerinin benlik kurgularının aile iklimi ve iyi oluş arasındaki aracılık rolünün incelendiği Turgut (2019) tarafından yapılan araştırmada örneklem 371'i kadın 541 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma bulgularına göre cinsiyet değişkeni, anne-baba eğitim düzeyi ile öğrencilerin iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur. Aile tipi değişkenine göre bireylerin iyi oluşlarının sadece anlam alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuş, geniş aileye sahip olan üniversite öğrencilerinin çekirdek aileye sahip olanlara göre hayata daha fazla anlam yükledikleri görülmüştür. Demokratik anne baba tutumlarına sahip ebeveyni olan öğrencilerin olumlu duyguları daha fazla deneyimledikleri tespit edilmiştir. Ayrıca aile ilişkileri ve iyi oluş arasındaki ilişkide benlik kurgularının kısmı aracı rolünün olduğu görülmüştür.

Korkmaz (2019) üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler, iyi oluş ve instagram bağımlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın

örneklemini 574 üniversite öğrencisi oluşturmuştur Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerlerin iyi oluşları üzerinde pozitif yönlü doğrusal ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin değerlerindeki artışın PERMA iyi oluşlarını artıracağı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin iyi oluşları ile instagram bağımlılıkları arasındaki ilişkiler incelendiğinde negatif yönlü doğrusal ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Yani öğrencilerin PERMA iyi oluşları arttıkça instagram bağımlılıklarında azalma olacağı görülmüştür.

Eğilmez (2020) yaptığı araştırmada spor bilimi, ilahiyat ve müzik eğitimi öğrencilerinin iyi oluş durumlarını karşılaştırdığı araştırmada 262 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırma sonucunda ilahiyat ve müzik eğitimi bölümlerindeki öğrencilere kıyasla daha fazla sporla uğraşan spor bilimi öğrencilerinin diğer iki gruptan anlamlı olarak daha yüksek iyi oluş puanına sahip olduğu görülmüştür. Bu öğrencilerin PERMA İyi Oluş Model'indeki olumlu duygular, bağlanma, anlam ve başarı alt boyut puanlarının da diğer öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet, GANO ve eğitim yılı değişkenlerine göre öğrencilerin iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

PERMA İyi Oluş modeliyle ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde yaşam stilleri, bağlanma, aile ilişkileri ve bağımlılık değişkenleri ile birlikte çalışıldığı görülmüştür.

2.2.4. PERMA İyi Oluş Modeli ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Butler ve Kern (2016) tarafından PERMA Ölçeği geliştirilmiştir. Geliştirilen ölçeğin çeşitli örneklem ve kültürlerde psikometrik özellikleri incelenmiştir.

Ekran kullanımı ile refah arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada PERMA boyutlarının ekranda harcanan zaman ile ilişkili olmadığı; katılımcıların ekran kullanımını ne kadar zevkli olduğuna ilişkin değerlendirmelerinin olumlu duygu, bağlılık ve başarı seviyeleriyle; ekran kullanımının ne kadar anlamlı olduğuna ilişkin değerlendirmelerinin ise olumlu duygular, bağlılık, başarı, anlam ve ilişkiler ile pozitif olarak ilişkili bulunmuştur (Wang ve Vella-Brodrick, 2018).

Birch, McGann ve Riby (2019) tarafından yapılan araştırmada mükemmeliyetçiliğin üçlü modeli (kendine yönelik, diğer odaklı ve sosyal olarak belirlenmiş) ile PERMA İyi Oluş Modeli arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonuçları mükemmeliyetçiliğin iyi oluşun tüm unsurlarında önemli miktarda varyansı

açıkladığını göstermiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik olumlu duygu, bağlılık, anlam ve başarıyı, diğer odaklı mükemmeliyetçilik ise anlam ve başarıyı olumlu şekilde yordamıştır. Sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik PERMA'nın tüm ögelerini olumsuz olarak öngörmüştür. Genel iyi oluşa bakıldığında ise sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik olumsuz bir yordayıcı iken kendine yönelik ve diğer yönelimli mükemmeliyetçilik olumlu yordayıcılardır.

Üniversite öğrencileri ile yapılan deneysel bir çalışmada bilinçli farkındalık uygulamalarını ve karakter güçlerinin farkındalığı ve kullanımını vurgulayan sekiz haftalık Farkındalık Temelli Güçlü Yönler Uygulaması (Mindfulness-based strengths practice, MBSP) programına katılan öğrencilerin kontrol grubuna kıyasla PERMA iyi oluşlarının önemli ölçüde artırılabileceğine dair kanıtlar elde edilmiştir (Wingert, Jones, Swoap ve Wingert, 2020).

Üniversite öğrencilerinin ebeveynlik stilleri tercihleri ile cinsiyet ve duyguların etkisini inceleyen Mir (2020) katılımcıların PERMA iyi oluşlarının ebeveynlik tarzı tercihleriyle ilişkili olduğunu gözlemlemiştir. İyi oluşu yüksek olan katılımcılar yetkili ebeveynlik tarzını, düşük katılımcılar ise otoriter ve izin verici ebeveynlik tarzlarını tercih etmişlerdir.

Karakter gücü odaklı pozitif psikoloji dersinin lisans öğrencilerinin iyi oluşları üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmada ise pozitif psikoloji dersini alan öğrencilerin PERMA İyi Oluş Modelinin tüm alt boyutlarında ve sağlıkta iyileşmeler sağlayacağı, olumsuz duygularda azalmalar göstereceği ve bu gelişmelerin pozitif psikoloji dersi almayan diğer öğrencilere göre daha fazla olacağı hipotezi test edilmiştir. Öğrencilerin yarıyılın ilk ve son haftalarında değerlendirilen mutluluk ve iyilik hali değerlendirildiğinde her iki hipotezin de desteklendiği görülmüştür (Smith, Ford, Ericson ve Guzman, 2021).

X kuşağı, Y kuşağı ve Z kuşağı arasındaki genel refahın karşılaştırıldığı bir çalışmada PERMA'nın pozitif duygu, bağlılık, ilişkiler, anlam ve başarı boyutlarında üç kuşak arasında istatistiksel bir fark olmadığı görülmüş, böylece incelenen üç neslin benzer iyi oluş seviyesine sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Khan, Aleem ve Walia, 2021).

Covid 19 pandemisi sırasında yaşanan depresyon, kaygı ve stres ile iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada ise sonuçlar olumsuz duyguların iyi oluşun başarı boyutu hariç diğer tüm boyutlarıyla negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca yüksek depresyon, kaygı ve stres düşük psikolojik esneklik ile ilişkilidir. Psikolojik

esenekliğin olumsuz duygular ile iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolü test edildiğinde ise psikolojik esnekliğin aracı role sahip olduğu gözlenmiştir (Wąsowicz, Mizak, Krawiec ve Białaszek, 2021).

Yut dışı alanyazında PERMA iyi oluş ile ilgili çalışmaların ekran kullanım süresi, mükemmeliyetçilik, ebeveynlik stilleri, bilinçli farkındalık, karakter güçleri ve olumsuz duygular değişkenleri ile çalışıldığı ve bu değişkenlerle arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

2.2.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Akıllı telefon bağımlılık durumunun üniversite öğrencilerinde tespit edilmesi ve bazı ruhsal belirtiler arasında ilişki olup olmadığının ve bağımlılığın uyku kalitesini etkileyip etkilemedğinin araştırıldığı araştırmaya 1181 öğrenci katılmıştır. Araştırmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu kullanılmış ve bu ölçeğin kesim noktaları dikkate alınarak yapılan değerlendirmeye göre öğrencilerin %34.7' sinde akıllı telefon bağımlılığı riski saptanmıştır. Kadın ve üniversite birinci sınıf öğrencilerinin bağımlılık riski oranlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Kötü uyku kalitesinin akıllı telefon bağımlılığı riski olan öğrencilerde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı riski olan öğrencilerin Psikolojik Belirti Tarama Listesi' nden aldıkları puanların daha yüksek olduğu bulunmuştur (Üstündağ, 2019).

Boyalı (2020) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının öz-kontrol ve akademik erteleme arasındaki ilişkide yordayıcı rolünün incelendiği çalışmada 267 kadın 151 erkek toplam 418 üniversite öğrencisi ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılığının öz-kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide kısmı aracı rolünün olduğu bulunmuştur.

Akıllı telefon bağımlılığı ile problem çözme ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkileri inceleyen Alan ve Güzel (2020) günlük akıllı telefon kullanım süresi arttıkça akıllı telefon bağımlılık düzeyinin de arttığını ve stresle baş etmede güvensiz tarza sahip olmanın akıllı telefon bağımlılığını olumlu yönde anlamlı kıldığı sonucuna ulaşmıştır.

Akıllı telefon kullanımı, bağlanma, duygu düzenleme güçlükleri ve mizaç-karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelendiği üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığını kaygılı bağlanma, duygu düzenleme güçlüklerinin strateji ve dürtüsellik alt boyutları ile karakterin kendini yönetme ve kendini aşma alt

ölçekleri anlamlı düzeyde yordamıştır. Ayrıca yapılan yol analizinde kaygılı bağlanan, duygu düzenleme stratejilerinde zayıf ve duygularını düzenlerken dürtüsel olanların kendini yönetmede zorluk yaşadığı ve bunun akıllı telefon bağımlılığı olasılığını artırdığı gözlenmiştir (Sevi Tok ve Güzel, 2020).

Kumcağız ve Gündüz (2016) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada veriler Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyon ve Kişisel Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonucu öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.

Akıllı telefon bağımlılığı ile genel aidiyet ve mutluluk arasındaki yordayıcı ilişkileri araştırmak amacıyla yapılan araştırmada akıllı telefon bağımlılığının mutluluk ile olumsuz, genel aidiyetin reddedilme boyutu ile olumlu ilişkili olduğu fakat kabul edilme boyutu ile anlamlı ilişkili olmadığı bulunmuştur. Mutluluk ise genel aidiyetin kabul edilme boyutu ile pozitif, reddedilme boyutu ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Akıllı telefon bağımlılığı, mutluluk, kabul edilme ve reddedilme arasındaki yol analizine ilişkin oluşturulan modelden elde edilen sonuçlar; genel aidiyetin kabul edilme ve reddedilme boyutlarının akıllı telefon bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı, kabul edilme ve reddedilme boyutların birlikte akıllı telefon bağımlılığındaki varyansın %13'ünü açıkladığı, akıllı telefon bağımlılığının mutluluğu negatif yönde yordadığı, genel aidiyetin kabul edilme ve reddedilme boyutları ile akıllı telefon bağımlılığı birlikte mutluluğa ilişkin toplam varyansın %55'ini açıkladığı şeklindedir (Kozan, Kavaklı, Ak ve Kesici, 2019).

Sevi Tok ve Güzel (2020) tarafından yapılan akıllı telefon bağımlılığı ile bağlanma ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide mizaç ve karakter boyutlarının aracı etkisi incelenmiştir. 400 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada kaygılı bağlanma, duygu düzenleme güçlüğünün strateji ve dürtüsellik alt boyutları ile karakterin kendini yönetme ve kendini aşma alt boyutlarının akıllı telefon bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca kaygılı bağlanan, duygu düzenleme stratejilerinde yetersizlik gösteren ve duygularını düzenlemede dürtüsel davrananların kendini yönetmekte zorlandığı ve dolayısıyla akıllı telefon bağımlılığı olasılığını artırabileceği görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı riski taşıdığı, öz kontrol, akademik erteleme, problem çözme ve stresle başa çıkma, duygu

düzenleme güçlükleri, mizaç ve karakter özellikleri, bağlanma, psikolojik iyi oluş ve mutluluk değişkenleri ile ilişkili olduğu görülmüştür.

2.2.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Akıllı telefon bağımlılığı ve depresyonun nevrotiklik ve yaşam kalitesi üzerindeki aracılık etkisinin araştırıldığı araştırmada 722 üniversite öğrencisi ile çalışılmış araştırma sonucunda nevrotikliğin akıllı telefon bağımlılığı ve depresyon ile anlamlı ve pozitif, yaşam kalitesi ile negatif olarak ilişkili olduğu görülmüştür. Ek olarak akıllı telefon bağımlılığının ve depresyonun hem nevrotikliği hem de yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilediği görülmüştür. Nevrotiklik, akıllı telefon bağımlılığı ve depresyonun yaşam kalitesini kötüleştiren önemli değişkenler olduğu belirtilmiştir (Gao, Xiang, Zhang, Zhang ve Mei, 2017).

Wang, Yang ve Zhang (2020) tarafından yapılan bir çalışmada üniversite öğrencileri arasında can sıkıntısı eğilimi, duygu arayışı ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiler bunların altında yatan eğlence, akış deneyimi ve öz düzenleme gibi mekanizmalarla birlikte araştırılmıştır. Araştırma sonucunda can sıkıntısı eğilimin akıllı telefon bağımlılığı ile pozitif ilişkili olduğunu, duygu arayışının ise akıllı telefon bağımlılığı ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığını göstermiştir. Eğlence ve öz düzenlemenin can sıkıntısı eğilimi ve akıllı telefon bağımlılığı arasında kısmı aracı etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencisi örnekleminde katılımcıların iki günlük hayali bir akıllı telefon kaybı ve sosyal medya erişimi kaybı senaryolarının depresyon, anksiyete ve stres derecelerinin duygu düzenleme ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada duygu düzenleme stratejilerinden bastırma ve daha az bilişsel yeniden değerlendirme hayali sosyal medya kaybıyla ilişkili daha fazla psikopatoloji öngörmüştür. Öte yandan duygu düzenleme ile hayali akıllı telefon kaybı ile ilişkili patolojiler arasında ilişki bulunamamıştır (Elhai, Hall ve Erwin, 2018).

Alışkanlık yaratan ve bağımlılık yaratan akıllı telefon davranışları ile ilişkili olarak süreç ve sosyal odaklı akıllı telefon kullanımı, duygusal zeka, sosyal stres, öz düzenlemenin rolünün yapısal eşitlik modeliyle araştırıldığı Van Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers (2015) tarafından yapılan bir araştırmada sonuçlar, alışılmış akıllı telefon kullanımının bağımlılık yaratan akıllı telefon davranışına önemli bir katkıda bulunduğunu göstermiştir. Akıllı telefonun süreç kullanımı alışkanlık ve bağımlılık yaratan akıllı telefon kullanımı üzerinde pozitif etkiye sahiptir. Akıllı telefonun sosyal kullanımı ise

alışılmış akıllı telefon kullanımı üzerinde doğrudan etkiye sahipken bağımlılık yaratan akıllı telefon davranışı üzerindeki etkisinin dolaylı olduğu görülmüştür. Duygusal zekanın akıllı telefon davranışı arasında ilişki bulunamamıştır. Sosyal stresin bağımlılık yaratan akıllı telefon kullanımı üzerinde doğrudan etkisi olduğu ve öz düzenlemenin sosyal stres ve bağımlılık yaratan akıllı telefon davranışı üzerinde olumsuz yönde etkisi olduğu görülmüştür.

Olumsuz duygular ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nden aldıkları puana göre akıllı telefon kullanıcıları düşük, orta ve yüksek risk sınıfı olmak üzere üç gruba ayrılmış, bu alt grupların depresyon, sosyal anksiyete ve can sıkıntısı arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda depresyon, anksiyete ve can sıkıntısı gibi negatif duygusal değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermiştir. Orta ve yüksek riskli sınıftaki katılımcıların olumsuz duygusal değişkenlere ilişkin puanları, düşük risk sınıfına göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Yüksek riskli grupta kadınların sınıflandırılma olasılığının daha yüksek olduğu görülmüştür (Yue, Zhang, Sun, Liu, Li ve Bao, 2021).

Nomofobi olarak da bilinen akıllı telefon bağımlılığının yaygınlığını tahmin etmek, akıllı telefon bağımlılığıyla ilişkili faktörleri tespit etmek ve olumsuz etkilerini belirlemek için hemşirelik öğrencileri üzerinde yapılan bir meta analiz çalışmasında öğrencilerin yaklaşık %22' sinin akıllı telefon bağımlılığı sergilediği bulunmuştur. Düşük uyku kalitesi, daha düşük benlik saygısı, daha yüksek sosyal sıkıntı, daha düşük algılanan sosyal destek veya diğerleri arasında daha düşük iletişim becerileri hemşirelik öğrencilerinde akıllı telefonun aşırı kullanımı ile ilgili bazı değişkenleri oluşturmaktadır (Osorio-Molino vd., 2020).

Kim ve Koh (2018) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde kaçınan bağlanma ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki ve bu ilişkide kaygı ve benlik saygısının aracı etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda kaçınan bağlanmanın akıllı telefon bağımlılığını dolaylı olarak etkilediğini yani kaçınan bağlanmanın benlik saygısı ve kaygının aracılığıyla akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkisi olmuştur. Yüksek kaçınan bağlanma eğilimi, düşük benlik saygısı ve yüksek kaygı akıllı telefon bağımlılığına neden olabileceği belirtilmiştir.

Uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin sosyal anksiyete, problemli sosyal medya ve akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkiye ne ölçüde aracılık ettiğinin araştırıldığı bir araştırmada sosyal kaygının problemli sosyal medya kullanımı ile ilişkili

olduğu ve bu da insanların çoğunlukla akıllı telefonlarında sosyal medyaya eriştiği için problemli akıllı telefon kullanımıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Uyumsuz duygu düzenleme stratejileri sosyal anksiyete ile problemli sosyal medya ve akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkilere aracılık etmiştir (Zsido, Arato, Lang, Labadi, Stecina ve Bandi, 2021).

Depresyon şiddeti ve duygu düzenleme açısından akıllı telefon kullanımı arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada katılımcıların bir hafta boyunca akıllı telefon kullanımı ölçülmüştür. Araştırma sonucunda kişi tarafından bildirilen sorunlu telefon kullanımının nesnel olarak ölçülen akıllı telefon kullanımıyla orta derecede ilişki olduğu fakat kişi tarafından bildirilen akıllı telefon kullanım sıklığı ile nesnel olarak ölçülen kullanımın ilişkili olmadığı, katılımcıların genellikle telefonda harcanan zamanı abartma eğiliminde olduğu görülmüştür. Başlangıçta depresyon şiddeti düşük olarak ölçülen katılımcıların telefon kullanımı hafta boyunca artarken depresyon şiddeti yüksek olarak ölçülen katılımcıların kullanım oranları hafta boyunca düşmüştür. Uyumsuz duygu düzenleme stratejisi olan bastırma ile başlangıçta daha fazla akıllı telefon kullanımı ile ilişkili iken hafta boyunca daha az akıllı telefon kullanımını öngörmüştür (Elhai, Tiamiyu, Weeks, Levine, Picard ve Hall, 2018).

Akıllı telefonların yatak odasında kullanımlarını kısıtlamanın etkilerinin araştırıldığı deneysel bir çalışmada yatak odasında akıllı telefon kullanmamanın; mutluluk ve yaşam kalitesini artırdığına, telefon bağımlılığı riskini azalttığına, uyku kalitesini artırdığına dair kanıtlar elde edilmiştir (Hughes ve Burke, 2018).

Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde depresyon, anksiyete, yaşam kalitesi, mutluluk, can sıkıntısı eğilimi ve olumsuz duygular ile ilişkili olduğu ve akıllı telefon kullanımının alışkanlık yaratan ve bağımlılık yaratan kullanım olarak ikiye ayrılarak çalışıldığı görülmüştür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemi ile araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama süreci ve toplanan verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler açıklanmaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri, iyi oluş ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu bağlamda akıllı telefon bağımlılığının olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri ile iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rolünü ortaya koymaya dönük ilişkisel tarama türünde betimsel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modelleri iki veya daha fazla sayıdaki değişkenler arasında ortaya çıkan değişimlerin varlığını ve/veya derecesini keşfetmeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2009).

Araştırmanın amacı doğrultusunda Yapısal Eşitlik Modeli; YEM (Structural Equation Modeling; SEM) kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi, gözlenebilen ve gözlenemeyen değişkenlerin belli bir teoriye dayalı olarak ilişkisel ve nedensel bir model içerisinde tanımlanmasına dayanan çok değişkenli bir istatistiksel yöntemdir (Byrne, 2010). Temel amacı önceden kararlaştırılmış ilişki ağının elde edilen verilerle doğrulanıp doğrulanmayacağını ortaya koymak olan YEM, faktör analizi ve regresyon analizinin gibi istatistiksel tekniklerin birleşimidir ve regresyon faktör analizi gibi tekniklerin tek başına yapamadıkları birçok analizi tek başına yapabilen güçlü bir istatistiksel yöntemdir (Gürbüz, 2019; Şen, 2020).

Yapısal eşitlik modelinde diğer değişken/değişkenler tarafından yordanan ya da açıklanan değişkenlere içsel (endogenous) değişken, diğer değişkenleri açıklayan ya da yordayan değişkenlere ise dışsal (exogenous) değişken denilmektedir. YEM ile ilgili alanyazın incelendiğinde dışsal değişken bağımsız değişken ile içsel değişken ise bağımlı değişken ile eş anlamlı olacak şekilde birbirinin yerine kullanıldığı farklı kaynaklar mevcuttur. YEM modelinde dışsal değişkenlerin değerlerindeki değişiklikler model içindeki değişkenlerden ziyade model dışındaki diğer faktörlerden etkilendiği düşünülmektedir. Bununla birlikte aynı anda bağımlı ve bağımsız değişken olarak işlev gören içsel değişkenlere araya giren değişkenler veya aracı değişkenler denir. Çünkü söz

konusu bu değişkenler diğer değişkenler arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Şen, 2020)

Mevcut araştırmada olumsuz duygudurmunu düzenleme beklentileri bağımsız veya dışsal değişken, akıllı telefon bağımlılığı aracı değişken ve iyi oluş ise bağımlı veya içsel değişken olarak araştırma modeline dahil edilmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma evrenini 2020-2021 eğitim-öğretim yılında örgün eğitime devam etmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada çalışma grubu ise Türkiye'nin çeşitli illerinde öğrenimine devam etmekte olan ve çevrim içi ortamda ulaşılan 439 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışma grubu uygun örnekleme (The Convenience Sampling) yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Ulaşılabilir örnekleme yöntemi olarak da bilinen uygun örnekleme yöntemi, kolay erişilebilirlik, yakın çevrede bulunan, belli zaman diliminde hazır bulunuşluğu olan veya araştırmaya katılmak isteyen gönüllü bireyler üzerinde yapılan örneklemedir (Karagöz, 2017; Erkuş, 2019). İncelenecek değişkenler temel insani özellikler ile ilgili ve başka diğer değişkenlerin karıştırıcı etkisi söz konusu değilse, ör. bölge-ülke vb. örneklemesi gerekli olmayabilir, dolayısıyla bu tür durumlarda kolaylıkla bulunabilenler üzerinde araştırma yapmanın bir sakıncası yoktur (Erkuş,2019). Uygun örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulan bu araştırmada, örneklem büyüklüğünü belirlemede belirli bir evren büyüklüğü için örneklem büyüklüğünü veren tablolardan yararlanılarak araştırmanın çalışma grubunu oluşturan 439 kişinin tez açısından evreni temsil edecek büyüklükte olduğu söylenebilir (Erkuş, 2019).

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin cinsiyet, yaş ve çeşitli değişkenlere göre dağılımları ise Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 3.

Araştırmanın Çalışma Grubuna İlişkin Özellikler

Değişken	**Alt Grup**	**Frekans**	**Yüzde**
Cinsiyet	Kadın	322	%73,3
	Erkek	117	%26,7
Yaş	18-20 arası	243	%55,3
	21-25 arası	181	%41,2
	25 üstü	15	%3,4
Üniversite	Ön lisans	59	%13,4
	Lisans	380	%86,6
Gelir durumu	Düşük	99	%22,6
	Orta	329	%74,9
	Yüksek	11	%2,5
GANO	2 ve altı	14	%3,2
	2.01-2.75	88	%20
	2.76-3.50	262	%59,7
	3.51-4	75	%17,1
Akıllı telefon kullanma yılı	0-1 yıl	16	%3,6
	1-2 yıl	37	%8,4
	2-4 yıl	70	%15,9
	4-6 yıl	136	%31
	6-8 yıl	124	%28,2
	8 yıl ve üstü	56	%12,8
Günlük akıllı telefon kullanma süresi	0-1 saat	15	%3,4
	1-3 saat	101	%23
	3-5 saat	155	%35,3
	5 saat ve üstü	168	%38,3
Akıllı telefonu kontrol etme sıklığı	1-5 dakikada bir	52	%11,8
	5-15 dakikada bir	116	%26,4
	15-30 dakikada bir	115	%26,2
	30 dk- 1 saatte bir	83	%18,9
	1-2 saatte bir	24	%5,5
	2-4 saatte bir	21	%4,8
	4-8 saatte bir	21	%4,8
	8-12 saatte bir	4	%0,9
	Günde bir	3	%0,7
Akıllı telefon kullanım amacı	Aile ve arkadaşlarla iletişim / Haberleşme	114	%26
	Oyun oynama	12	%2,7
	Fotoğraf-video çekmek, müzik dinlemek	12	%2,7
	Sosyal medya	258	%58,8
	İnternette gezinmek	19	%4,3
	Diğer	24	%5,5
TOPLAM		**439**	**%100**

Tablo 3'e bakıldığında araştırmaya katılan grubun 322'si (%73,3) kadın, 117'si (%26,7) erkektir. Katılımcıların 243'ünün (%55,3) 18-20 yaş arası, 181'inin (41,2) 21-25 yaş arası, 15'inin (%3,4) ise 25 yaş ve üzeri olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 59'u

(%13,4) ü ön lisans, 380'i (%86,6) lisans öğrenimine devam eden üniversite öğrencileridir. Gelir durumu incelendiğinde katılımcıların 99'unun (%22,6) düşük, 329'unun (%74,9) orta ve 11'inin (%2,5) yüksek gelir durumuna sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların 14'ünün (%3,2) 2 ve altı, 88'inin (%20) 2.01 ile 2.5 arasında, 262'sinin (%59,7) 2.76 ile 3.5 ve 75'inin (%17,1) 3.51ile 4 arasında genel akademik not ortalamasına sahip olduğu görülmektedir.

Katılımcıların 16'sının (%3,6) bir yıldan az, 37'sinin (%8,4) 1 ile 2 yıl, 70'inin (%15,9) 2-4 yıl, 136'sının (%31) 4-6 yıl, 124'ünün (%28,2) 6-8 yıl ve 56'sının (%12,8) 8 yıl ve daha fazla süredir akıllı telefon kullanıcısı olduğu görülmektedir. Katılımcıların 15'inin (%3,4) 1 saatten az, 101'inin (%23) 1-3 saat arası, 155'inin (%35,3) 3-5 saat arası ve 168'inin (38,3) 5 saatten daha fazla günlük akıllı telefon kullanma süresi olduğu görülmektedir. Katılımcıların 52'sinin (%11,8) 1-5 dakikada bir, 116'sının (%26,4) 5-15 dakikada bir, 115'inin (%26,2) 15-30 dakikada bir, 83'ünün (%18,9) 30 dakika ile 1 saatte bir, 24'ünün (%5,5) 1-2 saatte bir, 21'inin (%4,8) 2-4 saatte bir, 21'inin (%4,8) 4-8 saatte bir, 4'ünün (%0,9) 8-12 saatte bir ve 3'ünün (%0,7) günde bir kez akıllı telefonlarını kontrol ettikleri görülmektedir. Katılımcıların 114'ünün (%26) ailesi ve arkadaşlarıyla iletişim veya haberleşme, 12'sinin (%2,7) oyun oynama, 12'sisinin (%2,7) fotoğraf/video çekme ve müzik dinleme, 258'inin (%58,8) sosyal medya, 19'unun (%4,3) internette gezinme ve 24'ünün (%5,5) başka diğer amaçlarla akıllı telefon kullandığı görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişsel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcılardan bazı bilgilerin toplanması amacıyla araştırmacı tarafından 'Kişisel Bilgi Formu' hazırlanmıştır. Hazırlanan formda katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, not ortalamaları ve akıllı telefon kullanımına ilişkin akıllı telefon kullanma yılı, günlük akıllı telefonu kontrol ve akıllı telefon kullanma süresi ile amacını belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

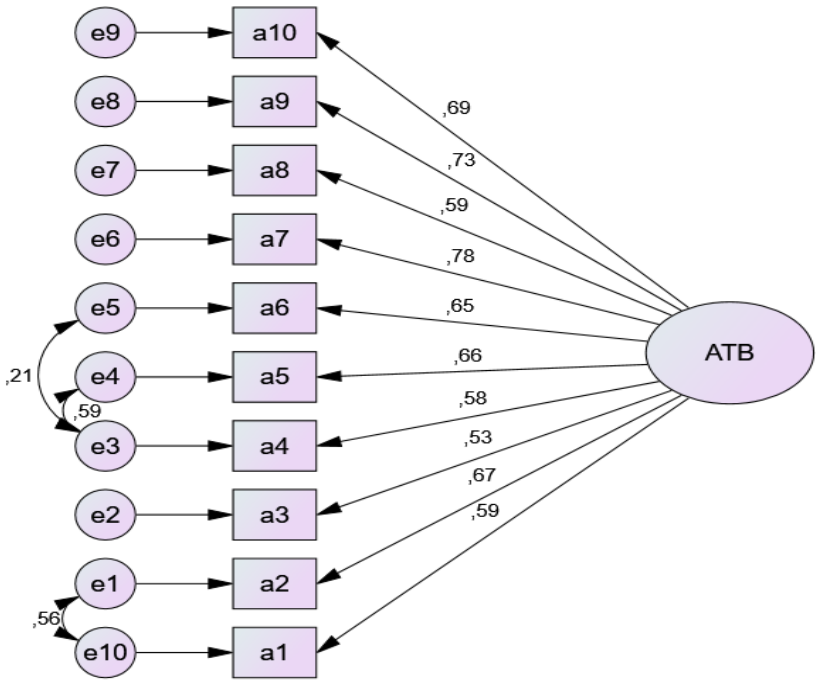
3.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği bireylerin akıllı telefonlarına olan bağımlılıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinali Kwon, Kim, Cho ve Yang (2013) tarafından geliştirilmiş, Noyan, Enez Darçın, Nurmedov, Yılmaz ve Dilbaz (2015) tarafından ise Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Altılı likert

dereceleme ile değerlendirilen ve 10 maddeden oluşan tek faktörlü bir ölçektir. ‘Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım.’, ‘Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler.’ gibi maddelerden oluşmaktadır. Katılımcılardan 1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kısmen katılmıyorum, 4-Kısmen katılıyorum, 5-Katılıyorum, 6-Kesinlikle katılıyorum seçeneklerinden kendileri için en uygun olanı seçmeleri istenir. Ölçek maddeleri 1’den 6’ya doğru puanlandırılmış, ölçekten alınabilecek puanlar ise 10 ile 60 arasında değişmektedir. Puanın artması akıllı telefon bağımlılığı riskinin arttığı şeklinde değerlendirilmektedir.

Kore örnekleminde erkekler için kesme puanı 31, kadınlar için 33 olarak belirtilmiştir. Özgün formunun iç tutarlılık ve eş zamanlı geçerliliğinin Cronbach alfa katsayısı 0.91’dir. Türkçe uyarlamasında ise ölçeğin tümünün iç tutarlık katsayısı .87, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .93 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada ölçeğin yapı geçerliliği test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi sonucunda, e1-e10, e3-e4 ve e3-e5 hata kovaryanslarına ait ilişkiler modele dahil edilmiş ve ölçeğin uyum indekslerinin kabul edilebilir olduğu görülmüştür ($\chi 2/sd$= 4.69, $p<.01$, CFI= .94, GFI= .93, SRMR= .054, RMSEA= .092). Analiz sonuçları *Şekil 6*’da sunulmuştur. Mevcut araştırmada ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .87 olarak ölçülmüştür.



Şekil 6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği’ne ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonucu

3.3.2. Olumsuz Duygudurum Düzenlemesi Ölçeği (ODDÖ)

Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Ölçeği (Generalized Expectancies for Negative Mood Regulation Scale-NMR) Catanzaro ve Mearns (1990) tarafından, bireylerin olumsuz duygudurumunu düzenlemeye ilişkin beklentilerini ölçmek amacıyla 5'li likert tipinde 30 madde olarak geliştirilmiştir. Her bir maddenin kökü 'üzgün olduğumda…' formatında oluşturulmuş, ölçeğin genel, bilişsel ve davranışsal olmak üzere üç boyuttan oluştuğu belirlenmiştir.

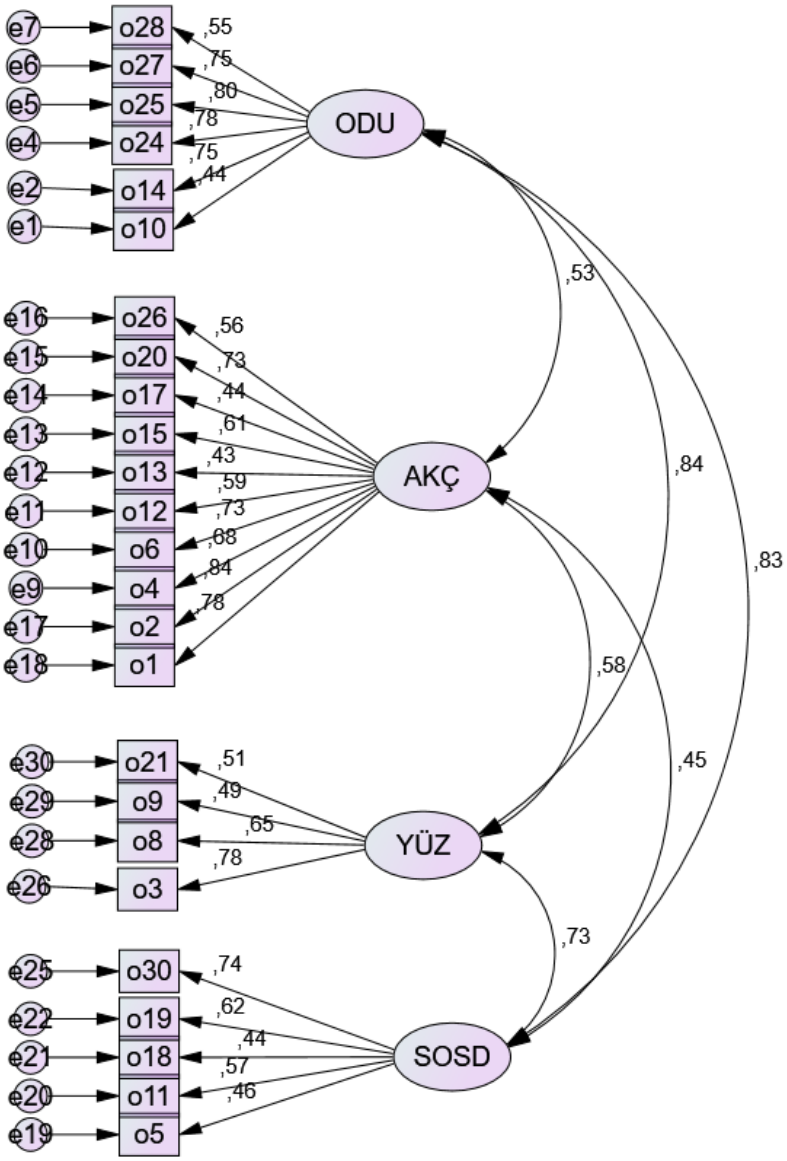
Ölçek Bahadır (2006) tarafından Türkçe' ye uyarlanmış ve uyarlama çalışması üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Orijinal formunda olduğu gibi 'üzgün olduğumda…' köküne dayalı 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan her bir madde olumsuz duygu durumunda kullanılan baş etme yöntemini ifade etmektedir. Bireylerin 1-Hiç katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Hem katılıyorum hem katılmıyorum, 4-Katılıyorum, 5-Tamamen katılıyorum seçeneklerinden kendisine uygun olanı belirlemesi istenmektedir. Ölçekte 3, 5, 8, 9, 11, 14, 18, 19, 21, 24, 25, 27, 28 ve 30. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten en düşük 30, en yüksek 150 puan alınabilmektedir ve ölçekten alınan yüksek puan olumsuz duygudurumu düzenlemenin yüksek olduğunu göstermektedir.

Olumsuz duygudan uzaklaşma, aktif çaba, yüzleşme ve sosyal destek olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Olumsuz Duygudan Uzaklaşma alt ölçeği sekiz madde (maddeler: 10, 14, 16, 24, 25, 27, 28, 29), "Kendimi sakinleştirmem uzun sürmez" ve "Durumu aklımdan çıkarmayı beceremem." gibi ifadelerden oluşan boyutun açıkladığı varyans %14,03 ve iç tutarlılık katsayısı .82 olarak bulunmuştur. ODDÖ'nün on maddeden oluşan Aktif Çaba alt ölçeği (maddeler: 1, 2, 4, 6, 12, 13, 15, 17, 20, 26), "Durumla nasıl ilgileneceğim konusunda bir plan yapmak iyi hissetmeme yardımcı olur.'', "Yaratıcı bir şeyler yaparak kendimi iyi hissedebilirim'' gibi ifadelerden oluşan boyutun açıkladığı varyans %11,85 ve iç tutarlılık katsayısı .79 olarak bulunmuştur. ODDÖ'nün beş maddeden oluşan Yüzleşme alt ölçeği (maddeler: 3, 7, 8, 9, 21), "Neden kötü hissettiğimi anladığımda kendimi daha iyi hissederim.'' ve "Problemi kafamda çözmeye çalışmak durumun daha kötü görünmesinden başka bir işe yaramaz.'' gibi ifadelerden oluşan boyutun açıkladığı varyans %8.26 ve iç tutarlılık katsayısı .58 olarak bulunmuştur. ODDÖ'nün yedi maddeden oluşan Sosyal Destek alt ölçeği (maddeler: 5, 11, 18, 19, 22, 23, 30), "Arkadaşlarımın verdiği tavsiyeler daha iyi hissetmeme yardımcı olmaz.'' ve "Başka insanlarla birlikte olmak durumu zorlaştırır.'' gibi ifadelerden oluşan

boyutun açıkladığı varyans %7.27 ve iç tutarlılık katsayısı .58 olarak bulunmuştur. ODDÖ'nün dört faktör birden toplam varyansın %41,40 açıklamaktadır (Bahadır, 2006).

ODDÖ Türkçe uyarlamasının geçerlik çalışmalarında da Beck Depresyon Envanteri ve Rotter'ın İç-Dış Kontrol Odağı ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin tümünün ve alt boyutları ile her iki ölçek puanları arasında olumsuz anlamlı ilişkiler belirlenmiştir.

Mevcut araştırmada yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin orijinalinde olduğu gibi dört faktörlü bir yapı altında analiz gerçekleştirilmiştir. Faktör yükü .40'ın altında olan 5 madde silinmiş ve model yeniden test edilmiştir. Faktör yükünün .45 ya da daha yüksek olması ideal olarak arzu edilmektedir, ancak uygulamalarda bu sınır değer .30'a kadar indirilebilir (Büyüköztürk, 2015; Gürbüz, 2019). Analiz sonucunda ölçeğin sahip olduğu uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüş ve sonuçlar Şekil 7'de sunulmuştur. ($\chi 2$/sd= 2.76, p< .01, CFI= .88, GFI= .87, SRMR= .064, RMSEA= .064). Mevcut araştırmada, ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .88 olarak ölçülmüştür.



Şekil 7. Olumsuz Duygudurumu Düzenlemesi Ölçeği'ne ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonucu

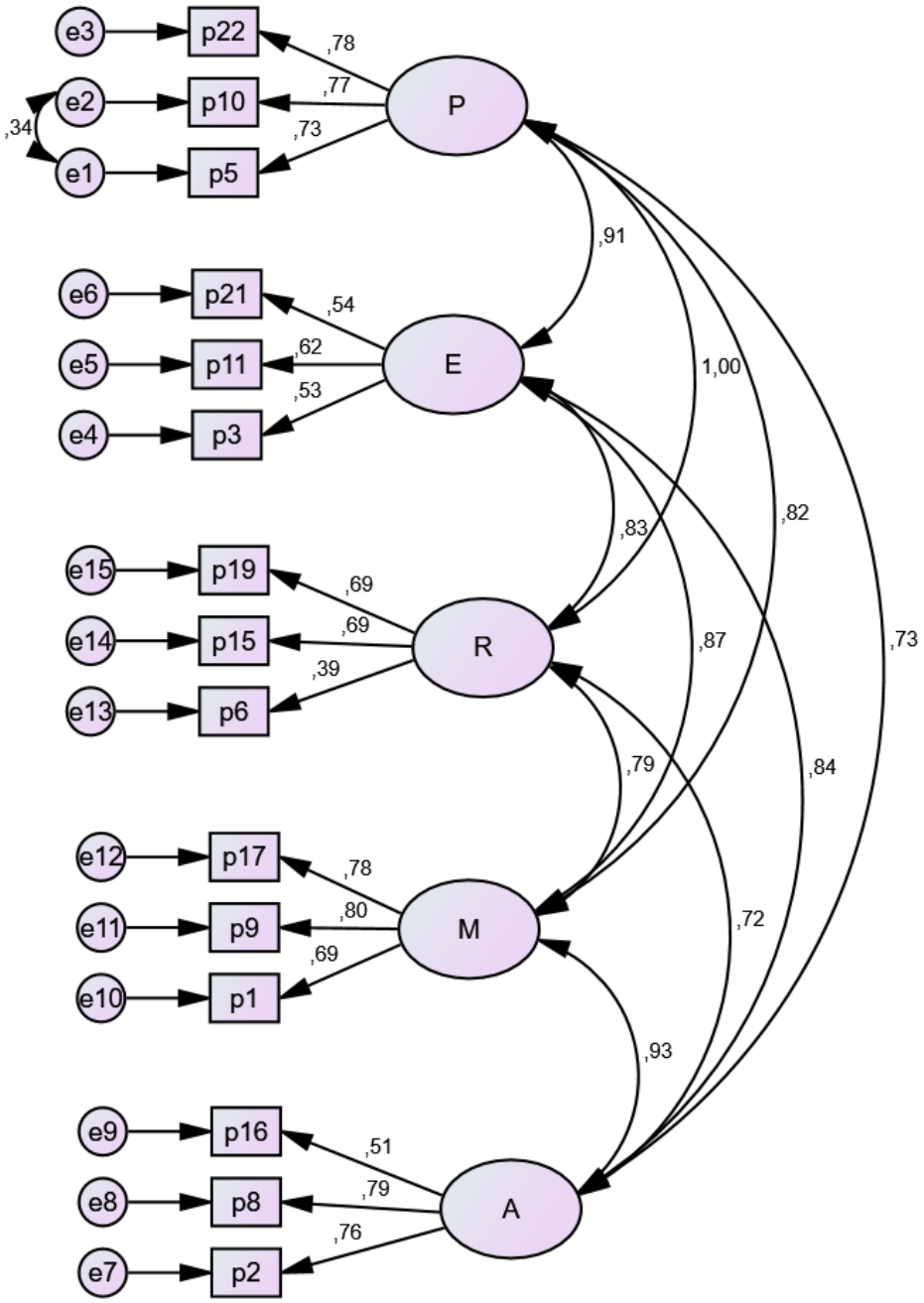
3.3.3. Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli PERMA Ölçeği

PERMA Ölçeği Butler ve Kern (2016) tarafından Seligman'nın beş boyutlu iyi oluş modelinden yola çıkılarak bireylerin iyi oluşlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin kültürümüze uyarlanması (Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş, 2017) tarafından yapılmıştır. Ölçek 23 maddeden oluşmaktadır ve her madde 0 (hiç) ve 10 (her zaman) arasında puanlanmaktadır. Olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı olmak üzere 5 alt boyuttan oluşan ölçekte her alt boyuttan 3'er madde olmak üzere toplam

15 madde ve 8 tane de dolgu maddesi bulunmaktadır. Dolgu maddelerinden 1'i genel iyi oluşla (23.madde), 3 tanesi sağlıklı olma hissi ile (4, 13 ve 18.madde), 3 tanesi olumsuz duygularla (7, 14 ve 20.madde) ve 1'i de yalnızlıkla (12.Madde) ilgilidir. Ölçekte yer alan 7., 12., 14. ve 20.maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan her boyutla ilgili puan, o alt boyutta yer alan 3 maddenin ortalamasıyla elde edilir. Ölçekte yer alan 5, 10, 22 maddeleri olumlu duygular alt boyutuna; 3, 11, 21 maddeleri bağlanma alt boyutuna; 6, 15, 19 maddeleri olumlu ilişkiler alt boyutuna; 1, 9, 17 maddeleri anlam alt boyutuna; 2, 8, 16 maddeleri başarı alt boyutunu temsil etmektedir. Toplam iyi oluş düzeyi ise olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam, başarı ve genel iyi oluş (mutluluk) boyutlarının ortalaması hesaplanarak bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanın artmasının bireyin iyi oluş düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir.

PERMA Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının faktör analizi sonucunda, ölçek faktörü yüklerinin .42 ile .89 arasında olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin, ölçüt-bağıntılı geçerliği için 'Öznel Mutluluk Ölçeği' ve 'Yaşam Doyumu Ölçeği' ile arasındaki ilişki incelenmiş, Yaşam Doyumu Ölçeği ile .57, öznel Mutluluk Ölçeği ile .56 düzeyinde pozitif ilişki bulgulanmıştır. Bununla birlikte PERMA Ölçeği'nin alt boyutları ile yaşam doyumu arasında .29 ile .50; öznel mutluluk ile .31 ile .66 arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ölçeğin toplam puanı .91 olarak bulunmuştur. PERMA Ölçeği'nin alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayıları .61 ile .81 arasında değer almaktadır. Test tekrar test güvenirlik katsayısı ölçeğin toplam puanı için .83 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların test-tekrar-test güvenirlik katsayıları .61 ile .85 arasında farklı değerler almaktadır.

Bu çalışmada PERMA Ölçeği' ne ilişkin gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizinde e1-e2 hata kovaryanslarına ait ilişkiler modele dahil edilmiş ölçeğin uyum indekslerinin kabul edilebilir olduğu görülmüş ($\chi 2/sd= 4.17$, $p< .01$, CFI= .91, GFI= .91, SRMR= .053, RMSEA= .085) ve sonuçlar Şekil 8'de sunulmuştur. Ölçeğin güvenirliğini belirlemek için yapılan Cronbach Alfa analizi sonucu ölçeğin güvenirliği .87 olarak elde edilmiştir.



Şekil 8. Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli PERMA Ölçeği'ne ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonucu

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarının uygulanabilmesi için öncelikle Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne başvurulmuş ve gerekli olan etik kurul izni (EK 5) alınmıştır. Daha sonra Covid-19 pandemisi nedeniyle, araştırmada kullanılan ölçekler Google Formlar aracılığı ile çevrim içi ortamda doldurulabilecek üç

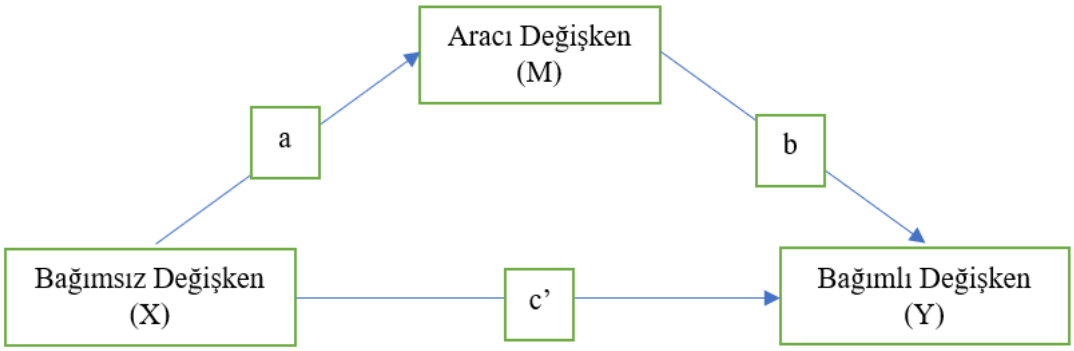
link haline getirilmiştir. Araştırmanın katılımcılarına internet ortamında paylaşılan bu formlar aracılığı ile erişilmiştir. Birinci formda kişisel bilgi formunun ardına gelecek şekilde sırasıyla Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Ölçeği ve PERMA Ölçeği yer almıştır. İkinci formda kişisel bilgi formunun ardına gelecek şekilde sırasıyla Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve PERMA Ölçeği yer almıştır. Üçüncü formda kişisel bilgi formunun ardına gelecek şekilde sırasıyla PERMA Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Ölçeği yer almıştır. Katılımcılar ölçekleri doldurmadan önce, ilk olarak araştırmaya ilişkin bilgilendirilmiş onam formunu okumuşlar ve onay verdikten sonra ölçekleri doldurmuşlardır. Onam formu kapsamında; araştırmacının amacı ve araştırma etiği (gönüllü katılım, verilerin gizliliği vb.) ile ilgili konular katılımcılara açıklanmıştır. Veri toplama işlemi Şubat 2021-Haziran 2021 tarihleri arasında, çevrim içi ortamda oluşturulan bu formları yanıtlayan üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Veri toplama aşamasından sonra toplanan veriler SPSS paket programına girilmiştir. Toplamda 439 üniversite öğrencisinin veri girişi yapılmıştır. Olumsuz duygu durumunu düzenleme beklentileri, akıllı telefon bağımlılığı ve iyi oluş arasındaki ilişkiler ile akıllı telefon bağımlılığının olumsuz duygudurumu düzenleme beklentileri ve iyi oluş arasında aracı rolünün incelendiği mevcut araştırmada, söz konusu değişkenler arasındaki ilişki ve bağlantılar yapısal eşitlik modeli (YEM) ile analiz edilmiştir. AMOS 20 (Analysis of Moment Structures) istatistik programı aracılığıyla gerçekleştirilen yapısal eşitlik modeli analizine ek olarak değişkenlere ilişkin betimsel istatistik değerlerinin elde edilmesi ve değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının hesaplanması için SPSS 20 (Statistical Package for the Social Sciences) programı kullanılmıştır.

Bu araştırmada yapısal eşitlik modeli ile test edilecek aracılık analizi ise bootstrapping (önyükleme) yöntemiyle 5000 yeniden örnekleme yoluyla test edilmiştir. Aracılık etkisinin istatistiksel olarak kanıtlanmasına yönelik iki temel yaklaşım bulunmaktadır: Baron ve Kenny' nin nedensellik yaklaşımı ve çağdaş yaklaşım. Geleneksel yöntem olarak da bilinen Baron ve Kenny'nin oldukça popüler olmasına rağmen son yıllarda yapılan çalışmalar bu yöntemi çeşitli eleştirilerle tartışmalı hale getirmiştir. Bu bağlamda aracılık modeli analizi için daha geçerli ve güvenilir veriler elde

edilmesini mümkün kılan çağdaş yaklaşım ileri sürülmüştür. Aracılık analizlerinde çağdaş yaklaşımın öncelikli odak noktası, dolaylı etki değerlerinin hesaplanması ve hesaplanan değerlerden çıkarımlar yapılmasıdır. Çağdaş yaklaşıma Şekil 8' de verilen aracı etki modelinde, bootstrap testi sonucunda bağımsız değişkenin(x) dolaylı etkisinin (a.b) anlamlı olması halinde aracılık modeli doğrulanmış kabul edilmektedir (Gürbüz, 2019).



Şekil 9. Aracılık modeli

Bootstrap yönteminde orijinal veri setindeki gözlemlerden rastgele yeni gözlem setleri oluşturulup istatistiki hesaplamalar, binlerce kez tekrarlanmış bu yeni veri setlerinden elde edilen dağılımlar üzerinden hesaplanmaktadır. Dolaylı etkiye ait dağılımın görgül olarak türetilmiş bir gösterimini oluşturmak için kullanılan bootstrap yöntemi ile binlerce yinelenen örneklemden hesaplanan bu yeni dağılım, dolaylı etki değerine ait (a.b) bir güven aralığını tespit etmek için oldukça işlevseldir (Gürbüz,2019).

Baron ve Kenny yöntemine getirilen eleştiriler ile çağdaş yaklaşımın üstünlükleri dikkate alındığında aracılık ya da dolaylı etkinin istatistiksel olarak kanıtlanabilmesi için şu adımların takip edilmesi makuldur (Gürbüz, 2019).

1. X'in Y'ye etkisi test edilir (c yolu). c yolunun ideal olarak anlamlı olması beklenir. Ancak c yolunun anlamlı olmaması aracılık etkisinin olmadığı anlamına gelmez.

2. X' in M' e etkisi test edilir (a yolu). a yolunun ideal olarak anlamlı olması beklenir. Ancak a yolunun anlamlı olmaması aracılık etkisinin olmadığı anlamına gelmez.

3. M' in Y' ye etkisi test edilir (b yolu). Bu etki, X ile M' nin birlikte regresyona dahil edilmesi ile test edilmelidir. b yolunun ideal olarak anlamlı olması beklenir. Ancak b yolunun anlamlı olmaması aracılık etkisinin olmadığı anlamına gelmez.

4. X' in M vasıtasıyla Y değişkeni üzerindeki dolaylı etkisi (a.b), Sobel testinden daha geçerli sonuçlar veren bootstrap tekniği ile test edilmelidir. Aracılık ya da dolaylı etkiden söz edebilmek için dolaylı etkiye ait bootstrap testi sonuçlarının anlamlı olması (%95 güven aralıklarının 0 (sıfır) değerini içermemesi) gerekir.

3.6. Yapısal Eşitlik Modeli

Yapısal eşitlik modellemesi (YEM) İngilizce Structural Equation Modeling (SEM) olarak ifade edilmektedir. Özellikle örtük değişkenler arasındaki ilişkileri değerlendirebilmesi nedeniyle son zamanlarda eğitim, psikoloji, sosyoloji ve pazarlama alanındaki teorik modelleri test etmek için kullanılan bir sistematik araç haline gelmiş, nicel araştırmacıların kullanabileceği en popüler istatistiksel yöntemlerden biri olmuştur (Şen, 2020). Yapısal eşitlik modellemesi gözlenebilen ve gözlenemeyen değişkenlerin belli bir teoriye dayalı olarak ilişkisel ve nedensel bir model içerisinde tanımlanmasına dayanan çok değişkenli bir istatistiksel yöntemdir (Byrne, 20). Temel amacı önceden kararlaştırılmış ilişki ağının elde edilen verilerle doğrulanıp doğrulanmayacağını ortaya koymak olan YEM, faktör analizi ve regresyon analizinin gibi istatistiksel tekniklerin birleşimidir ve regresyon faktör analizi gibi tekniklerin tek başına yapamadıkları birçok analizi tek başına yapabilen güçlü bir istatistiksel yöntemdir (Gürbüz, 2019; Şen, 2020).

YEM' in temel amacı kuramsal dayanağa sahip olan bir ilişki ağı ve örüntüsünün (model), toplanan veri ile uyumlu olup olmadığını test etmektir. YEM analizi sonucunda test edilen modele ilişkin uyum iyiliği değerleri tatminkâr değerlerde ise test edilen modelin veri ile uyum gösterdiği (doğrulandığı) aksi halde ise modelin doğrulanamadığı yargısına varılır (Gürbüz, 2019). Bu araştırmada Ki Kare Uyum Testi (Chi-Square Goodness of Fit, x^2), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit İndex, CFI), İyilik Uyum İndeksi (Goodness of Fit Index, GFI), Standartlaştırılmış hata kareleri ortalamasının karekökü (Standardized Root Mean Square Residual, SRMR), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation, RMSEA) değerleri uyum indeksleri olarak kullanılmıştır. Tablo 4'de söz konusu uyum indekslerine ilişkin iyi düzey ve kabul edilebilir düzeye ilişkin değerler sunulmuştur.

Uyum iyiliği değerlerinin hangilerinin raporlanması gerektiği konusunda araştırmacılar arasında bir mutabakat bulunmasa da YEM araştırmalarında geniş örneklemler kullanıldığında (N>250) şu uyum iyiliği değerlerinin raporlanması

önerilebilir: x^2 ve buna ait p değeri, $x^2$7df, CFI, SRMR ve RMSA (Gürbüz, 2019).

Tablo 4.

Model Uyumuna İlişkin Kabul Edilebilir İstatistiksel Değerler

Uyum İndeksi	Kabul Edilebilir Düzey	İyi Düzey
x^2	p>0,05	p>0,05
x^2/df	2< x^2 /df ≤ 8	0 ≤ x^2/df ≤ 2
CFI	0,90≤CFI<0,95	0 ,95≤CFI≤1,00
GFI	0,90≤GFI<0,95	0,90≤GFI<0,95
RMSA	0,05<RMSEA≤0,08	0≤RMSEA≤0,05
SRMR	0,05<SRMR≤0,08	0≤SRMR≤0,05

(Hu & Bentler, 1999; Schumacher & Lomax, 2004; Kline, 2011)

3.7. Ölçme Modelinin Tanımlanması

Gözlenen değişkenler ve bu değişkenler tarafından temsil edilen gizil değişkenlere ilişkin faktör yapılarının doğrulanması ve aralarındaki nedensel ilişkilerin ortaya çıkarılmasına imkân sağlayan yapısal eşitlik modellemesi çalışmalarında genellikle teorik bir yapıyı ölçmek için tasarlanan göstergelerin sayısı çok olabilmektedir (Güler ve Çetin, 2020; Şen, 2020). YEM analizi ile test edilen modelin kapsadığı yapılar ve bu yapılara dayalı olarak madde sayısının fazla olduğunda analiz gerçekleştirilirken tahmin edilmesi gereken parametre miktarının artması sebebiyle iyi ve yeterli uyum değerleri elde etmek örneklem büyüklüğü ile ilişkili olarak güçleşmekte ve pratikte erişilmesi zor olan büyük örneklem sayılarını gerektirebilmektedir (Güler ve Çetin, 2020).

Mevcut çalışmada araştırmanın amacına dayalı YEM modeline dahil edilen örtük değişkenlerin gözlenen değişkenlerle temsil edilmesi ile ilişkili olarak alanyazında madde parselleme (İtem Parceling) olarak bilinen yöntem kullanılmıştır. Madde parselleme yöntemi temel olarak iki veya daha fazla maddenin orijinal puanlarının toplam veya ortalamasının alınması yoluyla, gözlenen madde puanları yerine YEM analizinde bu oluşturulan parsel puanlarını değerlendirmeyi kapsamaktadır (Bandalos, 2008). Parseller özenle oluşturulduğunda etkili, güvenilir ve geçerli birer gösterge olarak gizil değişkenlerin yerine kullanılabilirler (Little, Rhemtulla, Gibson, & Schoemann, 2013).

Parsel oluşturmada alanyazında farklı teknikler kullanılmakla birlikte mevcut çalışmada olumsuz duygudurumu düzenleme beklentileri ve PERMA İyi Oluş yapılarında yer alan her bir alt boyutun maddeleri ile parseller oluşturulmuş ve dolayısıyla alt boyutlarda yer alan maddelerin parsel maddeleri olarak kabul edilmesi ile boyut temsili parselleme (facet-representative parceling) yöntemi kullanılmıştır (Güler ve Çetin, 2020). Yapıların her bir alt boyutu parsel olarak sınıflandırılmış, olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi örtük değişkeni için toplam 4 parsel, PERMA İyi Oluş örtük değişkeni için ise toplam 5 parsel oluşturulmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı örtük değişkeni için ise herhangi bir parselleme işlemi yapılmayarak gözlenen değişken olarak yapıyı oluşturan tüm maddeler analize dâhil edilmiştir. Yapısal eşitlik modelinde kullanılan örtük değişkenler ve bu örtük değişkenlerin ölçülmesini mümkün kılan gözlenen değişkenler Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5.

Araştırma Modelini Oluşturan Örtük ve Gözlenen Değişkenler

Örtük Değişkenler	**Gözlenen Değişkenler (Sembol)**	**Gözlenen Değişken Sayısı**
Akıllı Telefon Bağımlılığı	a1	10
	a2	
	a3	
	a4	
	a5	
	a6	
	a7	
	a8	
	a9	
	a10	
PERMA İyi Oluş	P	5
	E	
	R	
	M	
	A	
Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Beklentisi	ODU	4
	AKÇ	
	YÜZ	
	SOS	

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi ve iyi oluş arasındaki ilişki, akıllı telefon bağımlılığının bu ilişkideki aracılık etkisini ortaya koyacak şekilde incelenmiş; elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Ön Analizler

Bu bölümde çalışmanın verilerine ilişkin kayıp ve uç değerler ile dağılımın normalliği, gözlenen ve örtük değişkenler arasındaki korelasyonlar incelenmiş, yapısal eşitlik modeline ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1.1. Kayıp ve Uç değerler

Çevrim içi ortamda toplanan verilerde yanıtsız bırakılan madde olmadığından dolayı araştırmaya dahil olan verilerde kayıp değer bulunmamaktadır.

Veri setine ilişkin uç değerlerin analizinde toplam puanlar z puanına dönüştürülmüştür. Uç değerlerin belirlenmesinde kullanılan yöntemlerden biri tüm değerleri standart z-puanlarına dönüştürmektir. Normal dağılımda verilerin yaklaşık %99'unun ortalamadan ±3 standart sapma uzaklıkta yer alması beklenmektedir. Belirtilen z-puan aralığının dışında kalan değerler, uç değerler olarak düşünülmektedir. Bu araştırmada verilerin standartlaştırılmış z-puanları incelendiğinde verilerin -3 ve +3 sınırları içinde olmayan anket numarası 51, 161 ve 357 olan katılımcıya ait 3 ölçüm veri setinden çıkarılmıştır.

Çok değişkenli uç değer analizi için ise Mahalanobis uzaklık değerleri belirlenmiş ve uç değere rastlanmamıştır.

4.1.3. Dağılımın Normalliği

Verilerin dağılımının önce tek değişkenli normalliğe sonra da çok değişkenli normalliğe sahip olup olmadığı yapısal eşitlik modeli analizlerinin önemli varsayımlarından biridir (Şen, 2020). Tek değişkenli normallik için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Şen (2020) çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ve +2 aralığında olmasını önerildiğini ifade etmiştir. Veri seti incelendiğinde tüm çarpıklık ve basıklık

değerlerinin uygun aralıkta olduğu görülmüştür. Tablo 6' da araştırmada yer alan gözlenen ve örtük değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları yer almaktadır.

Tablo 6.

Araştırma Modelinde Yer Alan Gözlenen ve Örtük Değişkenlere İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Örtük Değişkenler	**Gözlenen Değişkenler (Sembol)**	**Çarpıklık Değeri**	**Basıklık Değeri**
Akıllı Telefon Bağımlılığı		.29	-.55
PERMA İyi Oluş		-.33	-.10
	P	-.50	.06
	E	-.38	-.10
	R	-.52	-.13
	M	-.40	.05
	A	-.43	.12
Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Beklentisi		-.11	-.003
	ODU	.23	-.49
	AKÇ	-.31	-.23
	YÜZ	-.02	-.51
	SOS	.13	-.27

Çok değişkenli normallik için Mardia'nın normalleştirilmiş katsayısı (Normalized coefficient) gibi çok değişkenli basıklık değerinin 3'ten küçük olması yeterli görülür (Şen, 2020). Mardia katsayıları incelendiğinde çok değişkenli basıklık değerinin .508 olduğu bulgusuna ulaşılmış ve 3'ten küçük olması sebebiyle çok değişkenli normalliğin sağlandığı görülmüştür.

4.1.4. Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistikler

Araştırmada incelenen değişkenler arasındaki betimleyici değerler araştırılarak örneklem sayısı, aritmetik ortalama, standart sapma, mod ve medyan hesaplanarak aşağıda tablo 7' de sunulmuştur:

Tablo 7.

Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri

Değişkenler	**N**	$\bar{x}$	**S.s.**	**Mod**	**Medyan**
Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi	436	76.38	17.24	72	77
Akıllı telefon bağımlılığı	436	30.77	11.47	19	30
PERMA iyi oluş	436	108.79	22.17	93	111

Tablo 7'de görüldüğü üzere, araştırmanın olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri değişkenine ilişkin katılımcı sayısı 436, aritmetik ortalama değeri 76.38, standart sapma değeri 17.24, mod değeri 72 ve medyan değeri ise 77; akıllı telefon bağımlılığı değişkenine ilişkin katılımcı sayısı 436, aritmetik ortalama değeri 30.77, standart sapma değeri 11.47, mod değeri 19 ve medyan değeri ise 30; PERMA İyi Oluş değişkenine ilişkin katılımcı sayısı 436, aritmetik ortalama değeri 108.79, standart sapma değeri 22,17, mod değeri 93 ve medyan değeri ise 111 olarak hesaplanmıştır.

4.1.5. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Araştırma kapsamında incelenen değişkenler arasındaki korelasyon değerleri hesaplanmış ve aşağıda tablo 8'de sunulmuştur. Analiz sonucu dikkate alındığında; akıllı telefon bağımlılığının olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi ile ($r=-.30$, $p<.001$) ve iyi oluş ($r=-.24$, $p<.001$) ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüş, ayrıca olumsuz duygu durumunu düzenleme beklentisi ve iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır ($r=.48$, $p<.001$).

Tablo 8.

Araştırmada İncelenen Değişkenlere İlişkin Korelasyon katsayıları

Değişkenler	r	
	1	**2**
1.Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi	-	
2.Akıllı telefon bağımlılığı	-.30**	-
3.PERMA iyi oluş	.48**	-.24**

*p<.05, **p<.01

4.1.6. Çoklu Bağıntı Varsayımı

Çoklu bağıntı varsayımı yapısal eşitlik modeli analizlerinde göz önünde bulundurulması gereken varsayımlardan biridir. Bu sebeple değişkenler arasında çoklu bağıntının (multicollinearity) olup olmadığının incelenmesi gerekmektedir. Değişkenler arasındaki korelasyonun yüksek olması durumunun (>.85) güçlü ilişkileri tanımlaması sebebiyle çoklu bağıntının olduğu kabul edilir (Şen, 2020). Tablo 8' de değişkenler arası korelasyon katsayıları incelendiğinde çoklu bağıntı sorununun olmadığı ve dolayısıyla bu varsayımın karşılandığı görülmektedir.

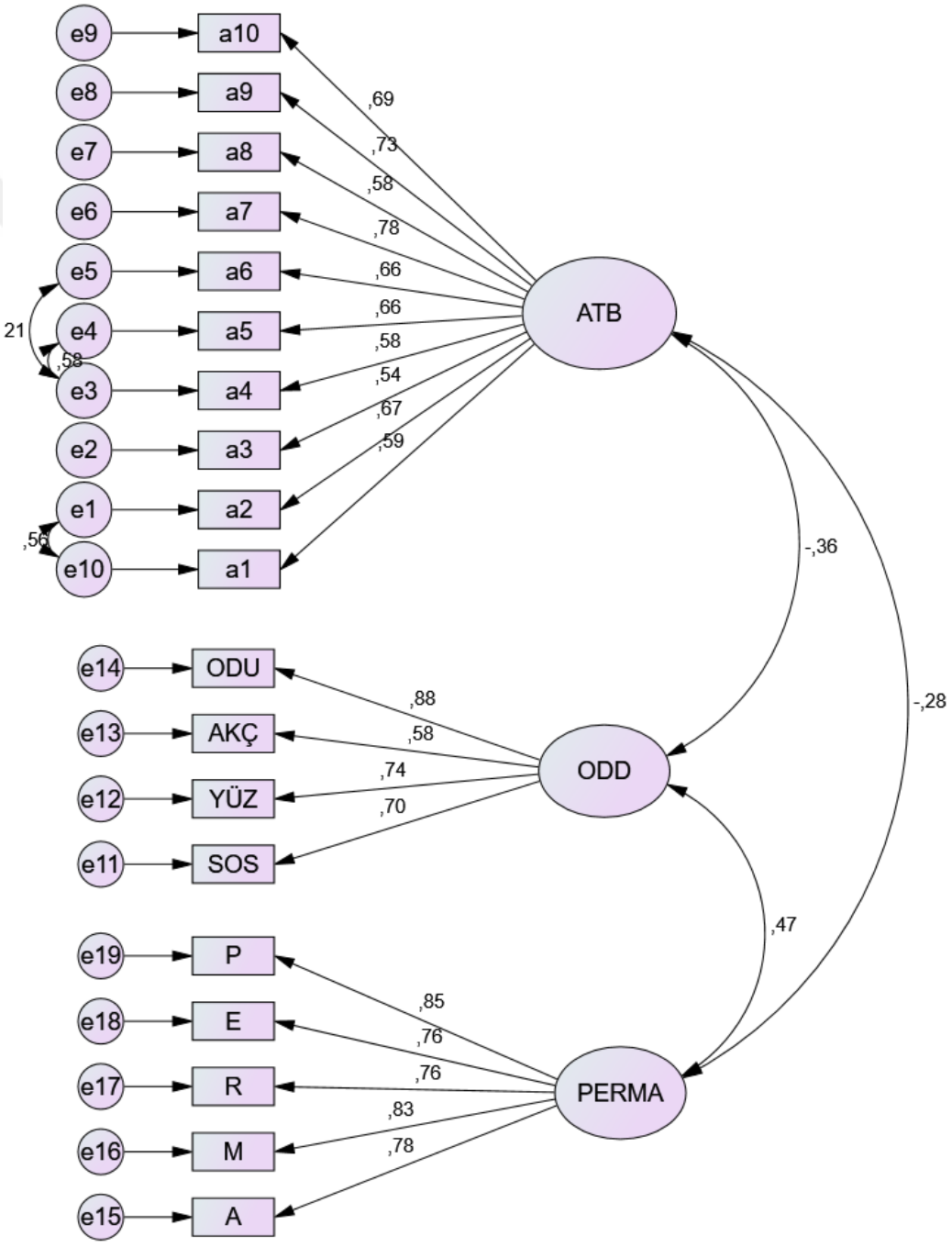
4.2. Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Beklentileri, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve PERMA İyi Oluş Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

4.2.1. Araştırma Modelinin Analizi

Yapısal eşitlik modelinde ölçme modeli ve yapısal model olmak üzere iki kısım bulunur. Ölçme modeli yapısal eşitlik modelinin ölçülen değişkenlerini örtük faktörlerle ilişkilendirilen kısmı iken yapısal model, modelin örtük değişkenleri veya faktörlerini birbiriyle ilişkilendiren kısmıdır. Kısacası ölçme modeli YEM'in faktör analitik kısmı iken yapısal model YEM'in regresyon kısmıdır. Yapısal modelin analizinin anlamlı olabilmesi için önce ölçme modelinin uygun bir şekilde belirlenmesi gerekmektedir (Şen, 2020).

4.2.1.1. Ölçme Modelinin Analizi

Araştırmada öncelikle değişkenlere ilişkin ölçüm modeli test edilmiş, daha sonra yapısal modelin analizine geçilmiştir. Ölçüm modelinin analizi sonucunda elde edilen uyum indeksleri değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür ($\chi 2/sd$= 3,40, p<.01, CFI= .91, RMSEA= .074, GFI= .89, SRMR= .060). Ölçüm modeli sonucu aşağıda Şekil 10'da sunulmuştur.



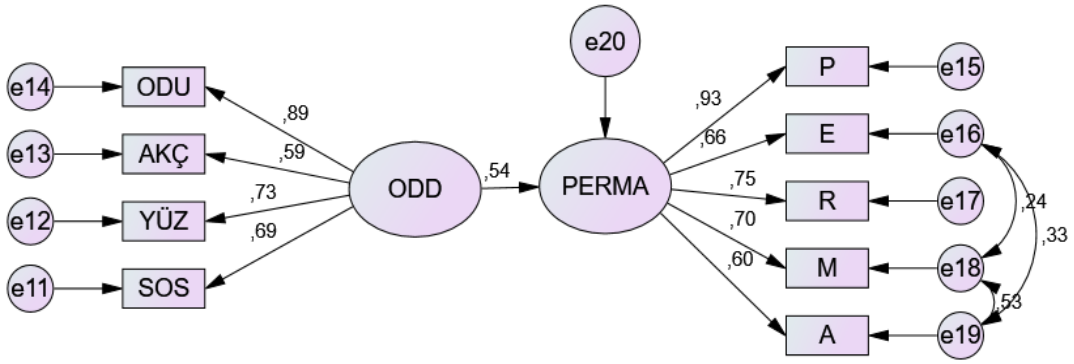
Şekil 10. Ölçüm modelinin analizi

4.2.1.2. Yapısal Modelin Analizi

Üniversite öğrencilerinin olumsuz duygudurumu düzenleme beklentileri ile PERMA İyi Oluş düzeylerinin arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünün incelendiği bu araştırmada; araştırma hipotezleri doğrultusunda modelleme yapılmış, iyi oluş, olumsuz duygudurumu düzenleme ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkileri gösteren yollar ve yapısal modele ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

4.2.1.2.1. Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Beklentilerinin PERMA İyi Oluş Düzeyini Yordamasına Yönelik Yapısal Modele İlişkin Bulgular

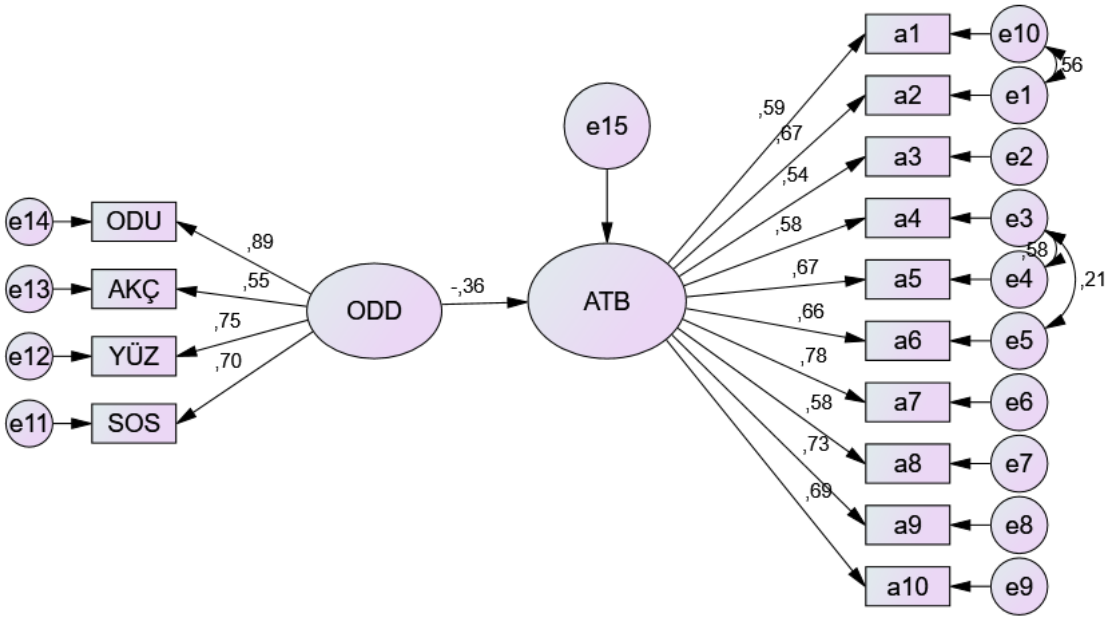
Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisinin PERMA İyi Oluş üzerindeki yordayıcı rolü test edilmiştir. Analiz sonucunda e16-e18, e19-e18, e16-e19 hata kovaryanslarının ilişkili olduğu görülmüş ve bunlar modele dahil edilerek model tekrar test edilmiş, sonuçlar ise Şekil 11'da sunulmuştur. Analiz sonuçları incelendiğinde modelin kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olduğu görülmüştür ($\chi 2/sd$= 4,26, p<.01, CFI= .96, GFI= .95, SRMR= .074, RMSEA= .087). Olumsuz duygudurumu düzenleme beklentileri iyi oluşu pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır (β = .54, p<.01). Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri iyi oluştaki değişimin (varyansın) %29'unu açıklayabilmektedir.



Şekil 11. Olumsuz duygudurumu düzenleme beklentilerinin PERMA iyi oluşu yordamasına yönelik olarak belirlenen regresyon modelinin yol analizi

4.2.1.2.2. Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Beklentilerinin Akıllı telefon Bağımlılığını yordamasına yönelik yapısal modele ilişkin bulgular

Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü test edilmiştir. Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde kabul edilebilir düzeyde yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmüştür ($\chi 2/sd= 2.89$, $p<.01$, CFI= .95, GFI= .93, SRMR= .051, RMSEA= .066). Analiz sonucu olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerinin akıllı telefon bağımlılığını negatif yönde anlamlı olarak yordadığını göstermiştir ($\beta =-.36$, $p<.01$). Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri akıllı telefon bağımlılığındaki değişimin (varyansın) %13'ünü açıklayabilmektedir.

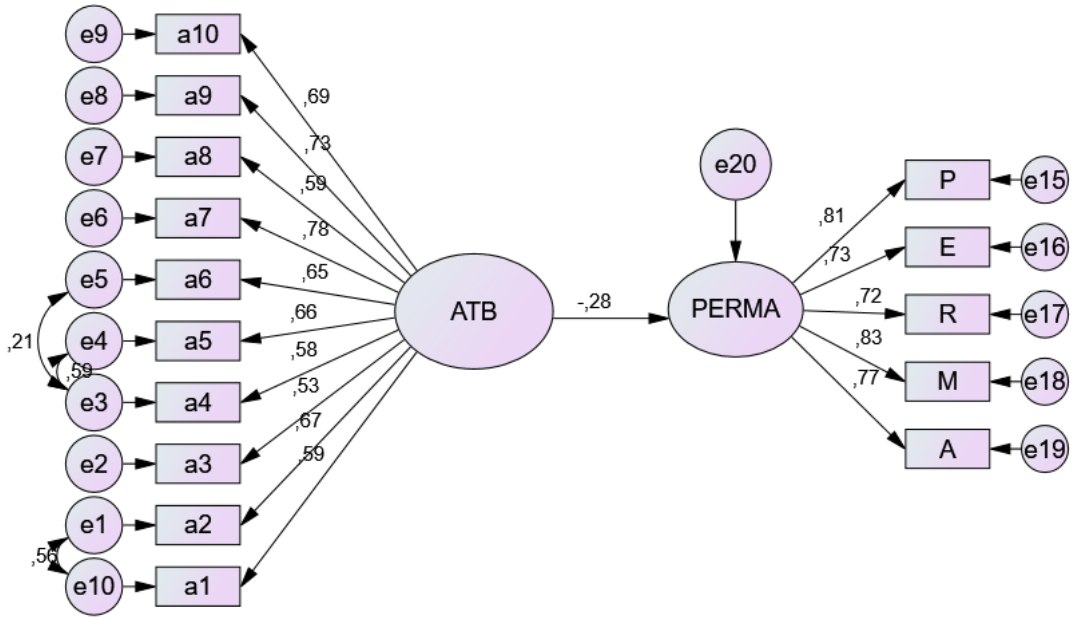


Şekil 12. Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerinin akıllı telefon bağımlılığını yordamasına yönelik olarak belirlenen regresyon modelinin yol analizi

4.2.1.2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığının PERMA İyi Oluş Düzeyini yordamasına yönelik yapısal modele ilişkin bulgular

Akıllı telefon bağımlılığının PERMA iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü test edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığının iyi oluş üzerinde kabul edilebilir düzeyde yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmüştür ($\chi 2/sd= 3.48$, $p<.01$, CFI= .93, GFI= .91, SRMR= .047, RMSEA= .076). Analiz sonucu, akıllı telefon bağımlılığının iyi oluşu negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığını göstermiştir ($\beta =-.28$, $p<.01$). Akıllı

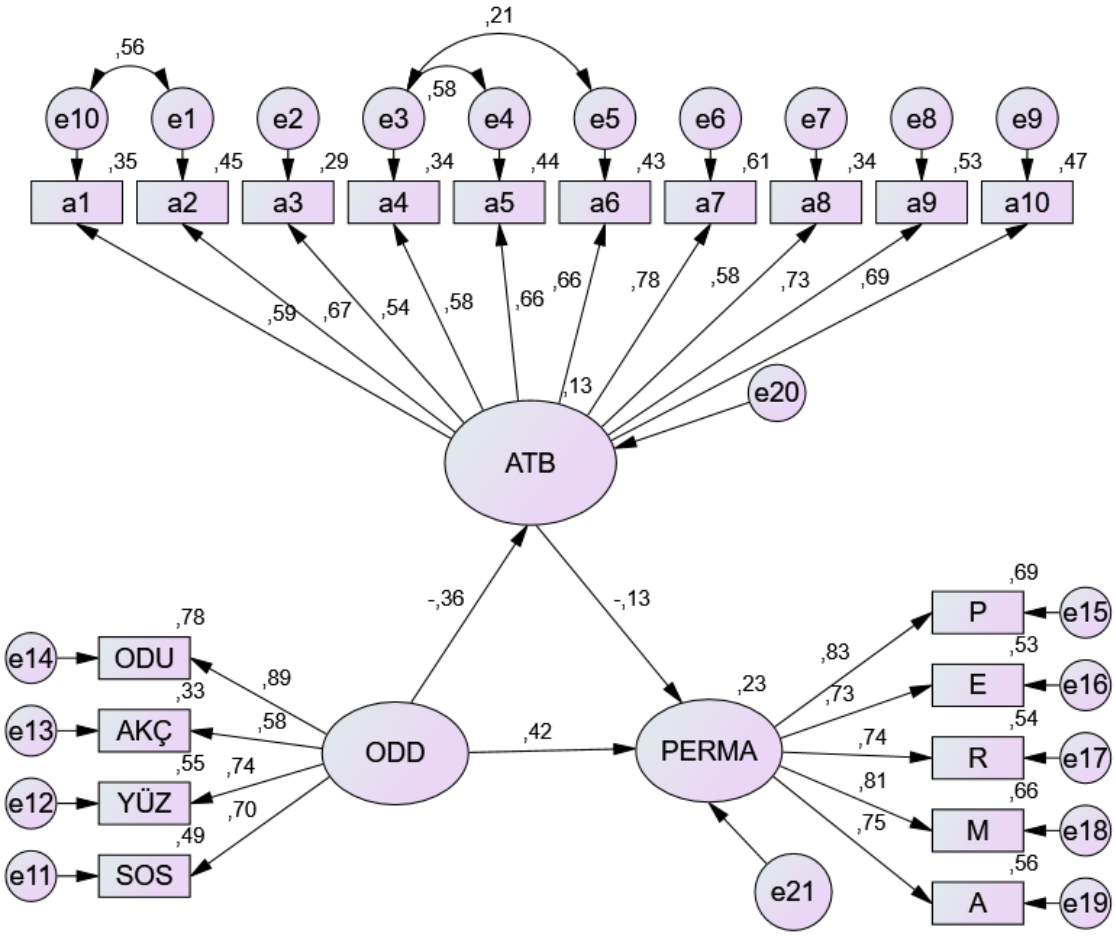
telefon bağımlılığı iyi oluştaki değişimin (varyansın) %8'ini açıklayabilmektedir.



Şekil 13. Akıllı telefon bağımlılığının iyi oluşu yordamasına yönelik olarak belirlenen regresyon modelinin yol analizi

4.2.1.2.4. Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi ve PERMA İyi Oluş Modeli arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolüne ilişkin yapısal modele yönelik bulgular

Analiz sonuçları incelendiğinde modelin kabul edilebilir uyum indekslerine sahip olduğu görülmüştür ($\chi 2/sd$= 3.41, p<.01, CFI= .91, GFI= .88, SRMR= .060, RMSEA= .074). Analiz sonucunda; olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisinin akıllı telefon bağımlılığını (β =-.36, p<.01) ve akıllı telefon bağımlılığının iyi oluşu (β =-.13, p<.01) negatif yönde anlamlı olarak yordadığı görüşmüştür. Akıllı telefon bağımlılığının aracı değişken olarak modele dahil edilmesi ile olumsuz duygu durumunu düzenleme beklentilerinin iyi oluşu yordama gücünün hala anlamlı olduğu görülmüştür ((β =.42, p<.05). Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri akıllı telefon bağımlılığındaki değişimin %13'ünü, akıllı telefon bağımlılığı olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri ile birlikte iyi oluştaki değişimin (varyansın) %23'ünü açıklamıştır.



Şekil 14. Aracılı yapısal modelin analizi

Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri ile iyi oluş arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracılık rolünün olup olmadığını test etmek amacıyla diğer yöntemlere kıyasla daha güvenilir sonuçlar verdiği öne sürülen bootstrap yöntemini esas alan yol analizi yapılmıştır (Gürbüz, 2019). Bootstrap analizinde 5000 yeniden örneklem seçeneği tercih edilmiştir. Bootstrap analizi sonucunda %95 güven aralığında elde edilen doğrudan ve dolaylı yollara ilişkin katsayı değerleri Tablo 9'da sunulmuştur.

Analiz sonucu incelendiğinde olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerinin PERMA iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. (β =.42, %95 G.A. .001, .097). Yüzdelik yöntem ile elde edilmiş Bootstrap alt ve üst güven aralığı değerleri, 0 (sıfır) değerini kapsamamaktadır. Bu sonuçlar, olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri ile PERMA iyi oluş arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığı değişkeninin aracılık etkisinin olduğunu göstermektedir. Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerinin PERMA iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı iken akıllı telefon bağımlılığının aracı değişken olarak modele dahil edilmesi ile

olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi ve PERMA iyi oluş üzerindeki etkisi anlamlılığını sürdürmeye devam etmiştir. Bu sonuca göre, olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi ve iyi oluş arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının kısmi aracılık rolünü üstlendiği görülmüştür.

Tablo 9.

Aracılı Yapısal Modele İlişkin Analiz Sonuçları

Tahmin Değişkenleri	Sonuç Değişkenleri			
	Akıllı Telefon Bağımlılığı		PERMA İyi Oluş	
	β	SH	β	SH
Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme (c yolu)	-	-	.46***	0.014
R^2	-	-	0.29	
Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme (a yolu)	-0.36***	0.15	-	
R^2	0.12		-	
Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme (c' yolu)	-		0.42***	0.014
Bağlılık (b yolu)	-		-0.13*	0.048
R^2	-		0.23	
Dolaylı etki	-		0.046, (0.001,0.097)	

Not: *p< .05; **p< .01; ***p< .001. SH=Standart Hata; Parantez içindeki değerler alt ve üst güven aralığı değerleridir. Bootstrap yeniden örnekleme = 5000.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri ve iyi oluş arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracılık rolleri hakkında çeşitli yöntemlerle elde edilen bulgular, araştırmanın amaçlarına uygun şekilde tartışılarak elde edilen bulgulara dair kuramsal temellere uygun yorumlar yapılmıştır.

Mevcut bulgularla korelasyon analizleri, olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerinin PERMA İyi Oluş ile pozitif yönde ve akıllı telefon bağımlılığı ile negatif yönde anlamlı ilişkide olduğunu göstermiştir. Ayrıca, akıllı telefon bağımlılığı ile iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulgusu elde edilmiştir. Yapısal eşitlik analizi olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri ile iyi oluş arasında akıllı telefon bağımlılığının kısmi aracılık rolünde işlev gördüğünü göstermiştir.

Araştırma sonuçları hipotez 1'i desteklemiş, üniversite öğrencilerinin olumsuz duygudurumu düzenleme beklentileri ile PERMA İyi Oluş düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler ve olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerinin iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla araştırmaya katılan öğrencilerin olumsuz duygudurumunu düzenlemeye yönelik beklentileri arttıkça iyi oluş düzeyleri de artmaktadır ve olumsuz duygudurumu düzenleme beklentilerinin iyi oluşun etkili bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Yani olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerindeki artış veya azalışa bağlı olarak, iyi oluş düzeyindeki artış veya azalışın anlamlı bir şekilde açıklanabileceğini söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde Catanzaro ve Mearns (1990) olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerini bireylerin olumsuz bir duygudurumu yaşadıklarında bu duygudurumunu azaltabilme ve sınırlandırabilmeye dair inançları olarak tanımlamıştır. Ayrıca bir kişinin olumsuz ruh hallerini hafifletme beklentisi düşükse, böyle bir ruh halini değiştirme girişimlerinin en iyi ihtimalle zayıf olacağını ve olumsuz ruh halinin devam edeceğini ya da kötüleşeceğini belirtmiştir. Araştırmanın katılımcılarının deneyimlemiş olduğu olumsuz duyguları düzenleyebileceklerine ilişkin beklenti ve inançların gücü arttıkça bireyler olumsuz duygudurumunu değiştirmek için daha fazla çaba göstermiş olabilir. Olumsuz duygudurumunu düzenlemeye ilişkin beklenti ve inançlar üniversite öğrencilerinin uyumlu başa çıkma girişimlerinde bulunma olasılığını artırmış yada

olumsuz duygudurumunu kendiliğinden onaran bir işlev göstermiş olabilir. Bu da beraberinde bireylerin iyi oluş düzeyinde olumlu yönde artışı sağlamıştır. Çünkü, olumsuz duygudurumu düzenlemeye yönelik zayıf inançlar ruh hali ve sağlık üzerinde çeşitli risk faktörlerinin etkisini artırabilir. Örneğin, yoğun bir şekilde üzüntü duygusu yaşayan bir bireyin hoşlandığı bir şeyi yaparak kendini daha iyi hissedebileceği yönünde bir beklentisi varsa, sahip olduğu bu beklenti yönünde yaşadığı duygudurumunu düzenlemeye dönük olarak hoşlandığı aktiviteleri yapmaya çaba gösterebilir. Benzer şekilde yaşadığı olumsuz duygudurumu ile nasıl ilgileneceği konusunda bir plan yapmanın daha iyi hissetmesine yardımcı olacağı inancını taşıyan birey kendisi için plan yaparak çeşitli başa çıkma girişiminde bulunabilir. Aksi takdirde yaşadığı olumsuz duygudurumunu düzenleyebileceğine yönelik zayıf inanca sahip bireyler herhangi bir eylem ve davranışta bulunmayıp pasif kalabilmekte bu da deneyimledikleri olumsuz duygudan negatif etkilenmelerine ve hatta söz konusu duygunun yoğunluğu ve şiddetinin artmasına sebep olabilmektedir.

Araştırmalar kişilerin olumsuz duygudurumunu düzenlemeye ilişkin düşük beklentilere sahip olmasının depresyon, anksiyete ve stres gibi çeşitli patolojilerle ilişkili olduğunu göstermiştir (Mearns, 1991; Catanzaro, 1996; Mearns ve Mauch 1998; Kaymakçıoğlu, 2001; Mearns ve Cain, 2003 Cenkseven Önder ve Utkan, 2018; Altan Atalay ve Sarıtaş Atalar, 2019). Bireylerin olumsuz duygurumunu düzenlemeye ilişkin beklentilerinin yüksek olması bu patolojileri tamponlayarak karşılaşılan durumlarla aktif başa çıkmayı sağlamış olabilir. Bu açıdan yüksek olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi bireylerin iyi oluşuna katkı sunmuş bir değişken olmuş ve ayrıca Hovanitz, Hursh ve Hudepohl, (2011)'un belirttiği gibi ruh halini düzenleme yeteneği bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığına katkıda bulunabilecek bir duygusal zeka boyutu olarak işlev görmüş olabilir. Tüm bunlar değerlendirildiğinde araştırmada elde edilen sonuçların tutarlı olduğu söylenebilir.

Araştırma sonuçları hipotez 2'yi destekleyerek olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin varlığını ve olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerinin akıllı telefon bağımlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla araştırmaya katılan öğrencilerin olumsuz duygudurumunu düzenlemeye yönelik beklentileri arttıkça akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri azalmaktadır ve olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerinin akıllı telefon bağımlılığının etkili bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Yani olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerindeki artış veya azalışa bağlı

olarak, akıllı telefon bağımlılığı düzeyindeki artış veya azalışın anlamlı bir şekilde açıklanabileceği söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde, duygu düzenleme ile akıllı telefon bağımlılığı arasında mevcut bulgularla paralellik gösteren araştırmalar olduğu görülmektedir (Elhai, Levine, Dvorak ve Hall, 2016; Elhai, Dvorak, Levine, ve Hall, 2017; Yıldız, 2017; Rozgonjuk ve Elhai, 2019; Sevi Tok ve Güzel, 2020). Örneğin, Yıldız (2017) yapmış olduğu çalışmada duygu düzenleme stratejilerinin akıllı telefon bağımlılığını tahmin ettiği sonucunu elde etmiştir. Başka bir çalışmada akıllı telefon bağımlılığı işlevsiz duygu düzenleme stratejilerinin bir sonucu olarak değerlendirilmektedir (Rozgonjuk ve Elhai, 2019)

Gelişen teknolojinin bir ürünü olan cep telefonları günümüzde bilişim teknolojilerinin de gelişmesi ile birlikte birçok farklı özelliği barındıran akıllı telefonlara evrilmiştir (Karaaslan ve Budak, 2012). Akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla birlikte devamlı olarak kullanıcılarıyla yani bireylerle hayatın her alanında ve günün her anında beraber olmaya başlamıştır. Olumsuz bir duygudurumu yaşadığında bu duygu ile baş edebileceğine yönelik zayıf inanca sahip üniversite öğrencilerinin bir kaçış ve uzaklaşma aracı olarak sürekli yanlarında taşıdıkları ve oldukça ulaşılabilir olan akıllı telefonlarını kullandıkları söylenebilir. Yue, Zhang, Sun, Liu, Li ve Bao, (2021), olumsuz duygular ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkileri incelemiş ve depresyon, anksiyete ve can sıkıntısı gibi negatif duygusal değişkenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu belirlemiştir. Benzer şekilde Wang, Yang ve Zhang (2020) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerindeki can sıkıntısı eğiliminin akıllı telefon bağımlılığı ile pozitif ilişkili olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Alanyazında yer alan bu bulgular değerlendirildiğinde bireylerin olumsuz duygu durumunu düzenleme beklentilerine sahip olmaları akıllı telefon bağımlılığı için koruyucu bir faktör olabilir.

Akıllı telefonlar için geliştirilen uygulamaların çoğalması gelişen teknolojinin başka bir boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır. İşte bu noktada akıllı telefon uygulamalarının yoğun bir şekilde sürekli kullanılması bağımlılığa giden yolda önemli bir basamak olmaktadır. Uyku bozuklukları başta olmak üzere kaygı, stres, sağlık durumundaki yoksunluk ve bozulma, akademik başarı ve performansın düşmesi ile fiziksel aktivitenin azalması gibi sorunların ortaya çıkmasına yol açabilen akıllı telefonların ve uygulamalarının yoğun ve sürekli kullanımı beraberinde olumsuz duygudurumlarının yaşanmasına yol açabilmektedir. Samaha ve Hawi (2016), tarafından yapılan bir çalışmada sosyal medya uygulamaları kullanımının katlanarak büyüdüğü ve sosyal medyanın bağımlılık yapıcı kullanımının benlik saygısı ile negatif bir ilişkiye sahip

olduğunu bulgulamıştır. Benlik saygısı düşük olan bireylerin ise kendi yetkinliklerine olan inançları zayıf olabilir. Bu sebeple olumsuz duygudurumu yaşadıklarında da kendi duygularını düzenleyebileceklerine yönelik inançları düşük ve olumsuz olabilir. Bu da akıllı telefon kullanımını ve bağımlılığını tetikleyebilir.

Mevcut araştırma bulguları hipotez 3'ü destekleyerek akıllı telefon bağımlılığı ile PERMA İyi Oluş arasında arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ve akıllı telefon bağımlılığının iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla araştırmaya katılan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı arttıkça PERMA İyi Oluş düzeyleri azalmaktadır ve akıllı telefon bağımlılığının iyi oluşun yordayıcısı olduğu görülmektedir. Yani akıllı telefon bağımlılığındaki artış veya azalışa bağlı olarak, iyi oluş düzeyindeki artış veya azalışın anlamlı bir şekilde açıklanabileceği söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde mevcut bulgularla uyumlu sonuçlar gözlenmektedir (Kumcağız ve Gündüz, 2016; Kozan, Kavaklı, Ak ve Kesici, 2019).

Kumcağız ve Gündüz (2016) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler bulgulamıştır. Ryff (1989)'a göre psikolojik iyi oluş bireylerin gelişimi ve kendini gerçekleştirmesi ile açıkça ilgili bir kavramdır. Öğrencilerin psikolojik iyi oluşları arttığında akıllı telefon bağımlılığı puanları düşmüştür. Benzer şekilde Kozan, Kavaklı, Ak ve Kesici (2019)ise akıllı telefon bağımlılığının mutluluğu negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Genel olarak üniversite öğrencilerinin koşulları değerlendirildiğinde aileden ayrılma, farklı çevre ve koşullara uyum sağlama, ekonomik sıkıntılar ile romantik ve arkadaşlık ilişkilerinde çeşitli olumsuzluklarla karşılaşabilmektedirler. Bu olumsuz durumlarla baş etme çabasında öğrenciler zaman zaman yalnız, depresif, zayıf hissedebilir ve bu durum da bireylerin akıllı telefonlarına yönelmelerine ve akıllı telefonun bağımlı kullanımına sebep olabilir. Akıllı telefonun bağımlı kullanımı ise yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkide bulunmaktadır (Özata, 2019).

Araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencileri teknolojinin içine doğan, internetin olmadığı dönemi hiç yaşamamış Z kuşağı diye adlandırılan bir nesildir (Taş ve diğerleri, 2017). Bu sebeple teknoloji ile olan ilişkileri kuvvetli olabilmektedir. Bu kuvvetli ilişkiler de beraberinde çeşitli olumsuzlukları doğurabilmektedir. Kişilerde akıllı telefonları olmadan zaman geçirememe, devamlı olarak akıllı telefonlarının yanlarında bulunmalarını isteme durumu söz konusu olabilmektedir. Nomofobi olarak adlandırılan bu durum cep telefonu kullanamama fobisinin bir kısaltmasıdır ve insanlar ile akıllı telefon arasındaki etkileşimin bir yan ürünü olarak hayatımıza girmiş modern

çağın fobisi olarak kabul edilmektedir (Yıldırım ve Correia, 2015). Akıllı telefon kullanımının yaygınlığının artmasına paralel olarak artış gösteren nomofobi de birey, telefonunu ile birlikte olmadığında, onu yanına almayı unuttuğunda, şarjı tükendiğinde ya da akıllı telefonunun kapsama alanı dışına çıktığında kaygı duymaya başlar. Bu kaygı ise bireyin hayatında günlük işlere yoğunlaşamamasına sebep olmaktadır (Adnan ve Gezgin, 2016). Günlük yaşamındaki iş ve faaliyetleri gerçekleştirmede etkin rol alamayan bireylerin iyi oluşları olumsuz etkilenebilir. Çünkü Sağır ve Eraslan (2019) tarafından yapılan başka bir araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğu akıllı telefonların hayatlarını kolaylaştırdığını, tembelliğe neden olduğunu, bilinçsiz tüketime yönlendirdiğini, yüz yüze ve sosyal ilişkileri zayıflattığını, kişinin kendisi ve vicdanıyla baş başa kalmasının önünde engel olduğunu belirtmiştir. Öte yandan genç bireyler arasında yaygın bir şekilde olan akıllı telefon kullanımı onların akademik performansını olumsuz etkileyebilmektedir (Lepp, Barkley ve Karpinski, 2014; Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz, 2016). Bu bağlamda PERMA iyi oluş bileşenleri açısından da değerlendirilecek olursa olumlu duygular, ilişkiler, anlam, başarı ve bağlanma alanlarında akıllı telefon bağımlılığı olumsuz etkiler doğurabilmektedir.

Artan akıllı telefon kullanımın insan sağlığı üzerinde çeşitli olumsuz etkileri olabilmektedir. Yorgunluk, baş ağrısı, bulanık görme, işitme kaybı, kulak üzerinde ve arkasında yanma, vertigo gibi semptomlar yoğun kullanıma bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (Ocaktan ve Akdur, 2008). Yine araştırmalar uyku kalitesinin kötü olmasının akıllı telefon kullanımı ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Lanaj vd., 2014; Çevik, 2018; Özcan, 2019; Özata, 2019; Üstündağ, 2019). Üniversite öğrencileri akıllı telefonları ve sosyal ağları geceleri yatmadan önce kullanabilmektedirler. Öğrencilerin geceleri dinleme yerine tercih ettikleri akıllı telefon kullanımının uyku eksikliğine sebep olabilmekte ve bu da serotonin ve melatonin hormonlarının salgılanmasını olumsuz etkileyebilmektedir. Gece boyunca akıllı telefonlar ile meşgul olan ve bu sebeple gündüz uyumayı tercih eden bireylerin; gün içindeki mutluluk, esenlik ve tazelikten sorumlu serotoninn ve melatonin hormonlarının eksikliği nedeniyle stres, kaygı ve depresyondan etkilenmesi ve beynin bilişsel işlevlerinde azalmalar söz konusu olabilir (Mohammadbeigi vd., 2016). Bu da bireylerin iyi oluşu üzerinde olumsuz etki doğurabilir.

Tüm bu araştırma sonuçları değerlendirildiğinde akıllı telefon kullanımının iyi oluş ile negatif ilişkisi açıklanabilir. Bireylerin akıllı telefon kullanamama korkusu olan nomofobi yaşamaları (Yıldırım ve Correia, 2015), akıllı telefon kullanımı sebebiyle kötü

sağlık ve uyku sorunları yaşamaları (Ocaktan ve Akdur, 2008; Lanaj vd., 2014; Mohammadbeigi vd., 2016; Çevik, 2018; Özcan, 2019; Özata, 2019; Üstündağ, 2019) ve yine akıllı telefon kullanımı sebebiyle akademik başarının düşük olması (Lepp, Barkley ve Karpinski, 2014; Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz, 2016), okulda ve okul dışında derslerine odaklanamamaları, akıllı telefon kullanımının tembelliğe neden olması, yüz yüze sosyal ilişkileri zayıflatması (Sağır ve Eraslan, 2019) vb sebeplerle bireylerin iyi oluşlarını olumsuz etkilemiş olabilir. Young (1999)'un da belirttiği gibi bireylerin akıllı telefonları aracılığıyla interneti aşırı düzeyde kullanmaları çeşitli ailevi, akademik ve mesleki bozulmalara yol açabilmektedir.

Son olarak, mevcut araştırma sonucu hipotez 4'ü destekleyerek olumsuz duygudurumu düzenleme beklentileri ile PERMA İyi Oluş arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının kısmi aracılık rolünü doğrulamıştır. Başka bir deyişle, olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerinin artması akıllı telefon bağımlılığını azaltmakta ve bu düşüşle birlikte PERMA İyi Oluş düzeyi artmaktadır. Olumsuz duygudurumunu düzenleme akıllı telefon bağımlılığı üzerinde koruyucu bir role sahiptir.

Akıllı telefon bağımlılığının olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri ve iyi oluş arasındaki etkileşimde anlamlı bir etkiye sahip olması bu etkileşimde önemli bir değişken olduğuna işaret etmektedir. Bu sonucun Satıcı ve Deniz (2020) tarafından yapılan başka bir çalışmanın sonuçları ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Duygu düzenleme ve öznel mutluluk arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünü inceleyen Satıcı ve Deniz (2020) akıllı telefon bağımlılığının iki değişken arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu bulgusunu elde etmiştir. Duygu düzenleme stratejilerinden yeniden değerlendirme arttığında akıllı telefon bağımlılığı azalmakta ve bu azalmanın sonucu olarak da öznel mutluluk artmakta, aksine olumsuz duygu düzenleme stratejilerinden bastırma arttığında akıllı telefon bağımlılığı da artmakta ve bu artışa birlikte öznel mutluluk azalmaktadır.

Etkili duygu düzenleme sağlıklı bir adaptasyon için hayati olarak görülmektedir (Mauss, Cook, Cheng ve Brüt, 2007). Dolayısıyla duygularını düzenleyebilen bireylerin bağımlılık alışkanlıkları geliştirme olasılıkları daha düşük olabilmektedir. Aslında, akıllı telefon bağımlılığı olanlar olumsuz duygularını yeterince düzenleyemeyebilir ve bu duygulardan kaçınmak için akıllı telefonlara odaklanabilirler. Bu bağlamda artan akıllı telefon kullanımı akıllı telefon bağımlılığına evrilip yukarıda tartışıldığı gibi beraberinde ruh sağlığı ve sağlık üzerinde çeşitli sorunları doğurarak iyi oluş için risk oluşturmuş olabilir.

PERMA İyi Oluş Modeli'nde Seligman (2011), pozitif psikolojinin amacının gelişmeyi artırmak olduğunu vurgulamış ve iyi oluşun iyi olma durumuna katkıda bulunan ve hiçbirinin tek başına iyi oluşu tanımlamadığı ölçülebilir bileşenlerden oluşan bir yapı olduğunu ifade etmiştir. Olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı PERMA İyi Oluş Modeli'nin bileşenlerini oluşturmaktadır. Bireylerin bu bileşenler ekseninde ulaşmayı kendilerine amaç edindikleri ve gelişimlerini sağlamayı belirledikleri noktada olumsuz duygudurumu düzenleme becerileri önem teşkil etmektedir. Çünkü akıllı telefon bağımlılığı için depresyon anksiyete gibi olumsuz ruh hali ve can sıkıntısı, utangaçlık gibi olumsuz duyguların risk oluşturduğu görülmektedir (Wang, Yang ve Zhang, 2020; Yue, Zhang, Sun, Liu, Li ve Bao, 2021). Bu sebeple olumsuz duygudurumu düzenleme noktasında düşük beklentiye sahip üniversite öğrencilerinin bir kaçış yolu olarak akıllı telefonlarını fazla kullanmaları aracılığıyla olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı gibi PERMA bileşenlerinde olumsuzluklara yol açmış olabilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına ilişkin genel bir değerlendirme yapılarak uygulama ve gelecekteki araştırmalara katkı sağlayabilecek önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuç

Bu çalışmanın amacı olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri ile akıllı telefon bağımlılığı ve iyi oluş arasındaki doğrudan ilişkileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri ile iyi oluş arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünü incelemektir. Bulgular araştırmanın hipotezlerini destekleyerek iyi oluş, akıllı telefon bağımlılığı ve olumsuz duygudurumu düzenleme arasında anlamlı ilişkilerin varlığını ortaya koymuştur.

Yapısal eşitlik analizlerinde ise iyi oluş, akıllı telefon bağımlılığı ve olumsuz duygudurumu düzenleme arasındaki ilişkileri gösteren yollar ve yapısal modele ilişkin sonuçlar olumsuz duygudurumu düzenleme beklentisi ve akıllı telefon bağımlılığının iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte olumsuz duygudurumu düzenleme beklentilerinin PERMA iyi oluş üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulgusu elde edilmiştir. Olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentisi ve iyi oluş arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının kısmi aracı rol üstlendiği bulgulanmıştır.

6.2. Öneriler

Bu kısımda uygulamaya dönük ve gelecekte yapılabilecek araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.2.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1-Yapısal eşitlik analizi olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri değişkeninin PERMA İyi Oluş üzerindeki etkisinde akıllı telefon bağımlılığının kısmı aracı rolü olduğunu göstermiştir. Bu bulgu ruh sağlığı uzmanlarına akıllı telefon bağımlılığı yaşayan ve refahı düşük bireylere müdahale ederken onların olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentilerine odaklanma konusunda ışık tutmaktadır.

Bundan dolayı üniversite öğrencilerine yönelik risk faktörleri ve koruyucu faktörler çerçevesinde duygu düzenleme becerileri arttırma temelli çalışmalara önem verilmesi önerilmektedir.

2- Araştırma sonuçları ışığında depresyon, anksiyete ve stres gibi çeşitli patolojilerle ilişkili olan ve bireylerin iyi oluş düzeyini yordayan olumsuz duygudurumunu düzenleme becerilerini artırmak amacıyla bireysel ve grup etkinlikleri gerçekleştirilebilir. Gerçekleştirilecek etkinliklerde akıllı telefon bağımlılığının aracı rolü göz önünde bulundurularak akıllı telefon bağımlılığı ve kullanımına yönelik çalışmalara yer verilebilir.

3- Öğrencilerin iyi oluşlarına katkı sunmak amacıyla PERMA İyi Oluş Modeli temelinde olumlu duyguları artırma, bağlanmayı vurgulama, olumlu kişiler arası ilişkilerin teşviği, hayatın anlamının değerlendirilmesi ve başarı gibi boyutlarla çalışılacak çeşitli psikoeğitim programları, grupla psikolojik danışma çalışmaları ve farkındalık temelli müdahaleler gerçekleştirilebilir. Gerçekleştirilecek çalışmalarda olumsuz duygudurumu düzenlemeye ve akıllı telefon bağımlılığına ilişkin oturumlara yer verilebilir.

4- Psikolojik açıdan sağlıklı ve işlevsel bireyler yetiştirmek amacıyla eğitimin her kademesinde iyi oluşa, duygu düzenleme becerilerine ve teknolojinin bilinçli kullanımına yönelik çeşitli programların oluşturulması ve bu çerçevede çeşitli etkinlik ve uygulamaların gerçekleştirilmesi sağlanabilir.

6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1- Bu araştırmanın örneklemini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu konuda gelecekte yapılacak benzer araştırmaların özellikle ergenlik, yetişkinlik gibi farklı gelişim dönemlerinde yer alan örneklem gruplarıyla yeniden çalışılabilir. Böyle bir çalışma araştırmanın genellenebilirliğini artıracaktır.

2- Araştırma ilişkisel bir model kurgusuna sahip olduğundan dolayı araştırmanın değişkenleri arasında neden-sonuç ilişkilerinden söz etmek uygun değildir. Bu sebeple araştırmanın değişkenleri arasındaki neden sonuç ilişkilerinin anlaşılmasına katkı sunmak amacıyla boylamsal ve deneysel araştırmalar desteklenebilir.

3- Nicel yöntem kullanılarak yapılan bu araştırma konunun daha iyi anlaşılması ve aydınlatılması açısından, nicel yöntemin sınırları ve ölçme araçlarının tespitlerinin ötesinde bulgulara ulaşabilmek için nicel ve nitel verilerin birlikte kullanıldığı karma

araştırma metodu ile yeniden çalışılabilir.

4- Olumsuz duygudurumunu düzenlemenin sağlayabileceği koruyucu rol göz önünde bulundurularak aile ilişkileri, akran ilişkileri veya çeşitli kurumlarda (okul vb.) kullanmaya elverişli düzenleme stratejilerini ele alan beceri ve farkındalık programları geliştirilebilir.

5- Bu araştırmada olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri ile iyi oluş arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracılık etkisinin kısmi bir etki olduğu dikkate alınarak bu ilişkide aracı rol olabilecek farklı değişkenlerin başka araştırmalarla ele alınması olumsuz duygudurumunu düzenleme beklentileri ve iyi oluş arasındaki ilişkinin doğasını açığa çıkarmada önemli katkı sunabilir.

6- Ele alınan değişkenlerle ilgili çok boyutlu etkileşim ağını görebilmek için farklı değişkenlerin aracı rolünü incelemeye ek olarak farklı bağımsız değişkenlere yönelik araştırmaların da alanyazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). A Modern Phobia: Prevalence of Nomophobia among College Students 1. *Egitim Bilimleri Fakultesi Dergisi*, *49*(1), 141.

Aktaş, H., & Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, *3*(1), 85-100.

Alan, R., & Güzel, H. Ş. (2020). Akıllı telefon bağımlılığı ile problem çözme becerisi ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dusunen Adam*, *33*(3), 244-253.

Aldao, A., & Dixon-Gordon, K. L. (2014). Broadening the scope of research on emotion regulation strategies and psychopathology. *Cognitive behaviour therapy*, *43*(1), 22-33.

Altan-Atalay, A. (2018). An exploration of moderator effect of Negative Mood Regulation Expectancies (NMRE) in the association of Looming Cognitive Style (LCS) with trait anxiety. *Current Psychology*, 1-7.

Altan-Atalay, A., & Sarıtaş-Atalar, D. (2018). Bilişsel Abartma Tarzı Ölçeği (BATÖ) Türkçe Formu'nun Psikometrik Özellikleri. *Klinik Psikiyatri*. 21(1):51-59

Altan-Atalay, A., & Saritas-Atalar, D. (2019). Interpersonal emotion regulation strategies: How do they interact with negative mood regulation expectancies in explaining anxiety and depression?. *Current Psychology*, 1-7.

Altan-Atalay, A., & Sohtorik İlkmen, Y. (2019). Attachment and psychological distress: The mediator role of negative mood regulation expectancies. *Journal of Clinical Psychology*, 76(4), 778-786.

Arık, İ.A. (1996). *Motivasyon ve Heyecana Giriş.* İstanbul: Çantay Kitabevi.

Aristoteles., (2014). *Nikomakhos'a Etik,* (Çev: Z. Özcan). Ankara: Sentez Yayınları.

Atan, İ. B. (2020). Telefondan uzak kalma korkusunun (Nomofobi) hayat memnuniyeti ve dini yönelim ile ilişkisine dair bir araştırma. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Bahadır, Ş. (2006). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Bal, E., & BALCI, Ş. (2020). Akıllı Cep Telefonu Bağımlılığı: Kişilik Özellikleri ve

Kullanım Örüntülerinin Etkinliği Üzerine Bir İnceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, *7*(1), 369-394.

Bandalos, D. L. (2008). Is parceling really necessary? A comparison of results from item parceling and categorical variable methodology. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 15(2), 211-240.

Baskan, H.G. (2019). Üniversite öğrencilerinin affetme eğilimlerinin yordayıcısı olarak olumsuz duygudurumu düzenleme ve kişisel kararsızlık. Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Baumeister, R. F. (2003). Ego depletion and self-regulation failure: A resource model of self-control. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, *27*(2), 281-284.

Berking, M. & Whitley, B. (2018). *Duygulanım düzenleme eğitimi-Uygulamacı el kitabı* (S. Vatan, Çev. Ed.). Ankara: Nobel. (Orijinal çalışma 2014 yılında yayımlanmıştır)

Birch, H., Mcgann, D., & Riby, L. (2019). Perfectionism and PERMA: The benefits of other-oriented perfectionism. *International Journal of Wellbeing*, 9(1), 20-42.

Boyacı, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeylerinin PERMA modeline göre yordanması: Sosyal destek ve pozitifliğin rolü. *Medeniyet Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *3*(2), 109-116.

Boyalı, C. (2020). Öz-kontrol ile akademik erteleme arasındaki ilişkide akıllı telefon bağımlılığının aracı rolünün incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child development*, *75*(2), 340-345.

Burger, J.M. (2006). Kişilik (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Orijinal çalışma 2004 yılında yayımlanmıştır)

Butler, J. ve Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing,* 6(3), 1-48.

Büyükçolpan, H. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*.Ankara: Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2012). *Sosyal bilimler için İstatistik.* Ankara:

Pegem Akademi.

Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS*. New York: Routledge.

Catanzaro, S. J. (1994). Discrimination of mood regulation expectancies from dysphoria: Confirmatory factor analytic findings. *Assessment*, 1(1), 53-58.

Catanzaro, S. J. (1996). Negative mood regulation expectancies, emotional distress, and examination performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(10), 1023-1029.

Catanzaro, S. J., & Greenwood, G. (1994). Expectancies for negative mood regulation, coping, and dysphoria among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 41(1), 34.

Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of personality assessment*, 54(3-4), 546-563.

Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (2016). Generalized expectancies for negative mood regulation. In S. Trustz & P. Babel (Eds.) *Interpersonal and intrapersonal expectancies*, (52-61). New York: Routledge.

Cenkseven Önder, F. C., & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *14*(3), 1004-1019.

Cenkseven Önder, F., & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,* 3(27), 43-65.

Cenkseven Önder, F., & Bölükbaşı, A. (2020). Pozitif psikoloji. B. Çapri (Ed.), G*eçmişten günümüze kişilik kuramları* içinde (s.757-782). Ankara: Nobel.

Cohen, L. M., McChargue, D. E., & Morrell, H. E. (2007). Negative mood regulation mediates the relationship between distraction and engagement in pleasurable activities among college smokers. *Personality and individual differences*, *43*(8), 1969-1979.

Creasey, G., Kershaw, K., & Boston, A. (1999). Conflict management with friends and romantic partners: The role of attachment and negative mood regulation expectancies. *Journal of Youth and Adolescence*, *28*(5), 523-543.

Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology* (Vol. 10, pp. 978-94). Dordrecht: Springer.

Csikszentmihalyi, M., & Csikzentmihaly, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal*

experience. New York: Harper & Row.

Çelik, B. Ç. (2018). Akıllı telefon bağımlılığı eğilimi, sosyal güvende olma ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, *12*(24), 195-206.

Çevik, C. (2018). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının uyku kalitesi, depresyon ve anksiyete düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, *9*(1), 1-11.

Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.

Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.

Diener, E.(1984) Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin,95,542-575.*

Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, *13*(1), 81-84.

Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In (S.J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Handbook of positive psychology*, (pp.187-194). New York: Oxford University Press.

Diener, E., Seligman, M. E., Choi, H., & Oishi, S. (2018). Happiest people revisited. *Perspectives on Psychological Science*, *13*(2), 176-184.

Dikeç G., Pirinç B. , Kaya B. , Keleş E. , Akın E. , Hızmalı A. , Toprak A. Gençlik Merkezini Kullanan Bir Grup Ergende Akıllı Telefon Bağımlılığı İle Sosyal Medyadaki Sosyal Kaygıları Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler. *Bağımlılık Dergisi*. 2020; 21(2): 99-107.

Eğilmez, H.O. (2020). Spor Bilimleri, İlahiyat ve Müzik Eğitimi Öğrencilerinin İyi Oluş Durumlarının Karşılaştırılması. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *18*(4), 297-310.

Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of affective disorders*, *207*, 251-259.

Elhai, J. D., Hall, B. J., & Erwin, M. C. (2018). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry research*, *261*, 28-34.

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 63*, 509-516.

Elhai, J. D., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., Levine, J. C., Picard, K. J., & Hall, B. J. (2018). Depression and emotion regulation predict objective smartphone use measured over one week. *Personality and Individual Differences*, *133*, 21-28.

Elhai, J. D., Vasquez, J. K., Lustgarten, S. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2018). Proneness to boredom mediates relationships between problematic smartphone use with depression and anxiety severity. *Social Science Computer Review*, *36*(6), 707-720.

Enez Darçın, A., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behavior & Information Technology*, *35*(7), 520-525.

Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., & Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, *21*(3).

Erkuş, A. (2019). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Farabî., (2011). *İlimlerin Sayımı* (İhsâu'l-Ulûm), (Çev: A. Arslan). Ankara: Divan Yayınları.

Fergus, T. A., & Bardeen, J. R. (2016). Negative mood regulation expectancies moderate the association between happiness, emotion goals and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 100*, 23-27.

Frankl, V. E. (2014). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları. (Orijinal çalışma 1959 yılında yayımlanmıştır.)

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of general psychology*, *2*(3), 300-319.

Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & treatment*, *3*(1), 1a.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, *56*(3),

218.

Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1-53). Academic Press.

Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & emotion*, *19*(3), 313-332.

Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological science*, *13*(2), 172-175.

Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American psychologist*, *60*(7), 678.

Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and emotion*, *24*(4), 237-258.

Gao, T., Li, J., Zhang, H., Gao, J., Kong, Y., Hu, Y., & Mei, S. (2018). The influence of alexithymia on mobile phone addiction: The role of depression, anxiety and stress. *Journal of affective disorders*, *225*, 761-766.

Gao, T., Xiang, Y. T., Zhang, H., Zhang, Z., & Mei, S. (2017). Neuroticism and quality of life: Multiple mediating effects of smartphone addiction and depression. *Psychiatry Research*, 258, 457-461.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual differences*, *40*(8), 1659-1669.

Garnefski, N., Boon, S., & Kraaij, V. (2003). Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life event. *Journal of Youth and Adolescence*, *32*(6), 401-408.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, *30*(8), 1311-1327.

Garnefski, N., Kraaij, V., & van Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*, 28(5), 619-631.

Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., van Den Kommer, T., & Teerds, J. A. N. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of adolescence*, 25(6), 603-611.

Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van Den Kommer, T. (2004).

Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and individual differences*, *36*(2), 267-276.

Griffiths, M.D. (1996). Gambling on the internet: a brief note. *Journal of Gambling Studies* 12:471–473.

Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology* , 2 (3), 271-299.

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & emotion*, 13(5), 551-573.

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.

Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation*, New York: The Guilford Press.

Güler, M. ve Çetin, F. (2020). Örgütsel davranış araştırmalarında madde parselleme: Yöntem ve uygulama. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi,* 13(1), 61-71.

Güngör, A. (2017). Eğitimde pozitif psikolojiyi anlamak. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *15*(2), 154-166.

Gürbüz, S. (2019). *AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi: Temel ilkeler ve uygulamalı analizler*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Hamdan-Mansour, A. M., Hamaideh, S. H., Arabiat, D. H., & Azzeghaiby, S. N. (2014). Psychosocial correlates of motivation for academic accomplishment among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *159*, 32-36.

Han, L., Geng, J., Jou, M., Gao, F., & Yang, H. (2017). Relationship between shyness and mobile phone addiction in Chinese young adults: Mediating roles of self-control and attachment anxiety. *Computers in Human Behavior*, *76*, 363-371.

Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). To excel or not to excel: Strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. *Computers & Education*, *98*, 81-89.

Hemenover, S. H., Augustine, A. A., Shulman, T., Tran, T. Q., & Barlett, C. P. (2008).

Individual differences in negative affect repair. *Emotion*, *8*(4), 468.

Hong, F. Y., Chiu, S. I., & Huang, D. H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in human behavior*, 28(6), 2152-2159.

Horwood, S., & Anglim, J. (2018). Personality and problematic smartphone use: A facet-level analysis using the Five Factor Model and HEXACO frameworks. *Computers in Human Behavior*, 85, 349-359.

Horwood, S., & Anglim, J. (2021). Self and other ratings of problematic smartphone use: The role of personality and relationship type. *Computers in Human Behavior*, *116*, 106634.

Hovanitz, C. A., Hursh, A. N., & Hudepohl, A. D. (2011). Dimensions of affect modulated by perceived mood regulation ability. *Applied psychophysiology and biofeedback*, *36*(2), 113.

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.

Hughes, N., & Burke, J. (2018). Sleeping with the frenemy: How restricting 'bedroom use'of smartphones impacts happiness and wellbeing. *Computers in Human Behavior*, *85*, 236-244.

Işık, M., & Kaptangil, İ. (2018). Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, *7*(2).

Jeong, B., Lee, J. Y., Kim, B. M., Park, E., Kwon, J. G., Kim, D. J., ... & Lee, D. (2020). Associations of personality and clinical characteristics with excessive Internet and smartphone use in adolescents: A structural equation modeling approach. *Addictive behaviors*, 110, 106485.

Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park, C. L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Personality and individual differences*, *49*(6), 645-650.

Johnson, K.J. ve Fredrickson, B.L. (2005). "Bana hepimiz aynı gözüküyoruz" Olumlu duygular, yüz tanımada kendi ırkın önyargısını ortadan kaldırır. *Psikoloji bilimi*, *16* (11), 875-881.

Karaaslan İ.A. & Budak, L. (2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması. *Journal of Yasar University,* 26(7) 4548-4525.

Karaçam, A., & Pulur, A. (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *27*(1), 209-218.

Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği.* Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Karahancı, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi. İstanbul.

Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar-ilkeler-teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Kardaş, F., & Yalçın, İ. (2019). Türkiye'de iyi oluş ile ilgili yapılmış araştırmaların sistematik olarak incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *27*(4), 1423-1433.

Kaya, Ç., & Ekşi, H. (2019, December). Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik tutum ve beklentilerinin iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *International Congress on Psychological Counseling and Guidance in Higher Education*.

Kaymakçıoğlu, Ç. (2001). Algılanan stres, algılanan sosyal destek, beklentiler ve başetme yollarının depresyon ve anksiyete üzerindeki etkisi. Yüksek lisans tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The journal of positive psychology,* 10(3), 262-271.

Kern, M. L., Waters, L., Adler, A., & White, M. (2014). Assessing Employee Wellbeing in Schools Using a Multifaceted Approach: Associations with Physical Health, Life Satisfaction, and Professional Thriving. *Psychology, 5*, 500-513.

Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology, 82*(6), 1007.

Khan, A., Aleem, S., & Walia, T. (2021). Happiness and well-being among generation X, generation Y and generation Z in Indian context: A survey study. *Indian Journal of Positive Psychology*, *12*(1), 70-76.

Khaw, D., & Kern, M. (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-

being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California, 8*(1), 10-23.

Khorshid, L. (1996). Uyku ve dinlenmenin önemi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, *12*(3), 133-140.

Kim, E., & Koh, E. (2018). Avoidant attachment and smartphone addiction in college students: The mediating effects of anxiety and self-esteem. *Computers in Human Behavior*, *84*, 264-271.

Kim, H. J., Min, J. Y., Kim, H. J., & Min, K. B. (2017). Accident risk associated with smartphone addiction: A study on university students in Korea. *Journal of behavioral addictions*, *6*(4), 699-707.

Kim, Y., Jeong, J. E., Cho, H., Jung, D. J., Kwak, M., Rho, M. J., Hwanjo, Y., Kim, D.J. & Choi, I. Y. (2016). Personality factors predicting smartphone addiction predisposition: Behavioral inhibition and activation systems, impulsivity, and self-control. *PloS one*, 11(8), e0159788.

King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of personality and social psychology*, *90*(1), 179.

Kirsch, I. (1997). Response expectancy theory and application: A decennial review. *Applied and preventive psychology, 6(2), 69-79.*

Kirsch, I., Mearns, J., & Catanzaro, S. J. (1990). Mood-regulation expectancies as determinants of dysphoria in college students. *Journal of Counseling Psychology, 37*(3), 306–312.

Kirsh, I. (1985). Response expectancy as a determinant of experience and behavior. *American psychologist*, 40, 1189-1202.

Kita, E. ve Luria, G. (2018). The mediating role of smartphone addiction on the relationship between personality and young drivers' smartphone use while driving. *Transportation research part F: traffic psychology and behaviour*, *59*, 203-211.

Kleftaras, G., & Psarra, E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Psychology*, *3*(04), 337.

Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.

Koca, D., & Ekşi, H. (2021). Fen Lisesi Öğrencilerinde Öz Yeterlik ve İyi Oluş: Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, *10*(3), 1047-1065.

Kong, X., Xiong, S., Zhu, Z., Zheng, S., & Long, G. (2015). Development of a conceptual framework for improving safety for pedestrians using smartphones while walking: Challenges and research needs. *Procedia Manufacturing, 3*, 3636-3643.

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion, 23*(1), 4-41.

Korkmaz, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler, psikolojik iyi oluşları ve instagram bağımlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Kozan, H. İ. Ö., Kavaklı, M., Ak, M., & Kesici, Ş. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı, genel aidiyet ve mutluluk arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi, 22*(4), 2152-2159.

Kumcağız, H., & Gündüz, Y. (2016). Relationship between Psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University Students. *International Journal of Higher Education, 5*(4), 144-156.

Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı:"Akıllı telefon (kolik)" üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition, 7*(14), 328-359.

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).

Lanaj, K., Johnson, R. E., & Barnes, C. M. (2014). Beginning the workday yet already depleted? Consequences of late-night smartphone use and sleep. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 124*(1), 11-23.

Langens, T. A., & Mose, E. (2006). Coping With Unemployment: Relationships Between Duration of Unemployment, Coping Styles, and Subjective Well-Being. *Journal of Applied Biobehavioral Research, 11*(3-4), 189-208.

Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to emotions. *Annual Review of Psychology,* 44, 1-21.

Lee, H., & Kim, J. (2018). A structural equation model on Korean adolescents' excessive use of smartphones. *Asian Nursing Research*, 12(2), 91-98.

Lee, H., Ahn, H., Choi, S., & Choi, W. (2014). The SAMS: Smartphone addiction management system and verification. *Journal of medical systems, 38*(1), 1-10.

Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 51*(4), 482.

Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in human behavior*, *31*, 343-350.

Liebherr, M., Schubert, P., Antons, S., Montag, C., & Brand, M. (2020). Smartphones and attention, curse or blessing?-A review on the effects of smartphone usage on attention, inhibition, and working memory. *Computers in Human Behavior Reports*, 1, 100005.

Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B., & Chen, S. H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloS one*, *9*(6), e98312.

Little, T. D., Rhemtulla, M., Gibson, K., & Schoemann, A. (2013). Why the items versus parcels controversy needn't be one. *Psychological Methods*. 18(3), 285-300.

Lovett, N., & Lovett, T. (2016). Wellbeing in education: Staff matter. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6(2), 107.

Lyvers, M., Makin, C., Toms, E., Thorberg, F. A., & Samios, C. (2014). Trait mindfulness in relation to emotional self-regulation and executive function. *Mindfulness*, *5*(6), 619-625.

Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249–1260.

Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology*, *66*(2), 116-124.

Mearns, J. (1991). Coping with a breakup: negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 327.

Mearns, J., & Cain, J. E. (2003). Relationships between teachers' occupational stress and their burnout and distress: Roles of coping and negative mood regulation expectancies. Anxiety, *Stress & Coping*, 16(1), 71-82.

Mearns, J., & Mauch, T. G. (1998). Negative mood regulation expectancies predict anger among police officers and buffer the effects of job stress. *The Journal of nervous and mental disease*, 186(2), 120-125.

Mir, Z. (2020). Examining young students' preference for parenting styles and the effects of gender and emotions (Thesis, Master of Social Sciences (MSocSc)). The

University of Waikato, Hamilton, New Zealand.

Mohammadbeigi, A., Absari, R., Valizadeh, F., Saadati, M., Sharifimoghadam, S., Ahmadi, A., ... & Ansari, H. (2016). Sleep quality in medical students; the impact of over-use of mobile cellphone and social networks. *Journal of research in health sciences*, *16*(1), 46.

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, *6*(1), 10-19.

Nakamura, J., & Csikzentmihalyi, M. (2003). The construction of meaning through vital engagement. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 83–104).

Ng, W., & Diener, E. (2009). Personality differences in emotions: Does emotion regulation play a role?. *Journal of Individual Differences*, *30*(2), 100-106.

Noyan, C. O., Enez Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 73-81.

Ocaktan, M.E., Akdur, R. (2008). Cep telefonu teknolojisi ve sağlık. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi,* 28(1): 58-65.

Osorio-Molina, C., Martos-Cabrera, M. B., Membrive-Jimenez, M. J., Vargas-Roman, K., Martos, N. S., Ortega-Campos, E., & Gómez-Urquiza, J. L. (2020). Smartphone addiction, risk factors and its adverse effects in nursing students: A systematic review and meta-analysis. *Nurse Education Today*, 104741.

Özata, M. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı belirtilerinin uyku kalitesi ve yaşam kalitesi üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Özcan, B. (2019). Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinde uyku kalitesi ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisi. Uzmanlık tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Özdemir, Y. (2014). Yeni medya ortamlarında akıllı telefonlar üzerine düşünmek. Ankara Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Ankara http://inettr. org. tr/inetconf19/bildiri/9. pdf (Erişim tarihi: 19.12. 2020).

Özen, S., & Topcu, M. (2017). Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, *18*(1), 16-24.

Öztunç, M. (2013). Analysis of problematic mobile phone use, feelings of shyness and loneliness in accordance with several variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *106*, 456-466.

Öztürk, S. (2019). Ergenlerde Bilişsel Esneklik Ve Duygusal Özerklik: Bilişsel Duygu

Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7, 1–8.

Papp, L. M., & Witt, N. L. (2010). Romantic partners' individual coping strategies and dyadic coping: implications for relationship functioning. *Journal of family psychology*, *24*(5), 551.

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological science*, 8(3), 162-166.

Rai, S., Saroshe, S., Khatri, A., Sirohi, S., & Dixit, S. (2016). A cross sectional study to assess the effects of excessive use of smartphones among professional college going students. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 3(3), 758-763.

Ranney, R. M., Bruehlman-Senecal, E., & Ayduk, O. (2017). Comparing the effects of three online cognitive reappraisal trainings on well-being. *Journal of Happiness Studies*, *18*(5), 1319-1338.

Riskind, J. H., & Williams, N. L. (2005). The looming cognitive style and generalized anxiety disorder: Distinctive danger schemas and cognitive phenomenology. *Cognitive Therapy and Research*, *29*(1), 7-27

Roberts, L. M. (2007). *From Proving to Becoming: How Positive Relationships Create a Context for Self-Discovery and Self-Actualization.* In J. E. Dutton & B. R. Ragins (Eds.), *LEA's organization and management series. Exploring positive relationships at work: Building a theoretical and research foundation* (p. 29–45). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Roffey S. (2012) Introduction to Positive Relationships: Evidence-Based Practice Across the World. In: Roffey S. (eds) *Positive Relationships*. Springer, Dordrecht.

Rotter, J.B.(1954). *Social learning and clinical psychology*. Englewood Cliffs, Nj: Prencite-Hall.

Rotter, J.B.(1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Journal of consulting anda clinical psychology*, 43, 56-67.

Rotter, J.B.(1982). *The development and aplication of social learning theory.*New York:Praeger.

Rozgonjuk, D., & Elhai, J. (2018). Problematic smartphone usage, emotion regulation, and social and non-social smartphone use. In *Proceedings of the Technology,*

Mind, and Society (pp. 1-1).

Rozgonjuk, D., & Elhai, J. D. (2019). Emotion regulation in relation to smartphone use: Process smartphone use mediates the association between expressive suppression and problematic smartphone use. *Current Psychology*, 1-10.

Rusk, N., Tamir, M., & Rothbaum, F. (2011). Performance and learning goals for emotion regulation. *Motivation and Emotion*, *35*(4), 444-460.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *57*(6), 1069.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.

Sağır, A., & Eraslan, H. (2019). Akıllı telefonların gençlerin gündelik hayatlarına etkisi: Türkiye'de üniversite gençliği örneği. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, *10*(17), 48-78.

Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in human behavior*, *29*(6), 2632-2639.

Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in human behavior*, *57*, 321-325.

Satıcı, B., & Deniz, M.E. (2020). Modeling emotion regulation and subjective happiness: Smartphone addiction as a mediator. Addicta: *The Turkish Journal on Addictions*, 7(3), 146-152.

Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling*. London: Lawrence erlbaum associates publıshers.

Seligman, M. E. (1999). Positive social science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, *1*(3), 181.

Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-*

being. New York, NY: Free Press.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. New York, NY: Free Press.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Serbest, D.S. (2007). Olumsuz duygulanımın düzenlenmesi ve duygusal açılım: Bireysel farklılıklara yakından bir bakış. Yüksek lisans tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

Sevi Tok, E. S., & Güzel, L, H. (2020). Akıllı telefon bağımlılığı, bağlanma ve duygu düzenlemenin ilişkisi: Mizaç ve karakter özelliklerinin aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi, 4*(1), 48-62.

Shin, C., & Dey, A. K. (2013, September). Automatically detecting problematic use of smartphones. In *Proceedings of the 2013 ACM international joint conference on Pervasive and ubiquitous computing* (pp. 335-344).

Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of 'alexithymic'characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and psychosomatics*, 22(2-6), 255-262.

Smith, B. W., Ford, C. G., Erickson, K., & Guzman, A. (2021). The effects of a character strength focused positive psychology course on undergraduate happiness and well-being. *Journal of Happiness Studies, 22*(1).

Smith, S. M., & Petty, R. E. (1995). Personality moderators of mood congruency effects on cognition: The role of self-esteem and negative mood regulation. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(6), 1092–1107.

Soyyiğit, Z. S. (2019). Gençlerin Sosyal Sorumluluk çalışmalarına gönüllü katılımlarıyla algılanan Ebeveyn tutumları, Motivasyon Ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Steger, M. F. (2009). *Meaning in life.* In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *O*xford library of psychology. *Oxford handbook of positive psychology* (p. 679–687). Oxford University Press.

Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in Life: One Link in the Chain From Religiousness to Well-Being. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 574–582.

Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S. & Pala, H. (2012). Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamın. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *20*(3), 827-836.

Şahin, N.H.(2020). Duygularımız ve düzenlenmesi. G.C. Soysal ve E.Ö. Arı (Ed.), *Duygu düzenleme* içinde (s.3-20).Ankara: Nobel.

Şen, S. (2020). *Mplus ile yapısal eşitlik modellemesi uygulamaları*. Ankara: Nobel.

Talasman, S. (2013). Coping, emotion regulation and negative mood regulation expectancies: A cross-cultural perspective on predicting depression and somatization. California State University, Fullerton.

Tanaka, T., & Numazaki, M. (2008). The effect of expectancies for negative mood regulation. *Japanese Journal of Psychology*, *79*(2), 107–115.

Taş, H. Y., Demirdöğmez, M., & Küçükoğlu, M. (2017). Geleceğimiz olan Z kuşağının çalışma hayatına muhtemel etkileri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, *7*(13), 1031-1048.

Tay, L., Tan, K., Diener, E., & Gonzalez, E. (2013). Social relations, health behaviors, and health outcomes: A survey and synthesis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *5*(1), 28-78.

Taylor, G. J. (1984). Alexithymia: Concept, measurement, and implications for treatment. *The American Journal of Psychiatry*, 141(6), 725–732.

Terjesen, M. D., Jacofsky, M., Froh, J., & Digıuseppe, R. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Psychology in the Schools*, *41*(1), 163-172.

Thompson, R.A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, *86*(2), 320.

Turgut, T. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Aile İklimi Ve İyi Oluş Arasındaki İlişkide Benlik Kurgularının Aracı Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Tuzgöl Dost, M.. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Türkdoğan, T., & Duru, E. (2012). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluşun yordanmasında temel ihtiyaçların karşılanmasının rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, *12*(4), 2429-2446.

Uslu, N.B. (2018). Farabi ve Aristoteles' te mutluluk ahlakı. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *8*(2), 469-480.

Uyar, M. (2019). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Uzbay, İ. T. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler Ve Bağımlılık Yapan Maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 5-15.

Üstündağ, N. (2019). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı riski, uyku kalitesine etkisi ve ruhsal belirtiler ile ilişkisi. Doktora tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.

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.

Wang, T. L., & Vella-Brodrick, D. A. (2018). Examining screen time, screen use experiences, and well-being in adults. *Social Networking*, *7*(01), 32.

Wang, Z., Yang, X., & Zhang, X. (2020). Relationships among boredom proneness, sensation seeking and smartphone addiction among Chinese college students: Mediating roles of pastime, flow experience and self-regulation. *Technology in Society*, *62*, 101319.

Wąsowicz, G., Mizak, S., Krawiec, J., & Białaszek, W. (2021). Mental Health, Well-Being, and Psychological Flexibility in the Stressful Times of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, *12*.

Waugh, CE ve Fredrickson, BL (2006). Sizi tanımak güzel: Yeni bir ilişkinin oluşumunda olumlu duygular, kendiyle diğerlerinin örtüşmesi ve karmaşık anlayış. *Pozitif psikoloji dergisi* , *1* (2), 93-106.

Werner, K., ve Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring ve D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (p. 13–37). The Guilford Press.

Wingert, J. R., Jones, J. C., Swoap, R. A., & Wingert, H. M. (2020). Mindfulness-based strengths practice improves well-being and retention in undergraduates: a preliminary randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 1-8.

Yıldırım, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, *49*, 130-137.

Yıldız, M. A. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences and*

Psychology, *7*(1).

Yılmaz Özelçi, S., & Eliüşük Bülbül, A. (2018). Adaptation of student engagement in school scale into turkish a study of validity and reliability. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, *9*(31), 854-871.

Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. In L. Van de Creek, & X. Jackson, *Innovations in clinical practice: a source book* (Vol. 17; 19–31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Yue, H., Zhang, X., Sun, J., Liu, M., Li, C., & Bao, H. (2021). The relationships between negative emotions and latent classes of smartphone addiction. *Plos One*, *16*(3).

Yüksel Şahin, F., & Emre, M. (2021). Okul Psikolojik Danışmanlarının İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (10), 1-23.

Zsido, A. N., Arato, N., Lang, A., Labadi, B., Stecina, D., & Bandi, S. A. (2021). The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. *Personality and Individual Differences*, *173*, 110647.

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Sizlerden cevaplandırmanız istenilen ölçekler Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi kapsamında gerçekleştirilen bilimsel araştırma için kullanılacaktır. Soruları dikkatlice okuyarak samimi bir şekilde yanıtlamanız bilimsel niteliği olan bu çalışmaya katkı sağlamanız açısından oldukça önemli görülmektedir. Araştırmaya verdiğiniz katkıdan dolayı teşekkür ederim.

Tez Danışmanı: PROF. DR. FULYA CENKSEVEN ÖNDER
Tez Yazarı: SEVGİ GÜNGÖR

CİNSİYET: Kadın ( ) Erkek ( )

YAŞ: …….

Öğrenim Gördüğünüz Bölüm Ve Sınıf: ……/…….

Akıllı Telefon Sahibi Misiniz ? Evet ( ) Hayır ( )

Akıllı Telefon Sahibi iseniz Kaç Yıldır Kullanıyorsunuz?
・0-1 yıl ・1-2 yıl ・2-4 yıl ・4-6 yıl ・6-8 yıl ・8 yıl ve üstü

Akıllı Telefonunuzu Ne Sıklıkla Kontrol Edersiniz?
・1-5 dakikada bir ・5-15 dakikada bir ・15-30 dakikada bir ・30 dk- 1 saatte bir ・1-2 saatte bir 2-4 saatte bir ・4-8 saatte bir ・8-12 saatte bir ・12-18 saatte bir ・Günde bir

Akıllı Telefonunuzu Günde Ne Kadar Süre Kullanırsınız?
・0-1 saat ・1-3 saat ・3-5 saat ・5 saat ve üstü

Akıllı Telefonu Çoğunlukla Hangi Amaç İçin Kullanıyorsunuz? Önem sırasına göre birden beşe kadar sıralayınız.
( ) Aile ve arkadaşlarla İletişim / Haberleşme
( ) Oyun oynamak
( ) Fotoğraf / video çekmek, müzik dinlemek
( ) Sosyal medya (facebook,instagram,twitter vb.)
( ) Alışveriş
( ) İnternette gezinmek
( ) Diğer ……. (varsa belirtiniz)

GANO'nuz hangi aralıktadır?
・2,00 ve altı ・2,01-2,75 arası ・2,76-3,50 arası ・3,51-4,00 arası

Gelir durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?
・Düşük ・Orta ・Yüksek

EK 2. Olumsuz Duygudurumu Düzenleme Beklentileri Ölçeği

Bu, insanların üzücü duygular karşısında ne yapabileceklerine inandıklarını bulmak amacıyla hazırlanmış bir ankettir. Lütfen aşağıdaki ifadeleri mümkün olduğunca kendi inançlarınızı en doğru biçimde yansıtacak şekilde yanıtlayın. Ankette doğru ya da yanlış cevaplar yoktur. Anketin gerçekte ne yaptığınızla değil, neyi yapabileceğinize inandığınızla ilgili olduğunu unutmayın.

Her bir maddeyi dikkatlice okuyun ve inancınızı ne oranda yansıttığını 5 aralıklı ölçek üzerinde ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösterin.

Eğer bir ifadeye hiç katılmıyorsanız " 1 " i işaretleyin. İfadeye katılmıyorsanız , yani ifade kendinizle ilgili inançlarınıza uygun düşmekten çok ters düşüyorsa " 2 " yi işaretleyin. Eğer ifadenin sizin kendinizle ilgili inançlarınızı yansıttığına hem katılıyor hem de katılmıyorsanız " 3 " ü işaretleyin. Eğer ifadeye katılıyorsanız, yani ifade sizi yansıtmamaktan çok yansıtıyorsa " 4 " 'ü işaretlemelisiniz. Eğer ifadeye tamamen katılıyorsanız " 5 " i işaretleyin.

1. Hiç katılmıyorum
2. Katılmıyorum
3. Hem katılıyorum, hem de katılmıyorum
4. Katılıyorum
5. Tamamen katılıyorum

Üzgün (bozuk) olduğumda, ...	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Hem katılıyorum hem katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1.Genellikle kendimi neşelendirmenin bir yolunu bulabilirim	1	2	3	4	5
2.İyi hissetmek için bir şeyler yapabilirim	1	2	3	4	5
3.Yapabileceğim tek şey kendimi bu duygunun içine bırakmaktır	1	2	3	4	5
4.Daha keyifli zamanları düşünürsem kendimi iyi hissederim	1	2	3	4	5
5.Başka insanlarla birlikte olmak durumu zorlaştırır	1	2	3	4	5
6.Hoşlandığım bir şeyi yaparak daha iyi hissedebilirim	1	2	3	4	5
7.Neden kötü hissettiğimi anladığımda kendimi daha iyi hissederim	1	2	3	4	5
8.Bu durumla ilgili bir şey yapmak içimden gelmez	1	2	3	4	5
9.Durumla ilgili iyi bir şeyler bulmaya çalışarak kendimi daha iyi hissedemem	1	2	3	4	5

EK 3. Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli PERMA Ölçeği

	Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra **0 ile 10** arasında size en uygun olan seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.
1	Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmektesiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
2	Ne sıklıkla hedeflerinize ulaşmak için ilerleme kaydettiğinizi hissedersiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
3	Ne sıklıkla yaptığınız işe kendinizi verirsiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
4	Genel olarak, sağlık durumunuz nasıl? Çok Kötü 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mükemmel
5	Genel olarak, ne sıklıkta neşeli hissedersiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
6	İhtiyacınız olduğunda ne ölçüde başkalarından yardım ve destek alabilirsiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
7	Genel olarak, ne sıklıkta endişeli hissedersiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
8	Kendiniz için belirlediğiniz önemli hedeflere ne sıklıkla ulaşırsınız? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
9	Genel olarak, hayatınızda yaptıklarınızın ne ölçüde değerli ve faydalı olduğunu hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
10	Genel olarak, ne sıklıkta olumlu hissedersiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
11	Genel olarak, ne ölçüde olaylara karşı heyecanlı ve ilgili hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
12	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar yalnız hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
13	Mevcut fiziksel sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
14	Genel olarak, ne sıklıkta öfkeli hissedersiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
15	Ne derecede sevildiğinizi hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
16	Sorumluluklarınızı ne sıklıkla yerine getirebilirsiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
17	Genel olarak, ne ölçüde hayatımızın bir yönü olduğunu hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
18	Kendinizi sizinle aynı yaş ve cinsiyet grubuyla karşılaştırdığınızda sağlık durumunuz nasıl? Çok Kötü 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mükemmel
19	Kişisel ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
20	Genel olarak ne sıklıkla üzgün hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
21	Ne sıklıkla eğlenceli bir şeyler yaparken zamanın nasıl geçtiğini anlamazsınız? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
22	Genel olarak ne ölçüde memnun hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
23	Her şeyi birlikte değerlendirdiğinizde ne kadar mutlusunuz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen

EK 4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

Yönerge: Aşağıda akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımın size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en uygun seçeneği yuvarlak içine alınız.

1-Kesinlikle katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kısmen katılmıyorum, 4-Kısmen katılıyorum, 5-Katılıyorum, 6-Kesinlikle katılıyorum

1 Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım.	1	2	3	4	5	6
2 Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.	1	2	3	4	5	6
3 Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde veya ensemde ağrı hissederim.	1	2	3	4	5	6
4 Akıllı telefonumun yanımda olmamasına tahammül edemem.	1	2	3	4	5	6
5 Akıllı telefonum yanımda olmadığında sabırsız ve sinirli olurum.	1	2	3	4	5	6
6 Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır.	1	2	3	4	5	6
7 Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçemem.	1	2	3	4	5	6
8 İnsanların twitter veya facebook üzerindeki konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.	1	2	3	4	5	6
9 Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.	1	2	3	4	5	6
10 Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler.	1	2	3	4	5	6

Değerlendirme: Ölçek maddeleri 1'den 6'ya doğru puanlandırılmıştır. Ölçek puanları 10-60 arasında değişmektedir. Testten elde edilen puan arttıkça bağımlılık için riskin arttığı değerlendirilmektedir. Ölçek bir faktörlü olup alt ölçekleri yoktur. Kore örnekleminde erkekler için kesme puanı 31, kadınlar için 33 olarak belirtilmiştir.