

**T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ
ANABİLİM DALI**



DİJİTAL REKREASYON ETKİNLİKLERİNİN YAŞLILARDA YAŞAM DOYUMU VE İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Emir Zeki GÖK**

**Danışman
Prof. Dr. Zehra Alakoç BURMA**

MAYIS-2024, MERSİN

**T.C.
MERSİN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ
ANABİLİM DALI**

**DİJİTAL REKREASYON ETKİNLİKLERİNİN
YAŞLILARDA YAŞAM DOYUM VE İYİ OLUŞ
DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Emir Zeki GÖK**

**Danışman
Prof.Dr. Zehra Alakoç BURMA
ORCID No:0000-0002-0376-516X**

MAYIS-2024, MERSİN

ÖZET

DİJİTAL REKREASYON ETKİNLİKLERİNİN YAŞLILARDA YAŞAM DOYUMU VE İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Yaşlanan nüfusun artışı yaşlılık kavramını daha önemli hale getirmiştir. Yaşlılık, fizyolojik, psikolojik ve sosyal düzeyde bir dizi değişikliği içeren doğal bir süreç olarak tanımlanmaktadır. İnsanların yaşam sürelerinin artması nedeniyle dünyadaki yaşlı nüfus hızla artmakta ve bu da döngüsel etkiyle toplumsal yapıda da önemli değişimlere yol açmaktadır. Özellikle Türkiye’de 65-74 yaş aralığında olan yaşlı bireylerin oranının hızla arttığını ve bu bireylerin geleneksel rekreasyon etkinlikleri sırasında yaşadığı olumlu deneyimlemelerin, bireyin iyi oluş ve buna bağlı olarak yaşam doyumlarını olumlu etkilediği ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Bunun yanı sıra gelişen teknoloji ile bu bireylerin sosyal, fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayacak yeni yaklaşımlara olan ihtiyaç daha da belirgin hale gelmiştir. Çalışmanın amacı, geleneksel rekreasyon etkinlikleri yerine, dijital rekreasyon etkinlikleri uygulayarak bireylerin iyi oluş ve yaşam doyumunu arttırıp arttırmadığını, manipülasyonun etkisiyle iyi oluşları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi gözlemlemektir. Tez çalışması, randomize kontrollü deney tasarımı olup, kartopu örnekleme tekniği ile ulaşılan yaşlı bireylere randomizasyon ile elde edilen sıralama doğrultusunda deney ve kontrol gruplarına ataması yapılmıştır. İyi oluşu değerlendirmek için PERMA Ölçeği ve yaşam doyumunu değerlendirmek için Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Yaşlı bireylere uygulanan manipülasyonların hem iyi oluşa hem de yaşam doyumuna olumlu etkileri olduğu gözlenmiş, ayrıca iyi oluşları ile yaşam doyumları arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Mevcut literatürde benzer çalışmaların sınırlı olduğu göz önüne alındığında, çalışmanın yaşlı bireylere yönelik dijital rekreasyon etkinliklerinin farkındalığı arttırması ve bu alanda yapılan yeni araştırmalara teşvik edilmesine katkıda bulunması beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Rekreasyon, Yaşam Doyumu, İyi Oluş

Danışman: Prof. Dr., Zehra Alakoç Burma, Mersin Üniversitesi, Mersin Meslek Yüksekokulu, Mersin.

ABSTRACT

THE EFFECT OF DIGITAL RECREATION ACTIVITIES ON LIFE SATISFACTION AND WELL-BEING LEVELS IN THE ELDERLY

The increase in the aging population has made the concept of old age more important. Aging is defined as a natural process involving a series of changes at physiological, psychological, and social levels. Due to the increase in the life expectancy of people, the elderly population in the world is increasing rapidly, leading to significant changes in the social structure with a cyclical effect. In particular, the proportion of elderly individuals in the 65-74 age range is increasing rapidly in Turkey. Consequently, numerous studies have been conducted on the positive experiences of these individuals during traditional recreation activities, which positively affect their well-being and life satisfaction. Furthermore, with the development of technology, the necessity for new approaches to meet the social, physical, and emotional needs of these individuals has become more evident. The objective of this study is to ascertain whether the well-being and life satisfaction of individuals can be enhanced by the application of digital recreation activities in lieu of traditional recreation activities. Additionally, the relationship between well-being and life satisfaction and the impact of manipulation will be examined. The thesis study employs a randomized controlled experiment design. The elderly individuals included in the study were selected through a snowball sampling technique and assigned to the experimental and control groups in accordance with the ranking obtained through randomization. The PERMA Scale was employed to assess well-being, while the Life Satisfaction Scale was utilized to evaluate life satisfaction. It was observed that the manipulations applied to elderly individuals had a positive impact on both well-being and life satisfaction, and positive relationships were identified between their well-being and life satisfaction. Given the paucity of similar studies in the existing literature, it is anticipated that the study will contribute to the awareness of digital recreation activities for elderly individuals and encourage new research in this field.

Keywords: Digital Recreation, Life Satisfaction, Well-Being

Advisor: Prof. Dr. Zehra ALAKOÇ BURMA, Mersin University, Mersin Vocational School, Mersin.

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının hazırlanmasında ve tamamlanmasında emeği geçen, desteklerini ve katkılarını esirgemeyen birçok değerli kişiye teşekkür etmek istiyorum.

Öncelikle, tez danışmanım Prof.Dr. Zehra Burma ALAKOÇ'a, araştırma sürecim boyunca bana yol gösterici olduğu, bilgisi ve tecrübeleriyle her zaman yanımda olduğu için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Kendisi, sadece akademik anlamda değil, kişisel gelişimimde de büyük bir rol oynamıştır.

Tez jürisi üyelerim Prof.Dr. Dilek ATÇI ve Doç.Dr. Gamze Eryılmaz'a, kıymetli zamanlarını ayırarak çalışmamı değerlendirdikleri ve yapıcı eleştirileriyle çalışmamın kalitesini artırdıkları için minnettarım.

Ayrıca, araştırmam boyunca bana destek olan ve motive eden aileme, özellikle annem Deniz GÖK ve ağabeyim Evren GÖK, gösterdikleri sabır ve anlayış için teşekkür ederim. Onların varlığı ve desteği, bu zorlu süreci daha kolay aşmamı sağladı.

Çalışmam sırasında desteğini hissettiğim ve çeşitli konularda bana yardımcı olan arkadaşlarım Melih Deniz İŞCEN ve Bahri KENDİR'e de teşekkürü borç bilirim. Beraber geçirdiğimiz çalışma saatleri ve fikir alışverişleri, bu tezin ortaya çıkmasında büyük rol oynamıştır.

Son olarak, akademik yolculuğum boyunca bana ilham veren, bilgi ve deneyimlerini cömertçe paylaşan her düştüğümde elimi tutup tekrar ayağa kaldıran ve her türlü desteği gösteren Asena Ayça Özdemir'e teşekkür ederim. Onun rehberliği ve desteği, bugünkü başarılarımın temelini oluşturmuştur.

Bu tez, yukarıda bahsettiğim değerli insanların yardımları ve destekleri sayesinde hayata geçti. Hepsine içten teşekkürlerimi sunar, saygılarımı iletirim.

Emir Zeki GÖK
Mersin, 2024

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK	i
ONAY	ii
ETİK BEYAN	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
KISALTMALAR ve SİMGELER	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi	2
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları	3
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE ve LİTERATÜR	5
2.1. Dijital Rekreasyon	5
2.2. Yaşlanma ve Yaşlılığın Tanımı	9
2.3. Türkiye’de Genç-Yaşlı Verileri	10
2.4. Dijital Rekreasyon ve Yaşlılar	12
2.4.1. Dijital Rekreasyonun Olumlu Yönleri:	12
2.4.2. Dijital Rekreasyonun Olumsuz Yönleri:	13
2.5. İyi Oluş	14
2.5.1. PERMA Modeli	14
2.5.2. Dijital Rekreasyon ve İyi Oluş ile İlgili Çalışmalar	17
2.6. Yaşam Doyumu	19
2.6.1. İçsel Faktörler	20
2.6.2. Dışsal Faktörler	21
2.6.3. Dijital Rekreasyon ve Yaşam Doyumu ile İlgili Çalışmalar	21
3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	23
3.1. Araştırmanın Deseni	23
3.2. Araştırmanın Planı	24
3.3. Araştırmanın Örneklemi	27
3.4. Veri Toplama Süreci	28
3.5. Araştırmanın Hipotezleri	29
3.6. Veri Toplama Aracı	30
4. BULGULAR	33
KAYNAKLAR	46
EKLER	56
BENZERLİK RAPORU ÖZETİ	62
ÖZGEÇMİŞ	63

TABLÖLER DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 2. 1. Dijital Rekreasyon ve Geleneksel Rekreasyon Arasındaki Farklar	7
Tablo 3. 1. Katılımcıların Randomizasyon Sonucu Çalışmaya Alınma Sırası	28
Tablo 4. 1. Katılımcılara Ait Demografik Özellikler	33
Tablo 4. 2. Katılımcıların Teknolojik Araç Kullanımında Yeterlilikleri ve Teknolojik Araçları Kullanma Korkularının Gruplara Göre Değerlendirilmesi	34
Tablo 4. 3. PERMA ve Yaşam Doyumu Ölçeklerine Ait Genel Puan Durumları ve Güvenirlik Katsayıları	35
Tablo 4. 4. Katılımcıların İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Ölçekleri Puanlarının Normal Dağılıma Uygunluğunun Değerlendirilmesi	36
Tablo 4. 5. Deney ve Kontrol Gruplarına Göre İyi Oluş Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına Ait Sonuçların Değerlendirilmesi	37
Tablo 4. 6. Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Yaşam Doyumu Ölçeğine Ait Sonuçların Değerlendirilmesi	40
Tablo 4. 7. Deney ve Kontrol Gruplarına Yaşam Doyumu ve İyi Oluşa Ait Farklar Arasındaki İlişki	41

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
Şekil 3. 1. Araştırma Planı	27



KISALTMALAR ve SİMGELER

Kısaltma/Simge	Tanım
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
VR	Sanal Gerçeklik
AR	Arttırılmış Gerçeklik
MR	Karma Gerçeklik
ORT	Ortalama
SS	Standart Sapma
MİN	Minimum
MAX	Maksimum



1. GİRİŞ

Demografik trendler incelendiğinde, yaşlı nüfusun giderek arttığı ve yaşlılık sürecinin toplumsal, ekonomik ve sağlık sistemleri üzerinde önemli etkiler yarattığı görülmektedir (Karadağ ve Akyıldız, 2019, s.573). Yaşlanma doğal bir süreç olup, insanlarda fizyolojik, anatomik, psikolojik ve sosyal pek çok değişikliğe neden olmaktadır. Yaşlanma durumu bireylerin yaşam kalitesini, duyu durumunu, yaşam doyumunu ve sosyal yaşantısını olumsuz etkilemektedir. Özellikle gelişmiş Avrupa ülkelerinde, yaşam süresinin artmasıyla birlikte yaşlı nüfus oranı da hızla yükselmekte ve bu durum, toplumsal yapıda önemli bir dönüşüme sebep olmaktadır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) İstatistiklerle Yaşlılar 2023 raporunda da belirtildiği üzere; Türkiye'nin de yaşlı nüfusun sürekli artış içerisinde olduğu ve küresel dünya ülkeleri arasında nüfusu yaşılan ülkeler içerisinde yer almaya başladığı görülmektedir (TÜİK İstatistiklerle Yaşlılar,2023)

Türkiye'deki yaşlıların %64'ü 65-74 yaş grubunda olup, her 4 hanede bir yaşlı birey bulunmaktadır. TÜİK verilerine göre 2018 ile 2023 yılları arasında eğitimli yaşlı nüfus oranının artış olduğu ve yaşlı nüfus içerisinde de internet kullanımının üç kat arttığı saptanmıştır (TÜİK İstatistiklerle Yaşlılar,2023). Bu sayılar; gelecekte daha da artacak olan yaşlı nüfus için, yaşlılarla ilgili çalışmaları arttırmaya teşvik etmektedir. Gelişen internet teknolojisi ile hayatlarımıza pek çok uygulama/cihaz vb. girmekte ve bunlar hızla değişim göstermektedir. Önceki yıllara kıyasla teknolojik cihazlar daha sık kullanılmakla birlikte artan talep ile daha ulaşılır hale gelmiştir. Gelişen teknolojiyle birlikte serbest zaman algısında da dijital kültür ortaya çıkmış ve yavaş yavaş dönüşüme uğramıştır (Silk ve ark., s. 2016, 712). Bu dönüşümle beraber elektronik boş zaman, sanal rekreasyon, dijital rekreasyon, sanal boş zaman ve dijital boş zaman gibi kavramlar ortaya çıkmıştır (Bae, 2013, s. 291). Genç nüfusun bu teknolojilere uyumları hızlı olurken, yaşlı bireylerin teknolojiyi bilme ve kullanma düzeylerinin düşüklüğü, bu alanda dezavantajlı bir grup haline gelmelerine sebep olmaktadır (Czaja ve ark., 2006, s.333). Oysa gelişen teknoloji; yaşlı kişilere yeni bir sosyal iletişim alanı açan, sanal erişimle, yeni kişilerle sohbet etme, yeni kavramları öğrenme ve kullanma, fikirlerini paylaşma, çeşitli gruplara üye olma imkânı gibi birçok kolaylık sağlamakta ve kişilerarası sosyal iletişimin unsurlarını bir araya getirmektedir (Czaja ve ark., 2006, s.334). Hatta gerçek hayatta ve geçmişte yaşayamadığı, yapamadığı şeyleri yapma ve göremediği yerleri sanal olarak görme, sanal gezilere katılma gibi imkânları da sağlamaktadır. İnsanların gereksinimlerini karşılayabilmek için artık zamansal ve mekânsal bağımlılık ortadan kalkmış, gün içerisinde istenilen an ve mekâna ulaşılabilme mümkün hale gelmiştir (Optale ve ark., 2010, s.350). Hatta yaşlılara uygun olan tüm rekreasyon etkinlikleri dijital rekreasyon aracılığı ile yapılabilir hale gelmiştir. Bu gibi avantajlar, dış dünya ile iletişim için yaşlanmanın getirdiği fiziksel kısıtlamalar nedeniyle, bulunduğu mekandan dışarı çıkmakta zorlanıp sadece mekânsal bağımlılıkları değil, fiziksel bağımlılıkları olan yaşlılar için yaşamlarını daha mutlu kılmak, aile, arkadaş ya da başka kişiler ile paylaşımlarını artırmak, yeni bakış açıları ve yetenekler kazandırabilmek, yeni teknolojileri öğrenme ve uygulama konusunda destek almalarını sağlayarak, hayata ve geleceğe daha umutla

bakabilmelerini sağlayacağı düşüncesinden hareketle; çalışmada farklı dijital rekreasyon etkinliklerinin 65-74 yaş arasında olan genç-yaşlı bireylerde yaşam doyumu ve bu etkinliklerin iyi oluş düzeylerinin artmasına katkı sağlanması hedeflenmektedir.

1.1. Araştırmanın Problemi

Yaşlanan nüfusun artışıyla birlikte, yaşlılık giderek daha fazla dikkate alınan ve üzerinde çalışılması gereken konulardan birisi olmuştur. Her ne kadar yaşlılık doğal bir yaşam evresi olsa da fiziksel, duygusal ve sosyal zorlukları da beraberinde getirmektedir. Toplumun büyüyen bir parçası olan yaşlı bireyler çoğunlukla fizyolojik sebeplerden dolayı pek çok sosyal etkinlikten yoksun kalmakla beraber; teknoloji gibi yeni gelişmelere de ayak uydurmakta zorlanmaktadır. Bunun sonucunda da sosyal bağlarda zayıflama, yaşam kalitesinde ve genel iyi oluş hallerinde de düşüş olmaktadır.

TÜİK 2022 verilerine göre, Türkiye’deki yaşlı nüfus oranının ilerleyen yıllarda hızlıca artması öngörülmektedir. 2080 yılına gelindiğinde ülke nüfusunun yaklaşık dörtte birinin yaşlı olacağı tahmin edilmektedir. Bu demografik değişimler, toplumun yaşlı nüfusunun gereksinimlerini ve mutluluk düzeylerini göz önünde bulundurmaya gerektirmektedir. Ancak yaşlılıkla ilgili sorunlar sadece sayısal artışla sınırlı olmamakla beraber, ülkemizde 2022 yılında toplam nüfusun %9,9’unu kapsayan yaşlılarda mutlu olduğunu beyan eden yaşlı oranının %57,7 olduğu düşünülürse, mutsuz olanların oranının da oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Gelecekte yaşlı nüfus dört kat artacağı düşünüldüğünde, toplam nüfus içerisinde mutlu olduğunu beyan eden kişi sayısının da azalacağı öngörülmektedir (TÜİK İstatistiklerle Yaşlılar,2022). Literatürdeki araştırmalar doğrultusunda yaşlı bireylerin dijital rekreasyon etkinliklerine katılımına ilişkin çalışmaların eksik olduğu görülmüş, bu da yeni çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır. Bu etkinliklerle; yaşlı insanlara çeşitli sanatsal, eğlenceli ve eğitici deneyimler sunarak hayatları daha tatmin edici hale getirilebildiği görülmüştür. Örneğin, sanal müze turları, çevrimiçi yaratıcı atölye çalışmaları, dijital oyunlar ve sosyal medya platformları aracılığıyla yapılan etkileşimli grup etkinlikleri, yaşlı yetişkinlerin sosyal bağlarını güçlendirebilir, fiziksel etkinliklerini artırabilir, Demans, Alzheimer gibi hastalıkları azaltabilir, yeni beceriler edinmelerine ve teknolojiye daha hâkim olmalarına olanak sağlayabilir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Yaşlıların dünyada ve Türkiye’deki demografik TÜİK verileri üzerinden dağılımına bakıldığında yaşlı nüfusunun giderek arttığı görülmektedir (Keskin ve Koçak. 2023, s. 275). Yaşlı nüfusun hızla artması bu dönemi anlamaya ve açıklamaya yönelik yeni araştırmalara ihtiyacı arttırmaktadır. Rekreatif faaliyetler, bireylerin kendi istekleri ile katıldıkları fiziksel, kültürel ve sanatsal etkinlikler olup, en temel işlevleri yenilenme yolu ile bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlamaktır. Yapılan literatür çalışmasında geleneksel rekreatif faaliyetlerin bireyler üzerinde yaşam doyumu ve iyi oluş halini arttırdığı görülmüş, bunun sonucunda bireylerin ruh sağlığı üzerinde önemli pozitif bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Dinç ve ark., 2018, s. 182)

Tez çalışmasının amacı; dijital dönüşümün insan hayatına getirdiği yeniliklerden biri olan dijital rekreasyon uygulamaları kullanarak randomize kontrollü deneysel bir çalışma ile genç-yaşlı bireylerin yaşam doyumlarını ve iyi oluşlarını artıp artmadığını incelemektir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Yaşlı nüfus arasında internet ve buna bağlı teknolojilerin kullanımı, Türkiye de dâhil tüm dünyada hızla artmaktadır. Bu eğilim, teknolojik gelişmelerin yaygın olarak benimsenmesiyle birleştiğinde, yaşlı bireylerin dijital dünyaya entegrasyonunu ve teknoloji kullanımını kolaylaştırmaktadır. Ancak yaşlı bireylerde yenilenen internet teknolojilerinin kullanımının düşük düzeyde olması nedeniyle bu alandaki çalışmalar sınırlıdır.

Mevcut literatür öncelikle yaşlılık ile internet kullanımı arasındaki ilişkiyi demografik özelliklere dayalı olarak tartışmaktadır. Bu çalışmalarda; yaşlı bireylerin interneti ve ilgili teknolojileri, tercih ettikleri teknolojik araçlar da dâhil olmak üzere nasıl kullandıkları ve bu kullanımın yaşam kalitelerinin yaşam doyumu ve iyi oluşları üzerindeki etkisi incelenmiştir (Petrovic ve ark., 2023, s. 1520, Yap ve ark., 2022, s.1)

Dijital rekreasyon etkinliklerine katılan yaşlı bireylerin yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyleri üzerine yapılan çalışmalar, bu iki değişken arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu ilişki internet ve dijital rekreasyon etkinliklerinin yaşlı bireylerin yaşam kalitesi üzerinde olumlu etki yaratabileceği öne sürülmektedir (Heo ve ark., 2015 s.271, Safdari ve ark., s. 2018, s. 289).

Türkiye'deki üniversitelerin veri tabanlarında yapılan tezler incelendiğinde, dijital rekreasyon, sanal rekreasyon veya çevrimiçi boş zaman etkinlikleri üzerine üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış sadece iki adet çalışma olduğu görülmektedir (Çetin, 2023, Songur, 2023).

Tez çalışması, yaşlıların dijital rekreasyon etkinlikleri ile yaşam doyumları ve iyi oluşları arasındaki ilişkiyi inceleyen ulusal anlamda ilk çalışma olarak yazına katkı sunacaktır. Araştırmalar, yüksek yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyine sahip bireylerin, sağlıklı ruh haline sahip olduklarını, olumlu sosyal ilişkilere ve kişisel gelişime sahip olma olasılıklarının daha fazla olduğunu göstermektedir (Diener ve Chan, 2010, s.33, Shek ve Jin, 2015, s.334). Dolayısıyla tez çalışmasının alana önemli bir katkı sağlaması ve gelecekte yapılacak araştırmalara ışık tutması beklenmektedir. Bu tez çalışması, yaşlılara yönelik dijital rekreasyon etkinlikleri konusunda farkındalık yaratması, bu alanda yapılacak olan yeni araştırmaların teşvik edilmesi açısından önemlidir.

1.4. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Mevcut literatür, teknolojiye dayalı müdahalelerin bireyler üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiş, bu tür faaliyetlere katılmanın zaman içinde iyi oluş hali, yaşam doyumu ve sağlık üzerindeki faydalarını vurgulamıştır. Çalışma Mersin ilinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma örneklemini, Dünya Sağlık Örgütü tarafından genç-yaşlı olarak sınıflandırılan ve yaşları 65-74 arasında değişen 34 kişiden

oluşmaktadır. Çalışma deneysel nitelikte olup 17 yaşlı bireye dört farklı teknoloji tabanlı manipülasyon uygulanmıştır. Manipülasyon öncesinde ve sonrasında bireylere Seligman, Butler ve Kern tarafından geliştirilen PERMA Ölçeği ile Deiner, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın kapsamı, sadece kullanılan veri toplama araçlarının ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.



2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE ve LİTERATÜR

İkinci bölümde tezle ilgili kavramsal çerçeve çizilerek ilgili literatürde yer alan kavramlara yer verilmiştir. Rekreasyon, dijital dönüşüm, dijital rekreasyon, dijital rekreasyon ve geleneksel rekreasyon arasındaki farklar, sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik, karma gerçeklik, yaşlanma ve yaşlılığın tanımı, Türkiye’de genç-yaşlı verileri, dijital rekreasyon ve yaşlılar dijital rekreasyonun olumlu ve olumsuz yönleri gibi çalışmalara yer verilmiş, daha sonrasında PERMA iyi oluş modeli ve dijital rekreasyon etkinliklerinin iyi oluş üstüne etkileri ile ilgili çalışma ve yaşam doyumu kavramı ve dijital rekreasyon etkinliklerinin yaşam doyum üstüne etkileri ile ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Dijital Rekreasyon

Sanayileşme, 18. ve 19. Yüzyıllarda Batı’da hızla yayılan bir süreç olarak başlamıştır. Bu dönemde, tarıma dayalı ekonomiler, fabrikaların ve endüstrinin yükselişi ile yerini endüstriyel üretime bırakmıştır. Sanayileşme, büyük şehirlerin oluşmasına, nüfusun kentsel alanlara göç etmesine ve işçi sınıfının oluşmasına yol açmıştır. Sanayileşme sürecindeki hızlı ve monoton üretim temposu insanların verimliliği üzerinde olumsuz etki yaratmış ve bunun karşılığında boş zamanların rekreasyonel yönden değerlendirilmesi ile üretim potansiyelinin artırılması hedeflenmiştir (Şahin ve ark., 2001, s. 73). Teknolojik gelişmeyle birlikte insanların eğitim ve gelir düzeylerinin yükselip çalışma saatlerinin azalması ile insanların serbest zamanları artmış ve boş zamanlarında öğrenmek, keşfetmek ve araştırmak için çeşitli etkinliklere talepleri artmıştır (Kurar ve Baltacı, 2014, s. 39).

Rekreasyon, bireylerin psikolojik sağlığını arttırmayı, duygusal iyi oluş hallerini iyileştirmeyi ve zihinsel sağlıklarını güçlendirmeyi amaçlayan, temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra arta kalan serbest zamanlarında, bilinçli ve planlı aktivitelerin tümünü içeren kapsamlı bir kavramdır (Iwasaki ve Mannel, 1999, s.6, Karaküçük, 2005, s.59).

Rekreasyon bireylerin hayat tarzlarını değiştirirken, dönüm noktaları olarak kabul edilen sanayi devrimleri ve teknolojik gelişmeler bir yandan da devam etmiştir. Her bir sanayi devrimi, yeni teknolojilerin ve üretim yöntemlerinin benimsenmesiyle birlikte sosyal, ekonomik ve kültürel değişiklikleri tetiklemiştir. 18. yüzyılda İngiltere’de mekanik gücün vurgulandığı Birinci Sanayi Devrimi buhar gücü ile fabrika ve makinaların ortaya çıkmasına yol açmıştır. 19. yüzyılın sonu 20. yüzyılın başında başlayan ikinci Sanayi Devriminde ise elektrik enerjisi ve içten yanmalı motorların ortaya çıkmasıyla kitlesel ve seri üretim süreçlerinde ilerleme sağlanmıştır. Üçüncü Sanayi Devriminde ise elektronik ve bilgisayar teknolojisinin yükselişi ile bilgi ve iletişim teknolojileri birleştirilmiştir. 2011 yılında Almanya, Hannover’de düzenlenen fuarda “Gelecek Projesi” adı verilen on adet proje kamuoyuna sunulmuştur ve diğer adıyla Dijital dönüşüm olan Sanayi 4.0 çağı başlamıştır. Dijital Dönüşüm, insan ve çevreyi odağına alarak toplumsal ve sektörel ihtiyaçlara dijital teknolojilerin entegrasyonu ile çözüm bulmanın ve buna bağlı olarak iş akışlarını, iş kültürünün gelişmesini ve değişmesi sürecini tamamlayan bir kavramdır. Her ne kadar bu kavram ağırlıklı olarak sanayide

verimliliği hedeflese de beraberinde getirdiği yeni teknolojiler toplumsal hayatı oldukça etkilemiştir (Batal ve Tuğlu, 2018, s. 216). Dijital Dönüşümle, otonom robotlar, simülasyon, sistem entegrasyonu, nesnelerin interneti, siber güvenlik, bulut bilişim, 3D yazıcılar, sanal gerçeklik, büyük veri gibi yeni teknolojiler hayatımıza girmiştir (Tonga ve Tonga, 2022, s. 40).

Gelişen teknolojiyle birlikte serbest zaman algısında da dijital kültür ortaya çıkmış ve serbest zaman kavramı yavaş yavaş dönüşüme uğramıştır (Silk ve ark., 2016, s. 712). Bu dönüşümle beraber elektronik boş zaman, sanal rekreasyon, dijital rekreasyon, sanal boş zaman ve dijital boş zaman gibi kavramlar ortaya çıkmıştır (Bae, 2013, s. 291). Net bir tarih olarak kabul edilmese de dijital rekreasyon kavramının ilk kez 1962 yılında piyasaya sürülen "SpaceWar!" oyunuyla başladığı düşünülmektedir (Valkenburg ve Piotrowski, 2017, s. 196). 1990'lı yıllarda internetin halka açılmasıyla birlikte insanlar oyun oynamaya, müzik dinlemeye ve film izlemeye başlamıştır (Roberts ve Foehr, 2008, s.12). İnternet bağlantısının daha hızlı ve yaygın hale gelmesiyle birlikte, online oyunlar, dijital müzik ve film platformları, sosyal medya ve diğer dijital hizmetlerin popülerliği artmıştır (Onat ve Aşman, 2008, s.1112, Kart, 2014, s.184). İnsanlar artık evlerinden çıkmadan, bilgisayarları, akıllı telefonları veya diğer dijital cihazları aracılığıyla birçok rekreatif faaliyeti gerçekleştirebilmektedir.

Literatür incelendiğinde birçok farklı dijital rekreasyon tanımı bulunmaktadır. Nimrod ve Adoni (2012), bilgi ve eğlence kaynağı olarak kullanılan bu yeni teknolojiler; oyun, online eğitim, alışveriş, flört, blog yazma ve daha pek çok keyifli aktivite sunuyor. Bu tür faaliyetler genellikle "çevrimiçi eğlence", "siber eğlence", "sanal eğlence" veya kısaca "E-eğlence" olarak tanımlanmaktadır. Lopez-Sintas ve ark. (2017) ise, bireylerin veya grupların boş zamanlarını değerlendirmek, dinlenmek, bedenlen ve zihnen yenilenmek, kaliteli zaman geçirmek, stres azaltma, eğlence ve keyifli vakit geçirme gibi amaçlarla bilgisayar, tablet, akıllı telefon, sanal gerçeklik gözlükleri gibi dijital cihazlar ve internet üzerinden gerçekleştirdiği rekreatif faaliyetleri ifade etmektedir. Akoğlu ve Özkeroğlu (2018) ise zaman ve mekân bağımlılığı olmadan, insanda gerçekmiş hissi yaratarak olağanüstü deneyimler sunan, gönüllü ve ücret ödeme zorunluluğu olmadan da gerçekleşebilen deneyimlerin tümü şeklinde tanımlanmıştır.

Rekreatif faaliyetlerde yaşanan teknolojik değişimler ile fiziksel alanlarda gerçekleştirilen birçok rekreatif faaliyet, e-oyun gibi sanal ortamlarda veya fiziksel ile sanalın iç içe geçtiği ortamlarda gerçekleştirilmeye başlamıştır. En yaygın olarak bilinen dijital rekreasyon etkinlikler; sanal müze, mağara, şelale, kanyon, dağ, doğal güzellikler, resim sergisi, antik kent, kale, kule, kilise, cami vb. mekânlara yapılan sanal geziler ve bisiklete binmek, yürümek, tenis, golf oynamak, kuş gözlemciliği, boks gibi birçok dijital rekreasyon etkinlikleridir (Aylan ve Aylan, 2020, s. 2751). Tablo 2.1'de, dijital rekreasyon ve geleneksel rekreasyon arasındaki farklar sunulmuştur.

Tablo 2. 1. Dijital Rekreasyon ve Geleneksel Rekreasyon Arasındaki Farklar

	Dijital Rekreasyon	Geleneksel Rekreasyon
Ortam	Dijital mekanlar	Fiziksel mekanlar
Erişilebilirlik	İnternet veya diğer platformlar üstünden hızlıca erişilebilir.	Zaman ve çaba gerektirir.
Fiziksel Etkileşim	Dijital ortamda fiziksel etkileşim olmamakla birlikte aktivite içerir.	Etkileşim ve aktivite içerir.
Duyusal Deneyim	Simule edilmiş çevreyi deneyimler	Doğal sesleri, doğal gün ışığını deneyimler
Sosyal Etkileşim	Kullanıcılarda etkileşim kurar.	İnsanlar arasında doğal bir etkileşimi teşvik eder.
Fiziksel Sınırlamalar	Fiziksel sınırlamalara daha az bağımlıdır.	Fiziksel becerilere, hareketliliğe bağlıdır.

Dijital dönüşümle birlikte bulut bilişim, nesnelerin interneti, otomasyon, katmanlı yazıcılar, büyük veri ve sanal, arttırılmış gerçeklik uygulamaları insan hayatına girmiştir. Çalışma da sanal, arttırılmış ve karma gerçeklik uygulamalarından yararlanılacağı için aşağıda bu uygulamaların tarihsel gelişim ve literatürden farklı tanımlarına yer verilmiştir.

Sanal Gerçeklik (VR-Virtual Reality)

Sanal gerçeklik fikri ilk olarak 18. yüzyıl sonlarında Jules Verne ve H.G. Wells gibi bilimkurgu yazarların gelecek teknolojiler ve insanların sanal dünyalara olan ilgisini ele alarak başlamıştır. 1935 yılında ise Stanley G. Weinbaum “Piramitlerin Gizemi” adlı hikayesinde bir cihaz kullanarak, kullanıcıları alternatif dünyalara götürerek oradaki hisleri deneyimletmiştir (Cruz-Neira ve ark., 2018, s. 1). 1939 yılında William Gruber’ın View-Master adlı cihazı piyasaya sürmüş, öncelik olarak turistik yerlere ve seyahat manzaralara odaklanmış ve daha sonrasında ise içeriklerini genişleterek çocuk hikayeleri, bilim kurgu temaları, popüler kültür içeriklerini dâhil etmiş, bunları okullarda, müzelerde ve evlerde popüler olarak kullanmıştır (Widzinski, 2010, s. 362). 1960 yılında ise Ivan Sutherland “Sketchpad” adlı bilgisayar veri tabanlı bir geliştirerek etkileşimli grafik uygulamalarının temelini oluşturarak güncel sanal gerçeklik konseptini ortaya çıkarmıştır (Şekerci, 2017, s. 1129). Böylece sanal gerçeklik fikri bilim kurgu edebiyatından ilham alarak, bilimsel ve teknolojik gelişmelerle birlikte evrilen bir süreç sonunda ortaya çıkmış ve sonraki süreçlerde turizm, pazarlama, tıp, eğitim, ulaşım, mimari, askeri, yiyecek-içecek, dekorasyon ve sinema sektörlerinde oldukça yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Eryılmaz ve Aydın, 2020, s. 20).

Sanal gerçekliğin farklı platformlarda çeşitli tanımları yapılmıştır. Sanal gerçekliğin TDK sözlüğündeki tanımı; “Gerçek ortamların taklitlerinin verilmesiyle oluşturulan, gerçek olmayan ortamların gerçekmiş gibi deneyimlendiği karmaşık sorunları çözme, bilgi aktarımı vb. amaçlarla kullanılan üç boyutlu ortam” şeklindedir (TDK, 2023). Sanal gerçeklikle ilgili yapılan literatür taramasında birçok tanım gözlenmiştir. Pantelidis (1993) ‘Kullanıcının bilgisayarla birlikte "neredeyse gerçek" bir dünyada bir katılımcı haline geldiği son derece etkileşimli, bilgisayar tabanlı bir çoklu ortam’’ olarak tanımlamıştır. Azuma (1997) ise, kullanıcıyı yapay bir ortama tamamen daldırır ve kullanıcı çevresindeki gerçek

dünyaya ait şeyleri göremez olarak tanımlamıştır. Burdea ve Coiffet'e göre (2003) sanal gerçeklik, çoklu duyuşal (görsel, işitsel, dokunsal, koku ve tat) kanallar aracılığıyla gerçek zamanlı simülasyon ve etkileşimleri içeren üst düzey kullanıcı-bilgisayar arayüzü olarak ifade etmiştir.

Teknolojinin zaman içerisinde hızla geliştiği göz önüne alındığında, literatürden elde edilen tanımlar da dikkate alınarak sanal gerçeklik tanımını şöyle yapılabilir: Sanal gerçeklik (VR); kullanıcının bilgisayar tabanlı çoklu ortamda, neredeyse gerçek bir dünya deneyimi yaşamasını sağlayan, yüksek derecede daldırma, inanılabilirlik, etkileşim, işitsel ve dokunsal duyuları simüle ederek gerçeklik hissi veren bir teknolojidir. Bu teknoloji, üç boyutlu ortamlarda kullanıcıya daldırılmış bir bakış açısı kazandırarak, bilgisayar tarafından oluşturulan ortamla etkileşim kurmasını sağlayan ve kullanıcıyı çevresindeki gerçek dünyadan tamamen soyutlayan ve bilgisayar tarafından üretilen ortamda bulunduğu inandıran sistemdir. Bu sayede kullanıcı, sanal dünyada bulunan nesnelerle etkileşime geçebilir ve bu ortamı gerçek gibi deneyimleyebilmektedir.

Artırılmış Gerçeklik (AR-Augmented Reality)

İlk artırılmış gerçeklik konsepti, 1901'de Frank L. Baum'un yazdığı "Ana Anahtar" adlı romanda bir dizi veriyi, insanlarla eşleştirdiği "karakter gözlüğü" olarak ortaya çıkarmıştır (Altınpulluk ve Kesim, 2015, s. 2). Sonra 1950 yılında görüntü yönetmeni Morton Heilig, film izleme deneyimini yalnızca görüntü ve sesin değil, beş duyunun tamamıyla etkileşime girmesi gerektiğini belirtmiş ve bu amaçla 1962 yılında Sensorama adlı bir cihaz üretmiştir. Sensorama cihazının icadının bilgi çağından önce yapılması Morton Heilig'in dünyada artırılmış gerçeklik öncüsü olarak kabul edilmesine neden olmuştur (Martirosov ve Kopecek, 2017, s.708). 1966 yılında ise Ivan Sutherland, bilgisayarla üretilen bilgileri gerçeklikle birleştiren bir ekran icat etmiş ve 1968 senesinde ise öğrencileriyle birlikte ilk artırılmış gerçeklik sistemini inşa etmiştir (Sutherland, 1968, s.758). Artırılmış gerçeklik 1990 yılından itibaren askeri ve endüstriyel uygulamalarda kullanılmaya başlanmıştır. Tom Caudell ve David Mizell adlı iki Boeing teknisyenin uçakların üretim ve onarımına yardımcı olması için artırılmış gerçeklik kullanmışlar ve böylece artırılmış gerçeklik kavramını ortaya çıkarmışlardır (Berryman, 2012, s. 213). Artırılmış gerçeklikle ilgili yapılan literatür taramasında birçok tanım gözlenmiştir. Bunlardan bazıları Milgram ve Kishino (1994), gerçek ve sanal nesneleri hem etkileşimli hem de üç boyutlu olarak bir arada sunabilen bir ortam sağlar olarak ifade etmiştir. Azuma ve ark. (2001) ise, gerçek dünya algısını insan yapımı, yapay bir gerçeklikle değiştirmek yerine, kişinin çevresini çevreleyen gerçek dünya algısını zenginleştirmeyi amaçlar. AG'nin yeni yarı sanal ve yarı gerçekçi ara yüz teknolojisi, anlık işlenmiş bilgileri eş zamanlı olarak kullanıcıya aktarabilme özelliğine sahiptir olarak tanımlamıştır.

Karma Gerçeklik (MR-Mixed Reality)

Karma gerçeklik, sanal gerçeklik ile artırılmış gerçekliğin bir arada kullanıldığı, bilgisayarda üretilmiş ortam ile gerçek dünya ortamını bir araya getiren bir teknolojidir. İlk olarak Milgram ve Kishino (1994), gerçek ve sanal unsurları birleştiren bir ortamı tanımlamak için "karma gerçeklik"

kavramını ortaya çıkarmıştır (Milgram ve Kishino, 1994: 4). 1838’de Charles Wheatstone tarafından üretilen ve karma gerçekliğin öncüsü olarak kabul edilen Stereoskop, bir ayna düzeneği kullanarak aynı cismin farklı noktalardan çekilmiş fotoğraflarını öne çıkmasını sağlayacak bir şekilde birleştirmiştir (Şahin, 2021, s. 51). 1849 yılında ise David Brewster, Charles Wheatstone’nun Stereoskopisini geliştirerek aynalar yerine lens kullanarak derinlik yanılsamasını oluşturarak ilk taşınabilir üç boyutlu cihazı yaratmıştır (Sertalp, 2016, s. 251). Literatürde yer alan karma gerçeklik tanımları ise, Milgram ve Kishino (1994), gerçek dünyayı algılayan bir cihazla birlikte kullanıcıyı gerçek zamanlı olarak görüntülenen sanal içeriklerin entegrasyonunu sağlayan bir teknoloji olarak tanımlarken, Azuma ve ark (2001), gerçek ve sanal dünyanın birleştiği, sınırların bulanıklaştığı ve kullanıcının her ikisiyle de etkileşimde bulunduğu bir gerçeklik deneyimi olarak ifade etmiştir.

2.2. Yaşlanma ve Yaşlılığın Tanımı

Yaşlanma, insan yaşamının doğal bir sürecidir ve bireylerin yaşamının her aşamasını karmaşık bir şekilde etkiler. Doğum anından itibaren başlayan ve yaşam boyu devam eden bu süreç; fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan bir dizi değişimle şekillenmektedir. Her birey doğum gibi bu süreci yaşar ve bu süreç sadece fiziksel görünümdeki değişikliklerle sınırlı kalmaz, bireyin zihniyetinden ilişkili dinamiklerine kadar birçok yönünü etkiler (Erkuran,2020, s.26). Dolayısıyla yaşlanma, yalnızca ilerleyen yaşla değil, aynı zamanda deneyimlerin birikimiyle şekillenen bir yaşam sürecidir.

Yaşlanma; zamanla yaş alma ile insan vücudundaki koruma ve yenilenme mekanizmalarının azalması sonucu hücrelerde tahribatın artmasıyla ayırt edilebilen karmaşık bir süreçtir. Bu süreç, organizmanın büyüme ve gelişme döneminden sonra başlar ve ölüm anına kadar devam eder ve fiziksel, zihinsel ve sosyal düzeylerde belirli değişikliklerin ortaya çıktığı kaçınılmaz bir doğal gelişim aşamasıdır. Ayrıca genetik yapı ile çevre faktörleri arasındaki etkileşimin sonucunda ortaya çıkan yaşam sürecindeki fizyolojik ve psikolojik değişiklikleri ifade etmektedir (Erkuran,2020, s.27, Öksüzokyar ve ark., 2016, s. 34). Pedich’e göre yaşlılık, ölümle sonuçlanan yaşlanma sürecinin son aşaması iken (Pedich ,2007, s. 2), Szarota’ya göre, yaşlılık biyolog ve hekimler tarafından yapılan araştırmalardan elde edilen bilgilerin bir yansıması olduğu, bireyin olgunluk sürecinden sonra vücut fonksiyonlarında bir azalmanın, sistemdeki organlarda yaşanan değişimler olduğunu belirtmiştir. (Szarota 2004, s. 17).

Yaşlılık tanımı nasıl ve hangi yaş aralıklarında sınıflandırılması konusunda birçok fikir ayrılıkları vardır. Birleşmiş Milletler, 60 yaş ve üzerini yaşlı olarak kabul etmiştir (UNHRC, 2021). Japonya’da ise 65-74 yaş aralığı “ yaşlılık öncesi yaş”, 75 yaş ve üzeri “yaşlılık”, 90 yaş ve üzeri ise “süper yaşlılık” olarak kabul edilmiştir (Höbel, 2021, s.369). Dünya Sağlık Örgütüne göre ise; 60-74 aralığındaki bireyler “genç-yaşlı”, 75-89 yaş aralığındaki bireyler “ yaşlı”, 90 yaş ve üzerindeki bireyler ise “ihtiyar” ya da “çok yaşlı” olarak sınıflandırılmaktadır (Durğun ve Merde, 2023, s. 43). Ayrıca Türkiye’de yaşlılık sınırının belirlenmesi konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Gerontoloji

biliminde yaşlılık 60 yaş baz olarak alınırken, TÜİK'e göre yaşlılık 65 yaş itibariyle başlamış olarak kabul edilmektedir (TÜİK, 2022).

Birbirinden bu kadar farklı, net bir tanımı olmadığı için yaşlılık ve yaşlanma tanımları kendi içerisinde sınıflandırılarak yaşlanma; kronolojik, sosyal, biyolojik ve psikolojik yaşlanma olarak dörde ayrılmaktadır.

1.Kronolojik Yaşlanma: Bireyin doğduğu andan itibaren geçen süreyi yansıtan ve genel olarak takvim yaşını yani kişinin doğum tarihine göre hesaplanan ömrünü temsil eden bir kavramdır. Zaman içinde hayat ilerledikçe kronolojik yaş artmakta ve bireylerin yaşam evreleri bu yaşa göre belirlenmektedir (Aslan ve Hocaoglu, 2017, s. 53, Soyuer ve Soyuer, 2008, s. 219).

2.Sosyal Yaşlanma: Bireyin sosyal statüsünün ve toplum içindeki sosyal rollerinin değişimini ifade eden bir süreçtir. Fiziksel yaşlanma, sosyal ilişkiler, emeklilik, maddi ve manevi kayıplar ve yaşam kalitesindeki değişiklikler önemli rol oynamaktadır. Sosyal Yaşlanma, yaşlı bireyin fiziksel ve zihinsel özelliklerinden ziyade, bireyin günlük yaşamdaki görev ve sorumluluklarını yerine getirip getiremediğine odaklanmaktadır (Bölüktaş, 2019, s. 9, Ünal, 2012, s. 14).

3.Biyolojik Yaşlanma: Takvimsel yaşın artmasıyla birlikte ilerleyen ve sonunda ölümle sonuçlanan bir yaşlanma biçimidir. Bireyin yaşam süreci boyunca anatomi ve fizyolojisindeki yapısal ve fonksiyonel değişimlerle ortaya çıkan bir süreçtir. Bu süreç, hücrelerin kendilerini yenileyememesi ve zamanla meydana gelen hasarlar nedeniyle, dokularda hücresel deformasyon ve fizyolojik beceri kaybına yol açmasıdır (Steves ve ark., 2012, s. 5, Genç ve Dalkılıç, 2013, s.466).

4.Psikolojik Yaşlanma: Hafıza, öğrenme, zekâ, güdüler ve dürtüler, kişilikte yaşanan değişim süreci olarak görülmektedir (Dölek, 2011, s. 17). Bu süreçteki deneyimler, yaşanan travmalar, kayıplar, geçirilen hastalıklar gibi birçok faktör psikolojik yaşlanma düzeyini etkilemektedir.

2.3. Türkiye’de Genç-Yaşlı Verileri

Dünya genelinde toplumlar, yaş özellikleri açısından dört ana gruba ayrılmaktadır. Genç toplumlar, nüfusun 65 yaş ve üzeri kesimini %4'ten daha az oranda barındırırken, erişkin toplumlar, bu yaş grubunun nüfus içindeki oranının %4 ile %7 arasında olduğu toplumlardır. Yaşlı toplumlar ise; nüfusun 65 yaş ve üzeri kesimini %7 ile %10 arasında bulunduran toplumlardır. Çok yaşlı toplumlar ise bu yaş grubunun nüfus içindeki oranının %10'un üzerinde olduğu toplumlardır (Durgun ve Tümerdem, 1999, s. 116).

Türkiye'ye odaklanıldığında, her geçen yıl ülke nüfusunun yaşlandığını görülmektedir. TÜİK verilerine göre 2018 yılında Türkiye'de 65 yaş ve üzeri yaşlı nüfusun sayısı 7 milyon 186 bin 204 kişi olarak kaydedilmiştir. Ancak son beş yıl içinde TÜİK verilerine göre yaşlı nüfusta %21,4 oranında bir artış yaşanmış ve 2023 yılında bu sayı 8 milyon 722 bin 806 kişiye yükselmiştir. Bu dönemde yaşlı

nüfusun toplam nüfus içindeki oranı ise 2018 yılında %8,8 iken, 2023 yılında %10,2'e yükselmiştir. Bu artışın %44,5'i erkek nüfus, %55,5'i ise kadın nüfus tarafından temsil edilmektedir (TÜİK, 2023).

Nüfus projeksiyonlarına göre, yaşlı nüfus oranının 2030 yılında %12,9, 2040 yılında %16,3, 2060 yılında %22,6 ve 2080 yılında %25,6 seviyelerine yükselmesi beklenmektedir. Yaşlı nüfus içinde yaş gruplarına bakıldığında, 2018'de yaşlı nüfusun %62,2'si 65-74 yaş arasında yer alırken, %28,6'si 75-84 yaş grubunda bulunmuş ve %7,9'u 85 ve üzeri yaş grubunda yer almıştır. 2023 yılına gelindiğinde ise bu oranlar sırasıyla %64, %28,1 ve %7,9 olarak kaydedilmiştir (TÜİK, 2023)

Birleşmiş Milletler dünya nüfus tahminlerine göre, 2023 yılında dünya nüfusu 8 milyar 45 milyon 311 bin 488 kişi olarak öngörülürken, yaşlı nüfusun 807 milyon 790 bin 294 kişiden oluştuğu tahmin edilmektedir. Bu tahminlere göre dünya nüfusunun %10'u'ü yaşlı nüfusunu oluşturmaktadır. Dünya genelinde en yüksek yaşlı nüfus oranına sahip ilk üç ülke sırasıyla %30,1 ile Japonya, %24,5 ile İtalya ve %23,6 ile Finlandiya'dır. Türkiye ise 184 ülke arasında 67. sırada yer almaktadır (TÜİK, 2023)

2023 yılında Türkiye'de toplam 26 milyon 309 bin 332 hane bulunmaktadır. Bu hanelerin %24,5'inde en az bir yaşlı fert yaşamaktadır. En az bir yaşlı fert bulunan bu 6 milyon 458 bin 465 hane içinde, 1 milyon 669 bin 270 hane tek başına yaşayan yaşlı fertlere ev sahipliği yapmaktadır. Bu hanelerin %74,4'si yaşlı kadınları, %25,6'ü ise yaşlı erkekleri içermektedir (TÜİK, 2023).

Ölüm ve ölüm nedeni istatistiklerine göre, 2018 yılında Alzheimer hastalığından kaynaklanan yaşlı ölümlerinin sayısı 13 bin 859 iken, 2022 yılında bu sayı 11 bin 880'e düşmüştür. Alzheimer hastalığından ölen yaşlıların oranı 2018 yılında %4,6 iken, 2022 yılında %3,2'e gerilemiştir. Alzheimer hastalığından ölen yaşlıların oranı cinsiyete göre incelendiğinde, 2022 yılında Alzheimer hastalığından ölen yaşlı erkeklerin oranı %2,3 iken yaşlı kadınların oranı %4,1 olarak belirlenmiştir (TÜİK, 2023)

TÜİK 2023 verileri bulunmadığı için, TÜİK 2022'i verilerinden yararlanarak yazılmıştır. 65 yaş ve üzeri bireylerin genel mutluluk düzeyi %57,7 olarak saptanmıştır. Genel mutluluk düzeyi orta seviyede olan yaşlı bireylerin oranı %28,6 iken, mutsuz olduğunu beyan eden yaşlıların oranı ise %13,7 olarak kaydedilmiştir (TÜİK, 2022).

TÜİK 2023 verileri bulunmadığı için, TÜİK 2022'i verilerinden yararlanarak yazılmıştır. Yaşam memnuniyeti araştırması sonuçlarına göre, yaşlı bireyler için 2017 yılında en önemli mutluluk kaynağı %65,8 ile aileleri olurken, %16,5 ile çocukları, %7,2 ile eşleri ve %6,4 ile torunları gelmekteydi. 2022 yılında ise aileleri hala en önemli mutluluk kaynağı olarak sürmüştü (%59,5), ardından %21,7 ile çocukları, %7,3 ile eşleri ve %7,0 ile torunları takip etmiştir (TÜİK, 2022)

Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarına göre, 2018 yılında İnternet kullanan 65-74 yaş arası bireylerin oranı %17 iken, 2023 yılında bu oran %40,7'ye yükselmiştir. İnternet kullanan yaşlı bireyler arasında erkeklerin kullanım oranı kadınlardan daha yüksektir. 2023 yılında İnternet kullanan yaşlı erkeklerin oranı %49,8 iken yaşlı kadınların oranı %32,7 olarak belirlenmiştir (TÜİK, 2023).

2.4. Dijital Rekreasyon ve Yaşlılar

Dijital teknoloji, hayatın her alanında etkili olduğu gibi boş zaman aktivitelerinde de büyük bir değişim ve çeşitlilik yaratmıştır. Yaşlı bireyler de bu teknolojik gelişmelerden yararlanarak çeşitli dijital rekreasyon etkinliklere katılmaktadır. Bu etkinlikler yaşlıların sosyalleşmesine, zihinsel ve fiziksel sağlıklarının iyileşmesine, yaşam kalitelerinin artmasına olanak sağlamaktadır (Gerling, 2014, s. 27, Kankainen ve Lehtinen, 2011, s. 175). Bu faaliyetler aşağıda detaylı olarak olumlu ve olumsuz yönleri ile belirtilmiştir.

2.4.1. Dijital Rekreasyonun Olumlu Yönleri:

- 1. Zihinsel Uyarım:** Dijital rekreasyon etkinlikler, yaşlı bireylerin zihinsel olarak aktif kalmasına büyük katkı sağlamaktadır. Özellikle bulmaca, hafıza oyunları ve strateji tabanlı oyunlar gibi dijital oyunlar, zihinsel uyarımı teşvik eder ve bilişsel yeteneklerin korunması ve geliştirilmesi için önemli olanaklar sunmaktadır. Bu olanaklar; yaşlıların bilişsel sağlığını desteklerken, Alzheimer ve demans hastalığı gibi yaşlanma ile ilişkilendirilen bilişsel sorunların riskini azaltmaya da yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Buiza, 2009, s.758, Chen ve ark., 2012, s.410, Vasconcelos ve ark., 2012, s. 1).
- 2. Sosyal Bağlantı:** Dijital rekreasyon etkinlikler, yaşlı bireyler arasındaki sosyal bağlantıların artmasına önemli katkılar sunabilir. Sosyal platformlarda edinecekleri yeni arkadaşlar ve yeni gruplar ile sosyal ağlarını genişletebilirler. Örneğin aynı hobiye sahip bireyler ile sanal ortamda bir araya gelebilir, bilgi ve deneyimlerini paylaşabilir ve daha sonra bunu gerçek ortamda sürdürebilirler. Böylece hem sosyal çevrelerini artırabilir hem de hobileri için bilgi ve deneyim kazanabilirler. İnternet üzerinden oynanan çok oyunculu oyunlar veya sosyal medya platformları, yaşlıların arkadaşlarıyla etkileşimde bulunmalarına olanak tanır. Bu etkileşim, yalnızlık hissini azaltırken aynı zamanda sosyal destek ağlarını genişletmelerine yardımcı olur. İnternet, yaşlıların diğer yaş gruplarından insanlarla iletişim kurmasına da olanak sağlar ve bu da sosyal izolasyonu azaltmaya ve yalnızlık duygusunu hafifletmeye yardımcı olur (Brox ve ark., 2011, s. 547, Hoppes ve ark., 2001, s. 66).
- 3. Öğrenme ve Gelişim:** Dijital rekreasyon aktiviteler, yaşlı bireylerin yeni beceriler öğrenmelerine ve kişisel gelişimlerini arturmalarına büyük fırsatlar sunar. Örneğin, dijital uygulamalar ve çevrimiçi eğitim kaynakları, müzik aleti çalmayı öğrenmek veya yabancı bir dil öğrenmek gibi yeni yetenekler kazanma olanağı sağlar. Bu, yaşlıların öğrenme sürecine aktif katılımını teşvik ederken aynı zamanda kişisel gelişimlerini de desteklemektedir (Moult ve ark., 2018, s. 4, Vasconcelos ve ark., 2012, s. 3)
- 4. Stres Azaltma:** Dijital rekreasyon etkinlikler, yaşlı bireyler üzerinde stres azaltıcı etki sağlayabilir. Rahatlama uygulamaları, yoga ve meditasyon uygulamaları veya doğal manzaraları içeren oyunlar gibi dijital aktiviteler, yaşlıların zihinsel ve duygusal olarak rahatlamalarına

yardımcı olabilir. Bu da yaşam kalitesini artırırken genel iyi oluş hallerini iyileştirmeye katkıda bulunabilir (Jung ve ark, 2009, s.2)

5. **Fiziksel Sağlık:** Yaşlı bireylere fiziksel aktivitelerde bulunma fırsatı sunabilir. Özellikle hareket tabanlı video oyunlar, sanal gerçeklik sporları veya dans oyunları gibi aktiviteler, yaşlıların daha fazla hareket etmelerini teşvik edebilir. Aynı zamanda dijital fitness uygulamaları ve videoları, yaşlıların evde veya dışarıda egzersiz yapmalarına yardımcı olabilir. Bu, kas gücünü ve dayanıklılığı artırmaya, kilo vermeye ve genel sağlığı iyileştirmeye yardımcı olabilir. Bu aktiviteler aynı zamanda motivasyon ve eğlence sağlar, kişilerin daha fazla zaman harcamalarına ve egzersiz yapmalarına motivasyon katabilir (Brox ve ark., 2011, s. 546).

2.4.2. Dijital Rekreasyonun Olumsuz Yönleri:

1. **Teknoloji Korkusu:** Yaşlı bireyler, dijital rekreasyon etkinliklere uyum sağlamakta zorluk çekebilirler, bu da teknoloji korkusuna neden olabilir. Yeni teknolojilerin karmaşıklığı veya güvenlik endişeleri, bu faaliyetlere katılımlarını sınırlayabilir. Bu durumda, yaşlı bireylerin teknoloji korkusunu aşmalarına yardımcı olacak destek ve eğitim gerekebilir, böylece dijital rekreasyon etkinliklerinin sunduğu potansiyel faydalardan daha fazla yararlanabilirler (Moult ve ark., 2018, s. 6).
2. **Fiziksel Sorunlar:** Dijital rekreasyon etkinlikler, uzun süreli oturma veya fazla ekran süresi gibi fiziksel sorunlara neden olabilir. Bu, yaşlı bireyler arasında hareketsiz davranış, göz yorgunluğu, boyun ağrısı ve uyku düzeninin bozulmasına yol açabilir. Aşırı dijital ekran kullanımı, yaşlıların uyku, beslenme ve fiziksel aktivite gibi diğer önemli aktivitelerden uzaklaşmasına neden olabilir ve bu durum bağımlılığa ve diğer sağlık sorunlarına yol açabilir. Dijital ekranların parlak ışığı, yaşlıların görme ve işitme sorunlarını kötüleştirebilmektedir (Korte, 2020, s. 102).
3. **Sosyal İzolasyon:** Dijital rekreasyon etkinlikler yaşlı bireyler arasındaki gerçek dünya etkileşimlerinin yerini alabilir, bu da sosyal izolasyona neden olabilir. Sadece dijital ortamlarda etkileşimde bulunmak, yaşlıların gerçek dünya sosyal etkileşimlerinden uzaklaşmalarına yol açabilir. Dijital ekranlara fazla zaman ayırmak, yaşlıların gerçek dünya ile bağlantılarını kaybetmelerine neden olabilir, bu da sosyal izolasyon ve yalnızlık duygularını artırabilir. Sonuç olarak, yaşlılardaki dijital rekreasyon etkinliklere aşırı düşkünlük; onları gerçek dünya etkileşimlerinden kopartarak sanal dünya etkinliklerine yönelmelerine, bunun sonucunda da sosyal izolasyon yaşamalarına ve sosyal bağlantılarının azalmasına neden olabilmektedir. (Boursier ve ark., 2020, s. 2).
4. **Bilgi Yüğü:** Yaşlı bireylerin sürekli olarak e-devlet, e-sağlık, e-posta, bankacılık ve finans işlemleri gibi yeni bilgilerle başa çıkmalarını gerektirebilir. Bu, bilgi yükünü artırabilir ve özellikle hızla değişen bir teknoloji dünyasında, bazı yaşlı bireylerin teknolojiye ayak uydurma konusunda endişe yaşamalarına yol açabilir. Hızla değişen teknolojiye ayak uydurmak, bilgi

yükünü artırabilir ve bu da özellikle yaşlı bireylerin geride kalmaktan korkması durumunda stres oluşturabilmektedir (Moult ve ark., 2018, s. 5, Zhou ve ark., 2022, s.8).

5. Güvenlik Riskleri: Online oyunlar veya diğer dijital etkinlikler; internet dolandırıcılığı, istismar ve tacizler, kişisel bilgilerin çalınması veya dolandırılma gibi güvenlik riskleri taşıyabilir. Bu tür etkinlikler, online ortamlarda gerçekleştirildiği için, yaşlı bireylerin kişisel bilgileri ve güvenliği risk altında olabilir. Örneğin, kötü amaçlı bağlantılara tıklama veya kişisel bilgilerin ifşa edilmesi, yaşlı bireyleri çevrimiçi tehditlere karşı savunmasız hale getirebilmektedir (Pyae, 2017, s. 2, Yıldız, 2019, s.2.).

2.5. İyi Oluş

İyi oluş, bireyin yaşamının çeşitli yönlerini kapsayan genel iyilik, sağlık ve mutluluk durumunu yansıtan çok boyutlu bir kavramdır (Bautista ve ark., 2023, s.1). İyi oluş ile ilgili birçok çalışma psikolojik, manevi ve mesleki iyi oluş gibi farklı iyi oluş türlerini tanımlamıştır. Psikolojik iyi oluş, aile ilişkileri ve sosyal ağlarla bağlantılı iken, manevi refah sıklıkla inanç, anlam ve kişinin kendinden daha büyük bir şeye olan bağlantısıyla ilişkilendirilmektedir (Litwin ve Ezra, 2010, s. 385, Edwards ve ark., 2010, s. 753). Mesleki iyi oluş ise, bireyin çalışma ortamındaki refahı ve iş tatmini olarak tanımlanmıştır (Bautista ve ark., 2023, s.2). Bunun yanı sıra yapılan çalışmalar yapılan çeşitli aktivitelerin bilişsel süreçler ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmış fiziksel ve bilişsel aktivite yapmak, başkalarına karşı nezaket göstermek daha yüksek bir iyi oluşla ilişkilendirilmiştir. Bunlara ek olarak, sosyal etkileşimlerin, kişilik özelliklerin, kültürel faktörlerin de iyi oluşa etkileri gözlemlenmiştir (Lyubomirsky ve ark., 2005, s.828, Sheldon ve Hoon, 2007, s.587).

Sonuç olarak, iyi oluş, bireyin yaşamının çeşitli boyutlarını kapsayan karmaşık ve çok yönlü bir kavramdır. Çeşitli iyi oluş biçimlerini ve bunları etkileyen faktörleri anlamak, farklı yaşam evrelerinde bireylerde genel sağlık ve mutluluğu teşvik etmek önemlidir. Tez çalışmasında, bu anlayışı derinleştirmek ve değerlendirmek için PERMA Modeli kullanılmıştır.

2.5.1.PERMA Modeli

Seligman'a göre mutluluk anlık ve geçici bir duygu durumu olarak tanımlanmaktadır. Bu pozitif duygular, zevklerin ve keyiflerin yaşanması anlamına gelmektedir. Ancak Seligman mutluluğun tek başına yeterli olmadığını ve daha detaylı bir iyilik hali kavramına ihtiyaç duyulduğunu savunmaktadır. Seligman'a göre mutluluk "şey", iyi oluş ise bir "yapı" olarak ele alınmaktadır (Seligman, 2011, s.14).

Seligman geliştirdiği "Otantik Mutluluk Kuramı" ile bireylerin mutluluklarında önemli olan üç boyutu tartışmıştır. Olumlu duygular, anlam, bağlanma boyutları ile ölçülebilir boyutları ortaya çıkarmıştır. Birinci boyut, olumlu duygulara ve bireylerin duygularına odaklanmıştır. Bireyin duyguları; zevk, yüksek düzeyde neşe, sıcaklık, konfor gibi duyguları göz önüne alırken, pozitif duygular ise yaşamdan memnuniyeti, öznel iyi oluşu temsil etmektedir. İkinci boyut olan bağlanma; bireyin işine, yaşamına ve ilişkilerine kendini kaptırması ve zamanın nasıl geçtiğini anlayamaması ile ilgilenir.

Bağlantı boyutunda akış ön plana çıkmaktadır. Üçüncü boyutta ise, çabalamaya değer gördüğü amaçlar için çabalayan bireyler ele alınmaktadır. Bireyler kendi amaçları için edindikleri anlam doğrultusunda hedefler belirlemektedir (Seligman, 2011, s. 11). Daha sonra Seligman kendi ortaya çıkarttığı Otantik Mutluluk Teorisinde birkaç eksiklik tespit etmiştir. Öncelikle mutluluğun anlamı oluşturulurken olumlu duygular üzerinde durulduğunu, bağlanmanın ve anlamın önemine yeterince değinilmediğini belirtmiştir. İkinci olarak, yaşam doyumundan bahsederken, bireyin o anki mutluluk düzeyini ölçmenin tüm yaşamdaki doyumunu geri planda bıraktığını belirtmiştir. Son olarak teorisinin üç boyutunun bireylerin tercihlerini açıklamada etkili olmadığını belirtmiştir. Seligman, bu doğrultuda geliştirdiği Otantik Mutluluk Teorisi'nden yola çıkarak "PERMA" iyi oluş modelini oluşturmuştur (Seligman, 2011, s. 15).

Seligman'ın öncülük ettiği önemli bir yaklaşım olan PERMA İyi Oluş Modeli, mutluluğu anlık bir duygu durumunun ötesine taşımayı amaçlayan bütünsel bir yaklaşım sunmaktadır. Bu model, insanların hayatlarını daha anlamlı ve tatmin edici kılmak için ilişkilerden başarıya, anlamdan bağlılığa, olumlu duyguların ötesinde beş temel unsurun bir araya gelmesini vurgulamaktadır. Bu unsurların birleşimi bireylerin sadece mutlu olmalarını değil, aynı zamanda daha derin ve daha sürdürülebilir bir iyi oluş durumuna ulaşmalarına olanak sağlamaktadır. Seligman'ın iyi oluş modeli çok boyutlu olup beş bileşenden oluşmaktadır. Bu beş bileşen olumlu duygular (positive feelings), bağlanma (engagement), ilişkiler (relationship), anlam (meaning) ve başarı (accomplishment) bileşenlerinden oluşmaktadır ve "PERMA" iyi oluş modelinin ismini oluşturmaktadır (Wagner L. ve ark., 2020, s. 309).

1.Olumlu Duygular: Otantik Mutluluk Teorisinin odak noktası olan olumlu duygular, Seligman'ın "PERMA İyi Oluş Modeli" ne göre olumlu duygular iyi oluşun temel bileşenini oluşturmakta ve modelin ilk boyutunu içermektedir. Bu duygular Seligman'ın da belirttiği gibi rahatlık, mutluluk, sevinç ve keyif gibi olumlu duyguları içermektedir (Seligman, 2011, s. 16). Olumlu duyguların problem çözme ve stresle baş etme becerilerini, üretkenliği ve iş verimliliğini arttırdığı görülmektedir. Buna ek olarak yine olumlu duyguların fiziksel sağlığı, ruh sağlığını daha iyi bir seviyeye çıkardığı ve psikolojik iyi oluşu ve mutluluğu arttırdığı vurgulanmaktadır (Fredrickson, 2013, s. 43). Bu duyguların insan yaşamına katkıları; olumlu ilişkilere yol açmak, kariyer başarısını etkilemek, uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmek, yaşamın anlamını bulmaya yardımcı olmak, yaşam doyumunu artırmak ve kişisel dayanıklılığı güçlendirmek gibi çeşitli faktörleri içermektedir (Lyubomirsky ve ark., 2005, s. 823). Bu kapsamda olumlu duygular, anlık bir keyif kaynağı olmanın ötesinde, bireyin genel iyi oluş halinin desteklenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Tsujimoto ve ark., 2024, s.3).

2.Bağlanma: Seligman'ın PERMA modelinde öznel iyi oluş düzeylerinin artmasında önemli bir faktör olarak kabul edilen "bağlanma", "akış" kavramıyla da ilişkilendirilebilmektedir. Bağlanma, bir aktiviteye tamamen kapılma durumunu ifade eder ve zamanın nasıl geçtiğini anlamama durumu olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyis ve ark., 2014, s.230).

Akış, kişinin yalnızca aktiviteyle meşgul olduğu ve bu genellikle olumlu duyguların ötesine geçtiği durum olarak ele alınmaktadır. Bu durum, özellikle bireyin yeteneklerini zorlayan ancak yeteneklerini aşmayan bir görevle meşgul olduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır (Khaw, ve Kern, 2014, s. 5). Bağlanma, Seligman'ın PERMA modelindeki ikinci bileşendir ve olumlu ilişkiler, anlam, başarı ve olumlu duygular gibi diğer bileşenlerle birlikte bireyin genel yaşam doyumunun artmasına katkıda bulunabilir. Bu bağlamda akış durumu sayesinde bireyler, kendilerini şimdiki ana kaptırarak yaşamlarından daha fazla tatmin alabilirler ve hedeflerine odaklanarak ilerleyebilmektedirler (Seligman, 2011, s. 16).

3.Olumlu İlişkiler: Olumlu ilişkiler; bireylerin kurdukları iletişim yoluyla doyuma ulaşması, diğer insanların sevgi ve ilgisine ulaşması ve topluma uyum sağlamasıdır. PERMA modeline göre ilişkiler, zor zamanlarda sorunların üstesinden gelmemize yardımcı olan güvenilir panzehirlerdir. Bireyin diğer insanlarla kurduğu olumlu ve destekleyici bağlantıları ifade eder. Bu bağlantılar aile, arkadaşlar, iş arkadaşları veya romantik partnerler gibi çeşitli düzeylerde olabilir. Sağlıklı ilişkiler; destek, anlayış, paylaşım ve dayanışma gibi olumlu unsurları içerir ve bireyin duygusal ihtiyaçlarını karşılamasına, stresle baş etmesine ve genel olarak yaşamını daha tatmin edici hale getirmesine yardımcı olabilir (Seligman, 2011, s. 20).

Kurulan olumlu ilişkiler bireylerin sağlığına olumlu etki yapmaktadır. Olumlu ilişkileri iyi oluşturma ve olumlu duygulara katkıda bulunan bir unsur olarak belirtirken, Seligman'ın PERMA modelinde ilişkiler diğer kişilerle birlikte ele alındığında bireyin daha dengeli, anlamlı ve tatmin edici bir yaşam sürmesine katkıda bulunabilmektedir. Dolayısıyla olumlu ilişkiler bireyin psikolojik sağlığını güçlendiren önemli bir unsur olarak görülmektedir (Butler ve Kern, 2016, s. 2, Seligman, 2011, s. 20).

4.Anlam: Anlam, bireylerin yaşamlarına yön veren ve bir amaç doğrultusunda çaba göstermelerini sağlayan önemli bir kavramdır (Steger, 2012, s. 381). PERMA iyi oluş modelinin dördüncü boyutu olarak ele alınmış ve anlamın bireyin yüce bir amaç uğruna çabalayan, kendini duruma ait hisseden, hayata anlam veren bir özelliği olduğunu belirtmiştir. Seligman'a göre anlam, kişinin kendisini ona aitmiş gibi hissederek daha büyük bir amaca hizmet etme arzusunu içerir ve bu da kişiye yaşamının anlamlı olduğunu hissettirmektir. Anlamın öznel olduğu ve zamanla değişebileceği vurgulanmaktadır (Seligman, 2011, s. 17). Yaşamın anlamının temel bileşenleri; yaşamın anlam içermesi, bireyin kendisini değerli görmesi, yaşamı şekillendiren değerler ve aktif olma duygusudur (Baumeister ve Vohs, 2002, s. 613).

İnsanı hayata bağlayan şey, sahip olduğu anlam ve amaçtır. Anlam, bireyin deneyimlerini anlamasına yardımcı olan ve enerjisini arzuladığı geleceğe ve başarıya yönlendiren bir anlayış ve yorumlar ağıdır (Costin ve Vignoles, 2020, s. 6, Steger, 2012, s. 381). Bu bağlamda anlam bileşeni, diğer iyi oluş unsurlarıyla birleştiğinde bireyin yaşamına derinlik katan, onu anlamlı hedeflere yönlendiren ve genel yaşam doyumunu artıran önemli bir faktördür (Erkoç ve Güngör, 2020, s.61).

5.Başarı: Seligman'ın iyi oluş modelinde başarı boyutu, bireyin belirlediği hedeflere ulaşma çabasına dayanmaktadır ve öznel iyi oluşu, bireyin bu hedeflere yönelik çabasını ve sorumluluklarını yerine getirme duygusunu değerlendirmektedir (Seligman, 2011, s. 18).

Başarı, bireyin hedeflerine ulaşması, deneyim kazanması ve bu deneyimin sonucunda ortaya çıkan kazanımlar olarak tanımlanmaktadır (Butler ve Kern, 2016, s.4). Sürdürülebilir bir kavram olarak karşımıza çıkan başarı, çeşitli yazarlar tarafından bireyin temel ihtiyacı olarak öne sürülmektedir (Murray, 1938, s. 54, Ryan ve Deci, 2001, s. 157). Başarı kavramı, ödül ve kazanç gibi nesnel sonuçlardan ziyade öznel duygulara dayanmaktadır ve günlük başarıları öne çıkaran bir bileşeni içermektedir (Khaw ve Kern, 2014, s. 5). Ayrıca başarının bireylerin iyi oluş hali ve ruh sağlığı üzerinde etkisi olduğunu belirtmiştir (Lyubomirsky ve ark., 2005, 840).

Bu bileşenlerin bir arada değerlendirilmesiyle iyi oluşa ulaşılabilceği fikrinden yola çıkan Seligman, bu bileşenleri tek boyut olarak ele alarak iyi oluş modelini oluşturmuştur.

2.5.2.Dijital Rekreasyon ve İyi Oluş ile İlgili Çalışmalar

Yaşlı bireyler üzerinde yapılan çeşitli araştırmalar, bilgisayar ve benzeri teknolojik cihazların kullanımının onların psikososyal ve iyi oluş hali üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Danowski ve Sacks'ın (1980) Amerika'da yaptığı çalışmanın bulgularına göre bilgisayar kullanımı, yaşlıların benlik saygısını ve bilgisayar iletişim sistemlerine katılımın motivasyonunu arttırdığı, yalnızlık duygusunu azalttığı gözlemlenmiştir. Aynı şekilde Ng'nin (2007) Hong Kong'da yaşlılar üzerinde yaptığı araştırmada, bilgisayar kullanımının yeni becerilerin kazanılması yoluyla motivasyonu arttırdığını ortaya koymuştur. Fitzpatrick'in (2003) Amerika'da yaşlılar üzerinde yaptığı çalışmasında ise bilgisayar destekli program kullanımının kaygı ve stresi azalttığını ve genel iyi oluş halini iyileştirdiğini gözlemlemiştir.

Slegers ve ark. (2008) Hollanda'da ve Mellor ve ark. (2008) Avustralya'da yaşlılar üzerinde yaptıkları araştırmada bilgisayar kullanımının sağlık durumu, yalnızlık ve psikolojik belirtiler üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını gözlemlemiştir. Buna karşılık Kahlbaugh ve meslektaşları (2011) ve Lagana ve Garcia'nın (2013) Amerika'da yaptıkları çalışmalar, bilgisayar tabanlı egzersizlerin özellikle yaşlı bireyler arasında Nintendo Wii video oyunlarının kullanılmasının yalnızlığı ve depresyonu azalttığını ve özgüveni arttırdığını yani olumlu ruh halinin artmasına neden olduğunu gözlemlemiştir.

Hasan ve Linger'in (2016) Avustralya'da yaşlılar üzerinde yaptığı araştırmaya göre bilgisayar ve tablet kullanımı sosyal izolasyonu azaltarak aile ve arkadaşlık bağlarını güçlendirdiği görülmüştür. Benzer şekilde Baez ve arkadaşlarının (2017) çalışması da tablet tabanlı çevrimiçi grup egzersizlerinin yaşlılarda psikolojik iyi oluşu artırarak ve yalnızlık duygularını azaltarak sosyal iyi oluş halini artırabildiğini ortaya koymuştur. Lin ve arkadaşlarının (2018) çalışması, sanal gerçeklik televizyonu ve kültürel etkinliklerin yaşlı yetişkinlerin algılanan sağlık, sosyal iyi oluş hali ve stresle başa çıkma becerileri üzerindeki olumlu etkisini vurgulayarak bu bulguları desteklemektedir. Bulgulara göre,

bilgisayar ve benzeri teknolojik cihazların kullanımı yaşlıların yaşam kalitesini iyileştirme ve iyi oluş hallerini artırma konusunda önemli bir araç olabileceğini göstermektedir.

Son yıllarda yapılan çalışmalar sanal gerçeklik uygulamalarının yaşlı bireylerde yaşam kalitesi ve iyi oluş hallerinde önemli ölçüde arttırabildiğini göstermektedir. Tahar Aissa'nın (2018) İsveç'te yaptığı araştırma, sanal gerçeklik kısa film gösterimlerinin yaşlı bireylerde öznel iyi oluşu artırdığını göstermektedir. Appel ve ekibinin (2020) Kanada'da yaptığı çalışma, yaşlılarda sosyal izolasyonu azaltmak için sanal gerçeklik doğa yürüyüşlerinin kullanılmasının olumlu duyguları artırdığını göstermektedir. Benzer şekilde Liu ve arkadaşlarının (2020) Çin'de yaptığı çalışma, telefon ve sanal gerçeklik gözlüğü kullanımının yaşlı bireylerde olumlu duyguları artırdığını göstermektedir. Buna karşılık olarak Moyle ve meslektaşlarının (2018) yaptığı araştırma, sanal gerçeklik orman yürüyüşünün ruh halini olumlu etkilediğini ancak aynı zamanda bazı yaşlı bireylerde korku ve kaygıya da neden olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmalar, teknolojiye dayalı müdahalelerin bireyler arasında nasıl farklı duygusal tepkiler ortaya çıkarabildiğini gösteren önemli bir bulgudur.

Bununla birlikte yaşlılarda sanal gerçeklik uygulamalarının sağlık alanında çeşitli faydalar sağladığı görülmektedir. Pazzaglia ve ark. (2020) İtalya'da yaptıkları çalışmada sanal gerçeklik uygulamalarının Parkinson hastalarında yürüme, denge ve ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Tominari ve ekibinin (2021) Japonya'da yaptığı çalışma, sanal gerçeklik tarihi fotoğrafları ve sanal müze uygulamalarının demanslı bireylerde bilişsel işlevi ve öznel iyi oluşu iyileştirdiğini göstermektedir. Chaze ve arkadaşları (2022) tarafından yürütülen bir çalışma yaşlılarda sanal gerçeklik kullanımının fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal iyi oluş hali üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymuştur. Sanal gerçekliğin yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırma potansiyeli, katılımcıların kronik ağrıdan uzaklaşmalarına ve farklı günlük rutinleri deneyimlemelerine yardımcı olma yeteneğiyle vurgulanmaktadır. Liao ve ekibinin (2019) Tayvan'da yaptığı çalışma, sanal gerçeklik uygulamalarının bilişsel bozukluğu olan yaşlı bireylerde ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini göstermektedir. Bu bulgular, yaşlı bireylerde sanal gerçeklik uygulamalarının çok yönlü faydalarını desteklemekte ve yaşlıların yaşam kalitesini ve iyi oluş hallerini artırma potansiyelini vurgulamaktadır.

Bir diğer araştırma konusu ise akıllı telefon ve mobil uygulamalar üzerine yapılmıştır. Dennis ve arkadaşları (2016) ve Konrad ve diğerleri (2016) tarafından yapılan araştırma, akıllı telefonların ve kullanılan mobil uygulamaların yaşlılarda mutluluğu ve iyi oluş halini arttırdığını gözlemlemiştir. Lee ve arkadaşlarının (2021) Birleşik Krallık'taki araştırması, akıllı telefon fotoğraf uygulamalarının hem genç hem de yaşlı katılımcılarda ruh hali, zihinsel sağlık ve duygusal sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Soundararajan ve meslektaşları (2022) tarafından Singapur'da yapılan araştırma, akıllı telefon kullanımıyla birlikte dijital okuryazarlık eğitiminin yaşlı bireylerde iyi oluş, yaşam kalitesini ve sosyal bağlantıları iyileştirdiğini göstermektedir. Thiel ve arkadaşlarının (2022) Almanya'da yaptığı çalışma, yaşlılarda akıllı telefon kullanımının sosyal katılım, fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkisi olduğunu ve etkili bir araç olabileceğini göstermektedir. Godie ve

meslektaşlarının (2022) Mısır'da yaptıkları araştırma ise akıllı telefon kullanımının; sosyal izolasyonun azaltılması ve sosyal etkileşimin artırılmasına olumlu etki ederek, yaşlı bireylerin iyi oluş hallerini arttırdığı ve depresyon üzerinde olumlu etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgulara dayanarak, akıllı telefonların ve mobil uygulamaların yaşlı bireyler için değerli bir kaynak olduğu, onların mutluluğunu, ruh halini, ruh sağlığını ve sosyal bağlantılarını olumlu yönde etkilediği ortaya çıkmaktadır.

Yukarıdaki inceleme teknolojik müdahalelerin yaşlı insanlar üzerindeki olumlu etkilerini özetlemektedir. Araştırmalar, bilgisayarlar, akıllı telefonlar, tabletler ve sanal gerçeklik gibi teknolojik araçların kullanımının yaşlı bireylerin yaşam doyumu ve iyi oluş halleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Örneğin bilgisayar kullanımının özgüveni arttırdığı, yalnızlık hissini azalttığı ve motivasyonu arttırdığı gözlemlenmiştir. Ayrıca teknolojik aktivitelerin iyi oluş halini artırabildiği, kaygı ve stresi azaltabildiği ve yaşam doyumunu artırabildiği gözlemlenmiştir.

Çeşitli teknolojik uygulamaların da benzer etkilere sahip olduğu bulunmuştur. Örneğin, sanal gerçeklik uygulamaları, akıllı telefonlar, tabletler ve bilgisayarlar da dahil olmak üzere çeşitli teknolojik araçlar, yaşlı yetişkinlerin sosyal bağlantılarını, iyi oluş halini ve yaşam doyumu iyileştirme potansiyeline sahiptir. Ek olarak, farklı kültürlerde yapılan çalışmalar da benzer sonuçlar vermiş, bu da teknolojik müdahalelerin genel olarak yaşlı yetişkinler üzerinde karşılaştırılabilir etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, teknolojik müdahalelerin yaşlı yetişkinlerin iyi oluş hali ve sosyal bağlantılarını iyileştirme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir.

2.6. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu veya yaşam tatmini tarihler boyunca değişen ve gelişen bir kavramdır. İnsanlar varoluşu itibarıyla mutluluk, tatmin ve doyum arayışlarında olmuşlardır (Öztan, 2019, s.1). İlk insan toplulukları hayatta kalabilmek, yiyecek bulmak ve güvenli bir yaşam sürdürebilme amacıyla yaşam doyumuna odaklanmamışlardır. Zamanla insanların daha rahat yaşam sürme imkânları arttıkça, yaşamdan doyum ve mutluluk beklentileri artmıştır (Akman, 2021, s. 61).

Antik dönem Roma imparatorluğunda yaşam doyumu genellikle maddi refah ve toplumsal statü ile ilişkilendirilmiştir. (Mutschler, 2011, s. 153). Yunan döneminde ise yaşam doyumu; Epikürcüler, haz ve zevk arayışını ön planda tutarak mutluluğu elde etmeyi hedeflerken, Stoacılar ise iç huzuru ve erdemli bir yaşamı vurgulayarak yaşam doyumunu sağlamaya çalışmışlardır (Annas, 1998, s. 44, Gould, 1971, s. 82).

Orta Çağ'da Hıristiyanlıkta ise; yaşam doyumu dünya nimetlerini reddederek daha çok dini inançlarla ilişkilendirilmeye başlamış ve gerçek doyum ahirette bulunacağı öğretilmiştir (Arıcı, 2020, s. 234). Rönesans döneminde ise; insanın özgür iradesi ve mutluluğu vurgulanmıştır. Yaşam doyumu daha çok eğitim ve sanatla ilişkilendirilmeye başlanmıştır. Sanat, edebiyat ve keşifler ile ruhlarını doyurmaya çalışmışlardır (Arıcı, 2020, s. 234).

Aydınlanma Çağında ise; çeşitli filozofik düşünceler etkili olmuştur. 18. Yüzyılda ünlü filozof John Locke bireylerin yaşam doyumunu, özgürlük ve mülkiyet haklarına dayandırmış, bireylerin kendi yaşamlarını kontrol etme yetileri, eşitlik ve mutluluğu arama hakkını savunmuştur. Bu dönemdeki bir diğer etkili görüş ise Jeremy Bentham'ın Faydacılık Felsefesindeki ‘en büyük mutluluk ilkesi’ görüşüdür. Bu gibi fikirler, döneme toplumsal yaşam doyumunu arttırmak için ön ayak olmuştur. Bu bakış açısına göre, varoluşun amacı Kral'a ya da Tanrı'ya hizmet etmekten ziyade yaşamın kendisi olarak görülmüştür (Devine, 1978, s. 246, Koca, 2022, s. 90, Veenhoven, 1996, s. 1).

Modern dönemde ise; psikoloji ve sosyal bilimlerin gelişmesiyle Sigmund Freud'un biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için doğuştan gelen haz arama ve acıdan kaçma dürtüsü olarak tanımlanan haz ilkesi (1895) yaşam doyumunu konusunda önemli teoriler sunmuştur (Merkit, 2016, s.131). Maslow ihtiyaçlar hiyerarşi teorisini (1943) geliştirerek, insanların temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kendini gerçekleştirme ve yaşam doyumunu için daha yüksek düzeyde ihtiyaçlarını karşılaması gerektiğini öne sürmüştür (Romsa ve ark.,1985, s. 29). Yaşam doyumunu kavramı ilk olarak Neugarten tarafından 1961 senesinde ortaya atılmış ve kişinin istekleri ile sahip oldukları arasındaki ilişkinin bir sonucu olarak ifade edilmiştir (Karabulut ve Özer, 2003, s. 73). Bireyin yaşamından doyum alması, kişinin içinde bulunduğu yaşam koşullarından memnun olması, bunları kabul etmesi ya da bir bütün olarak yaşamına ilişkin istek ve ihtiyaçlarının karşılanması olarak ele alınmıştır (Sousa ve Lyubomirsky, 2001, s. 3). Yaşam doyumunun bir diğer tanımda ise; bir kişinin yaşamının genel kalitesini bir bütün olarak olumlu değerlendirme derecesi, başka bir deyişle, kişinin sürdürdüğü hayattan ne kadar keyif aldığı olarak tanımlanmış ve mutluluk ve öznel iyi oluş eşanlamlı olarak kullanmıştır. Özellikle filozoflar tarafından kullanılan mutluluk sözcüğü yerine yaşam doyumunu terimini kullanmanın bir avantajı, kavramın öznel karakterini vurgulamasıdır. Mutluluk kelimesi aynı zamanda nesnel bir iyiye ifade etmek için de kullanılmaktadır. Yaşam doyumunu teriminin öznel iyi oluş etiketine göre avantajı olduğunu vurgulayarak; yaşam doyumunu, mevcut duygular veya belirli psikosomatik semptomlardan ziyade yaşamın genel bir değerlendirmesi olduğunu ifade etmiştir (Veenhoven, 1996, s. 6).

Yaşam doyumunu; bireyin genel mutluluk ve memnuniyetini değerlendiren öznel bir değerlendirme olup iyi oluşun çeşitli yönlerini kapsayan bir kavramdır. İçsel ve dışsal faktörlerden etkilenmektedir (Dağlı ve Baysal, 2016, s.1251).

2.6.1. İçsel Faktörler

1. Kişilik Özellikleri: Duygusal kararlılık, dışadönüklük, uyumlu olma, iyimserlik ve özsaygı gibi kişilik özellikleri daha yüksek bir yaşam tatminine katkıda bulunmaktadır (Costa ve McCrae, 1980, s. 673, Ha ve Kim, 2013, s. 341).

2. Duygusal İyi-Oluş: Pozitif duygular, insanlar üzerinde arzu edilen hedeflere ulaşmalarına yardımcı olurken, yaşamın zorluklarıyla başa çıkma konusunda da yardımcı olabilmektedir. Sık sık

pozitif duygu deneyimleyen bireyler de yaşamlarından daha fazla memnuniyet duymaktadır (Cohn ve ark., 2009, s. 3).

3. Benlik Kavramı: Toplumsal ilişkiler, sosyal, fiziksel yetenekler, toplum içindeki rol ve duygusal deneyimler yaşam doyumunu arttırmaktadır (Martín-Talavera ve ark., 2023, s. 1197).

4. Kişisel Hedefler ve Değerler: Literatür incelendiğinde kişisel hedefler ve değerler iki ayrı grupta; insanı gelişim endeksi yüksek ve düşük ülkeler arasında karşılaştırmalar yapılarak incelenmiştir. İnsanı gelişim endeksi yüksek ülkelerde; evrensellik, iyilik, gelenek, güvenlik ve uyum gibi değerler yaşam doyumunu olumlu yönde etkilerken, kişisel zenginlik ve üstünlük hedefleri olumsuz yönde etkilemektedir.

İnsanı gelişim endeksi düşük olan ülkelerde ise; kişisel zenginlik ve üstünlük hedefleri, statü hedefleri ile yaşam doyumunu artarken; evrensellik, iyilik, uyum gibi değerler yaşam doyumunu olumsuz etkilemektedir (Sorthaix ve Lönnqvist, 2014, s. 293).

2.6.2. Dışsal Faktörler

1.Sosyal İlişkiler: Arkadaşlık ilişkileri, aile yapısı, romantik ilişkiler, güçlü ve destekleyici ilişkiler yaşam doyumunu artırırken, aktif yaşam ve sosyal hayata daha fazla entegre olan bireyler yaşam doyumunu arttırmaktadır (Amati ve ark., 2018, s. 3).

2.İş ve Kariyer: Çalışmanın kişi için önemi, çalışma koşulları, iş tatmini, işin getirdiği ödüller ve değerler ile yaşam doyumuna katkıları vardır (Aydintan ve Koç, 2016, s. 73).

3.Finansal İyi-Oluş: Bireylerin finansal durumları ve mali konulara yönelik hislerini anlatan bu kavram bireyin yaşam doyumunu arttıracak durumlardan biridir fakat tek başına çok fazla etkisi yoktur (Foong ve ark., 2021, s. 1).

4.Sağlık ve İyi Oluş: Bireyin sağlık durumu, zihinsel sağlığı, duygusal durumu ve stresle başa çıkma yeteneği gibi faktörler bireyin yaşam doyumuna katkıda bulunmaktadır (Argan, Argan ve Dursun, 2018, s. 50).

5.Çevresel Faktörler: Bireylerin yaşadığı fiziksel ve sosyal çevre, güvenlik yeşil alanlara erişim, güvenli altyapı, topluluk uyumu ve kültürel faktörler yaşam doyumunu etkileyebilir (Dağlı ve Baysal, 2016, s. 1252).

2.6.3. Dijital Rekreasyon ve Yaşam Doyumu ile İlgili Çalışmalar

Türkiye’de Şar ve arkadaşlarının (2012) yaptığı çalışmada ise internet kullanımının yaşlı bireyler de sosyal bağlantıları güçlendirdiği yani iletişimin artması sebebiyle yalnızlık halini azaltıp yaşam doyumunu arttırdığını göstermiştir. Benzer bir çalışmayı Amerika’da White ve arkadaşları (2002) yapmış, fakat yaşlı bireylerde internet kullanımının yalnızlık halinde azalma yaratmasına rağmen yaşam doyumunu üzerinde hiçbir etkisi olmadığını gözlemlemiştir. Han ve arkadaşlarının (2020) yaptığı çalışma

da ise, internet kullanımının sosyal bağlantıları arttırdığı ve bilgiye erişimi kolaylaştırdığı için; yaşam kalitesini arttırırken, aynı zamanda da yaşlılar arasında daha aktif bir yaşam tarzına teşvik edebildiği için yaşam doyumu arttırdığı gözlemlenmiştir.

Cheng ve arkadaşlarının (2020) yaptığı çalışmada sanal gerçekliğin, katılımcılara farklı ve etkileşimli deneyimler sunarak günlük rutinlerini zenginleştirmesinden dolayı yaşam kalitesi ve yaşam doyumlarını arttırdığı gözlemlenmiştir.

Li ve diğerlerinin (2022) çalışması, akıllı telefon kullanımının yaşlı bireyler üzerindeki etkilerini ele almıştır. Bu çalışma, akıllı telefonların sosyal medya platformları ve video arama uygulamaları aracılığıyla iletişimi kolaylaştırarak sosyal izolasyonu azalttığını ve haber uygulamaları ile bilgi kaynaklarına erişimin artmasının, yaşlıların dünya ile bağlantılarını ve zihinsel aktivitelerini artırdığını gözlemlenmiştir. Bae (2022) çalışmasında ise, akıllı telefon kullanımının yaşlılar üzerindeki etkilerini eğlence ve iletişim amaçlı olarak ayırmıştır. Eğlence amaçlı aşırı kullanımın yaşam doyumunu azalttığına işaret ederken, iletişim amaçlı kullanımın sosyal izolasyonu azaltarak yaşam doyumunu artırdığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, akıllı telefon kullanımının sadece amacına değil, aynı zamanda kullanım şekline bağlı olarak yaşam doyumu üzerinde farklı etkilere sahip olabileceğini vurgulamaktadır. Zhao (2021) ise çalışmasında sosyal medya kullanımının ebeveynler üzerindeki etkilerini incelenmiştir. Çalışmada sosyal medya üzerinden çocuklarını takip eden ebeveynlerin, çocuklarının hayatlarını yakından takip ederek sosyal destek ve etkileşim elde ettiği ve bu sayede yaşam doyumlarının arttığı bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde, teknoloji kullanımının yaşlı bireylerin yaşam kalitesi ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. İnternet, akıllı telefonlar ve sosyal medya gibi teknolojik araçlar, yaşlı yetişkinler arasında sosyal bağlantıları güçlendirme ve iletişimi kolaylaştırma potansiyeline sahip olduğu gözlemlenmiştir. Araştırmalar, teknoloji kullanımının yaşlı yetişkinler arasında sosyal bağlantıları artırdığını ve sosyal izolasyonu azaltarak yaşam doyumunu artırabileceğini göstermektedir. Ancak teknoloji kullanımının yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisi çalışmalara göre farklılık gösterebilmektedir. Örneğin akıllı telefon kullanımının yaşam doyumu üzerindeki etkisinin kullanım amacına ve şekline bağlı olduğu görülmektedir. Ek olarak, bazı çalışmalar teknolojinin çeşitli ve etkileşimli deneyimler sunarak günlük rutinleri zenginleştirebileceğini ve bunun da yaşam kalitesini artırabileceğini öne sürmektedir. Ayrıca teknolojinin bilgiye erişimde önemi vurgulanmış, yaşlı bireylerin bilgiye erişimlerini kolaylaştırarak zihinsel aktivitelerini arttırarak yaşam doyumunu etkileyebileceğini gösteren çalışmalar yapılmıştır. Bu ortak özellikler, teknoloji kullanımının yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesi ve yaşam doyumu üzerindeki genel etkilerini vurgularken, aynı zamanda farklı araştırma yöntemleri ve teknoloji türlerine odaklanmayı da göstermektedir.

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Önceki bölümlerde araştırmanın teorik ve kavramsal temelleri tanımlanmış, bunlara dayalı olarak araştırma soruları ve hipotezler oluşturulmuştur. Tezin üçüncü bölümünde ise, araştırmanın amacına uygun olarak; kavramsal çerçeve, problem açıklaması ve örneklem özelliklerine dayalı olarak planlanan deneysel yöntemin ayrıntıları sunulmaktadır. Bu bölümde öncelikle araştırma deseni ve modeli açıklanırken, ardından evren ve örneklem hakkında bilgiler yer almaktadır. Sonrasında ise veri toplama süreci, teknikleri, veri analizi ve kullanılan ölçeklerin güvenilirliklerine yer verilmiştir.

Tez çalışmasının amacı; 65-74 yaş arası genç-yaşlılar üzerinde dört farklı dijital rekreasyon etkinliklerin, yaşam doyumu ve iyi oluşlar arasındaki farkı değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Dört farklı dijital faaliyet; mobil cihazda bulmaca çözmek, sanal gerçeklik gözlülüğü aracılığıyla sanal turlara katılmak, artırılmış gerçeklik ile oyun oynamak ve bilgisayarda sosyal medya platformlarının kullanılmasını içermektedir.

Çalışma nicel bir araştırma yaklaşımını benimsemiş olup ön test ve son test bulunan kontrol gruplu tasarım uygulanacaktır. Deney grubunda her uygulama için iki oturum olarak planlanmıştır. Uygulama başlamadan önce yaşam doyum ve PERMA Ölçekleri doldurulup sekiz oturum dijital rekreasyon etkinlikler uygulandıktan sonra tekrar ölçekler uygulanıp manipülasyonun etkileri ölçülmüştür. Kontrol grubunda ise herhangi bir müdahale uygulanmadan sekiz oturumluk ön test-son test uygulaması yapılmıştır.

3.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırmanın deseni randomize kontrollü deneysel araştırmadır. Deneysel araştırma, bilimsel bir yöntem olarak kullanılan bir araştırma desendir. Deneysel araştırma desenlerinde asıl amaç neden-sonuç ilişkilerini anlamak veya belirli değişkenler arasındaki etkileşimleri incelemek amacıyla kontrollü koşullarda yapılan deney türleridir. Deneysel araştırma tasarımları bir müdahalenin etkisini (tedavinin etkinliği, eğitim programının etkililiği vb.) ölçmek için kullanılmaktadır (Belgin ve Koçoğlu, 2017, s.73, Metintaş ve Emrah, 2019, s. 17).

Deneysel araştırma deseni, bağımsız değişkenlerin kontrol altında tutulduğu ve sonuçları ölçmek için bağımlı değişkenlerin dikkatlice gözlemlendiği bir yaklaşımı temsil etmektedir. Genellikle bir grup denek veya katılımcı üzerinde farklı koşullar altında müdahalenin etkisini ölçerek bilimsel sonuçlara ulaşmayı amaçlar. Bu tür bir araştırma tasarımlarında özellikle kontrol grubu ile deney grubu arasındaki farkları değerlendirerek sonuçların güvenilirliği artırılır (Çaparlar ve Dönmez, 2016, s. 214).

Deneysel araştırma deseni ve yürütülmesi sırasında üç ana prensip vardır. Kontrol, deneysel araştırma tasarımlarında bağımsız değişkenlerin etkisini ölçmek için kullanılan bir yöntemdir. Kontrol grubu ise deney grubu ile aynı özellikleri taşıyan ancak herhangi bir müdahaleye tabi tutulmayan gruptur. Müdahalenin etkisi, kontrol grubu ile deney grubu karşılaştırılarak ölçülür. Kontrol grubunun kullanılması deneysel araştırmanın güvenilirliğini ve geçerliliğini artırır. Kontrol grubu deneysel

araştırmanın özelliklerinden biri ve araştırmacıların bağımsız değişkenlerin etkisini ölçmek için kullanabileceği bir yöntemdir (Bhattacharjee, 2012, s. 41).

Deneyssel araştırmalarda, deney ve kontrol gruplarının seçiminde kullanılan randomizasyon, müdahale ile kaynaklanan farkları belirginleştirmek amacıyla benimsenen bir yöntem olup, bu süreç doğru bir şekilde uygulandığında, deney ve kontrol grupları arasındaki herhangi bir farkın, tam olarak müdahaleye bağlı olduğunu göstermektedir. Randomizasyon, deneyssel araştırmaların geçerliliğini ve güvenilirliğini artırarak, bağımsız değişkenlerin etkilerini objektif bir şekilde ölçme imkânı sağlayarak, deneyssel araştırmanın iç geçerliliğini güçlendirir ve elde edilen sonuçların daha güvenilir ve anlamlı olmasına katkı sağlar (Bhattacharjee, 2012, s. 42).

Son olarak tekrarlanabilirlik kavramı ise; bilimsel araştırma metodolojilerinin aynı veya benzer koşullar altında diğer araştırmacılar tarafından yeniden uygulanabilmesi, böylece bilimsel sonuçların objektifliğini koruması, bağımsız araştırmacılar tarafından doğrulanabilmesi ve bilimin güvenilirliğinin artması ilkesini ifade etmektedir (Kalelioğlu, 2019, s. 1182).

3.2. Araştırmanın Planı

Araştırmanın planında Şekil 3.1’de de görüldüğü gibi, ilk olarak herhangi bir uygulama yapılmadan önce deney ve kontrol gruplarına kişisel bilgi formu, PERMA ve Yaşam Doyumu ölçekleri uygulanarak sonuçlar kaydedilmiştir.

Çalışmada yapılan uygulamalar, dijital rekreasyonun olumlu yönleri kısmındaki zihinsel uyarım, sosyal bağlantı, öğrenme ve gelişim, stres azaltma ve fiziksel sağlık bölümüne göre seçilmiştir. Çalışmada hangi uygulamaların, hangi amaçla seçildiğine ilişkin literatürde yapılan çalışmalardan derlenen literatür aşağıdadır. Bu bilgiler ışığında uygulama seçimleri yapılmıştır.

Yaşlı bireylerde yaşlanma sürecinde bilişsel işlevlerin korunması ve geliştirilmesi için çeşitli önlemler alınabilmektedir. Bu önlemler arasında düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme alışkanlıkları, artan sosyal etkileşim, bilişsel uyarıcı faaliyetler ve stres yönetimi teknikleri yer almaktadır. Ayrıca bilişsel gerilemeyi önlemeyi amaçlayan programlar, bilişsel egzersizler ve zihinsel zorluklar sağlayarak zihinsel aktiviteyi teşvik edebilmektedir. Bu önlemler yaşlı bireylerin bilişsel işlevlerinin korunmasına ve yaşam kalitelerinin iyileştirilmesine yardımcı olabilmektedir. Araştırmalar, sanat terapisi, yaratıcı yazma, stratejik masa oyunları, karmaşık okuma materyalleriyle çalışma, el becerisini geliştiren etkinlikler, zihinsel esneklik gerektiren bulmacalar ve teknoloji kullanımını içeren bilgisayar becerileri eğitimi gibi bilişsel uyarıcı etkinliklerin yaşlı bireylerde bilişsel gerilemenin önlenmesinde etkili olduğunu göstermiştir (Iizuka ve ark., 2019, s.1).

Yukarıda belirtilen nedenler dikkate alınarak; ilk olarak zihinsel uyarım için Codycross adlı kolaydan, zora doğru ilerleyen mobil bulmaca uygulaması seçilmiştir. Yaşlı bireylerin oyuna olan ilgisi, toleransı ve deneyiminin farklı olabileceğinin düşünülerek uygulama için ortalama deneyim süresi 15 (onbeş) dakika olarak belirlenmiştir. Birçok çalışma mobil bulmacanın, bilişsel beceri ve psikomotor,

dikkat ve görsel yetenekleri geliştirdiği göstermiştir. Mobil bulmaca oyunları yaşlı bireylerin bilişsel işlevlerini ve zihinsel aktivitelerini sürdürmelerine yardımcı olmaktadır. Bu oyunlar, yaşlanma sürecinde bilişsel sağlığın desteklenmesi ve yaşlı bireylerin yaşam doyumu ve iyi oluş halinin artırılması açısından önemli faydalar sunmaktadır (Nouchi ve ark., 2012, s. 6, Lim ve ark., 2019, s.1)

Araştırmalar, sosyal medya platformlarının yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Karmaşık arayüzler gibi zorluklara rağmen Twitter, Facebook, TikTok ve Instagram gibi sosyal medya platformlarının yaşlılar arasında giderek daha popüler hale geldiğini göstermektedir. Yaşlıların dijital teknolojiye uyum yeteneği gün geçtikçe artmakta ve sosyal medya onlar arasında yaygın bir şekilde kabul görmektedir (Embarak ve ark., 2022, s.180)

Sosyal medya platformlarının kullanımının özellikle yaşlı insanlar arasında sosyal izolasyonu azalttığı, sosyal ağları güçlendirdiği, değerli içerik sağladığı ve sosyal katılımı teşvik ettiği gözlemlenmiştir ve topluma daha fazla katılım yoluyla kendilerini daha bağlı hissetmelerine olanak tanımaktadır (Hong ve ark., 2021, s.13). Bu sebeplerden dolayı çalışmanın ikinci uygulaması, sosyal medya uygulamaları üzerinden aile ve arkadaşlara ulaşım sağlayarak sosyal bağlantıların artmasını hedeflemektedir. Uygulama süresi ortalama olarak 15 (onbeş) dakika olarak belirlenmiştir.

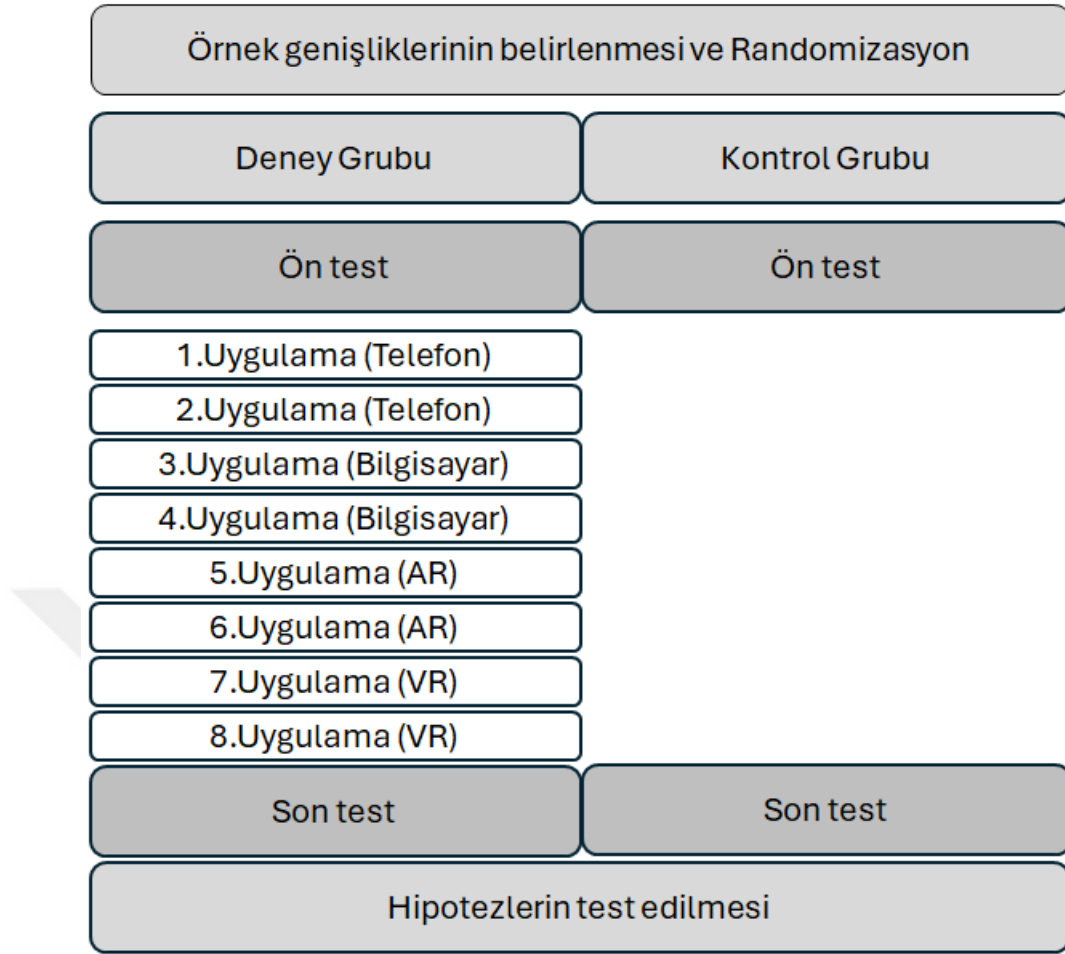
Çalışmanın üçüncü uygulaması ise, artırılmış gerçeklik uygulamalarından olan ve mobil cihazlar üzerinden de oynanabilen Pokemon Go uygulamasıdır. Demografik özellikler dikkate alınmadan bu uygulama ile yapılan çalışmalarda; uygulamanın kişilerde fiziksel aktivite düzeyini arttıracığı, iyi oluş hali ve sosyal etkileşimler gibi önemli alanlarda olumlu etkileri olduğu sonuçları elde edilmiştir. (Althoff ve ark., 2016, s.8, Lee ve ark., 2021, s.2). Literatür incelendiğinde Pokemon Go konusunda toplamda 37000, yaşlılar ile ilgili 7500 adet kaynak bulunması ve özellikle fiziksel aktiviteleri de artırdığı dikkate alınarak tez çalışmamız için bu uygulama seçilmiştir. Pokemon ile yetişkinler üzerinde yapılan bir diğer çalışmada ise; uygulamanın psikolojik sıkıntıyı azaltma potansiyeline de sahip olduğu sonuçları elde edilmiştir. (Watanabe ve ark., 2017, s.4). Bu tez çalışmasında Pokemon ile yapılan faaliyet için uygulama süresi olarak; yaşlı bireylerin fiziksel sağlığına ve aktivite düzeyine bağlı olarak minimum 15 (onbeş) maksimum 30 (otuz) dakika uygulama süresi kullanılmıştır.

Yapılan araştırmalar, sanal gerçeklik (VR) müdahalelerinin yaşlı bireylerde denge kontrolü, düşme önleme, düşme korkusu, bilişsel işlevler ve genel yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir (Duque ve ark., 2013, s. 257; Mirelman ve ark., 2013, s.10). Ek olarak, sanal gerçeklik müdahalelerinin yaşlı bireylerde bilişsel işlevleri iyileştirme ve bilişsel bozuklukları azaltma potansiyeline sahip olduğu sonucu elde edilmiştir (Yao ve ark., 2019 s. 4). Ayrıca sanal gerçeklik (VR), artırılmış gerçeklik (AR) ve karma gerçeklik (MR) uygulamalarının yaşlı yetişkinlerin iyi oluş hali ve yaşam doyumu üzerinde olumlu etkisi olduğu vurgulanmaktadır. Bu uygulamalar, sürükleyici deneyimler sundukları, sosyal etkileşimleri teşvik ettikleri ve ilgi çekici boş zaman

etkinlikleri sundukları için yaşlı yetişkinlerin ilgisini çekmektedir (Liu ve ark., 2020, s. 157, Jeng ve ark., 2017, s.62). Bu bulgular, sanal gerçeklik (VR), artırılmış gerçeklik (AR) ve karma gerçeklik (MR) teknolojilerinin yaşlı nüfusun fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal iyi oluşu önemli ölçüde artırma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Bu faaliyetler yaşlı bireylerin yaşamlarının çeşitli yönlerini iyileştirerek iyi oluş ve yaşam doyumlarına katkıda bulunabilir. Sürükleyici deneyimler sağlayan bu faaliyetler yaşlıların fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal iyi oluşları üzerinde olumlu etki yaratma potansiyeline sahiptir. Bu etkiler dikkate alınarak çalışmanın dördüncü ve son uygulaması olarak Meta Quest 2 sanal gerçeklik gözlüğü ile yaşlı bireylere artırılmış gerçeklik deneyimi yaşatıldı. Artırılmış gerçeklikte her katılımcı için eşit olması amacıyla iki uygulama seçilmiştir. Uygulamanın ilki 04:17 saniyelik İtalya turu diğeri ise 03:10 saniyelik Kızıldeniz’de dalış seçeneğidir. Her katılımcı önce ve sonrası değişik olmak üzere her iki uygulamayı da izlemiştir.

Videoların kısa süreli ve gerçek dünya görüntülerinin seçilme sebebi ise; deney grubunda bulunan yaşlıları ilk kez deneyimleyecek oldukları sanal gerçeklik uygulamasının yaratabileceği olumsuz sağlık sorunlarının önüne geçmektir. Bu uygulamayı yaşlılarda kullanmadan önce gençler üzerinde bir denemesi gerçekleştirilmiştir. 25-35 yaş arasında bulunan toplam 10 genç üzerinde yapılan pilot uygulamada bazı katılımcılarda baş dönmesi, mide bulantısı, denge kaybı, ani hareketlenme hissi gibi sonuçlarla karşılaşmıştır. Deney grubunda yer alan bir genç-yaşlı bireye merakından dolayı, bütün uygulamalar tamamlandıktan ve ikinci ölçümleri alındıktan sonra, uygulama dışı yarım saatlik bir futbol maçı özeti izletilmiş ve yarım saatin sonunda bu bireyde aşırı terleme, mide bulantısı ve baş dönmesi gibi semptomlar gözlemlenmiştir. Gerçek dünya görüntülerinin seçilme sebebi ise, genç ya da genç-yaşlı birey fark etmeksizin animasyon videolar daha ilk saniyelerde yüksek mide bulantısı yapmıştır. Sadece bir kişi sanal gerçekliğin verdiği yükseklik hissini sevmediği için ufak bir korku yaşamış, uygulamanın ilerleyen zamanında ise sürece alışmıştır. Çalışmamızda genç-yaşlı bireyler kullanılmasından dolayı deney grubunda birçok birey normal hayatında gözlük kullanmasına rağmen sanal gerçeklik gözlüğünde herhangi bir problem yaşamamıştır Bu uygulamaların birbiri ile bütünleştirici ve tamamlayıcı doğası, iyi oluş ve yaşam doyumu üzerinde olumlu etkiler sağlamıştır.

Dijital rekreasyon aktivitelerden sonra deney ve kontrol gruplarına yeniden PERMA ve Yaşam Doyumu ölçekleri uygulanarak sonuçlar kaydedilmiştir. Ayrıca deney grubuna uygulanan dijital rekreasyon ile olan deneyimini 1 ile 10 arasında değerlendirmesi ve dijital rekreasyon ile olan bu deneyimini tekrar yaşamak isteyip istemediği sorulup, sonuçlar kaydedilmiştir.



Şekil 3. 1. Araştırma Planı

3.3. Araştırmanın Örnekleme

Kartopu örnekleme yöntemi, zincir örnekleme veya sıralı örnekleme olarak da bilinen ve sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılan bir örnekleme tekniğidir. Bu yöntem, başlangıçta belirlenen az sayıda kişi veya birim ile başlar ve daha sonra katılımcıların kendi sosyal ağlarından önerdiği diğer potansiyel katılımcıları da dahil ederek genişler. Bu yaklaşım örneklemede çeşitliliği garanti eder ve geniş bir bakış açısı ve deneyim yelpazesine erişim sağlamaktadır. (Bhardwaj, 2019, s. 161).

Araştırmanın evrenini 65-74 yaş arasında bulunan Dünya Sağlık Örgütüne göre genç-yaşlı olarak değerlendirilen Mersin ilinde ikamet eden yaşlı bireyler oluşturmaktadır. Hedef yaş grubunun seçilme nedeni dijital rekreasyon etkinliklerin genç-yaşlılar üzerinde daha önce böyle bir araştırmanın olmaması, genç-yaşlıların dijital rekreasyon etkinliklere uzak olmaları ve yaşam doyumları açısından yapmak isteyip de yapamadıkları, gitmek isteyip de gidemedikleri yerleri görme ve sanal da olsa sosyalleşmelerini sağlamasıdır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma öncesi, deney ve kontrol grubu arasında uygulama öncesi ve sonrası farkın en az orta düzeyde (etki büyüklüğü:0,25) olacak şekilde %80 güç ve %5 tip I hata ile toplam 34 kişinin çalışmaya alınması uygun bulunmuştur. Gruplara dağılım 1:1 oranında yapılmış olup her gruba 17’şer kişi alınmıştır. Hesaplama G*Power 3.1.9.7 programında yapılmıştır. Daha sonrasında ise seçim yanlılığını önlemek amacı ile deney ve kontrol grubunun seçimi için randomizer.org üzerinden rastgele atama yapılmıştır. Randomizasyon için genç-yaşlı bireyler 1’den 34’e kadar sıralanmış ve rastgele olarak seçim yapılmıştır. Veri toplama aracı olarak anket tekniği uygulanmıştır. Veri toplama araçlarının uygulanması için EK 1’de bulunan etik izin alınmıştır. Yaşam Doyum ve PERMA Ölçekleri için gereken izinler yazılı olarak ilgili yazarlardan EK 3 ve EK 5’te bulunan izinlerle alınmıştır. Anketin ilk kısmı demografik sorulardan, ikinci ve üçüncü kısmı ise PERMA Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği’nden oluşmuştur. Araştırma 12 Kasım-12 Aralık 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Genç-yaşlı bireyler deney ve kontrol grubunda olduklarını bilmeden, araştırma kriterlerine uyan ve araştırmayı kabul eden yaşlılardan yazılı onay alındıktan sonra araştırmanın ön testleri uygulanmıştır. Sonrasında ise deney grubuna, dört hafta boyunca hafta da iki kere olmak üzere dört farklı uygulama yapılmıştır. Dört haftalık uygulama sürecinden sonra ise tekrar deney ve kontrol grubuna son test uygulanmıştır. Bu testler aracılığıyla, uygulanan dört farklı dijital rekreasyon etkinliklerinin katılımcılar üzerinde farkları değerlendirilmiş ve sonuçlar analiz edilmiştir. Tablo 3.2’de Katılımcıların Randomizasyon sonucu çalışmaya alınma sıraları verilmiştir.

Tablo 3. 1. Katılımcıların Randomizasyon Sonucu Çalışmaya Alınma Sırası

Sıra no.	Atanan grup	Sıra no.	Atanan grup
1	Deney	18	Deney
2	Deney	19	Kontrol
3	Deney	20	Kontrol
4	Deney	21	Deney
5	Deney	22	Kontrol
6	Kontrol	23	Deney
7	Kontrol	24	Kontrol
8	Deney	25	Kontrol
9	Deney	26	Deney
10	Kontrol	27	Kontrol
11	Deney	28	Deney
12	Kontrol	29	Kontrol
13	Deney	30	Deney
14	Kontrol	31	Kontrol
15	Deney	32	Deney
16	Kontrol	33	Kontrol
17	Kontrol	34	Kontrol

3.5. Araştırmanın Hipotezleri

Yaşam Doyumu ve iyi oluş, boş zaman ve yaşlanmaya ilişkin araştırmaların ana odak noktalarından bazılarıdır. Yaşlılık ve yaşlanmayla ilgili çalışmalar, bireylerin yaşamlarını zenginleştirmede, iyi oluş ve yaşam doyumlarını iyileştirmede farklı etkinliklerin önemini vurgulamıştır (Lyubomirsky ve ark. 2005, s. 115, Tambağ, 2013, s.25). Ancak son zamanlarda dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte 'dijital rekreasyon' ve 'dijital eğlence' gibi terimlerin ortaya çıkışı dikkat çekmektedir.

Literatür incelemeleri, dijital rekreasyon ve benzeri dijital etkinliklerin araştırmalarda hala yeni ortaya çıkan bir trend olduğunu göstermektedir. Bu tür etkinliklerin, geleneksel boş zaman etkinliklerinin yanı sıra yaşam doyumu ve iyi oluşu geliştirmede önemli bir rol oynaması beklenmektedir. Özellikle sağlık bilimleri literatüründe dijital teknolojiye dayalı boş zaman etkinlikleri uygulamalarına yönelik araştırmalar giderek artmakta ancak bu tür etkinliklere henüz spesifik bir isimlendirme verilmemiş durumdadır. Örneğin, Fung ve ark. çalışmalarında, yaşlıların sosyal katılımını artırarak aktif yaşlanma sürecini teşvik etmenin önemini ve yaşlıların ihtiyaçlarının karşılanmasında dijital kaynakların rolünü de vurgulamaktadır. Araştırmanın sonucunda ise, her gün internete erişen katılımcılar, interneti nadiren kullanan veya hiç kullanmayanlara kıyasla daha yüksek düzeyde yaşam doyumu ve iyi oluş üzerine etkileri tespit edilmiştir (Fung ve ark., 2023, s.10). Bir diğer çalışma da ise, Shapira ve ark. yaşlı yetişkinlere bilgisayar ve internet kullanımını öğretmenin psikolojik etkilerini incelemiştir. Yaş ortalaması 80 olan 22 yaşlı yetişkine bilgisayar ve internet kullanımı üzerine bir kurs verilmiş ve bu kursun onların iyi oluş halleri ve kişisel güçlenme duyguları üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Sonuçlar, bilgisayar kursunu tamamlamanın katılımcıların iyi oluş ve kişisel güçlenme duygusunda önemli bir iyileşmeye yol açtığını göstermiştir. Bulgular, bilgisayar ve internet kullanımının yaşlı yetişkinlerin iyi oluş halini artırabileceğini, sosyal ilişkilerini etkileyebileceğini, bilişsel işlevlerini geliştirebileceğini, kontrol ve bağımsızlık duygularını artırabileceğini göstermektedir (Shapira ve ark., 2007, s.477). Şekil 3.2’de araştırmanın ilişkisel modeli yer almaktadır. Araştırmanın ilişkisel modelinde görülen hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H₁: Deney grubunda yaşam doyumu değişkeninde ön test ve son test ölçümleri arasında fark vardır.

H₂: Deney grubunda iyi oluş değişkeninde ön test ve son test ölçümleri arasında fark vardır.

H₃: Deney ve kontrol grupları arasında, yaşam doyum değişkeni ön test ve son test ölçümleri arasındaki değişim bakımından fark vardır.

H₄: Deney ve kontrol grupları arasında, iyi oluş değişkeni ön test ve son test ölçümleri arasındaki değişim bakımından fark vardır.

H_{4a}: Deney ve kontrol grupları arasında, olumlu duygular alt boyutunda ön test ve son test ölçümleri arasındaki değişim bakımından fark vardır.

H_{4b}: Deney ve kontrol grupları arasında, bağlanma alt boyutunda ön test ve son test ölçümleri arasındaki değişim bakımından fark vardır.

H_{4c}: Deney ve kontrol grupları arasında, olumlu ilişkiler alt boyutunda ön test ve son test ölçümleri arasındaki değişim bakımından fark vardır.

H_{4d}: Deney ve kontrol grupları arasında, anlam alt boyutunda ön test ve son test ölçümleri arasındaki değişim bakımından fark vardır.

H_{4e}: Deney ve kontrol grupları arasında, başarılar alt boyutunda ön test ve son test ölçümleri arasındaki değişim bakımından fark vardır.

H_{4f}: Deney ve kontrol grupları arasında, mutluluk alt boyutunda ön test ve son test ölçümleri arasındaki değişim bakımından fark vardır.

H_{4g}: Deney ve kontrol grupları arasında, sağlık alt boyutunda ön test ve son test ölçümleri arasındaki değişim bakımından fark vardır.

H_{4h}: Deney ve kontrol grupları arasında, olumsuz duygular alt boyutunda ön test ve son test ölçümleri arasındaki değişim bakımından fark vardır.

H_{4i}: Deney ve kontrol grupları arasında, yalnızlık alt boyutunda ön test ve son test ölçümleri arasındaki değişim bakımından fark vardır.

H₅: Deney grubunda etkinlikler sonrası iyi oluş artış ile yaşam doyumu artış arasında ilişki vardır.

3.6. Veri Toplama Aracı

Araştırmanın amaç, yöntem ve kitlesi dikkate alınarak sosyo-demografik bilgi formu, literatür taramasından bulunan ve yaşlılar için en çok uygulanan Yaşam Doyumu ölçeği ve PERMA ölçeği kullanılmıştır.

Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Araştırma da kullanılan sosyo-demografik bilgi formunda yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir, eğitim durumu, mesleki bilgi ve kendi hazırladığımız dört adet sorudan oluşmaktadır. Bu sorular içerisinde yeni nesil teknolojik araçları kullanma korkusu, teknolojik araçları kullanmada kendini ne derece yeterli hissettiği, uygulanan dijital rekreasyon ile olan deneyimini değerlendirmesi ve bu deneyimi bir daha yaşamayı tercih etme durumları sorulmuştur.

PERMA Ölçeği

PERMA İyi Oluş Ölçeği, Martin Seligman'ın iyi oluşun beş bileşenini (olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı) ölçmek için geliştirdiği bir ölçektir. Ölçek 5'li likert ölçeği olup 15 madde içermektedir. Bu ölçeğin orijinal versiyonuna Butler ve Kern tarafından olumlu maddelere yanıt verme eğilimini dengelemek amacıyla mutluluk, sağlıklı olma hissi, olumsuz duygular ve yalnızlık gibi

konularla ilgili sekiz adet dolgu maddesi eklenerek toplam 23 maddeye yükselmiştir. Ölçekteki 7, 12, 14 ve 20. maddeler ters kodlanmaktadır.

2017 senesinde ise Demirci ve meslektaşları ölçeği Türkçe 'ye çevirmiştir. 15 maddesi olan ve 5 alt boyutu ölçek için Cronbach Alpha katsayısı 0.91, alt boyutları için ise olumlu duygulanım alt boyutu için .81, bağlanma alt boyutu için 0.61, ilişkiler alt boyutu için 0.61, anlam alt boyutu için 0.77, başarı alt boyutu için 0.70, olumsuz duygular alt boyutu için 0.61 ve sağlık alt boyutu için 0,79 olarak hesaplanmıştır (Demirci ve ark., 2017, s. 70).

PERMA iyi oluş ölçeği 15 maddeden oluşmasına rağmen 23 maddelik formun kullanılması önerilmektedir. Çalışmada da 23 maddelik form kullanılmıştır.

P olumlu duygular: p5+p10+p22

E bağlanma: p3+p11+p21

R olumlu ilişkiler: p6+p15+p19

M anlam: p1+p9+p17

A başarılar: p2+p8+p16

Mutluluk: p23

PERMA: p5+p10+p22 +p3+p11+p21+ p6+p15+p19+ p1+p9+p17+ p2+p8+p16+p23

H sağlık: p4+p13+p18

N olumsuz duygular: p7+p14+p20

L yalnızlık: p12 sorularına denk gelmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Araştırmada, yaşlıların yaşamdan aldıkları doyumu belirlemek amacıyla Deiner, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) arasında değişen Likert tipinde 5 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek, 'Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın' ve 'Hayatımdan memnunum' gibi maddelerden oluşmaktadır. Diener ve arkadaşları ölçeğin güvenirliğini Cronbach Alpha=.87 olarak bulmuşlardır. Ölçüt bağımlı geçerliğini de .82 olarak bulmuşlardır. Ölçeğin Türk nüfusuna uygulaması Yetim (1993) tarafından yapılmış olup ölçekte Cronbach Alpha=.86 ve test tekrar test güvenirliği ise .73 olarak bulunmuştur (Yetim, Ü. 1993). Ancak 2016 senesinde Dağlı ve Baysal tarafından 7'li derecelendirme şeklinde uygulandığında seçeneklerin birbirine yakın olduğu görüldüğünden dolayı, ölçek basamak sayısı 5'e düşürülerek "Hiç katılmıyorum (1), Çok az katılıyorum (2), Orta düzeyde katılıyorum (3), Büyük oranda katılıyorum (4) ve Tamamen katılıyorum (5)", şekline dönüştürülmüştür (Dağlı ve Baysal, 2016, s. 1252).

Verilerin Analizi

Ölçeklerin toplam ve alt boyutlarına ait puanlar istatistiksel testlerle sınanacağı için öncelikle uygulanacak olan testlerin ön koşulu olan normal dağılıma uygunlukları Shapiro Wilk testi ile

değerlendirilmiştir. Normal dağılıma uygunluk gösteren değişkenler parametrik, göstermeyenler ise parametrik olmayan yöntemler ile analiz edilmiştir. Deney ve kontrol grubu arasındaki karşılaştırmalarda Bağımsız Ortalamalar t test ve Mann Whitney U test kullanılmıştır. Her grubun kendi içerisinde ön test ve son test değerlendirmesinde ise Eşleştirilmiş t test ve Wilcoxon test uygulanmıştır. Ön test ile son test arasındaki değişimin gruplara göre farklılaşp farklılaşmadığının tespitinde ise Tekrarlayan Ölçümlü Varyans Analizi zamanxgrup interaksyonu uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişkinin incelenmesinde Pearson ve Spearman Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Ölçekleri güvenirlik katsayısı Cronbach'ın Alfa katsayısı ile ifade edilmiştir. Sürekli değişkenler ortalama, standart sapma, medyan, çeyreklikler, minimum ve maksimum değerler ile ifade edilmiştir. Kategorik değişkenler ise yüzde ve frekans değerleri ile açıklanmıştır. Verilerin analizi TIBCO Statistica programında değerlendirilmiştir.



4. BULGULAR

Bu bölümde sırasıyla deney ve kontrol grubundaki genç-yaşlı bireylerin sosyo-demografik özellikleri, teknolojik araç kullanımında kendilerini değerlendirdikleri yeterlilikleri ve teknolojik araçları kullanma korkuları, PERMA ve Yaşam Doyumu Ölçeklerine ait genel puan ortalamaları ve Cronbach'ın alfa katsayısı ile ifade edilmiş güvenirlik katsayıları, PERMA ve Yaşam Doyumu ölçeklerine ait puanların normal dağılıma uygunluğunun Shapiro Wilk testi ile değerlendirilmesi, deney ve kontrol gruplarında birinci ve ikinci ölçümlere göre PERMA Ölçeği genel puanı, PERMA Ölçeği alt boyutları ve Yaşam Doyumu ölçeğine ait sonuçların değerlendirilmesi ve PERMA ve Yaşam Doyumu ölçek puanlarındaki değişimin gruplarda ayrı ayrı ilişkilerinin değerlendirilmesi yer almaktadır.

Tablo 4. 1. Katılımcılara Ait Demografik Özellikler

		Grup				Toplam		p1
		Kontrol		Deney				
		Ort±SS	Min-Maks	Ort±SS	Min-Maks	Ort±SS	Min-Maks	
Yaş		68,12±2,8	65-74	69,71±2,39	65-73	68,91±2,7	65-74	0,085
Cinsiyet	Kadın	n	%	n	%	N	%	p2
	Erkek	11	64,7	9	52,9	20	58,8	
Gelir	Düşük	6	35,3	8	47,1	14	41,2	0,486
	Orta	10	58,8	6	35,3	16	47,1	
	Yüksek	7	41,2	10	58,8	17	50,0	
Eğitim durumu	Okuryazar	0	0,0	1	5,9	1	2,9	0,282
	İlköğretim	1	5,9	1	5,9	2	5,9	
	Lise	2	11,8	4	23,5	6	17,6	
	Ön lisans/Lisans	5	29,4	9	52,9	14	41,2	
	Lisansüstü	8	47,1	3	17,6	11	32,4	
Meslek	Ev hanımı	1	5,9	0	0,0	1	2,9	0,279
	İşçi	4	23,5	3	17,6	7	20,6	
	Emekli	1	5,9	0	0,0	1	2,9	
	Serbest meslek	9	52,9	11	64,7	20	58,8	
Medeni durum	Evli	3	17,6	3	17,6	6	17,6	0,719
	Bekar	8	47,1	11	64,7	19	55,9	
	Dul	1	5,9	1	5,9	2	5,9	
		8	47,1	5	29,4	13	38,2	0,558

p1:Bağımsız Ortalamalar t test, p2:Ki-Kare test

Deney ve kontrol grubundaki genç-yaşlı bireylerin yaşları, cinsiyetleri, gelir, eğitim durumu, meslek ve medeni durum gibi özelliklere ilişkin veri dağılımı Tablo 4.1'de verilmiştir.

Genç-yaşlı bireylere ait sosyo-demografik değişkenlerine yönelik yapılmış olan frekans analizi sonuçlarına bakıldığında; kontrol grubunun yaş ortalaması, 68,12'ken, deney grubunda ise ortalama 68,91 yaşındadır. Kontrol grubunun %64,7'si, deney grubunun %52,9'u kadındır. Kontrol grubunun %35,3'ü, deney grubunun %47,1'i erkektir. Kontrol grubunun gelir durumu %58,8'i düşük, %41,2'si orta gelir durumuna sahiptir. Deney grubunda %35,3'ü düşük, %58,8'i orta, %5,9'u yüksek gelir durumuna sahiptir. Kontrol grubunun eğitim durumu %5,9'u okuryazar, %11,8'i ilköğretim, %29,4'u

lise, %47,1'i ön lisans, lisans, %5,9'u lisansüstü mezunudur. Deney grubunda %5,9'u okuryazar, %23,5'i ilköğretim, %52,9'u lise, %17,6 önlisans, lisans mezunudur. Kontrol grubunun mesleki durumları %23,5'i ev hanımı, %5,9'u işçi, %52,9'u emekli, %17,6'sı serbest meslek sahibidir. Deney grubunda %17,6'sı ev hanımı, %64,7'si emekli, %17,6'sı serbest meslek sahibidir. Kontrol grubunun medeni durumu %47,1'i evli, %5,9'u bekar, % 47,1'i duldur. Deney grubunun %64,7'si evli, %5,9'u bekar, %29,4'u duldur.

Tablo 4. 2. Katılımcıların Teknolojik Araç Kullanımında Yeterlilikleri ve Teknolojik Araçları Kullanma Korkularının Gruplara Göre Değerlendirilmesi

		Grup				Toplam		p1
		Kontrol		Deney				
		Ort±SS	Min-Maks	Ort±SS	Min-Maks	Ort±SS	Min-Maks	
Teknolojik araç kullanımında yeterliliği		5,18±1,67	3-8	5,12±1,76	2-8	5,15±1,69	2-8	0,921
		n	%	n	%	n	%	p2
Teknolojik araçları kullanma korkusu	Evet	7	41,2	9	52,9	16	47,1	0,492
	Hayır	10	58,8	8	47,1	18	52,9	

p1:Bağımsız Ortalamalar t test, p2:Ki-Kare test

Tablo 4.2’de katılımcıların teknolojik araç kullanımında yeterlilikleri ve teknolojik araçları kullanma korkularının gruplara göre değerlendirilmesi yer almaktadır.

Deney ve kontrol grubuna toplam 34 bireye, ön-test uygulaması yapılmadan önce “Teknolojik araç kullanımında kendinizi ne derece yeterli hissediyorsunuz?” sorusu sorulmuş ve katılımcılardan 1 ila 10 arası değerlendirme yapmaları istenmiştir. Buna göre deney grubunda kendilerinin teknolojik araç kullanımında yeterli hissetme durumları 5,12±1,76, kontrol grubunda ise 5,18±1,67 olduğu gözlenmiştir. Yapılan karşılaştırmada iki grup arasında teknolojik araç kullanımında yeterlilik ortalamaları bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir ($p>0,05$). Katılımcılara ayrıca “Yeni nesil teknolojik araçları kullanmaktan korkar mısınız?” sorusu sorulmuş 34 kişinin 18’i (%52,9) hayır cevabı verirken, 16 (%47,1) kişisi ise evet cevabı vermiştir. Bu cevaplar doğrultusunda deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4. 3. PERMA ve Yaşam Doyumu Ölçeklerine Ait Genel Puan Durumları ve Güvenirlik Katsayıları

	Ort±SS	Min-Maks	Cronbach Alfa Katsayısı
Perma Ön Test	108,32±8,76	89-124	0,822
Perma Son Test	115,53±9,37	96-136	0,856
<i>P olumlu duygular Ön Test</i>	20,03±2,37	15-24	
<i>P olumlu duygular Son Test</i>	21,24±2,22	17-26	
<i>E bağlanma Ön Test</i>	20,97±1,82	17-24	
<i>E bağlanma Son Test</i>	22,62±2,16	19-28	
<i>R olumlu ilişkiler Ön Test</i>	19,56±2,89	12-25	
<i>R olumlu ilişkiler Son Test</i>	21,09±2,49	16-26	
<i>M anlam Ön Test</i>	20,76±2,37	15-25	
<i>M anlam Son Test</i>	21,65±2,27	18-27	
<i>A başarılar Ön Test</i>	19,97±2,46	15-26	
<i>A başarılar Son Test</i>	21,00±2,59	16-26	
<i>Mutluluk Ön Test</i>	7,03±1,00	5-9	
<i>Mutluluk Son Test</i>	7,94±0,92	5-9	
<i>H sağlık Ön Test</i>	19,47±3,23	12-27	
<i>H sağlık Son Test</i>	20,44±2,95	17-28	
<i>N olumsuz duygular Ön Test</i>	14,68±2,61	8-21	
<i>N olumsuz duygular Son Test</i>	13,85±2,57	8-18	
<i>L yalnızlık Ön Test</i>	5,06±1,54	2-8	
<i>L yalnızlık Son Test</i>	4,41±1,62	2-8	
Yaşam Doyumu Ön Test	16,29±2,42	11-23	0,810
Yaşam Doyumu Son Test	18,09±2,84	12-23	0,872

Tablo 4.3'te katılımcıların verdikleri yanıtlara göre PERMA ve Yaşam Doyumu ölçeklerine ait genel puan ortalamaları ve güvenirliklerini tespit etmek için Cronbach Alfa katsayıları yer almaktadır. PERMA ölçeğinin birinci ölçüm için güvenirlik katsayısı 0,822, ikinci ölçüm ise 0,856 olarak hesaplanmıştır. Yaşam Doyumu ölçeği için ise birinci ölçüm güvenirlik katsayısı 0,810, ikinci ölçüm 0,872 olarak hesaplanmıştır. Bu hesaplamalar doğrultusunda katılımcıların ölçeklere verdikleri cevapların yüksek güvenirlikte olduğu ve sonuçları değerlendirmede kullanılabileceği görülmüştür (Kılıç, 2016, s.47).

Tablo 4. 4. Katılımcıların İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Ölçekleri Puanlarının Normal Dağılıma Uygunluğunun Değerlendirilmesi

	Kontrol Grubu Shapiro-Wilk			Deney Grubu Shapiro-Wilk		
	İstatistik	Sd	p	İstatistik	Sd	p
PERMA Ön Test	0,960	17	0,626	0,968	17	0,780
PERMA Son Test	0,951	17	0,476	0,957	17	0,575
PERMA Fark	0,898	17	0,064	0,922	17	0,157
P Olumlu Duygular Ön Test	0,915	17	0,123	0,934	17	0,256
P Olumlu Duygular Son Test	0,902	17	0,074	0,942	17	0,338
P Olumlu Duygular Fark	0,902	17	0,075	0,950	17	0,460
E Bağlanma Ön Test	0,944	17	0,363	0,969	17	0,808
E Bağlanma Son Test	0,892	17	0,050	0,892	17	0,051
E Bağlanma Fark	0,914	17	0,119	0,953	17	0,497
R Olumlu İlişkiler Ön Test	0,931	17	0,230	0,975	17	0,896
R Olumlu İlişkiler Son Test	0,966	17	0,744	0,941	17	0,328
R Olumlu İlişkiler Fark	0,846	17	0,009	0,811	17	0,003
M Anlam Ön Test	0,884	17	0,036	0,976	17	0,914
M Anlam Son Test	0,915	17	0,119	0,937	17	0,288
M Anlam Fark	0,945	17	0,381	0,850	17	0,011
A Başarılar Ön Test	0,937	17	0,281	0,966	17	0,739
A Başarılar Son Test	0,871	17	0,023	0,921	17	0,151
A Başarılar Fark	0,951	17	0,478	0,861	17	0,016
Mutluluk Ön Test	0,810	17	0,003	0,865	17	0,018
Mutluluk Son Test	0,834	17	0,006	0,780	17	0,001
Mutluluk Fark	0,799	17	0,002	0,806	17	0,002
H Sağlık Ön Test	0,875	17	0,027	0,931	17	0,224
H Sağlık Son Test	0,888	17	0,043	0,879	17	0,030
H Sağlık Fark	0,778	17	0,001	0,899	17	0,065
N Olumsuz Duygular Ön Test	0,901	17	0,070	0,972	17	0,855
N Olumsuz Duygular Son Test	0,956	17	0,565	0,961	17	0,645
N Olumsuz Duygular Fark	0,945	17	0,378	0,879	17	0,031
L Yalnızlık Ön Test	0,903	17	0,077	0,960	17	0,623
L Yalnızlık Son Test	0,933	17	0,243	0,848	17	0,010
L Yalnızlık Fark	0,834	17	0,006	0,889	17	0,045
Yaşam Doyumu Ön Test	0,945	17	0,377	0,895	17	0,057
Yaşam Doyumu Son Test	0,941	17	0,324	0,908	17	0,091
Yaşam Doyumu Fark	0,927	17	0,195	0,953	17	0,513

Sd: Serbestlik Derecesi

Tablo 4.4'te PERMA ve Yaşam Doyumu ölçeklerinin Shapiro Wilk testi ile normal dağılıma uygunluğunun test edilmesine ait sonuçlar yer almaktadır. PERMA ölçeği alt boyutlarından Olumlu duygular, Bağlanma, PERMA toplam puanları ve Yaşam Doyumu puanları birinci ölçüm, ikinci ölçüm ve fark değerleri deney ve kontrol grubunda normal dağılıma uygunluk göstermektedir ($p>0,05$). Kontrol ve deney grubunda Olumlu ilişkiler alt boyutuna ait birinci ölçüm, ikinci ölçüm değerleri normal dağılıma uygunluk gösterirken, Olumlu ilişkiler farkı her iki grupta da normal dağılım göstermemektedir. Anlam alt boyutuna ait birinci ölçüm sadece deney grubunda, ikinci ölçüm her iki grupta, fark değerleri ise sadece kontrol grubunda normal dağılım göstermektedir. Başarılar alt boyutuna ait birinci ölçüm her iki grupta, ikinci ölçüm sadece deney grubunda, fark değerleri ise sadece kontrol grubunda normal dağılım göstermektedir. Sağlık alt boyut birinci ölçüm ve fark değerleri deney

grubunda normal dağılım gösterirken, kontrol grubunda normal dağılım göstermemektedir. Olumsuz duygular alt boyutuna ait birinci ve ikinci ölçümler her iki grupta, fark değerleri ise sadece kontrol grubunda normal dağılım göstermektedir. Yalnızlık alt boyutu için birinci ölçümler her iki grupta, ikinci ölçümler sadece kontrol grubunda normal dağılım göstermektedir. Mutluluk alt boyutuna ait değerler ise her iki grupta da normal dağılıma uygunluk göstermemektedir. Gruplara göre yapılan karşılaştırmalar ve birinci-ikinci ölçümler arasındaki değerlendirmeler, ölçek puanlarının normalliği göz önünde bulundurularak gerçekleştirilmiştir.

Tablo 4. 5. Deney ve Kontrol Gruplarına Göre İyi Oluş Toplam Puanı ve Alt Boyutlarına Ait Sonuçların Değerlendirilmesi

		Ön test Ort±SS	Son test Ort±SS	Fark Ort±SS	<i>p_{zaman}</i>
PERMA	Kontrol	110,12±9,38	110,59±6,3	0,47±4,56	0,817
	Deney	106,53±7,96	120,47±9,46	13,94±6	<0,001
	<i>p_{grup}</i>	0,308	0,001	<0,001 ^t	
P-Olumlu duygular	Kontrol	20,76±2,19	20,41±1,54	-0,35±1,62	0,382
	Deney	19,29±2,37	22,06±2,51	2,76±2,36	<0,001
	<i>p_{grup}</i>	0,069	0,029	<0,001 ^t	
E-Bağlanma	Kontrol	21,35±1,8	21,65±1,41	0,29±1,45	0,415
	Deney	20,59±1,8	23,59±2,37	3±1,94	<0,001
	<i>p_{grup}</i>	0,225	0,008	<0,001 ^t	
R-Olumlu ilişkiler	Kontrol	20±2,45	20,12±2,09	0,12±1,17	0,683
	Deney	19,12±3,3	22,06±2,54	2,94±3,01	0,001
	<i>p_{grup}</i>	0,382	0,021	0,001 ^t	
M-Anlam	Kontrol	20,94±2,08	20,82±1,59	-0,12±1,54	0,774*
	Deney	20,59±2,69	22,47±2,58	1,88±2,03	0,002
	<i>p_{grup}</i>	0,760*	0,057	0,003 ^t	
A-Başarılar	Kontrol	19,71±2,17	20,00±1,62	0,29±1,4	0,428*
	Deney	20,24±2,75	22,00±3,02	1,76±1,48	0,001
	<i>p_{grup}</i>	0,538	0,049*	0,006 ^t	
Mutluluk	Kontrol	7,35±0,86	7,59±0,94	0,24±0,75	0,206*
	Deney	6,71±1,05	8,29±0,77	1,06±0,83	0,002*
	<i>p_{grup}</i>	0,683*	0,062*	0,005 ^t	
Sağlık	Kontrol	19,76±2,66	20±1,7	0,24±1,92	0,963*
	Deney	19,18±3,78	20,88±3,82	1,71±1,16	0,001*
	<i>p_{grup}</i>	0,306*	0,838*	0,011 ^t	
Olumsuz Duygular	Kontrol	14,24±1,39	15,12±1,62	0,88±1,73	0,051
	Deney	15,12±3,43	12,59±2,76	-2,53±1,91	<0,001
	<i>p_{grup}</i>	0,336	0,003	<0,001 ^t	
Yalnızlık	Kontrol	4,82±1,33	5,24±1,52	0,41±0,94	0,083
	Deney	5,29±1,72	3,59±1,28	-1,71±1,16	0,001*
	<i>p_{grup}</i>	0,380	0,002*	<0,001 ^t	

p_{grup}:Bağımsız Ortalamalar *t* test *Mann Whitney U test, *p_{zaman}*:Eşleştirilmiş *t* test *Wilcoxon test, ^tTekrarlayan Ölçümlü Varyans Analizi (zamanXgrup interaksyonu)

Tablo 4.5'te PERMA Ölçeği toplam puanı ve alt boyutlarına ait sonuçların deney ve kontrol grubuna göre karşılaştırmaları yer almaktadır. Kontrol grubunda PERMA ölçeği birinci ve ikinci ölçüm puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney grubunda PERMA ölçeği birinci ve ikinci ölçüm puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş olup ortalamaların yükseldiği gözlenmiştir ($p<0,05$). Deney ve kontrol

grubu arasında PERMA ölçeği birinci ölçüm puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney ve kontrol grubu arasında PERMA ölçeği ikinci ölçüm puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş olup, deney grubunun ortalaması daha yüksek gözlenmiştir ($p<0,05$). PERMA ölçeği birinci ve ikinci ölçüm arasındaki değişim deney ve kontrol grubunda farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Buna göre deney grubundaki birinci ve ikinci ölçüm arasındaki değişim kontrol grubuna göre daha yüksek gözlenmiştir.

Kontrol grubunda PERMA ölçeğinin alt boyutlardan biri olan olumlu duygularda, birinci ve ikinci ölçüm puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney grubunda ise olumlu duygular birinci ve ikinci ölçüm puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş olup ortalamanın yükseldiği gözlenmiştir ($p<0,05$). Deney ve kontrol grubu arasında olumlu duygularda, birinci ölçüm puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney ve kontrol grubu arasında olumlu duygularda, ikinci ölçüm puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş olup, deney grubunun ortalaması daha yüksek gözlenmiştir ($p<0,05$). Olumlu duyguların birinci ve ikinci ölçüm arasındaki değişim deney ve kontrol grubunda farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Buna göre deney grubundaki birinci ve ikinci ölçüm arasındaki değişim kontrol grubuna göre daha yüksek gözlenmiştir.

Kontrol grubunda PERMA ölçeğinin alt boyutlardan biri olan bağlanma, birinci ve ikinci ölçüm puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney grubunda ise bağlanma birinci ve ikinci ölçüm puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş olup ortalamanın yükseldiği gözlenmiştir ($p<0,05$). Deney ve kontrol grubu arasında bağlanma, birinci ölçüm puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney ve kontrol grubu arasında bağlanma, ikinci ölçüm puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş olup, deney grubunun ortalaması daha yüksek gözlenmiştir ($p<0,05$). Bağlanmanın birinci ve ikinci ölçüm arasındaki değişim deney ve kontrol grubunda farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Buna göre deney grubundaki birinci ve ikinci ölçüm arasındaki değişim kontrol grubuna göre daha yüksek gözlenmiştir.

Kontrol grubunda PERMA ölçeğinin alt boyutlardan biri olan olumlu ilişkiler, birinci ve ikinci ölçüm puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney grubunda ise olumlu ilişkiler birinci ve ikinci ölçüm puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş olup ortalamanın yükseldiği gözlenmiştir ($p<0,05$). Deney ve kontrol grubu arasında olumlu ilişkiler, birinci ölçüm puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney ve kontrol grubu arasında olumlu ilişkiler, ikinci ölçüm puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş olup, deney grubunun ortalaması daha yüksek gözlenmiştir ($p<0,05$). Olumlu ilişkilerin birinci ve ikinci ölçüm arasındaki değişim deney ve kontrol grubunda farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Buna göre deney grubundaki birinci ve ikinci ölçüm arasındaki değişim kontrol grubuna göre daha yüksek gözlenmiştir.

Kontrol grubunda PERMA ölçeğinin alt boyutlardan biri olan anlam, birinci ve ikinci ölçüm puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney grubunda ise anlam birinci ve ikinci ölçüm puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş olup ortalamanın yükseldiği gözlenmiştir ($p<0,05$). Deney ve kontrol grubu arasında anlam, birinci ölçüm puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney ve kontrol grubu arasında anlam, ikinci ölçüm puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Anlam alt boyutunun birinci ve ikinci ölçüm arasındaki değişim deney ve kontrol grubunda farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Buna göre deney grubundaki birinci ve ikinci ölçüm arasındaki değişim kontrol grubuna göre daha yüksek gözlenmiştir.

Kontrol grubunda PERMA ölçeğinin alt boyutlardan biri olan başarılar, birinci ve ikinci ölçüm puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney grubunda ise başarılar, birinci ve ikinci ölçüm puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş olup ortalamanın yükseldiği gözlenmiştir ($p<0,05$). Deney ve kontrol grubu arasında başarılar, birinci ölçüm puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney ve kontrol grubu arasında başarılar, ikinci ölçüm puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş olup, deney grubunun ortalaması daha yüksek gözlenmiştir ($p<0,05$). Başarılar alt boyutunun birinci ve ikinci ölçüm arasındaki değişim deney ve kontrol grubunda farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Buna göre deney grubundaki birinci ve ikinci ölçüm arasındaki değişim kontrol grubuna göre daha yüksek gözlenmiştir.

Kontrol grubunda PERMA ölçeğinin alt boyutlardan biri olan mutluluk, birinci ve ikinci ölçüm puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney grubunda ise mutluluk, birinci ve ikinci ölçüm puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş olup ortalamanın yükseldiği gözlenmiştir ($p<0,05$). Deney ve kontrol grubu arasında mutluluk, birinci ölçüm puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney ve kontrol grubu arasında mutluluk, ikinci ölçüm puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Mutluluk alt boyutunun birinci ve ikinci ölçüm arasındaki değişim deney ve kontrol grubunda farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Buna göre deney grubundaki birinci ve ikinci ölçüm arasındaki değişim kontrol grubuna göre daha yüksek gözlenmiştir.

Kontrol grubunda PERMA ölçeğinin alt boyutlardan biri olan sağlık, birinci ve ikinci ölçüm puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney grubunda ise sağlık, birinci ve ikinci ölçüm puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş olup ortalamanın yükseldiği gözlenmiştir ($p<0,05$). Deney ve kontrol grubu arasında sağlık, birinci ölçüm puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney ve kontrol grubu arasında sağlık, ikinci ölçüm puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Sağlık alt boyutunun birinci ve ikinci ölçüm arasındaki

değişim deney ve kontrol grubunda farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Buna göre deney grubundaki birinci ve ikinci ölçüm arasındaki değişim kontrol grubuna göre daha yüksek gözlenmiştir.

Kontrol grubunda PERMA ölçeğinin alt boyutlardan biri olan olumsuz duygular, birinci ve ikinci ölçüm puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney grubunda ise olumsuz duygular, birinci ve ikinci ölçüm puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş olup ortalamanın yükseldiği gözlenmiştir ($p<0,05$). Deney ve kontrol grubu arasında olumsuz duygular, birinci ölçüm puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney ve kontrol grubu arasında olumsuz duygular, ikinci ölçüm puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş olup, deney grubunun ortalaması daha yüksek gözlenmiştir ($p<0,05$). Olumsuz duygular alt boyutunun birinci ve ikinci ölçüm arasındaki değişim deney ve kontrol grubunda farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Buna göre deney grubundaki birinci ve ikinci ölçüm arasındaki değişim kontrol grubuna göre daha yüksek gözlenmiştir.

Kontrol grubunda PERMA ölçeğinin alt boyutlardan biri olan yalnızlık, birinci ve ikinci ölçüm puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney grubunda ise yalnızlık, birinci ve ikinci ölçüm puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş olup ortalamanın düştüğü gözlenmiştir ($p<0,05$). Deney ve kontrol grubu arasında olumsuz duygular, birinci ölçüm puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney ve kontrol grubu arasında yalnızlık, ikinci ölçüm puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş olup, deney grubunun ortalaması daha yüksek gözlenmiştir ($p<0,05$). Yalnızlık alt boyutunun birinci ve ikinci ölçüm arasındaki değişim deney ve kontrol grubunda farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Buna göre deney grubundaki birinci ve ikinci ölçüm arasındaki değişim kontrol grubuna göre daha yüksek gözlenmiştir.

Tablo 4. 6. Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Yaşam Doyumu Ölçeğine Ait Sonuçların Değerlendirilmesi

		Ön test Ort±SS	Son test Ort±SS	Fark Ort±SS	<i>p</i>zaman
Yaşam Doyumu	Kontrol	16,35±2,64	16,82±2,77	0,47±1,55	0,227
	Deney	16,24±2,25	19,35±2,37	3,12±1,9	<0,001
	<i>p</i> grup	0,890	0,007	<0,001 ^t	

*p*grup: Bağımsız Ortalamalar *t* test, *p*zaman: Eşleştirilmiş *t* test, ^tTekrarlayan Ölçümlü Varyans Analizi (zamanXgrup interaksyonu)

Tablo 4.6'da Yaşam Doyumu Ölçeği'ne ait sonuçların deney ve kontrol grubuna göre karşılaştırmaları yer almaktadır. Kontrol grubunda Yaşam doyum ölçeğinin, birinci ve ikinci ölçüm puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney grubunda ise yaşam doyum ölçeğinin, birinci ve ikinci ölçüm puan ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş olup ortalamanın yükseldiği gözlenmiştir ($p<0,05$). Deney ve kontrol grubu arasında yaşam doyumunu birinci ölçüm puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı farklılık

gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney ve kontrol grubu arasında yaşam doyumu, ikinci ölçüm puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiş olup, deney grubunun ortalaması daha yüksek gözlenmiştir ($p<0,05$). Yaşam doyumu birinci ve ikinci ölçüm arasındaki değişim kontrol grubunda farklılık göstermezken, deney grubunda farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Buna göre deney grubundaki birinci ve ikinci ölçüm arasındaki değişim kontrol grubuna göre daha yüksek gözlenmiştir. Bu sonuçlar deney grubundaki manipülasyonların katılımcılarda yaşam doyumu arttırdığını göstermiştir.

Tablo 4. 7. Deney ve Kontrol Gruplarına Yaşam Doyumu ve İyi Oluşa Ait Farklar Arasındaki İlişki

		Kontrol Grubu Yaşam Doyumu	Deney Grubu Yaşam Doyumu
İyi Oluş	r	0,206	0,565
	p	0,427	0,018
P olumlu duygular	r	0,121	0,732
	p	0,645	0,001
E bağlanma	r	-0,177	0,425
	p	0,496	0,089
R olumlu ilişkiler	r	0,257*	0,160*
	p	0,320	0,539
M anlam	r	0,262	-0,112*
	p	0,310	0,667
A başarılar	r	0,191	0,202*
	p	0,462	0,436
Mutluluk	r	-0,193*	0,071*
	p	0,458	0,786
H sağlık	r	0,041*	-0,040
	p	0,875	0,879
N olumsuz duygular	r	0,045	-0,255*
	p	0,863	0,324
L yalnızlık	r	0,199*	-0,193*
	p	0,443	0,459

p:Pearson Korelasyon *Spearman Rho Korelasyon

Tablo 4.7’da deney ve kontrol gruplarına göre Yaşam Doyumu ve İyi Oluş’un birinci ve ikinci ölçümler arasındaki değişimlerine ait doğrusal ilişkiler incelenmiştir. Kontrol grubundaki Yaşam Doyumu Ölçeği değişimleri ile PERMA Ölçeği değişimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmemiştir ($p>0,05$). Deney grubunda ise PERMA Ölçeği toplam puanındaki değişim ile Yaşam Doyumu Ölçeği değişimleri arasında pozitif yönlü, orta derecede doğrusal bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0,565$; $p=0,018$). Ayrıca PERMA Ölçeği alt boyutlarından Olumlu Duygular değişimi ile Yaşam Doyumu Ölçeği değişimleri arasında pozitif yönlü, güçlü derecede doğrusal bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0,732$; $p=0,001$). Deney grubundaki PERMA Ölçeği toplam puanı ve Olumlu Duygular puanının uygulama sonrası değişimleri artarken Yaşam Doyumundaki değişimde de anlamlı bir artış olduğu görülmektedir.

Deneyin amacı, deney ve kontrol gruplarının yaşam doyumu ve iyi oluş değişkenlerinde ön test ve son test ölçümleri arasında fark olup olmadığını incelemektir. Birinci hipotez (H1) deney grubunun

yaşam doyumu üzerinedir. Bulgular, deney grubunda yaşam doyumu puanların da anlamlı bir artış olduğunu gösterdi. Bu bulgular doğrultusunda H1 hipotezi **kabul edilmiştir**.

İkinci hipotez (H2) deney grubunun iyi oluş üzerinedir. Bulgular, deney grubunda yaşam doyumu puanların da anlamlı bir artış olduğunu gösterdi. Bu bulgular doğrultusunda H2 hipotezi **kabul edilmiştir**.

Üçüncü hipotez (H3) yaşam doyumu üzerinedir. Bulgular, kontrol grubunda yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir değişiklik olmadığını ($p>0.05$), ancak deney grubunda anlamlı bir artış olduğunu gösterdi. Ayrıca, son test ölçümlerinde deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark bulundu. Bu sonuçlar, deney grubundaki katılımcıların yaşam doyumunda artış olduğunu ve bu artışın kontrol grubunda gözlenmediğini ortaya koydu. Bu bulgular doğrultusunda H3 hipotezi **kabul edilmiştir**.

Dördüncü hipotez (H4), iyi oluş değişkeni üzerine odaklanmıştır. Kontrol grubunda iyi oluş puanlarında anlamlı bir değişiklik gözlenmezken ($p>0.05$), deney grubunda anlamlı bir artış tespit edildi. Deney ve kontrol grubu arasında son test ölçümlerinde de anlamlı bir fark bulundu. Bu sonuçlar, deney grubundaki katılımcıların iyi oluş düzeylerinin arttığını ve bu artışın kontrol grubunda gözlenmediğini gösterdi. . Bu bulgular doğrultusunda H4 hipotezi **kabul edilmiştir**.

İyi oluşun alt boyutları da incelendi ve her biri için deney grubunda anlamlı değişiklikler tespit edilmiştir. H4_a, H4_b arasındaki olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam mutluluk ve sağlık alt boyutları deney grubunda artış gösterirken, olumsuz duygular ve yalnızlık alt boyutlarında azalış gözlemlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda H4_a, H4_b hipotezlerinin hepsi **kabul edilmiştir**.

Son olarak, beşinci hipotez (H5) deney grubundaki etkinliklerin iyi oluş artışı ile yaşam doyumu artışı arasında bir ilişki olup olmadığını araştırdı. Bulgular, deney grubunda alt boyutlardan olumlu duygular attıkça iyi oluş, iyi oluş arttıkça da yaşam doyumun arttırdığını göstermiştir. Bu da deney grubundaki etkinliklerin hem iyi oluş hem de yaşam doyumu artışı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular doğrultusunda H5 hipotezi **kabul edilmiştir**.

Özetle, deneyin tüm hipotezleri doğrulandı ve kabul edilmiştir. Deney grubundaki katılımcılar, yaşam doyumu ve iyi oluş düzeylerinde anlamlı artışlar gösterirken, kontrol grubunda bu tür değişiklikler gözlenmedi. Bu sonuçlar, deney grubundaki etkinliklerin katılımcıların yaşam doyumu ve iyi oluşunu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu tez çalışmasının sonuçları, bilgisayar ve teknoloji kullanımının genç-yaşlı bireylerin iyi oluş üzerindeki etkisine ilişkin literatürdeki bulgularla uyumlu bir şekilde ortaya konulmuştur. Literatürde, bilgisayar kullanımının yaşlı bireylerin özsaygısını artırdığı, yalnızlık duygusunu azalttığı ve genel iyi oluş hallerini iyileştirdiği sıkça vurgulanmaktadır (Danowski & Sacks, 1980; Ng, 2007; Fitzpatrick, 2003). Çalışmamızda kullanılan iyi oluş ölçeğinin sonuçları da bu bulgularla paralellik göstermektedir. Deney grubunda olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam, başarı, mutluluk ve sağlık alt boyutlarında artış gözlenirken, olumsuz duygular alt boyutunda düşüş kaydedilmiştir.

Sanal gerçeklik uygulamalarının yaşlı bireylerde olumlu duyguları artırdığı, sosyal izolasyonu azalttığı ve iyi oluşu iyileştirdiği literatürde belirtilmiştir (Tahar Aissa, 2018; Appel ve ark., 2020; Liu ve ark., 2020). Çalışmamızın bulguları, deney grubunda sanal gerçeklik uygulamalarının ardından olumlu duygular, mutluluk ve sağlık alt boyutlarında artış olduğunu, yalnızlık alt boyutunda ise düşüş olduğunu göstermiştir. Ancak bazı bireylerde olumsuz duyguların arttığı gözlemlenmiş olup bu bulgu, Moyle ve diğerlerinin (2018) bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Akıllı telefon ve mobil uygulama kullanımının yaşlı bireylerin mutluluğunu ve iyi oluşunu artırdığı literatürde gösterilmiştir (Dennis vd., 2016; Konrad vd., 2016; Lee vd., 2021). Çalışmamızın bulguları, deney grubunda olumlu ilişkiler, anlam, başarı, mutluluk ve sağlık alt boyutlarında önemli artışlar göstererek bu gözlemlerle uyumluluk sergilemiştir.

İnternet kullanımının sosyal bağları güçlendirdiği, yalnızlık hissini azalttığı ve yaşam doyumunu artırdığı vurgulanmaktadır (Şar ve ark., 2012; Han ve ark., 2020). Çalışmamızda da internet kullanımının ardından yalnızlık alt boyutunda düşüş ve olumlu duygular alt boyutunda artış olduğu, dolayısıyla yaşam doyumunun arttığı tespit edilmiştir.

Cheng ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında sanal gerçeklik uygulamalarının katılımcılara farklı ve etkileşimli deneyimler sunarak günlük rutinleri zenginleştirdiği ve bu sayede yaşam kalitesini ve yaşam memnuniyetini artırdığı gözlemlenmiştir. Çalışmamızda da deney grubunda uygulamalar sonrasında olumlu duygular arttıkça yaşam doyumunda anlamlı bir artış kaydedilmiştir.

Li ve arkadaşlarının (2022) çalışmalarında, akıllı telefon kullanımının yaşlı yetişkinler üzerindeki etkileri incelenmiş; sosyal medya ve video arama uygulamaları aracılığıyla iletişimi kolaylaştırarak sosyal izolasyonu azalttığı ve bilgi kaynaklarına erişimin artmasının yaşlı yetişkinlerin dünya ile bağlantılarını ve zihinsel faaliyetlerini artırdığı bulgulanmıştır. Çalışmamızın bulguları da uygulamalar sonrasında deney grubunda olumlu ilişkiler ve anlam alt boyutlarında anlamlı artışlar gözlemlendiğini ve yaşam memnuniyetinin arttığını ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, araştırmamızın bulguları ile literatürdeki çalışmalar arasında güçlü bir paralellik bulunmaktadır. Bilgisayar ve teknolojik cihazların yaşlı bireylerin yaşam doyumunu ve iyi oluşunu artırma potansiyeli taşıdığı görülmektedir. Ancak, bazı bireylerde bu teknolojilere dayalı müdahalelerin

olumsuz duygusal tepkilere neden olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle, bireysel farklılıkları dikkate alan kişiselleştirilmiş yaklaşımlar geliştirilmesi önerilmektedir.

Bu çalışmada, dijital rekreasyon etkinliklerinin 65-74 yaş arası yaşlı bireylerin yaşam doyumu ve iyi oluş düzeylerine etkisi incelenmiştir. Dijital rekreasyon etkinliklerinin, geleneksel rekreasyon etkinlikleri yerine kullanılarak, yaşlı bireylerin yaşam doyumu ve iyi oluş düzeylerini artırıp artırmadığı gözlemlenmiştir.

Araştırma, randomize kontrollü deneysel bir tasarıma sahiptir ve seçim yanlılığını önlemek için kartopu örnekleme tekniği kullanılmıştır. Deney ve kontrol grupları rastgele oluşturulmuş ve deney grubuna dört farklı dijital rekreasyon uygulaması (telefonla bulmaca çözme, bilgisayarda sosyal medya platformlarıyla iletişim kurma, mobil uygulamada artırılmış gerçeklik ve sanal gerçeklik ile gezinti) uygulanmıştır. Yaşam doyumu, Yaşam Doyumu Ölçeği ile, iyi oluş ise PERMA Ölçeği ile değerlendirilmiştir.

Uygulama öncesi ve sonrası yapılan değerlendirmelerde, dijital rekreasyon etkinliklerinin yaşlı bireylerin hem yaşam doyumu hem de iyi oluş düzeylerinde anlamlı artışlar sağladığı tespit edilmiştir. Özellikle, PERMA Ölçeği toplam puanı ve Olumlu Duygular alt boyutunda belirgin iyileşmeler gözlemlenmiştir. Bu bulgular, dijital rekreasyonun yaşlı bireylerin psikososyal iyilik hali üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Çalışmanın sınırlılıkları arasında, örneklem büyüklüğünün sınırlı olması ve demografik çeşitliliğin yeterince geniş olmaması bulunmaktadır. Ayrıca, araştırma kısa vadeli etkileri incelemiş olup, uzun vadeli etkiler hakkında kesin yargılara varmak mümkün olmamıştır. Gelecekte yapılacak araştırmaların daha geniş örneklem grupları ile uzun vadeli etkileri de kapsayacak şekilde tasarlanması önerilmektedir.

Bu çalışma, dijital teknolojilerin yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmada etkili bir araç olarak kullanılabileceğine işaret etmekte ve bu alanda daha fazla araştırma yapılması gerektiğini vurgulamaktadır. Dijital rekreasyon etkinliklerinin yaşlı bireylerin sosyal izolasyonunu azaltmada ve psikolojik iyi oluşlarını artırmada potansiyel bir çözüm sunduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle, gelecekte yapılacak çalışmaların, farklı dijital rekreasyon türlerinin yaşlı bireyler üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı incelemesi ve bu etkinliklerin farklı demografik gruplar üzerindeki etkilerini karşılaştırması önem arz etmektedir. Ayrıca, dijital rekreasyon etkinliklerinin uzun vadeli etkilerini ve sürdürülebilirliğini değerlendiren çalışmaların yapılması faydalı olacaktır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, teknolojik müdahalelerin uzun vadeli etkilerinin incelenmesi ve olası olumsuz etkilerin en aza indirilmesi için stratejiler geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, dijital okuryazarlık eğitimi gibi destekleyici programların entegrasyonu, teknoloji kullanımının daha geniş bir yaşlı nüfus tarafından benimsenmesini kolaylaştırabilir ve olumlu etkilerini en üst düzeye çıkarabilir.

Bu çalışma rekreasyon alanında yapılan bir çalışma olup, benzer çalışmaların sosyoloji, psikoloji, sağlık ve diğer disiplinler açısından da irdelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır. Elde edilen sonuçların siyasal, sosyal ve toplumsal olarak değerlendirilmesi, hükümetler, belediyeler ve sivil toplum kuruluşları ve politika yapıcılarını ile paylaşılması; yaşlılara sosyal, biyolojik ve psikolojik destek olarak geri dönüş sağlayacaktır.



KAYNAKLAR

- Akman, S. U. (2021). Mutluluk ve yaşam memnuniyetinin belirleyicileri: Türkiye İstatistik Kurumu Yaşam memnuniyeti araştırması üzerine analizler. In *Journal of Social Policy Conferences* (No. 81).
- Akoğlu Kozak, M. & Özkeroğlu, Ö. (2018). Turizm ve Rekreasyon Kavramları: Sanal Bakış ile Değerlendirme, II. Uluslararası Sürdürülebilir Turizm Kongresi, 20-22 Eylül 2018, ss. 399-409, Gümüşhane
- Althoff, T., White, R. W., & Horvitz, E. (2016). Influence of Pokémon Go on physical activity: study and implications. *Journal of medical Internet research*, 18(12), e315.
- Altınpulluk, H., & Kesim, M. (2015). Geçmişten günümüze artırılmış gerçeklik uygulamalarında gerçekleşen paradigma değişimleri. *Akademik Bilişim Kongresi*, 4(6).
- Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G., & Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: The role of friends. *Genus*, 74, 1-18.
- Annas, J. (1998). Virtue and eudaimonism. *Social Philosophy and Policy*, 15(1), 37-55.
- Appel, L., Appel, E., Bogler, O., Wiseman, M., Cohen, L., Ein, N., ... & Campos, J. L. (2020). Older adults with cognitive and/or physical impairments can benefit from immersive virtual reality experiences: A feasibility study. *Frontiers in medicine*, 6, 329.
- Argan, M., Argan, M. T., & Dursun, M. T. (2018). Examining relationships among well-being, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 7(4), 49-59.
- Arıcı, H. (2020). Mutluluk tarihi. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, (9), 217-243.
- Aslan, M., & Hocaoglu, Ç. (2017). Yaşlanma ve yaşlanma dönemiyle ilişkili psikiyatrik sorunlar. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 53-62.
- Aydintan, B., & Koç, H. (2016). The relationship between job satisfaction and life satisfaction: An empirical study on teachers. *International Journal of Business and Social Science*, 7(10), 72-80.
- Aylan, F.K. & Aylan, S. (2020). Sanal Gerçeklik ve Artırılmış Gerçeklik Uygulamalarının Rekreatif Faaliyetlere Yansıması: Dijital Rekreasyon. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 2746-2760.
- Azuma, R. T. (1997). A survey of augmented reality. *Presence: teleoperators & virtual environments*, 6(4), 355-385.
- Azuma, R., Baillot, Y., Behringer, R., Feiner, S., Julier, S., and MacIntyre, B. (2001). Recent advances in augmented reality. *Computer Graphics and Applications*, 21(6), 34-47.
- Bae, S. M. (2022). The mediating effect of digital literacy on the relationship between smartphone use motives and life satisfaction for senior citizens in Korea. *Iranian Journal of Public Health*, 51(2), 336.
- Bae, Y. (2013). Chaotic Phenomena in Addiction Model for Digital Leisure. *International Journal of Fuzzy Logic and Intelligent Systems*, 13(4), 291-297.
- Baez, M., Far, I. K., Ibarra, F., Ferron, M., Didino, D., & Casati, F. (2017). Effects of online group exercises for older adults on physical, psychological and social wellbeing: a randomized pilot trial. *PeerJ*, 5, e3150.
- Batal, S., & Tuğlu, K. (2018). Endüstri 4.0 ve Yeni Teknolojiler Karşısında Yerel Yönetimlerde Yaşanan Değişimler. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 6(14), 216-232.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. *Handbook of positive psychology*, 1, 608-618.

- Bautista, T. G., Roman, G., Khan, M., Lee, M., Sahbaz, S., Duthely, L. M., ... & Bredella, M. A. (2023). What is Well-Being? A Scoping Review of the Conceptual and Operational Definitions of Well-Being. *Journal of Clinical and Translational Science*, 1-27.
- Belgin, A. & Koçoğlu, D. (2017). Randomize kontrollü deneyler. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 4(1), 73-92.
- Berryman, D. R. (2012). Augmented reality: a review. *Medical reference services quarterly*, 31(2), 212-218.
- Bhardwaj, P. (2019). Types of sampling in research. *Journal of Primary Care Specialties*, 5(3), 157-163.
- Bhattacharjee, A. (2012). *Social science research: Principles, methods, and practices*. USA.
- Boursier, V., Gioia, F., Musetti, A., & Schimmenti, A. (2020). Facing loneliness and anxiety during the COVID-19 isolation: the role of excessive social media use in a sample of Italian adults. *Frontiers in psychiatry*, 11, 586222.
- Bölüktaş, R. P. (2019). Yaşlanma teorileri ve geriatrik değerlendirme.
- Brox, E., Luque, L. F., Evertsen, G. J., & Hernández, J. E. G. (2011, May). Exergames for elderly: Social exergames to persuade seniors to increase physical activity. In *2011 5th International Conference on Pervasive Computing Technologies for Healthcare (PervasiveHealth) and Workshops* (pp. 546-549). Ieee.
- Buiza, C., Soldatos, J., Petsatodis, T., Geven, A., Etxaniz, A., & Tscheligi, M. (2009). HERMES: Pervasive computing and cognitive training for ageing well. In *Distributed Computing, Artificial Intelligence, Bioinformatics, Soft Computing, and Ambient Assisted Living: 10th International Work-Conference on Artificial Neural Networks, IWANN 2009 Workshops, Salamanca, Spain, June 10-12, 2009. Proceedings, Part II 10* (pp. 756-763). Springer Berlin Heidelberg.
- Burdea, G. C., & Coiffet, P. (2003). *Virtual reality technology*. John Wiley & Sons.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3).
- Chaze, F., Hayden, L., Azevedo, A., Kamath, A., Bucko, D., Kashlan, Y., ... & Tsotsos, L. (2022). Virtual reality and well-being in older adults: Results from a pilot implementation of virtual reality in long-term care. *Journal of Rehabilitation and Assistive Technologies Engineering*, 9, 20556683211072384.
- Chen, S. T., Chiang, I., Liu, E. Z. F., & Chang, M. (2012). Effects of Improvement on Selective Attention: Developing Appropriate Somatosensory Video Game Interventions for Institutional-Dwelling Elderly with Disabilities. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 11(4), 409-417.
- Cheng, V. Y. W., Huang, C. M., Liao, J. Y., Hsu, H. P., Wang, S. W., Huang, S. F., & Guo, J. L. (2020). Combination of 3-dimensional virtual reality and hands-on aromatherapy in improving institutionalized older adults' psychological health: quasi-experimental study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(7), e17096.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology*, 38(4), 668.
- Costin, V., & Vignoles, V. L. (2020). Meaning is about mattering: Evaluating coherence, purpose, and existential mattering as precursors of meaning in life judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(4), 864.

- Cruz-Neira, C., Fernández, M., & Portalés, C. (2018). Virtual reality and games. *Multimodal Technologies and Interaction*, 2(1), 8.
- Csikszentmihalyi, M., Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2014). Flow. *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*, 227-238.
- Czaja, S. J., Charness, N., Fisk, A. D., Hertzog, C., Nair, S. N., Rogers, W. A., & Sharit, J. (2006). Factors predicting the use of technology: findings from the Center for Research and Education on Aging and Technology Enhancement (CREATE). *Psychology and aging*, 21(2), 333.
- Çaparlar, C. Ö., & Dönmez, A. (2016). Bilimsel araştırma nedir, nasıl yapılır. *Türk J Anaesthesiol Reanim*, 44(4), 212-218.
- Çetin, S. (2023). *Dijital rekreasyon faaliyetlerine katılımın bireysel nitelikler ve yaşam kalitesi ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Danowski, J. A., & Sacks, W. (1980). Computer communication and the elderly. *Experimental aging research*, 6(2), 125-135.
- Demir, M. S. (2016). *Yaşlanma Sürecinde Karşılaşılan Sorunların Yaşam Kalitesine Olan Etkileri: Elâzığ İli Örneği* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Fırat Üniversitesi.
- 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.
- Dennis, C., Alamanos, E., Papagiannidis, S., & Bourlakis, M. (2016). Does social exclusion influence multiple channel use? The interconnections with community, happiness, and well-being. *Journal of Business Research*, 69(3), 1061-1070.
- Devine, D. J. (1978). John Locke: His Harmony Between Liberty and Virtue. *Modern Age*, 22(3), 246.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Dinç, N., Güzel, P., & Özbey, S. (2018). Rekreasyonel fiziksel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(4), 181-186.
- Dölek, B. Ö. (2011). Türkiye'de Üniversite Hastanelerindeki Geriatri Bilim Dallarına Bağlı Geriatri Ünitelerinde Verilen Hizmetin Sosyal Hizmet Temelinde Değerlendirilmesi. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi/İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Ankara
- Duque, G., Boersma, D., Loza-Diaz, G., Hassan, S., Suarez, H., Geisinger, D., ... & Demontiero, O. (2013). Effects of balance training using a virtual-reality system in older fallers. *Clinical interventions in aging*, 257-263.
- Durgun, B., & Tümerdem, Y. (1999). Kentleşme ve yaşlılara sunulan hizmetler. *Geriatri*, 2(3), 115-120.
- Durğun, A., & Merde, E. (2023). Türkiye'de Yaşlılara Yönelik Sosyal Politika ve Sosyal Hizmet Analizi. *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi (SKAD)*, 9(18), 38-62.
- Edwards, A., Pang, N., Shiu, V., & Chan, C. (2010). The understanding of spirituality and the potential role of spiritual care in end-of-life and palliative care: a meta-study of qualitative research. *Palliative medicine*, 24(8), 753-770.
- Embarak, F. M., Ismail, N. A., Alhuseen, O. A., Buhalfaya, M. B., Younes, A. A., & Naser, B. H. (2022). The 4W Framework of the Online Social Community Model for Satisfying the Unmet Needs of Older Adults. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*, 13(6).
- Erkoç, B., & Güngör, F. (2020). The Effect Of Well-Being On Life Satisfaction: A Study On Students. *Turkish Journal of Applied Social Work*, 3(1), 59-66.

- Erkuran, H. (2020). Yaşlanma korkusu. *Sağlık ve Toplum*.
- Eryılmaz, G., Aydın, R. (2020). Sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik teknolojilerinin turizm uygulamaları ve pazarlamadaki yeri. *Uluslararası Kırsal Turizm ve Kalkınma Dergisi (IRTAD)* E-ISSN: 2602-4462, 4(2), 9-25.
- Fitzpatrick, T. R. (2003). Participation in a computer training program and well-being among religious sisters in a retirement community. *Journal of Religious Gerontology*, 15(4), 57-78.
- Foong, H. F., Haron, S. A., Koris, R., Hamid, T. A., & Ibrahim, R. (2021). Relationship between financial well-being, life satisfaction, and cognitive function among low-income community-dwelling older adults: the moderating role of sex. *Psychogeriatrics*, 21(4), 586-595.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1-53). Academic Press.
- Fung, K. K., Hung, S. S. L., Lai, D. W., Shum, M. H., Fung, H. W., & He, L. (2023). Access to Information and Communication Technology, Digital Skills, and Perceived Well-Being among Older Adults in Hong Kong. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(13), 6208.
- Gerling, K. M. (2014). Motion-based game interaction for older adults. *ACM SIGACCESS Accessibility and Computing*, (108), 27-30.
- Godie, E. A., Elfiky, E. R., & Ibrahim, E. E. (2022). Smartphone Use and Its Relation to Cognitive Impairment and Depressive Symptoms among Elderly People. *Assiut Scientific Nursing Journal*, 10(33), 196-204.
- Gould, J. (1971). Stoic Philosophy. *Journal of the History of Philosophy*, 9(1), 81-86.
- Ha, S. E., & Kim, S. (2013). Personality and subjective well-being: Evidence from South Korea. *Social Indicators Research*, 111, 341-359.
- Han, X., Yang, Y., Li, F., & Li, Y. (2020). Adding life to years: the influence of internet use and appearance management on life satisfaction among the elderly. *Social Indicators Research*, 1-16.
- Hasan, H., & Linger, H. (2016). Enhancing the wellbeing of the elderly: Social use of digital technologies in aged care. *Educational Gerontology*, 42(11), 749-757.
- Heo, J., Chun, S., Lee, S., Lee, K. H., & Kim, J. (2015). Internet use and well-being in older adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 268-272.
- Hong, Y., Fu, J., Kong, D., Liu, S., Zhong, Z., Tan, J., & Luo, Y. (2021). Benefits and barriers: a qualitative study on online social participation among widowed older adults in Southwest China. *BMC geriatrics*, 21, 1-10.
- Hoppes, S., Wilcox, T., & Graham, G. (2001). Meanings of play for older adults. *Physical Occupational Therapy in Geriatrics*, 18(3), 57-68.
- Howard Litwin, D. S. W., & Shiovitz-Ezra, S. Social Network Type and Subjective Well-being in a National Sample of Older Americans. *indicators*, 200.
- Höbel, D. Z. (2021). Gümüş Ekonomi. 3. International CEO Communication, Economics Organization & Social Sciences Congress. Proceedings Book: (s. 368-374)
- Iizuka, A., Suzuki, H., Ogawa, S., Kobayashi-Cuya, K. E., Kobayashi, M., Takebayashi, T., & Fujiwara, Y. (2019). Can cognitive leisure activity prevent cognitive decline in older adults? A systematic review of intervention studies. *Geriatrics & gerontology international*, 19(6), 469-482.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (1999). The effects of leisure beliefs and coping strategies on stress-health relationships: A field study. *Leisure/Loisir*, 24(1-2), 3-57.
- Jeng, M. Y., Pai, F. Y., & Yeh, T. M. (2017). The virtual reality leisure activities experience on elderly people. *Applied Research in Quality of Life*, 12, 49-65.

- Jung, Y., Li, K.J., Janissa, N.S., Gladys, W.L.C., Lee, K.M. (2009). Games for a Better Life: Effects of Playing Wii Games on the Well-Being of Seniors in a Long-Term Care Facility. *Proc. of IE '09*, ACM.
- Kahlbaugh, P. E., Sperandio, A. J., Carlson, A. L., & Hauselt, J. (2011). Effects of playing Wii on well-being in the elderly: Physical activity, loneliness, and mood. *Activities, Adaptation & Aging*, 35(4), 331-344.
- Kalelioğlu, U. B. (2019). Bilimsel Tekrarlanabilirlik İlkesi Kapsamında Pozitivist Metodolojinin Evrensel Yasalara Ulaşma İdeali. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 5(12), 1182-1200.
- Kankainen, A., & Lehtinen, V. (2011, November). Creative personal projects of the elderly as active engagements with interactive media technology. In *Proceedings of the 8th ACM conference on Creativity and cognition* (pp. 175-184).
- Karabulut, Ö. Ö. ve Özer, M. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatry*, 6(2), 72-. 74.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon*. Gazi Kitabevi.
- Karatağ, H., & Akyıldız, N. A. (2019). Avrupa'nın Demografik Dönüşümünde Uzun Dönem Yaşlı Bakımının Sürdürülebilirliğinin Değerlendirilmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 19(44), 571-596.
- Kart, E. (2014). Boş Zamanın Çoklu Tüketim Mekânı Olarak İnternet ve Yeni Yaşam Tarzlarının İnşası, *Global Media Journal: TR Edition*, 5(9), 180-218.
- Keskin, M., & Koçak, H. Türkiye'de Nüfusun Yaşlanması Üzerine Bir Swot Analizi. *Sosyolojik Düşün*, 8(2), 275-303.
- 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.
- Kılıç, S. (2016). Cronbach'ın alfa güvenirlik katsayısı. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47-48.
- Koca, B. U. (2022). Jeremy Bentham'ın Faydacı Ahlakının Temelleri ve Ahlak Eğitimi Açısından Değerlendirilmesi. *İçtimaiyat*, 6(1), 81-103
- Konrad, A., Tucker, S., Crane, J., & Whittaker, S. (2016). Technology and reflection: Mood and memory mechanisms for well-being. *Psychology of well-being*, 6, 1-24.
- Korte, M. (2020). The impact of the digital revolution on human brain and behavior: where do we stand?. *Dialogues in clinical neuroscience*.
- Kurar, İ., & Baltacı, F. (2014). Halkın boş zaman değerlendirme alışkanlıkları: Alanya Örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 39-52.
- Laganá, L., & García, J. J. (2013). The mental health impact of computer and internet training on a multi-ethnic sample of community-dwelling older adults: results of a pilot randomised controlled trial. *International Journal of Biomedical Science: IJBS*, 9(3), 135.
- Lee, J. A., Efstratiou, C., Siriaraya, P., Sharma, D., & Ang, C. S. (2021). SnapAppy: A positive psychology intervention using smartphone photography to improve emotional well-being. *Pervasive and Mobile Computing*, 73, 101369.
- Lee, J. E., Zeng, N., Oh, Y., Lee, D., & Gao, Z. (2021). Effects of Pokémon GO on physical activity and psychological and social outcomes: a systematic review. *Journal of clinical medicine*, 10(9), 1860.
- Li, G., Jin, C., Zhao, B., & Wu, B. (2022). Smartphone use, technology affordance for healthcare and elders' life satisfaction. *Frontiers in Public Health*, 10, 861897.
- Liao, Y. Y., Tseng, H. Y., Lin, Y. J., Wang, C. J., & Hsu, W. C. (2019). Using virtual reality-based training to improve cognitive function, instrumental activities of daily living and neural efficiency in

- older adults with mild cognitive impairment. *European journal of physical and rehabilitation medicine*, 56(1), 47-57.
- Lim, W. N., Lee, Y., & Anggoro, I. (2019, October). Augmented reality 3d cubes puzzle bingo game for the elderly. In *2019 IEEE International Symposium on Haptic, Audio and Visual Environments and Games (HAVE)* (pp. 1-6). IEEE.
- Lin, C. X., Lee, C., Lally, D., & Coughlin, J. F. (2018). Impact of virtual reality (VR) experience on older adults' well-being. In *Human Aspects of IT for the Aged Population. Applications in Health, Assistance, and Entertainment: 4th International Conference, ITAP 2018, Held as Part of HCI International 2018, Las Vegas, NV, USA, July 15–20, 2018, Proceedings, Part II 4* (pp. 89-100). Springer International Publishing.
- Liu, Q., Wang, Y., Yao, M. Z., Tang, Q., & Yang, Y. (2020). The effects of viewing an uplifting 360-degree video on emotional well-being among elderly adults and college students under immersive virtual reality and smartphone conditions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(3), 157-164.
- Liu, Y., Tan, W., Chen, C., Liu, C., Yang, J., & Zhang, Y. (2019). A review of the application of virtual reality technology in the diagnosis and treatment of cognitive impairment. *Frontiers in aging neuroscience*, 11, 280.
- López-Sintas, J., Rojas-DeFrancisco, L., & García-Álvarez, E. (2017). Home-based digital leisure: Doing the same leisure activities, but digital. *Cogent Social Sciences*, 3(1), 1309741.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803.
- Martín-Talavera, L., Gavín-Chocano, Ó., Sanz-Junoy, G., & Molero, D. (2023). Self-Concept and Self-Esteem, Determinants of Greater Life Satisfaction in Mountain and Climbing Technicians and Athletes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(7), 1188-1201.
- Martirosov, S., & Kopecek, P. (2017). Virtual reality and its influence on training and education-literature review. *Annals of DAAAM & Proceedings*, 28.
- Mellor, D., Firth, L., & Moore, K. (2008). Can the internet improve the well-being of the elderly?. *Ageing international*, 32, 25-42.
- Merkit, N. (2016). Sigmund Freud'da Uygarlığın Temel Dinamikleri ve Birey Üzerindeki Etkisi. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (21), 123-140.
- Metintaş, S., & Emrah, A. (2019). Dermatolojik Hastalıklarda Araştırma Yöntemleri. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 4, 1-26.
- Milgram, P., and Kishino, A.F. (1994). A taxonomy of mixed reality visual displays. *IEICE Transactions on Information Systems*, 77(12), 1321-1329.
- Mirelman, A., Rochester, L., Reelick, M., Nieuwhof, F., Pelosin, E., Abbruzzese, G., ... & Hausdorff, J. M. (2013). V-TIME: a treadmill training program augmented by virtual reality to decrease fall risk in older adults: study design of a randomized controlled trial. *BMC neurology*, 13(1), 1-12.
- Moult, A., Burroughs, H., Kingstone, T., & Chew-Graham, C. A. (2018). How older adults self-manage distress—does the internet have a role? A qualitative study. *BMC family practice*, 19, 1-8.
- Moyle, W., Jones, C., Dwan, T., & Petrovich, T. (2018). Effectiveness of a virtual reality forest on people with dementia: A mixed methods pilot study. *The Gerontologist*, 58(3), 478-487.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in Personality. A Clinical and Experimental Study of Fifty Men of College Age*, New York (Oxford University Press) 1938.
- Mutschler, F. H. (2011). Happiness, Life Models, and Social Order in Republican and Augustan Rome. *Symbolae Osloenses*, 85(1), 134-160.

- Ng, C. H. (2007). Motivation among older adults in learning computing technologies: A grounded model. *Educational Gerontology*, 34(1), 1-14.
- Nimrod, G., & Adoni, H. (2012). Conceptualizing e-leisure. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 35(1), 31-56.
- Nouchi, R., Taki, Y., Takeuchi, H., Hashizume, H., Akitsuki, Y., Shigemune, Y., ... & Kawashima, R. (2012). Brain training game improves executive functions and processing speed in the elderly: a randomized controlled trial. *PloS one*, 7(1), e29676.
- Onat, F. ve Aşman Alikılıç, Ö. (2008). Sosyal Ağ Sitelerinin Reklam ve Halkla İlişkiler Ortamları Olarak Değerlendirilmesi, *Journal of Yaşar University*, 3(9): 1111-1143.
- Optale, G., Urgesi, C., Busato, V., Marin, S., Piron, L., Priftis, K., ... & Bordin, A. (2010). Controlling memory impairment in elderly adults using virtual reality memory training: a randomized controlled pilot study. *Neurorehabilitation and neural repair*, 24(4), 348-357.
- Öksüzokyar, M. M., Eryiğit, S. Ç., Düzen, K. Ö., Mergen, B. E., Sökmen, Ü. N., & Serdal, Ö. (2016). Biyolojik yaşlanma nedenleri ve etkileri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 4(1).
- Öztan, A. (2019). İnsanın Anlam ve Mutluluk Arayışında İnançın Rolü'. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Pantelidis, V. S. (1993). Virtual reality in the classroom. *Educational technology*, 33(4), 23-27.
- Pazzaglia, C., Imbimbo, I., Tranchita, E., Minganti, C., Ricciardi, D., Monaco, R. L., ... & Padua, L. (2020). Comparison of virtual reality rehabilitation and conventional rehabilitation in Parkinson's disease: a randomised controlled trial. *Physiotherapy*, 106, 36-42.
- Pędich, W. (2007). " Karta Standardów Osoby Starszej"-w X rocznicę jej uchwalenia. *Gerontologia Polska*, 15(1-2), 1-6.
- Petrovčič, A., Reisdorf, B. C., Grošelj, D., & Prevodnik, K. (2023). A typology of aging internet users: exploring digital gradations in internet skills and uses. *Social Science Computer Review*, 41(5), 1921-1940.
- Pyae, A., Joelsson, T. N., Luimula, M., Saarenpaa, T., & Smed, J. (2017). Lessons Learned from the Gamified Solutions in Healthcare Project: Usability Studies of Digital Game-based Physical Exercises for Elderly People. *EAI Endorsed Transactions on Serious Games*, 4(13).
- Roberts, D. F., & Foehr, U. G. (2008). Trends in media use. *The future of children*, 11-37.
- Romsa, G., Bondy, P., & Blenman, M. (1985). Modeling retirees' life satisfaction levels: The role of recreational, life cycle and socio-environmental elements. *Journal of Leisure Research*, 17(1), 29-39.
- 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.
- Safdari, R., Shams Abadi, A. R., & Pahlevany Nejad, S. (2018). Improve health of the elderly people with M-health and technology. *Iranian Journal of Ageing*, 13(3), 288-299.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Sertalp, E. (2016). Stereoscopic Fotoğrafın Üretim Süreci ve Günümüzdeki Uygulamasına Bir Örnek: "Ayağıma Gelen Tarih" Projesi. *Moment Dergi*, 3(1), 248-264.
- Shapira, N., Barak, A., & Gal, I. (2007). Promoting older adults' well-being through Internet training and use.
- Shek, D. T., & Lin, J. L. (2015). Factors leading to the creation, development, and maintenance of positive social relationship. *International Journal on Disability and Human Development*, 14(4), 333-342.

- Sheldon, K. M., & Hoon, T. H. (2007). The multiple determination of well-being: Independent effects of positive traits, needs, goals, selves, social supports, and cultural contexts. *Journal of Happiness Studies*, 8, 565-592.
- Silk, M., Millington, B., Rich, E. & Bush, A. (2016). (Re-)thinking Digital Leisure. *Leisure Studies*, 35(6), 712-723.
- Slegers, K., Van Boxtel, M. P., & Jolles, J. (2008). Effects of computer training and Internet usage on the well-being and quality of life of older adults: a randomized, controlled study. *The journals of gerontology series B: Psychological sciences and social sciences*, 63(3), P176-P184.
- Songur, Ş. (2023). Üniversite öğrencilerinin dijital rekreasyona ilişkin tehdit farkındalık düzeyinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi
- Sortheix, F. M., & Lönnqvist, J. E. (2014). Personal value priorities and life satisfaction in Europe: The moderating role of socioeconomic development. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 282-299.
- Soundararajan, A., Lim, J. X., Ngiam, N. H. W., Tey, A. J. Y., Tang, A. K. W., Lim, H. A., ... & Ng, K. Y. Y. (2023). Smartphone ownership, digital literacy, and the mediating role of social connectedness and loneliness in improving the wellbeing of community-dwelling older adults of low socio-economic status in Singapore. *Plos one*, 18(8), e0290557.
- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender*, 2, 667-676.
- Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 15(3), 219-224.
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381-385.
- Steves, C. J., Spector, T. D., & Jackson, S. H. (2012). Ageing, genes, environment and epigenetics: what twin studies tell us now, and in the future. *Age and ageing*, 41(5), 581-586.
- Sutherland, I. E. (1968, December). A head-mounted three dimensional display. In *Proceedings of the December 9-11, 1968, fall joint computer conference, part I* (pp. 757-764).
- Szarota, Z. (2004). *Gerontologia społeczna i oświatowa: zarys problematyki*. Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków.
- Şahin, A. C. (2021). *Temel Tasarım Dersinde Sanal Gerçeklik Sistemlerinin Kullanımının Öğrencilerin Öğrenme Sürecine Etkilerinin İncelenmesi*. TC Ankara Üniversitesi Araştırma Fonu Müdürlüğü Yayınları.
- Şahin, Ş., Çabuk, A., & Dilek, F. (2001). *Sürdürülebilir Peyzaj Planlama Kapsamında Mersin/Tarsus Kıyı Bölgesinin Turizm Açısından Değerlendirilmesi*. TC Ankara Üniversitesi Araştırma Fonu Müdürlüğü Yayınları.
- Şar, A. H., Göktürk, G. Y., Tura, G., & Kazaz, N. (2012). Is the Internet use an effective method to cope with elderly loneliness and decrease loneliness symptom?. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 55, 1053-1059.
- Şekerci, C. (2017). Sanal Gerçeklik Kavramının Tarihçesi. *Journal of International Social Research*, 10(54).
- Tahar Aissa, S. (2018). Improving well-being with virtual reality for frail elderly people: A mixed method approach letting them into the three-dimensional world.
- Tambağ, H. (2013). Yaşlılarda Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Doyumu. *The Medical Journal of Mustafa Kemal University*, 4(16), 23-31.
- Thiel, C., Günther, L., Osterhoff, A., Sommer, S., & Grüneberg, C. (2022). Feasibility of smartphone-supported, combined physical and cognitive activities in the Neighbourhood for stimulating social participation of the elderly. *BMC geriatrics*, 22(1), 629.

- Tominari, M., Uozumi, R., Becker, C., & Kinoshita, A. (2021). Reminiscence therapy using virtual reality technology affects cognitive function and subjective well-being in older adults with dementia. *Cogent Psychology*, 8(1), 1968991.
- Tonga, M. Y., & Tonga, M. (2021). Endüstri 4.0'a Genel Bir Bakış: Sanayinin Geleceği. *GÜ İslâhiye İİBF Uluslararası E-Dergi*, 6(6), 40-60.
- Tsujimoto, M., Saito, T., Matsuzaki, Y., & Kawashima, R. (2024). Role Of Positive And Negative Emotion Regulation In Well-Being And Health: The Interplay Between Positive And Negative Emotion Regulation Abilities Is Linked To Mental And Physical Health. *Journal of Happiness Studies*, 25(1), 25.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2024,27 Mart). İstatistiklerle Yaşlılar, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Yaslilar-2023-53710> adresinden 30 Mart 2024 tarihinde alınmıştır.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2023,17 Mart).İstatistiklerle Yaşlılar, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=İstatistiklerle-Yaslilar-2023-53710> adresinden 18 Temmuz 2023 tarihinde alınmıştır.
- Ünalan, P. C. (2012). Aktif yaşlanma: Bilişsel ve sosyal boyut. *The Journal of Turkish Family Physician*, 3(1), 13-17.
- Valkenburg, P. M., & Piotrowski, J. T. (2017). *Plugged in: How media attract and affect youth*. Yale University Press.
- Vasconcelos, A., Silva, P. A., Caseiro, J., Nunes, F., & Teixeira, L. F. (2012, September). Designing tablet-based games for seniors: the example of CogniPlay, a cognitive gaming platform. In *Proceedings of the 4th International Conference on Fun and Games* (pp. 1-10).
- Veenhoven, R. (1996). *The study of life-satisfaction*. Willey.
- Wagner, L., Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2020). Character strengths and PERMA: Investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 15, 307-328.
- Watanabe, K., Kawakami, N., Imamura, K., Inoue, A., Shimazu, A., Yoshikawa, T., ... & Tsutsumi, A. (2017). Pokémon GO and psychological distress, physical complaints, and work performance among adult workers: a retrospective cohort study. *Scientific reports*, 7(1), 10758.
- White, H., McConnell, E., Clipp, E., Branch, L. G., Sloane, R., Pieper, C., & Box, T. L. (2002). A randomized controlled trial of the psychosocial impact of providing internet training and access to older adults. *Aging & mental health*, 6(3), 213-221.
- Widzinski, L. (2010). " Step away from the machine": A Look at Our Collective Past. *Library Trends*, 58(3), 358-377.
- Yap, Y. Y., Tan, S. H., & Choon, S. W. (2022). Elderly's intention to use technologies: a systematic literature review. *Heliyon*, 8(1).
- Yildiz Durak, H. (2019). Human factors and cybersecurity in online game addiction: an analysis of the relationship between high school students' online game addiction and the state of providing personal cybersecurity and representing cyber human values in online games. *Social Science Quarterly*, 100(6), 1984-1998.
- Yusuf, G. & Dalkılıç, P. (2013). Yaşlıların Sosyal Dışlanma Sendromu ve Toplumsal Beklentileri. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(4).
- Zhao, L., Liang, C., & Gu, D. (2021). Mobile social media use and trailing parents' life satisfaction: Social capital and social integration perspective. *The International Journal of Aging and Human Development*, 92(3), 383-405.

Zhou, J., Wang, Z., Liu, Y., & Yang, J. (2022). Research on the influence mechanism and governance mechanism of digital divide for the elderly on wisdom healthcare: The role of artificial intelligence and big data. *Frontiers in Public Health*, 10, 837238.



EKLER

EK 1. Etik Kurul İzni



EK 2. Veri Toplama Aracı

Demografik Sorular

1. Yaş:
2. Cinsiyet: a) Kadın b) Erkek
3. Gelir düzeyi:
4. Eğitim durumu: a) Okuryazar değil b) Okuryazar c) İlköğretim d) Lise
e) Ön lisans / Lisans f) Lisansüstü (Yüksek lisans / Doktora)
5. Mesleğiniz a) Ev hanımı b) İşçi c) Memur d) Emekli e) Serbest Meslek
6. Medeni durum: a) Evli b) Bekar c) Dul d) Diğer (Lütfen belirtiniz.....)
7. Yeni nesil teknolojik araçları kullanmaktan korkar mısınız?
a.Evet b.Hayır
8. Teknolojik araç kullanımında kendinizi ne derece yeterli hissediyorsunuz. 1-10 arası değerlendirin:

EK 3. Veri Toplama Aracı İzni (Yaşam Doyum)



EK 4. Veri Toplama Aracı

Ek: 1 Yaşam Doyumu Ölçeği

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					



EK 5. Veri Toplama Aracı İzni (Perma Ölçeği)



EK 6. Veri Toplama Aracı

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 hayatınızın 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

BENZERLİK RAPORU ÖZETİ

DİJİTAL REKREASYON ETKİNLİKLERİNİN YAŞLILARDA YAŞAM DOYUMU VE İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 13	% 11	% 8	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikbilim.yok.gov.tr	%2
İnternet Kaynağı		
2	dergipark.org.tr	%2
İnternet Kaynağı		
3	www.kocaeligazetesi.com.tr	%1
İnternet Kaynağı		
4	www.researchgate.net	%1
İnternet Kaynağı		
5	Keskin, Murat. "Teknoloji Destekli öğretim Etkinliklerinin 5e Modeline Göre Matematik öğretimine Entegrasyonunun Değerlendirilmesi", Bursa Uludağ University (Turkey), 2021	%1
Yayın		

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı:

Doğum Tarihi :

E-mail :

Öğrenim Durumu :

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Turizm ve Otelcilik	İstanbul Okan Üniversitesi	2013
Yüksek Lisans	Rekreasyon Yönetimi	Mersin Üniversitesi	2024