



**T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



YÜKSEK LİSANS TEZİ

**YETİŞKİNLERDE DİJİTAL İSTİFÇİLİK DAVRANIŞI: YAŞAM DOYUMU VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

TUBA NUR OĞUZ ÖZKAN

**DANIŞMAN
Prof. Dr. Taner ARTAN**

Sosyal Hizmet Anabilim Dalı

Sosyal Hizmet, Tezli Yüksek Lisans Programı

Mayıs, 2025

TEZ KABUL VE ONAYI

Tuba Nur OĞUZ ÖZKAN tarafından, **Prof. Dr. Taner ARTAN** danışmanlığında hazırlanan **"YETİŞKİNLERDE DİJİTAL İSTİFÇİLİK DAVRANIŞI: YAŞAM DOYUMU VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ"** başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından **28/05/2025** tarihinde yapılan sınav sonucunda **oy birliği** ile başarılı bulunarak **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi		İmza	Sonuç
DANIŞMAN	Prof. Dr. Taner ARTAN		☐
	İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa		Kabul ☐
	Sosyal Hizmet Anabilim Dalı		Ret ☐
ÜYE	Dr. Öğr. Üyesi Aylin ARICI		☐
	İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa		Kabul ☐
	Sosyal Hizmet Anabilim Dalı		Ret ☐
ÜYE	Dr. Öğr. Üyesi Sayra LOTFİ		☐
	İstanbul Medipol Üniversitesi		Kabul ☐
	Sosyal Hizmet Anabilim Dalı		Ret ☐

Bu çalışmayı, adalete, eşitliğe ve insan onuruna inanan; daha yaşanabilir bir dünya için çabalayan herkese ithaf ediyorum...

BÜTÇE DESTEKLERİ

YETİŞKİNLERDE DİJİTAL İSTİFÇİLİK DAVRANIŞI: YAŞAM DOYUMU VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Bu tez çalışması için herhangi bir kurumdan bütçe desteği alınmamıştır.

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının hazırlanma sürecinde, bilimsel bilgiye olan katkılarının yanı sıra rehberliği, yönlendirmeleri ve anlayışıyla her adımda yanımda olan saygıdeğer danışmanım Prof. Dr. Taner ARTAN'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Gerek akademik birikimiyle, gerekse çözüm odaklı yaklaşımıyla bu çalışmanın şekillenmesinde büyük rol oynamış, yol gösterici tutumuyla bana her zaman ilham vermiştir.

Tez jürimde yer alarak değerli katkılarıyla ve değerlendirmeleriyle süreci daha verimli hale getiren Dr. Öğr. Üyesi Aylin ARICI ve Dr. Öğr. Üyesi Sayra LOTFİ'ye de teşekkürü bir borç bilirim. Görüş ve önerileriyle çalışmamın daha nitelikli bir düzeye ulaşmasına önemli katkılar sunmuşlardır.

Tez sürecinde desteğini esirgemeyen, samimi motivasyonlarıyla bana güç veren ve işlerimi kolaylaştırarak süreci daha yönetilebilir hale getiren sevgili arkadaşlarım Ecem ÇAKIN'a ve Şeymanur KARAKÖSE'ye teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca en büyük destekçilerim olan aileme de özel olarak teşekkür etmek isterim. Canım annem Fatoş OĞUZ ve kıymetli babam Abdurrahman OĞUZ, bana verdikleri değer, sabır ve koşulsuz sevgiyle bu süreçte en büyük güç kaynağım oldular. Her zaman yanımda olan sevgili kız kardeşlerim Helin OĞUZ ve İlayda Zilan OĞUZ, moral kaynağım olup, desteğini esirgemeyen ailemin en neşeli parçaları oldular. Ailem, bu sürecin görünmeyen kahramanları olarak bana yalnızca maddi değil, aynı zamanda güçlü bir manevi dayanak sundular.

Ve son olarak, hayat yolculuğumda yanımda yürüyen, sabrıyla, sevgisiyle ve sonsuz desteğiyle beni her zaman cesaretlendiren sevgili eşim Aydın Olcay ÖZKAN'a kalpten teşekkür ederim. Geceler boyu süren çalışmalarında anlayışıyla yanımda olmuş, en yorucu anlarda bile sözleriyle beni ayağa kaldırmıştır. Onun varlığı bu tezin sadece tamamlanmasını değil, aynı zamanda anlam kazanmasını da sağlamıştır.

Bu çalışma, yalnızca akademik bir emeğin ürünü değil; aynı zamanda sevgi, sabır ve destekle örülmüş ortak bir emeğin yansımasıdır.

Mayıs 2025

Tuba Nur OĞUZ ÖZKAN

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

TEZ KABUL VE ONAYI.....	ii
BEYAN.....	iii
BÜTÇE DESTEKLERİ.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLO LİSTESİ.....	x
KISALTMA LİSTESİ.....	xii
ÖZET.....	xiii
ABSTRACT.....	xv
1. GİRİŞ.....	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	3
2.1. BİRİKTİRME DAVRANIŞI VE DİJİTAL İSTİFÇİLİK KAVRAMI.....	3
2.1.1. Obsesif-Kompulsif Bozukluk ve Kompulsif Biriktirme Davranışı.....	3
2.1.2. Kompulsif Biriktirme Davranışının Nedenleri.....	4
2.1.3. Kompulsif Biriktirme Davranışının Ortaya Çıkardığı Problemler.....	5
2.1.4. Kompulsif Biriktirme Davranışı Çerçevesinde “Dijital İstifçilik” Kavramı.....	6
2.1.5. Dijital İstifçiliğe İlişkin Ulusal Literatürde Yer Alan Çalışmalar.....	8
2.1.6. Dijital İstifçiliğe İlişkin Uluslararası Literatürde Yer Alan Çalışmalar.....	10
2.1.7. Dijital İstifçilik ve Sosyal Hizmet.....	12
2.2. YAŞAM DOYUMU VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ.....	13
2.2.1. Yaşam Doyumunun Tanımlanması.....	13
2.2.2. Yaşam Doyumunun Önemi ve İlişkili Faktörler.....	15
2.2.3. Yaşam Doyumu Yaklaşımları.....	16
2.2.4. Psikolojik İyi Oluş Kavramı.....	21
2.2.5. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler.....	23
3. YÖNTEM.....	27
3.1. Araştırmanın Modeli.....	27
3.2. Araştırmanın Problemi ve Hipotezleri.....	27

3.3. Sınırlılıklar ve Varsayımlar	28
3.3.1. Sınırlılıklar	28
3.3.2. Varsayımlar	29
3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	30
3.5. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları	31
3.5.1. Sosyodemografik Soru Formu	31
3.5.2. Dijital İstifçilik Ölçeği (DİÖ)	32
3.5.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ).....	32
3.5.4. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDO)	32
3.6. Verilerin Analizi.....	33
4. BULGULAR.....	35
4.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri ve Tanımlayıcı İstatistikleri.....	35
4.2. Çalışmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Bulgular	41
4.3. Hipotez Testlerine İlişkin Bulgular	43
4.3.1. Yaşam Doyumu ve Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	43
4.3.2. Psikolojik İyi Oluş ve Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	44
4.3.3. Katılımcıların Yaşları ve Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular...	45
4.3.4. Katılımcıların Aylık Gelirleri ve Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	46
4.3.5. Katılımcıların Cinsiyetleri ve Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	46
4.3.6. Katılımcıların Medeni Durumları ve Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	47
4.3.7. Katılımcıların Eğitim Durumları ve Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	47
4.3.8. Katılımcıların Çalışma Durumları ve Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	48
4.3.9. Katılımcıların Günlük Ortalama Ekran Süreleri ve Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	49
5. TARTIŞMA.....	51
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	58
7. KAYNAKLAR	61
EKLER.....	70
İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI.....	80
ETİK KURUL İZİN YAZISI	81
KURUM İZNİ YAZILARI.....	83

ÖZGEÇMİŞ	84
----------------	----



TABLO LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 4.1. Katılımcılara Ait Yaş Ortalamaları	35
Tablo 4.2. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri.....	35
Tablo 4.3. Katılımcıların Aylık Hane Geliri Durumu.....	36
Tablo 4.4. Katılımcıların Sahip Oldukları Dijital Cihazlar	36
Tablo 4.5. Katılımcıların Günlük Ortalama Ekran Süreleri	37
Tablo 4.6. Katılımcıların Kullandıkları Dijital Depolama Hizmetleri.....	37
Tablo 4.7. Katılımcıların Dijital Dosyalarını Düzenli Olarak Silme Durumları	37
Tablo 4.8. Katılımcıların Sahip Olduğu Dijital Dosyaların Yoğunluk Düzeyleri.....	38
Tablo 4.9. Dijital Dosyaları Saklamanın Katılımcılarda Hissettirdiği Duygular	39
Tablo 4.10. Katılımcıların Dijital Dosyaları Silme Konusunda Endişe Duyma Durumları	39
Tablo 4.11. Katılımcıların Dijital Dosyaları Silme Konusunda Endişe Duyma Nedenleri	40
Tablo 4.12. Katılımcıların Dijital Dosyalarının Yoğunluklu Olarak Yer Aldığı Cihazlar	40
Tablo 4.13. Ölçeklerin Güvenirlik Analizlerine İlişkin Bulgular.....	41
Tablo 4.14. Katılımcıların Ölçeklerden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Bilgiler	41
Tablo 4.15. Ölçek Puanlarının Normallik Analizine İlişkin Bulgular	42
Tablo 4.16. Yaşam Doyumu ile Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları.....	43
Tablo 4.17. Yaşam Doyumu Değişkeninin Dijital İstifçilik Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	44
Tablo 4.18. Psikolojik İyi Oluş ile Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları.....	44
Tablo 4.19. Yaş ile Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları ...	45
Tablo 4.20. Yaş Değişkeninin Dijital İstifçilik Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	45
Tablo 4.21. Aylık Gelir ile Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları.....	46

Tablo 4.22. Cinsiyet Değişkenine Göre Dijital İstifçilik Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	46
Tablo 4.23. Medeni Durum Değişkenine Göre Dijital İstifçilik Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	47
Tablo 4.24. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dijital İstifçilik Puanlarının Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	48
Tablo 4.25. Çalışma Durumu Değişkenine Göre Dijital İstifçilik Puanlarının Kruskal Wallis H Testi Sonuçları.....	49
Tablo 4.26. Günlük Ortalama Ekran Süresi Değişkenine Göre Dijital İstifçilik Puanlarının Kruskal Wallis H Testi Sonuçları	50



KISALTMA LİSTESİ

Kısaltmalar	Açıklama
OKB	: Obsesif-Kompulsif Bozukluk
APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
DSM-V	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-V
DİSÖ	: Dijital İstifçilik Şiddet Ölçeği
DiÖ	: Dijital İstifçilik Ölçeği
PİOÖ	: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
YDO	: Yaşam Doyumu Ölçeği
FoMO	: Fear of Missing Out (Bir şeyi kaçırma korkusu)

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YETİŞKİNLERDE DİJİTAL İSTİFÇİLİK DAVRANIŞI: YAŞAM DOYUMU VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Tuba Nur OĞUZ ÖZKAN

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Sosyal Hizmet Anabilim Dalı

Sosyal Hizmet, Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman: Prof. Dr. Taner ARTAN

Bu araştırma, dijitalleşen dünyada giderek yaygınlaşan dijital istifçilik davranışının yetişkin bireylerdeki yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ile olan ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Dijital istifçilik, bireylerin dijital ortamda gereksiz ya da işlevsiz verileri aşırı biriktirmesi ve bu verileri silememesi şeklinde tanımlanan, günümüzde bireylerin dijital yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen önemli bir psikososyal sorundur. Bu çalışmada, bireylerin dijital istifçilik düzeylerinin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarıyla anlamlı bir ilişki gösterip göstermediği analiz edilmiştir. Ayrıca yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve günlük ekran süresi gibi demografik değişkenlerin dijital istifçilik üzerindeki etkileri de değerlendirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, çeşitli sosyo-demografik özelliklere sahip 569 yetişkin birey oluşturmuştur. Veriler, Dijital İstifçilik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılarak toplanmış; elde edilen veriler SPSS programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Yapılan korelasyon ve regresyon analizleri sonucunda, dijital istifçilik ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna göre, yaşam doyumu düzeyi azaldıkça dijital istifçilik davranışlarının arttığı görülmektedir. Öte yandan, dijital istifçilik ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye

rastlanmamıştır. Ayrıca, ekran süresi arttıkça dijital istifçilik düzeyinin yükseldiği; yaş, cinsiyet ve medeni durum gibi değişkenlerin ise bu davranış üzerinde farklı etkiler oluşturduğu saptanmıştır. Bu bulgular, dijital istifçiliğin yalnızca bireysel teknoloji kullanımıyla açıklanamayacağını, aynı zamanda bireyin yaşam memnuniyeti ve ruhsal durumu ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçları, dijital istifçilik davranışının önlenmesine yönelik sosyal hizmet uygulamaları ve ruh sağlığı politikalarının geliştirilmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Dijital içerik yönetiminin psikolojik temellerinin anlaşılması, dijital refahın sürdürülebilirliği açısından önem arz etmektedir.

Mayıs 2025 , 100. sayfa.

Anahtar kelimeler: Dijital istifçilik, yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, sosyal hizmet

ABSTRACT

M.Sc. THESIS

DIGITAL HOARDING BEHAVIOR IN ADULTS: AN INVESTIGATION OF ITS RELATIONSHIP WITH SATISFACTION WITH LIFE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Tuba Nur OĞUZ ÖZKAN

İstanbul University-Cerrahpaşa

Institute of Graduate Studies

Department of Social Work

Socail Work Programme

Supervisor : Prof. Dr. Taner ARTAN

This study aims to examine the relationship between digital hoarding behavior, which has become increasingly prevalent in today's digitalized world, and the levels of life satisfaction and psychological well-being among adult individuals. Digital hoarding is defined as the excessive accumulation and failure to discard unnecessary or non-functional digital data, which can negatively affect the quality of digital life and overall mental clarity. The present research explores whether individuals' digital hoarding tendencies are significantly related to their psychological and emotional states, specifically life satisfaction and psychological well-being. Additionally, the study evaluates the effects of demographic variables such as age, gender, marital status, educational background, employment status, and daily screen time on digital hoarding behavior. The sample consisted of 569 adults from various sociodemographic backgrounds. Data were collected using the Digital Hoarding Scale, the Psychological Well-Being Scale, and the Satisfaction with Life Scale. Correlation and regression analyses revealed a significant negative relationship between digital hoarding and life satisfaction. Specifically, individuals with lower levels of life satisfaction tended to exhibit higher levels of digital

hoarding behavior. However, no statistically significant relationship was found between digital hoarding and psychological well-being. Moreover, longer screen time was associated with increased digital hoarding, and variables such as age, gender, and marital status demonstrated meaningful differences in hoarding tendencies. These results suggest that digital hoarding is not merely a result of individual technology usage habits but is also closely related to psychological and emotional functioning. The study emphasizes the need for comprehensive social service interventions and mental health policies to address digital hoarding as a modern psychosocial issue. Understanding the psychological foundations of digital content accumulation is critical for promoting sustainable digital well-being and functional digital environments.

May 2025, 100. pages.

Keywords: Digital hoarding, life satisfaction, psychological well-being, social work

1. GİRİŞ

Günümüzde bireylerin dijital teknolojilerle olan ilişkisi hayatın hemen her alanında dönüşümlere yol açmış, özellikle dijital içerik üretimi ve tüketimi bireysel davranış kalıplarında önemli değişiklikleri beraberinde getirmiştir. Bu dijital dönüşüm bireylerin bilgiye ulaşma, iletişim kurma, çalışma ve boş zamanlarını değerlendirme biçimlerini yeniden şekillendirirken, bazı yeni psikososyal sorun alanlarının da ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu sorunlardan biri olan dijital istifçilik, bireylerin dijital ortamda gereksiz ya da işlevsiz verileri aşırı biriktirmesi ve bunları silmemesi ile karakterize edilen güncel bir olgu olarak dikkat çekmektedir (van Bennekom ve diğ., 2015).

Dijital istifleme davranışı ilk olarak kompulsif istifleme bozukluğunun dijital versiyonu olarak değerlendirilmiştir (Frost ve Steketee, 2010). Bu davranış örüntüsü, bireyin dijital içeriğe karşı geliştirdiği duygusal bağılılık, belirsizlikten kaçınma eğilimi, karar verme güçlüğü ve işlevsiz inançlarla desteklenmektedir (Sweeten, Sillence ve Neave, 2018). Literatürde dijital istifleme, özellikle “silme zorluğu” ve “biriktirme eğilimi” olmak üzere iki ana boyutta ele alınmakta ve bireylerin dijital verileri gelecekte kendilerine ihtiyaç duyulacağı endişesiyle depoladıkları vurgulanmaktadır (Berber Çelik ve Kaya, 2023).

Dijital istifçiliğin bireylerin yaşam kalitesi, zihinsel organizasyonu, dikkat süreçleri ve psikolojik iyi oluşu üzerinde olumsuz etkileri olduğu bildirilmektedir (Luxon ve diğ., 2019; Göbel ve Niessen, 2025). Özellikle bireyin dijital veriler üzerindeki kontrolünü kaybetmesi, karar verme süreçlerinde zorlanması ve sürekli veri kaybetme korkusu yaşaması bu davranışı patolojik olarak sürdürülebilir hale getirebilmektedir (Liu ve Liu, 2024; Maemura ve Wagner, 2025). Dijital istifçiliğin sadece bireysel düzeyde değil, kurumsal düzeyde de iş hayatında verimlilik kaybı, siber güvenlik tehditleri ve örgütsel dağınıklık gibi sonuçları olabileceği vurgulanmaktadır (Neave ve diğ., 2020; Zhang ve Chen, 2025).

Bireylerin dijital içerik istifleme davranışları yalnızca teknoloji kullanımıyla açıklanmamakta aynı zamanda yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş gibi öznel değerlendirme süreçleriyle de yakından ilişkili olabilmektedir. Yaşam doyumu, bireyin yaşamından genel olarak memnuniyet düzeyi olarak tanımlanır ve bireyin yaşamındaki anlam, hedef ve değerlerle

ilgili bilişsel bir değerlendirmeyi ifade eder (Pavot ve Diener, 2008). Yaşam doyumu yüksek olan bireylerin dijital yaşamlarını daha düzenli ve bilinçli bir şekilde yönetebildikleri ve gereksiz dijital içeriklerden kendilerini daha kolay arındırabildikleri öne sürülmektedir (Wu ve diğ., 2024). Buna karşılık, yaşam doyumu düşük olan bireylerin geçmiş deneyimlere tutunma, kontrol kaybı korkusu veya gelecekteki fayda beklentisi gibi nedenlerle dijital içerikleri daha yoğun bir şekilde biriktirdikleri düşünülmektedir (Zaremohzzabieh ve diğ., 2024).

Psikolojik iyi oluş, bireyin duygusal, sosyal ve bilişsel alanlarda kendini gerçekleştirme, yaşamda anlam bulması ve işlevsel olması durumudur (Ryff ve Singer, 2008). Yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş, bireylerin karar verme becerilerini ve yaşamlarında dijital düzeni sağlama yeteneklerini artırabilirken, düşük düzeyde iyi oluş ise istifçilik gibi işlevsiz davranışlara zemin hazırlayabilmektedir (Telef, 2013). Ancak dijital istifçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin henüz net olmadığı ve bu konunun daha fazla ampirik çalışmaya ihtiyaç duyduğu vurgulanmaktadır (Göbel ve Niessen, 2025; Liu ve Liu, 2024).

Türkiye'de yapılan sınırlı sayıda çalışmada dijital istifçiliğin teknoloji kaygısı, özdenetim, obsesif-kompulsif eğilimler ve silme davranışı ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Demirtaş ve Koç, 2022; İşleyen, 2019; Tuğtekin, 2022). Ancak yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş gibi öznel değerlendirme değişkenlerinin dijital istifçilik üzerindeki etkilerine ilişkin çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu çalışmanın önemi, dijital istifçiliğin yalnızca teknik ya da davranışsal bir olgu olarak değil, aynı zamanda psikolojik bir olgu olarak da değerlendirilmesinde yatmaktadır. Araştırmanın odak noktası, bireyin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyinin dijital alanda içerik yönetimi davranışlarını nasıl etkilediğini ortaya koymaktır.

Bu bağlamda araştırmanın temel problemi “Yetişkin bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri dijital biriktirme davranışını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusuna yanıt aramaktır. Aynı zamanda yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim ve çalışma durumu gibi demografik değişkenlerin dijital istifçilik üzerindeki etkileri de bu çalışma kapsamında incelenmiştir. Böylece dijital biriktirme davranışı bireyin psikolojik, sosyal ve demografik bağlamı içerisinde çok yönlü bir şekilde ele alınmıştır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. BİRİKTİRME DAVRANIŞI VE DİJİTAL İSTİFÇİLİK KAVRAMI

2.1.1. Obsesif-Kompulsif Bozukluk ve Kompulsif Biriktirme Davranışı

Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB), bireylerin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyen ve sosyal işlevselliklerini sınırlayan bir ruh sağlığı sorunudur. DSM-5'e göre OKB, bireyin aklına istemsiz olarak gelen ve genellikle rahatsız edici olan obsesyonlar (takıntılı düşünceler) ve bu düşünceler sonucunda ortaya çıkan kompulsiyonlar (zorlantılı davranışlar) ile karakterizedir (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2013). OKB, kişinin istemsiz olarak aklına gelen düşünce, dürtü ya da imgelerin neden olduğu yoğun kaygıyı azaltmak için yaptığı tekrarlayıcı davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz, 2018). Örneğin mikrop kapma korkusuyla saatlerce ellerini yıkayan bir birey, takıntılı düşüncenin zihninde yarattığı kaygıyı gidermek için kompulsif davranışlara başvurur (Karslıoğlu ve Yüksel, 2007). OKB'nin başlıca obsesyonları arasında kirlenme, simetri, dini ve cinsel düşünceler yer alırken, en sık görülen kompulsiyonlar ise temizlik, kontrol etme, sayma ve tekrarlama davranışlarıdır (Demet ve diğ., 2005; Sayar, Kaya Uğurad ve Acar, 1999). Sanılanın aksine, OKB semptomları sadece bireyin zihinsel süreçlerinden değil, sosyal ilişkilerden, aile yapısından ve kültürel normlardan da etkilenmektedir.

Saha çalışmaları OKB prevalansının toplumda düşünülenden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Türkiye'de yapılan çalışmalarda OKB'nin yaşam boyu yaygınlığı %2,5-6,2 arasında değişmektedir (Beşiroğlu ve diğ., 2007). Kadınlarda daha sık görüldüğü belirtilmekle birlikte bazı çalışmalarda cinsiyet farkının net olmadığı da bildirilmiştir (Demet ve diğ., 2005). Sosyal hizmet uzmanları için bir diğer önemli konu da OKB'nin sosyal işlevsellik üzerindeki etkileridir. OKB tanısı alan bireylerde işsizlik, yalnızlık, aile içi çatışmalar ve sosyal izolasyon daha sık görülmektedir (Beşiroğlu ve diğ., 2007). Bu durum, sosyal hizmet müdahalelerinin sadece bireye yönelik değil, aynı zamanda aile ve toplum temelli olması gerektiğini göstermektedir. Nitekim sosyal hizmet alanında sadece bireyin ruhsal belirtileri değil, çevresel, kültürel ve sosyal bağlam da değerlendirilir ve ele alınır (Zastrow, 2015). Bu bağlamda OKB'nin sadece bireysel değil ailesel, sosyal ve kültürel etkileri de göz önünde bulundurulmalıdır. OKB, aile yaşamından iş yaşamına, arkadaşlık ilişkilerinden toplumsal

rollere kadar pek çok alanda bireyler üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Özellikle eşlik eden depresyon bu etkileri ağırlaştırmaktadır (Karamustafalıoğlu ve Karamustafalıoğlu, 2000). Depresyonun OKB'nin kronikleşmesini kolaylaştırdığı ve tedaviye uyumu zorlaştırdığı bilinmektedir. Beşiroğlu ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan çalışmaya göre, depresyonun şiddeti bireyin hem psikolojik sağlığını hem de sosyal ilişkilerini etkileyen temel faktördür. Aynı çalışma, kompulsiyonların sosyal ilişkilerle ilgili tek belirleyici olduğunu da vurgulamaktadır.

Genetik çalışmalar OKB'nin kalıtsal bir yatkınlık taşıdığını göstermiştir. Özellikle erken başlangıçlı olgularda ailesel geçiş oranı daha yüksektir (Demet, 2005). Ayrıca nörogörüntüleme teknikleri OKB ile bazı beyin bölgeleri (özellikle bazal ganglionlar) arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Karşlıoğlu ve Yüksel, 2007). OKB'nin anlaşılmasında sadece biyolojik ya da tıbbi bakış açıları değil, bilişsel ve psikanalitik yaklaşımlar da önemlidir. Bilişsel kuramlar, bireylerin “düşüncelerinin kontrolden çıkmasının tehlikeli olduğu” gibi saplantılı inançlara sahip olduğunu belirtmektedir (Konkan ve diğ., 2012). Psikanalitik bakış açısı ise bu bozukluğun gelişimini çocuklukta yaşanan çatışmalarla, özellikle tuvalet eğitimi sırasında gelişen anal sadistik dönem çatışmalarıyla açıklamaktadır (Topçuoğlu, 2003).

Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB), bireyin kontrol edemediği tekrarlayıcı düşünce ve davranışlarla karakterize olup, çeşitli alt semptomlar veya eşlik eden sendromlar tanımlanmıştır. Bunlardan biri olan kompulsif biriktirme, uzun yıllar boyunca OKB'nin bir alt tipi olarak kabul edilmiş, ancak klinik ve fenomenolojik çalışmaların ardından DSM-5'te ayrı bir bozukluk olarak sınıflandırılmıştır (APA, 2013). Kompulsif biriktirme, bireyin gereksiz, değersiz ya da işlevsiz nesneleri aşırı derecede biriktirmesi, bu nesneleri elden çıkaramaması ve bunun sonucunda yaşam alanlarında ciddi bir düzensizlik ve işlev kaybı oluşması olarak tanımlanmaktadır. Kompulsif biriktirme davranışını daha iyi anlayabilmek adına nedenlerini incelemekte fayda vardır.

2.1.2. Kompulsif Biriktirme Davranışının Nedenleri

Kompulsif biriktirme davranışı, çok yönlü psikolojik, bilişsel ve çevresel faktörlerin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan karmaşık bir olgudur. Frost ve Hartl'in (1996) bilişsel-davranışsal modeline göre, bu davranış bilgi işleme bozuklukları, nesnelere aşırı duygusal bağlılık, kaçınma davranışları ve nesnelerle ilgili işlevsiz inançlar tarafından şekillendirilir. Bilgi işleme bağlamında, karar verme güçlükleri, hafıza belirsizliği ve dikkat sorunları özellikle dikkat

çekicidir. Frost, Steketee ve Williams (2000) bu bilişsel işlev bozukluklarının bireylerin nesneleri gereksiz yere biriktirme eğilimini artırdığını göstermiştir.

Buna ek olarak, duygusal temelli bağlanma, biriktirme davranışında önemli bir rol oynar. Bazı bireyler için eşyalar sadece nesne değil, aynı zamanda geçmişle bağlantı kurma, kimlik ya da güvenlik hissi aracıdır (Frost ve Steketee, 2010). Greenberg (1987) bu tür bağılıkların özellikle erken yaşamda yoksunluk ya da ihmal deneyimleriyle ilişkili olabileceğini belirtmektedir. Bu bağlamda, çocuklukta yaşanan maddi kıtlık ya da ebeveyn kaybı gibi deneyimlerin bireyde geleceğe dair bir belirsizlik duygusu yaratarak her şeyi biriktirme eğilimini pekiştirdiği düşünülmektedir (Tolin, Meunier, Frost ve Steketee, 2010).

Kompulsif biriktirme davranışının bazı bireylerde obsesif-kompulsif bozuklukla (OKB) birlikte görüldüğü, bazılarında ise OKB'den bağımsız olarak geliştiği anlaşılmıştır. Pertusa ve arkadaşları (2008) kompulsif biriktirme davranışının bazı bireylerde OKB'nin bir belirtisi olarak değil, başlı başına bir klinik sendrom olarak ortaya çıktığını ve bu grupta daha düşük içgörü ve daha yüksek işlevsel kayıp olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, biriktirme davranışının tek bir psikopatolojik çerçevede değerlendirilmesinin yetersiz olabileceğini göstermektedir. Öte yandan Fineberg ve arkadaşları (2024), çoğu kompulsif davranış gibi kompulsif biriktirme davranışının da katı düşünce tarzları, alışkanlığa dayalı tepkiler ve düşük yürütücü işlevlerle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Davranışın zaman içinde ödül arayışından ziyade kaygıdan kaçınmaya dayalı hale gelmesi, kompulsif doğasını pekiştirmektedir. Aldahadha (2024) aynı zamanda biriktirme davranışının çevresel faktörler tarafından da şekillendirilebileceğini, özellikle aile ortamındaki ihmal ve aşırı sahiplenici tutumların bu davranışı geliştirdiğini vurgulamaktadır.

Son olarak, kültürel ve tüketim toplumu bağlamı da unutulmamalıdır. Lee ve Park (2025) modern toplumda bireylerin nesnelere yükledikleri anlamların arttığını ve özellikle sosyal ödüllerle desteklenen biriktirme eğilimlerinin bireysel farkındalığı azaltabildiğini ve davranışı normalleştirebildiğini belirtmiştir. Bu bulgular kompulsif biriktirme davranışının sadece klinik değil sosyo-kültürel çerçevede de değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

2.1.3. Kompulsif Biriktirme Davranışının Ortaya Çıkardığı Problemler

Kompulsif biriktirme davranışı bireysel bir alışkanlıktan öte, bireyin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyen çok boyutlu bir psikososyal sorundur. Bu davranış, bireyin yaşam alanlarının işlevselliğini yitirmesine, temel günlük aktivitelerin (örn. yemek pişirme, temizlik,

uyku) gerçekleştirilmesini engelleyecek ölçüde dağınıklığa ve kaosa neden olmaktadır (Frost ve Hartl, 1996). Frost, Steketee ve Williams (2000) biriktirme davranışı gösteren bireylerin yaşam alanlarının kullanılamaz hale gelmesinin sosyal ilişkilerde azalma, aile içi çatışma ve yalnızlık gibi sonuçlara yol açtığını vurgulamıştır.

Kompulsif biriktirme sadece bireysel düzeyde değil, toplumsal düzeyde de sorunlara yol açmaktadır. Tolin ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan geniş çaplı bir araştırmaya göre, kompulsif biriktirme bireyleri düşme, yangın gibi fiziksel tehlikelere ve evde hijyen sorunlarına maruz bırakmakta ve yerel yönetimlerin sosyal hizmetler, temizlik ve sağlık birimleri üzerinde ciddi bir yük oluşturmaktadır. Bu bireylerin birçoğu depresyon, anksiyete ve sosyal geri çekilme gibi psikiyatrik belirtiler de göstermektedir. Dahası, içgörü düzeylerinin düşük olması nedeniyle birçok birey sorunun farkında değildir ya da yardım isteme konusunda isteksizdir (Frost ve Steketee, 2010).

Aldahadha (2024) kompulsif biriktirme davranışının bireylerde sadece psikolojik değil, aynı zamanda sosyal ilişki zayıflığına, aile içi uyumsuzluğa, akademik veya mesleki başarısızlığa da neden olduğunu belirtmiştir. Davranış genellikle erken yaşlarda başlamakta ve tedavi edilmediği takdirde kronikleşerek bireyin hayatında kalıcı yapısal bozulmalara neden olmaktadır. Özellikle yaşam alanlarındaki fiziksel dağınıklığın zaman içinde sağlık sorunlarına, sosyal hizmet müdahalelerine ve hatta evden tahliye gibi zorlu sonuçlara kadar ilerleyebildiği bildirilmiştir (Tolin ve diğ., 2010).

Bireylerin nesnelere yükledikleri duygusal anlamlar, bu nesnelerden kurtulamama davranışını pekiştirmekte ve bu durum sosyal normlarla da çatışmaktadır. Fineberg ve arkadaşları (2024) kompulsif davranışların altında yatan esnek düşünme eksikliği ve alışkanlığa dayalı tepkilerin bireyin zamanla kontrolü kaybetmesine neden olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda kompulsif biriktirme, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ele alınması gereken, erken tanı ve bütüncül müdahale stratejileri gerektiren bir ruh sağlığı sorunudur.

2.1.4. Kompulsif Biriktirme Davranışı Çerçevesinde “Dijital İstifçilik” Kavramı

Kompulsif biriktirme bozukluğu fiziksel nesnelerle sınırlı bir davranış örüntüsü değildir. Dijital çağda bireylerin çeşitli dijital içerikleri (e-posta, belge, fotoğraf, video, yazılım, ekran görüntüsü vb.) aşırı derecede biriktirme ve bunları silmemeye eğilimi “dijital istifçilik” kavramı olarak tanımlanmaktadır (van Bennekom ve diğ., 2015). Dijital istifçilik, fiziksel istifçiliğe benzer şekilde, bireyin dijital nesnelere yoğun duygusal bağlılık duyması, bu

nesnelerin gelecekte faydalı olacağına dair işlevsiz inançlar geliştirmesi ve bunları silme konusunda ciddi endişeler taşıması ile şekillenmektedir (Luxon ve diğ., 2019; Neave ve diğ., 2020).

Dijital istifçilik, dijital içeriğin edinimi ve silinmemesi hatası sonucunda dijital kalabalığın birikmesi ya da öngörülemeyen boyuta ulaşmaya değin dijital dosyaların biriktirilmesi ve sonunda kişide stres ve düzensizlik görülmesi durumu şeklinde açıklanabilmektedir (van Bennekom ve diğ., 2015; Sedera ve Lokuge, 2018). Dijital istifçilik ile ilgili olarak yapılan ilk bilimsel çalışma, Bennekom ve arkadaşları (2015) tarafından yürütülen bir vaka çalışmasına dayanmaktadır. Bu vakada 47 yaşındaki bir hasta bireyin, günlük işlerini gerçekleştirmesine engel olacak biçimde dijital fotoğraf biriktirme sorunuyla kendilerine başvuruda bulunduğunu bildirmişlerdir. Hastanın, yaklaşık 5 yıl kadar önce edinmiş olduğu dijital bir kamera aracılığıyla her gün yaklaşık 1000 adet fotoğraf çekimi gerçekleştirdiği ve özellikle manzaraları fotoğrafladığı görülmüş ve ilk “dijital istifçi” olarak literatürdeki yerini almıştır. Hastanın, gelecekte kullanırım düşüncesiyle birçoğu birbirine benzer nitelikte olan ve anıları getirdiğine inandığı dijital fotoğrafları dört harici diskte depoladığı ve yedeklerini ise yine dört farklı harici disk üzerine aktardığı bilgisi edinilmiştir. Bu kadar fazla sayıda dijital fotoğrafı düzenlemek hastada hayal kırıklığına ve önemli derecede zaman kaybına sebebiyet vermiştir. Nitekim hastanın uyku düzeninde bozulma meydana gelmiş, ev temizliği, dışarı çıkma ve dinlenme gibi aktivitelerde sorunlar meydana gelmiştir (van Bennekom ve diğ., 2015). Bu çalışma ile birlikte dijital istifçiliği yordayan faktörlerin neler olabileceği konusu literatürde tartışmaya açık hale gelmiştir.

Dijital istifçiliğin altında yatan psikolojik faktörler, bireylerin kimlik inşalarında dijital içeriğe atfettikleri değerlerle yakından ilişkilidir. İnsanlar dijital verilerini yalnızca bilgi olarak değil, aynı zamanda geçmiş deneyimlerinin, kimliklerinin ve ilişkilerinin temsilleri olarak da görmektedir (Sweeten ve diğ., 2018). İşleyen (2019), dijital istifçiliğin bireylerde “bir gün lazım olabilir” düşüncesi, hatıra değeri ya da veri kaybetmekten duydukları yoğun kaygı nedeniyle ortaya çıktığını belirtmiştir. Dijital alanda fiziksel sınırlamaların olmaması bu davranışı görünmez kılmakta; böylece kişi farkında olmadan binlerce veriyi gereksiz yere biriktirebilmektedir. Thorpe, Bolster ve Neave (2019) tarafından yürütülen çalışmada, dijital istifçiliğin obsesif-kompulsif belirtiler ve kararsızlık düzeyleri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür.

Berber Çelik ve Kaya (2023) tarafından Türkiye örnekleminde gerçekleştirilen Dijital İstifçilik Ölçeği çalışması, dijital istifçiliğin özellikle “silme zorluğu” ve “biriktirme” olmak üzere iki ana boyutta ortaya çıktığını göstermiştir. Bu boyutlar obsesif-kompulsif belirtiler, kaygı düzeyi ve bireyin dijital içeriğe duygusal bağlılık derecesi ile yüksek oranda ilişkilidir. Demirtaş ve Koç'un (2022) çalışması da dijital istifçiliğin teknolojiyle ilgili kaygılar ve dijital öz yeterlilik inançlarıyla ilişkili olduğunu; dijital depolama davranışlarının psikolojik sağlığı etkileyebilecek yeni bir sorun alanı olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Özellikle büyük veri çağına bireyler “kontrol altında tutma” çabasıyla dijital içerik biriktirmekte; bu süreç zamanla bireyin dikkatini, üretkenliğini ve ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (McKellar ve diğ., 2020; Sweeten ve diğ., 2018). Dijital istifçilik sadece bireyin kişisel hayatını değil, iş hayatını da etkileyerek siber güvenlik açıklarına, veri kirliliğine ve iş verimliliğinin düşmesine yol açmaktadır (Neave ve diğ., 2020). Bu bağlamda dijital istifçilik, çağdaş yaşamın getirdiği yeni bir psikososyal sorun olarak değerlendirilmekte ve hem bireysel hem de kurumsal düzeyde ele alınması gereken bir konu haline gelmektedir.

2.1.5. Dijital İstifçiliğe İlişkin Ulusal Literatürde Yer Alan Çalışmalar

Dijital istifçilik, teknolojik dönüşümle birlikte ortaya çıkan yeni bir psikososyal sorun alanı olarak Türkiye'de de akademik ilgiyi çekmeye başlamıştır. Ulusal literatürde bu alanda yapılan çalışmalar hem dijital istifçilik davranışının ölçümüne hem de bireylerin bu davranışa ilişkin algılarına ve gerekçelendirmelerine odaklanmaktadır.

İşleyen (2019) yaptığı nitel çalışmada, dijital istifçiliğin “dispozofobi” (biriktirme bozukluğu) spektrumunda yer aldığını savunmuş ve odak grup görüşmeleri aracılığıyla bireylerin dijital verileri (e-postalar, fotoğraflar, belgeler vb.) silmekte zorlandıklarını, bu verilerle duygusal bağ kurduklarını ve çoğunlukla “bir gün lazım olur” düşüncesiyle hareket ettiklerini ortaya koymuştur. Katılımcılar, bu dijital içeriklerin silinmesi durumunda kimliklerinin, anılarının ya da önemli bilgilerin kaybolacağından kaygı duyduklarını belirtmişlerdir. Bu bulgular, dijital istifçiliğin yalnızca dijital ortamda gerçekleşen bir davranış değil, bireyin benlik inşası ve bellek işleyişiyle de doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir.

Demirtaş ve Koç (2022) bilgi çağı bireylerinde dijital veri biriktirme eğiliminin bilişim teknolojileri öz yeterlilik algısı ve dijital teknoloji kaygısı ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Katılımcılarla yapılan odak grup görüşmeleri sonucunda dijital istifçiliğin sorumluluktan kaçma, karar vermede zorlanma, hafıza yetersizliği algısı gibi psikolojik dinamiklerden

beslendiği görülmüştür. Bu çalışma, dijital istifçiliğin bilişsel ve duygusal bileşenlerinin bütüncül olarak ele alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Tuğtekin (2022) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırma, Türkiye'de dijital istifçilik üzerine yapılan en kapsamlı çalışmalardan biridir. Araştırmada geliştirilen Dijital İstifçilik Ölçeği Türkçeye uyarlanarak geçerlilik ve güvenilirlik testlerine tabi tutulmuş ve bireylerin dijital istifçilik davranışları ile bilişim teknolojileri öz yeterlilik ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre katılımcıların en çok fotoğraf dosyalarını biriktirdikleri, dosyaları silmeme nedeninin ise “ileride lazım olabilir” düşüncesi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca dijital istifçilik ile bilişim öz yeterliliği ve bilişim kaygısı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuş; silme davranışının istifçilik davranışının belirleyici yönü olduğu vurgulanmıştır.

Berber Çelik ve Kaya (2023), dijital istifçiliğin ölçümü için geliştirdikleri Dijital İstifçilik Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması üzerine yaptıkları çalışmada, ölçeğin “silme güçlüğü” ve “istifçilik” olmak üzere iki boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Araştırma sonucunda dijital istifçilik düzeyi ile obsesif-kompulsif belirtiler, sürekli kaygı ve geleneksel istifçilik davranışı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, dijital istifçiliğin geleneksel istifçilik bozukluğuyla benzer psikolojik dinamiklere sahip olduğunu göstermektedir.

Son olarak Kuvvet (2024) tarafından ergenler üzerinde yapılan çalışmada geliştirilen Dijital İstifçilik Şiddet Ölçeği (DİSÖ) ile 11-18 yaş aralığındaki bireylerin dijital istifçilik düzeyleri ölçülmüş; dijital istifçilik davranışının depresyon, anksiyete, sosyal fobi ve özgül öğrenme güçlüğü gibi psikiyatrik tanılarla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca dijital istifçiliğin üç boyutu (silme zorluğu, edinme ve işlevsel bozulma) olduğu ve bu boyutların bireylerin yaşı, cinsiyeti ve akademik başarısı gibi değişkenlere göre farklılaştığı tespit edilmiştir.

Tüm bu çalışmalar dijital istifçiliğin sadece bilişsel ya da teknik bir davranış olmadığını, duygusal, sosyal ve psikolojik boyutları olan karmaşık bir olgu olduğunu göstermektedir. Türkiye'de dijital istifçilik üzerine yapılan çalışmalar henüz sınırlı olsa da, literatürde bu konuda artan bir farkındalık ve akademik ilgi söz konusudur.

2.1.6. Dijital İstifçiliğe İlişkin Uluslararası Literatürde Yer Alan Çalışmalar

Son yıllarda, özellikle bilgi ve iletişim teknolojilerinin yaşamın her alanında yaygınlaşmasıyla birlikte, dijital biriktirme davranışları akademik literatürde giderek daha fazla ilgi odağı haline gelmiştir. Araştırmalar, dijital istifçiliğin yalnızca depolama alışkanlıklarıyla sınırlı olmadığını, aynı zamanda psikolojik iyilik hali, karar alma süreçleri ve siber güvenlik riskleriyle de ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır (Neave ve diğ., 2020).

2.1.6.1. Dijital İstifçiliğin Tanımlanması ve Ölçülmesi

Neave ve arkadaşları (2019) tarafından yürütülen çalışma, dijital istifçiliği ölçmek için ilk ölçek geliştirme çalışmalarından biri olarak önem taşımaktadır. Araştırmacılar, dijital biriktirme davranışlarının bireysel kişilik özellikleriyle, özellikle kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük gibi psikolojik değişkenlerle yakından ilişkili olduğunu vurgulamışlardır.

Sweeten ve arkadaşları (2018) ayrıca dijital istifçilik davranışlarının altında yatan motivasyonları ve bireyler üzerindeki potansiyel olumsuz etkilerini incelemiştir. Çalışma, kaygı, karar verme zorlukları ve dijital materyallere duygusal bağlanma gibi faktörlerin dijital istifçilikle ilişkili olduğunu bildirmiştir.

Thorpe, Bolster ve Neave (2019) tarafından yürütülen araştırmada, tartışma fiziksel biriktirmenin bilişsel-davranışsal modelinin dijital ortamlara nasıl uyarlanabileceğine odaklanmıştır ve dijital biriktirmenin altında yatan bilişsel süreçlerin benzer kalıplar gösterdiğini ortaya koymuştur.

2.1.6.2. Dijital İstifçiliğin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkileri

Dijital istifçilik davranışları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki Luxon ve arkadaşları (2019) tarafından kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Çalışma, aşırı dijital içerik birikiminin kaygı, stres ve bozulmuş organizasyon becerileriyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmacılar, dijital istifçiliğin bireylerin duygusal refahını olumsuz etkileyebileceğini ve bilgi yönetimi üzerindeki kontrol duygusunu azaltabileceğini bildirmektedir.

Benzer şekilde, Göbel ve Niessen (2025) tarafından yürütülen araştırma, dijital materyalleri düzenlemenin ve gereksiz içerikleri silmenin psikolojik rahatlama ve refah üzerinde olumlu etkileri olabileceğini göstermiştir. Çalışma, özellikle dijital dosyalarını düzenleyen bireylerin daha az psikolojik yük ve artan kontrol duygusu yaşadığını belirtmiştir.

2.1.6.3. Dijital İstifçiliğin Siber Güvenlik ve Bilişsel Yük Açısından İncelenmesi

Neave ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir başka çalışma, dijital istifçiliğin siber güvenlik tehditlerini artırabileceğini öne sürmektedir. Gereksiz verilerin birikmesi, hem bireysel hem de kurumsal düzeyde veri güvenliğinde zaaflar yaratabilirken, aynı zamanda bilişsel yükü artırarak bireylerin bilgiye erişimini zorlaştırabilmektedir.

Vinoi ve arkadaşları (2024), dijital istifçiliğin altında hem kolaylaştırıcı hem de engelleyici psikolojik faktörlerin yattığını öne sürmektedir. Çalışmaları, bireylerin potansiyel gelecekteki kayıplardan dolayı pişmanlıktan kaçınmak için veri istifleyebileceğini, ancak bu davranışın sonunda psikolojik strese ve karar verme zorluklarına yol açabileceğini göstermektedir.

Wu ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan çalışma, dijital istifçiliğin sosyal medyaya özgü bir çeşidi olan "hedonik dijital istifçilik" kavramını ortaya koymaktadır. Araştırma, sosyal medya platformlarının kullanıcılar arasında bir şeyi kaçırma korkusu (FoMO) uyandırarak aşırı içerik biriktirme davranışlarını tetikleyebileceğini göstermektedir.

2.1.6.4. Dijital İstifçiliğin Bilişsel ve Duygusal Temelleri

Zaremohzzabieh ve arkadaşları (2024), üniversite öğrencileri arasında dijital istifçilik davranışının gelişiminde bireysel kırılganlık faktörlerinin ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin rolünü araştırmıştır. Bulguları, yüksek mükemmeliyetçilik seviyelerine sahip bireylerin dijital içeriklerini düzenleme ve azaltma konusunda önemli zorluklar yaşadıklarını ve bu nedenle dijital istiflemeye daha yatkın olduklarını göstermektedir.

Oravec (2018), dijital istifçiliğe daha geniş bir perspektiften yaklaşarak, bu davranışın yalnızca bireysel bir sorun olmadığını, aynı zamanda bilgi teknolojilerinin yaygın olarak benimsenmesinden kaynaklanan kültürel bir olgu olduğunu ileri sürmüştür. Çalışma, dijital biriktirmenin kişinin öz kimliği, kontrol duygusu ve bilgiye olan güveniyle yakından bağlantılı olduğunu vurgulamaktadır.

2.1.6.5. Alternatif Yaklaşımlar

Maemura ve Wagner (2025), dijital istifçiliği yalnızca sorunlu bir davranış olarak görmenin ötesine geçen ve bunun yerine bireylerin dijital ortamlarda veri depolama ve düzenleme uygulamalarını anlamaya odaklanan alternatif bir bakış açısı geliştirmiştir.

Araştırmaları, bazı durumlarda dijital içerik biriktirmenin bireyler için anlamlı bir dijital küratörlük sürecini temsil edebileceğini  ne sürmektedir.

Zhang ve Chen (2025), dijital istifçilik davranışının bireylerin dijital içerikle ilgili algıladıkları değer ve güvenlik hisleriyle ilişkili olduğunu öne sürmektedir.  alışmaları, dijital içerik muhafazasıyla ilgili algılanan güvenlik düzeyinin dijital istifçiliğe yönelik eğilimleri artırdığını raporlamıştır.

2.1.7. Dijital İstifçilik ve Sosyal Hizmet

Dijitalleşme, bireylerin yaşam tarzlarını, sosyal ilişkilerini ve bilişsel alışkanlıklarını kökten değiştirmiştir. Bu dönüşüm, teknolojinin sunduğu kolaylıkların yanı sıra bazı psikososyal riskleri de beraberinde getirmiştir. Bu risklerden biri olan dijital istifçilik, bireylerin dijital ortamda gereksiz veri, belge, görsel ve benzeri içerikleri aşırı derecede biriktirmesi ve bunları silememesi olarak tanımlanmakta; zamanla bireyin yaşam kalitesini ve işlevselliğini olumsuz yönde etkilemektedir (Neave ve diğ., 2019; Sedera ve diğ., 2022). Dijital istifçilik, geleneksel istifçilik bozukluğunun dijital çağdaki yansıması olarak değerlendirilebileceği gibi, psikososyal ve bilişsel süreçlerle de yakından ilişkilidir. Bu bağlamda sosyal hizmet disiplini, dijital istifçiliği birey ve çevresi bağlamında değerlendirme kapasitesi sayesinde bu olguyu anlama ve müdahale etme konusunda önemli katkılar sağlayabilir.

Bireyin çevresiyle etkileşimini güçlendirmeyi ve psikososyal işlevselliğini sürdürmeyi hedefleyen bir meslek disiplini olarak sosyal hizmet, bireyin dijital ortamda sergilediği işlevsel olmayan davranışları da değerlendirme kapsamına almalıdır. Cooper (1990) ve Steketee (1987) gibi araştırmacılar obsesif-kompulsif bozuklukların bireyin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen karmaşık yapılar olduğunu ve sosyal hizmet müdahalelerinin bu yapıların çözümlenmesinde etkili olduğunu göstermiştir. Dijital istifçilik bu bozukluğun dijital ortamda şekillenmiş bir türü olarak düşünüldüğünde, bireyin işlevselliğini bozan bir davranış olması nedeniyle sosyal hizmetin doğrudan ilgi alanına girmektedir.

Marin (2022) tarafından yapılan araştırma, sosyal hizmet uzmanlarının obsesif kompulsif bozukluğu tanıma, yönlendirme ve müdahale etme konusundaki yeterliliklerine odaklanmış ve bu alandaki bilgi eksikliğinin bireylerin yanlış yönlendirilmesine ve müdahalelerin gecikmesine neden olduğunu ortaya koymuştur. Aynı durum dijital istifçilik için de geçerlidir. Dijital davranışlar görünmez olduğu için gözden kaçabiliyor ve bu da bireyin yalnızlaşmasına, psikolojik gerilim yaşamasına ve sosyal destekten uzaklaşmasına neden

olabiliyor. Bu noktada sosyal hizmet uzmanları bireyleri dijital yaşamlarını da göz önünde bulundurarak bütüncül bir yaklaşımla değerlendirmeli ve uygun destek mekanizmalarını devreye sokmalıdır.

Himle ve Thyer (1989) tarafından yapılan tek denekli bir çalışmada, obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerde sosyal hizmet müdahalelerinin, özellikle de davranışsal terapi tekniklerinin etkili olduğu gösterilmiştir. Dijital istifçiliğin temelini oluşturan silme zorluğu, kontrol kaygısı ve karar verememe gibi bilişsel örüntüler sosyal hizmet uzmanlarının yapılandırılmış müdahaleleri ile hafifletilebilir. Özellikle bireysel görüşmeler, dijital içeriğe verilen anlamın geçmiş deneyimler ve psikososyal ihtiyaçlarla nasıl iç içe geçtiğini ortaya çıkararak bireyin içgörü kazanmasını sağlayabilir.

Öte yandan sosyal hizmet uzmanları dijital istifçiliğin sadece bireysel bir sorun olmadığını, dijital eşitsizlik, dijital farkındalık eksikliği, sosyal yalnızlık ve duygusal yoksunluk gibi yapısal nedenlerden de beslendiğini göz önünde bulundurmalıdır. Straussner'in (2001) özellikle bağımlılık alanındaki bulguları, dijital istifçiliğin bir tür “süreç bağımlılığı” olarak da değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda sosyal hizmet uzmanları bireylerin dijital davranışlarını değerlendirirken bu davranışların bir kaçış stratejisi mi, yalnızlıkla başa çıkma yöntemi mi yoksa travmatik yaşantıların bir sonucu mu olduğunu analiz etmelidir.

Sonuç olarak, dijital istifçilik sosyal hizmet disiplini için sadece dijital bir sorun değil; bireyin psikososyal işleyişini, ilişkilerini, duygusal dünyasını ve çevreyle olan bağlantılarını etkileyen karmaşık bir olgudur. Sosyal hizmet uzmanlarının dijital istifçiliği önlemek ve bireyleri bu konuda desteklemek için dijital davranışlar konusunda yetkinleşmeleri önemlidir. Dijital istifçilik, sosyal hizmetin hem mikro hem de makro düzeyde ele alması gereken yeni ve özgün bir müdahale alanı olarak değerlendirilmelidir.

2.2. YAŞAM DOYUMU VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

2.2.1. Yaşam Doyumunun Tanımlanması

Yaşam doyumunu, bireyin kendi yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirme süreci olarak tanımlanmaktadır (Pavot ve Diener, 2008). Bu kavram, bireyin genel olarak yaşamından memnun olup olmadığına ilişkin öznel bir yargıyı ifade etmektedir. Yaşam doyumunu, olumlu ve

olumsuz deneyimlerin değerlendirilmesinden bağımsız olarak, kişinin yaşamını bir bütün olarak değerlendirme yolu olarak görülmektedir (Veenhoven, 1996).

Diener ve arkadaşları (1985) yaşam doyumunu, bireyin kendi belirlediği ölçütlere göre yaşamındaki koşulları karşılaştırarak yaptığı genel bir değerlendirme olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda yaşam doyumunu, bireyin beklentileri ile içinde bulunduğu durumu karşılaştırması sonucu oluşan öznel bir yargı olarak karşımıza çıkmaktadır (Kaba, 2017; Çivitçi, 2012). Başka bir deyişle yaşam doyumunu, bireyin yaşamının tüm alanlarına ilişkin genel bir değerlendirme olup olumlu veya olumsuz deneyimlerin toplamı anlamına gelmemektedir (Pavot ve Diener, 2008).

Literatürde yaşam doyumunu öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olarak da ele alınmaktadır (Tel ve Sarı, 2016). Öznel iyi oluş yüksek olumlu duygular, düşük olumsuz duygular ve yüksek yaşam doyumunu ile karakterize edilmektedir (Çivitçi, 2012). Bu çerçevede yaşam doyumunu bireyin genel mutluluk algısının ve psikolojik iyi oluşunun önemli bir belirleyicisi olarak kabul edilmektedir (Demir ve diğ., 2021).

Bowling ve Farquhar (1996) yaşam doyumunu bireyin yaşamdan duyduğu memnuniyetin öznel bir değerlendirmesi olarak açıklamış ve yaş, sağlık durumu, sosyal ilişkiler ve işlevsellik gibi değişkenlerin yaşam doyumunda belirleyici bir rol oynadığını vurgulamıştır. Benzer şekilde Ghubach ve diğerleri (2010) yaşam doyumunun doğrudan bireysel psikolojik durumlarla (örneğin depresyon ve anksiyete) ilişkili olduğunu ve bu tür ruhsal sağlık sorunlarının yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir.

Yaşam doyumunu, bireylerin ruhsal sağlığı ve genel yaşam kalitesi açısından kritik bir rol oynamaktadır (Chiang ve diğ., 2007; Demir ve diğ., 2021). Özellikle yaşlı bireylerde yapılan çalışmalar, yaşam doyumunun yalnızca bireysel mutluluğu değil aynı zamanda sosyal uyumu ve psikososyal sağlığı da desteklediğini ortaya koymuştur (Bowling ve Farquhar, 1996; Ghubach ve diğ., 2010).

Yaşam doyumunu, bireyin kendi yaşamına ilişkin genel değerlendirmesi olarak görülmektedir ve kişisel değerler, beklentiler, yaşam deneyimleri ve psikolojik ihtiyaçlarla yakından ilişkili olduğu bildirilmektedir (Veenhoven, 1996; Pavot ve Diener, 2008). Bu nedenle yaşam doyumunun bireylerin genel psikolojik sağlıkları ve yaşam kaliteleri üzerinde güçlü bir belirleyici olduğu söylenebilmektedir.

2.2.2. Yaşam Doyumunun Önemi ve İlişkili Faktörler

Yaşam doyumu, bireyin yaşam kalitesi, ruh sağlığı ve genel mutluluk düzeyi üzerinde doğrudan etkisi olan bir kavram olarak görülmektedir (Pavot ve Diener, 2008). Bu kavram, bireyin yaşamdan duyduğu doyumun göstergesi olmanın ötesinde, psikolojik, sosyal ve fiziksel sağlığın temel belirleyicilerinden biri olarak kabul edilmektedir. Yüksek yaşam doyumu, bireyin stresle başa çıkma yeteneğini artırmakta, ruh sağlığını korumakta ve genel yaşam kalitesini desteklemektedir (Chauhan ve diğ., 2025). Ruhsal refahın bir bileşeni olan yaşam doyumunun, özellikle genç bireylerde duygusal dayanıklılığı artırarak akademik ve sosyal başarıyı da olumlu yönde etkilediği ifade edilmektedir (Clarke ve diğ., 2025).

Yapılan araştırmalar, yaşam doyumu yüksek olan bireylerin işlerinde daha mutlu ve üretken olduklarını, iş doyumlarının da buna paralel olarak arttığını göstermektedir (Medeni ve diğ., 2025; Wiese ve diğ., 2025). Bu da yaşam doyumunun hem bireyin kendi mutluluğu hem de iş yerindeki genel üretkenlik açısından kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Teknik öğretmenler üzerinde yapılan bir çalışmada yaşam doyumu ile iş doyumunda pozitif bir ilişki bulunurken, duygusal tükenmişlik ve kişisel başarısızlık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005). Benzer şekilde, hekimler üzerinde yapılan çalışmalar daha yüksek yaşam doyumunun daha düşük tükenmişlik düzeyleri ile ilişkili olduğunu raporlamaktadır (Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001).

Yaşam doyumu ile bireyin öz bakım becerileri arasında pozitif ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Öz bakım becerileri gelişmiş bireylerin, yaşamlarında bağımsızlıklarını koruyarak daha yüksek düzeyde yaşam doyumu yaşadıkları ifade edilmektedir (Altay ve Avcı, 2009). Yaşlı bireylerde yaşam doyumunun yalnızlık hissini azalttığı ve ruh sağlığını güçlendirdiği belirtilmektedir. Mostafa ve diğerleri (2025), kuşaklar arası destek programlarının yaşlı yetişkinlerde yaşam doyumunu önemli ölçüde artırdığını tespit etmişlerdir. Bu, sosyal etkileşimin ve aidiyet duygusunun yaşam doyumunu nasıl güçlendirdiğini göstermesi açısından önemli bir bulgu olarak değerlendirilmektedir.

Yaşam boyunca karşılaşılan olumlu veya olumsuz olayların yaşam doyumu üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu bilinmektedir. Evlilik ve ebeveynlik gibi olumlu yaşam olayları yaşam doyumunu artırırken, işsizlik ve ayrılık gibi olumsuz olaylar yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Krämer ve diğ., 2025). Bu nedenle yaşam doyumu, bir bireyin yaşamın

dönüm noktalarında psikolojik esnekliğini ve uyum yeteneğini belirleyen bir unsur haline gelmektedir.

Bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır. Psikolojik olarak daha dayanıklı olan bireylerin yaşamlarındaki olumsuzluklara rağmen daha yüksek yaşam doyumu yaşadıkları bulunmuştur (Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Ayrıca ekonomik yeterlilik, sosyal ilişkilerde doyum ve kişisel başarı da yaşam doyumunun önemli belirleyicileri olarak ifade edilmektedir (Yılmaz ve Altınok, 2009).

Yaşam doyumunun yalnızca bireysel refaha değil aynı zamanda toplumsal refahın artmasına da katkıda bulunduğu belirtilmektedir. Veenhoven (1996), yaşam doyumunun toplumların gelişmişlik düzeyinin önemli bir göstergesi olduğunu ve bireylerin yaşamlarından duydukları doyum düzeylerinin toplumların genel refahı hakkında bilgi verdiğini vurgulamıştır. Özellikle güçlü sosyal destek mekanizmaları bireyin yaşam doyumunu önemli ölçüde artırmaktadır (Peleg, 2025; Yıldırım ve diğ., 2025). Aile, arkadaş ve diğer sosyal çevrelerin sağladığı destek, bireyin karşılaştığı stres faktörleriyle daha kolay başa çıkmasına ve yaşamdan daha fazla doyum hissetmesine yardımcı olmaktadır.

Çevresel faktörlerin de yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkisi vardır. Sun ve diğerleri (2025), özellikle kadın bireylerin çevresel yeşil alanlara erişiminin yaşam doyumlarını artırdığını bulmuştur. Bu bulgu, yaşam doyumunun yalnızca bireysel ve toplumsal değil aynı zamanda çevresel koşullarla da yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, yaşam doyumunun bireyin psikolojik, sosyal ve fiziksel iyilik halinin temel bir göstergesi olduğu ve bireysel gelişim, sosyal uyum, mesleki başarı ve genel sağlık gibi pek çok önemli alanda olumlu etkilere sahip olduğu söylenebilmektedir (Pavot ve Diener, 2008; Veenhoven, 1996). Bu nedenle yaşam doyumunu artırmaya yönelik bireysel ve sosyal stratejiler geliştirmenin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli kazanımlar sağlayacağı düşünülmektedir.

2.2.3. Yaşam Doyumu Yaklaşımları

Yaşam doyumu, bireylerin hayatlarına dair bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini kapsayan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu değerlendirmeler farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmış ve açıklanmaya çalışılmıştır. Literatürde yaşam doyumuna ilişkin en yaygın olarak kabul edilen yaklaşımların, "aşağıdan yukarıya (bottom-

up)" ve "yukarıdan aşağıya (top-down)" modelleri ile "bütüncül" ve "pozitif psikoloji" perspektifleri olduğu görülmektedir.

2.2.3.1. Aşağıdan Yukarıya Yaklaşımı (Bottom-Up Yaklaşımı)

Aşağıdan yukarıya yaklaşımı, yaşam doyumunun bir bireyin yaşamının çeşitli alanlarındaki (örneğin iş, aile, sağlık, sosyal ilişkiler) memnuniyet düzeylerinin toplamı veya bileşimi olduğunu savunan bir modeldir (Malvaso ve Kang, 2022). Bu yaklaşıma göre, bireyler yaşamlarının her önemli alanındaki memnuniyet düzeylerini değerlendirir ve genel yaşam doyumları bu bireysel değerlendirmelerin ortalamasından türetilmektedir (Pavot ve Diener, 2008).

Aşağıdan yukarıya yaklaşımı, yaşam doyumunun daha çok çevresel ve yaşam koşullarına dayandığını savunmaktadır. Başka bir deyişle, işte başarı, ailede huzur veya sağlık durumu gibi hayati alanlardaki olumlu veya olumsuz deneyimler, genel yaşam doyumunu doğrudan etkilemektedir (Frisch, 2005). Bu yaklaşıma göre, yaşam doyumu statik bir yapı değil, bir bireyin hayatındaki değişkenlerin etkisi altında dalgalanabilen bir yapı olarak ifade edilmektedir. Örneğin, bir bireyin yaşam doyumu, işinde terfi alması veya sağlığına kavuşmasıyla artabilirken, işsiz kalmak veya bir hastalık geçirmek yaşam doyumunda azalmaya yol açabilmektedir (Maddux, 2018).

Aşağıdan yukarıya yaklaşım, özellikle somut yaşam alanlarına yapılan müdahalelerin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğunu savunduğu için uygulamalı psikoloji alanında sıklıkla tercih edilmektedir (Frisch, 2005). Bu nedenle terapi ve danışmanlık süreçlerinde, bireylerin düşük doyum yaşadıkları yaşam alanlarını belirlemek ve bu alanlarda telafi edici müdahalelerde bulunmak önerilmektedir. Frisch'in "Yaşam Kalitesi Terapisi" (Quality of Life Therapy) modeli bu mantığa dayanarak geliştirilmiştir.

Ancak, aşağıdan yukarıya yaklaşımının bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Özellikle, kişilik gibi bireyin daha sabit özelliklerini göz ardı ettiği için eleştirildiği bilinmektedir. Örneğin, iyimser bireyler hayatlarındaki olumsuzluklara rağmen daha yüksek yaşam doyumu bildirebilmektedirler. Bu, aşağıdan yukarıya yaklaşımın tek başına yaşam doyumunu açıklamak için yeterli olmayabileceğini göstermiştir (Malvaso ve Kang, 2022). Bu nedenle, birçok araştırmacı hem yukarıdan aşağıya hem de aşağıdan yukarıya faktörlerin birlikte ele alınması gerektiğini savunmaktadır (Czarnecki ve Vargas Chanes, 2023).

Ancak, aşağıdan yukarıya yaklaşımın bazı sınırlamaları vardır. Özellikle, kişilik gibi bireyin daha sabit özelliklerini göz ardı ettiği için eleştirilmiştir. Örneğin, iyimser bireyler hayatlarındaki olumsuzluklara rağmen daha yüksek yaşam doyumu bildirebilirler. Bu, aşağıdan yukarıya yaklaşımın tek başına yaşam doyumunu açıklamak için yeterli olmayabileceğini göstermiştir (Malvaso ve Kang, 2022). Bu nedenle, birçok araştırmacı hem yukarıdan aşağıya hem de aşağıdan yukarıya faktörlerin birlikte ele alınması gerektiğini savunmaktadır (Czarnecki ve Vargas Chanes, 2023).

Bir bireyin yaşam alanlarındaki memnuniyeti yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde de önemlidir. Toplumların yaşam doyumu verileri, sosyal politikaların etkinliğini ve sosyal refah düzeyini değerlendirmek için kullanılmaktadır (Vassar, 2012). Bu nedenle, aşağıdan yukarıya yaklaşım, bireylerin yaşamlarını iyileştirmek için makro düzeyde sosyal politika geliştirmede kullanılabilecek bir çerçeve sağlamaktadır.

Aşağıdan yukarıya yaklaşımı, yaşam memnuniyetinin bir bireyin hayatındaki belirli alanlardan kaynaklandığını savunan önemli bir teorik çerçevedir. Ancak, bireyin kişilik özelliklerini de hesaba katan daha bütünsel modellerle desteklendiğinde, yaşam memnuniyetinin dinamik yapısı daha kapsamlı bir şekilde açıklanabilmektedir.

2.2.3.2. Yukarıdan Aşağıya Yaklaşımı (Top-Down Yaklaşımı)

Yukarıdan aşağıya yaklaşım, yaşam doyumunun bireyin kişisel özellikleri, psikolojik eğilimleri ve mizacıyla belirlendiğini savunan bir modeldir (Pavot ve Diener, 2008). Bu yaklaşıma göre, bireyin yaşam deneyimleri, nesnel yaşam koşulları veya dışsal olaylardan bağımsız olarak, bireyin kişiliği ve içsel eğilimleri yaşam doyumunun temel belirleyicileri olarak görülmektedir.

Yukarıdan aşağıya yaklaşım, bireylerin hayatlarından memnun olup olmadıklarının büyük ölçüde kişiliklerine, öznel değerlendirmelerine ve psikolojik eğilimlerine bağlı olduğunu ileri sürmektedir. Örneğin, iyimser bireylerin kötü yaşam koşullarında bile yüksek yaşam memnuniyeti bildirdikleri, kötümser bireylerin ise olumlu koşullara rağmen daha düşük memnuniyet yaşayabildikleri tespit edilmiştir (Malvaso ve Kang, 2022). Bu bulgu, yaşam memnuniyetinin yalnızca yaşam koşullarının toplamı olmadığını, aynı zamanda bir bireyin dünyayı algılama biçiminin de bir sonucu olduğunu destekler niteliktedir.

Diener ve arkadaşlarının çalışmaları, yaşam doyumunun öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olduğunu ve bu değerlendirmenin bireyin yaşamı nasıl yorumladığına bağlı olduğunu ortaya koymaktadır (Pavot ve Diener, 2008). Özellikle kişilik özelliklerinden biri olan nevrotiklik yaşam doyumunu üzerinde olumsuz bir etkiye sahipken, dışadönüklük yaşam doyumunu ile olumlu ilişkili bulunmuştur (Frisch, 2005; Maddux, 2018).

Yukarıdan aşağıya yaklaşım, bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları olaylara verdikleri tepkilerin kişilik özellikleri tarafından da şekillendirildiğini savunmaktadır. Örneğin, aynı olumsuz yaşam olayı, yüksek dayanıklılığa sahip bireylerde daha az yaşam doyum kaybına neden olabilirken, düşük dayanıklılığa sahip bireylerde daha büyük bir etkiye sahip olabilmektedir (Lopez ve Snyder, 2002). Bu bağlamda, yaşam doyumunu değerlendirmelerinin bireyin öznel filtresi aracılığıyla oluşturulduğu söylenebilmektedir.

Bu yaklaşımda bireylerin temel inanç sistemleri, benlik algıları ve geleceğe yönelik beklentileri de yaşam doyumunu etkileyen önemli faktörler olarak görülmektedir. Pozitif psikoloji akımı çerçevesinde geliştirilen umut, iyimserlik ve öz yeterlilik gibi kavramlar bireylerin yaşam doyum düzeylerinin şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır (Csikszentmihalyi, 2014).

Ancak, yukarıdan aşağıya yaklaşım tek başına yaşam doyumundaki tüm farklılıkları açıklamak için yeterli olmayabilmektedir. Çevresel ve sosyal faktörlerin etkisini göz ardı etmek, yaşam doyumunun dinamik ve çok boyutlu doğasının eksik anlaşılmasına yol açabilmektedir (Malvaso ve Kang, 2022). Bu nedenle, mevcut yaşam doyum çalışmaları hem yukarıdan aşağıya hem de aşağıdan yukarıya faktörlerin bütünsel bir modelde birleştirilmesini önermektedir.

2.2.3.3. Bütüncül Perspektif

Yaşam doyumuna ilişkin bütüncül perspektif, bir bireyin yaşam doyumunun tek bir faktörün ürünü olmadığını, ancak çok boyutlu bir etkileşim süreci tarafından şekillendirildiğini savunmaktadır. Bu bakış açısına göre, yaşam doyumunu hem bireysel kişilik özellikleri (yukarıdan aşağıya faktörler) hem de yaşamın çeşitli alanlarındaki deneyimler ve koşullar (aşağıdan yukarıya faktörler) tarafından ortaklaşa belirlenmektedir (Malvaso ve Kang, 2022).

Bütüncül perspektif, yaşam doyumunun dinamik bir süreç olduğunu ve bireyin iç dünyası ile dış yaşam olayları arasındaki sürekli etkileşimle şekillendiğini vurgulamaktadır.

Pavot ve Diener (2008), yaşam doyumunun hem bilişsel hem de duygusal boyutları içerdiğini ve bireyin öznel değerlendirmelerinin yaşam koşullarıyla birlikte ele alınması gerektiğini belirtmiştir. Bu bakış açısından, yaşam doyumunu yalnızca bireyin içinde yaşadığı nesnel koşullardan değil, aynı zamanda bireyin bu koşulları nasıl algıladığı ve yorumladığından da etkilendiği çıkarımı yapılabilmektedir (Maddux, 2018).

Frisch (2005) tarafından geliştirilen “Yaşam Kalitesi Terapisi” de bütüncül perspektifi benimseyerek, bireyin yaşamında değer verdiği her bir alana ayrı ayrı odaklanarak, bu alanlardaki doyum düzeylerinin genel yaşam doyumunu nasıl etkilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle iş, sağlık, sosyal ilişkiler ve boş zaman aktiviteleri gibi alanlardaki deneyimlerin bireyin genel yaşam doyumuna doğrudan katkıda bulunduğu gösterilmiştir.

Czarnecki ve Vargas Chanes (2023), yaşam doyumunun zamanla değişen bir yapı olduğunu ve sosyoekonomik koşullar, kültürel faktörler ve kişisel özellikler gibi birden fazla faktörün bir bireyin yaşam doyumunu şekillendirmek için bir araya geldiğini belirtmişlerdir. Buna göre, yaşam doyumunu sabit bir özellik değil, bir bireyin yaşamı boyunca değişebilen, gelişebilen ve yeniden şekillenebilen bir kavramdır.

Bütüncül perspektif ayrıca bir bireyin duygusal dayanıklılık, iyimserlik düzeyi ve öz yeterlilik inançları gibi psikolojik kaynaklarının yaşam doyumunu üzerinde koruyucu bir rol oynadığını savunmaktadır (Lopez ve Snyder, 2002). Bu içsel kaynaklar, bireyin olumsuz yaşam olayları karşısında yaşam doyumunu korumasına veya yeniden inşa etmesine yardımcı olmaktadır.

2.2.3.4. Pozitif Psikoloji Perspektifi

Pozitif psikoloji, insanın güçlü yanlarına, olumlu duygulara ve yaşam kalitesine odaklanan bir psikoloji alanı olarak, yaşam doyumunu kavramına odaklanan önemli bir perspektif sunmaktadır. Bu bakış açısına göre, yaşam doyumunu doğrudan bir bireyin yaşamını olumlu değerlendirmesi ve yaşamındaki anlam ve mutluluğu artırmasıyla ilgilidir (Lopez ve Snyder, 2002).

Pozitif psikoloji perspektifinde yaşam doyumunu yalnızca olumsuzluğun yokluğuyla değil aynı zamanda olumlu deneyimlerin ve duyguların yoğunluğuyla da açıklanmaktadır. Seligman (2002) liderliğinde gelişen bu alan, bireylerin yaşamlarında mutluluk, anlam, başarı, bağlılık ve olumlu ilişkiler gibi unsurların artmasının yaşam doyumunu güçlendirdiğini ileri sürmektedir.

Bu bağlamda yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel bir bileşeni olarak kabul edilmektedir (Pavot ve Diener, 2008).

Csikszentmihalyi'nin (2014) "akış" (flow) kavramı da pozitif psikolojide yaşam doyumuyla ilişkilendirilen önemli bir teori olarak görülmektedir. Akış deneyimi sırasında bireyler, tamamen dahil oldukları aktivitelerde zamanın nasıl geçtiğini unutarak derin bir memnuniyet duygusu yaşamaktadırlar. Bu tür deneyimler bireylerin yaşamlarından genel doyumlarını artırmakta ve yaşam doyumunu desteklemektedir.

Pozitif psikoloji perspektifi, bireysel güçlerin keşfedilmesi ve kullanılması, bir amaç duygusunun yaratılması ve olumlu sosyal ilişkilerin kurulmasının yaşam doyumunun geliştirilmesinde kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Araştırmalar, minnettarlık, umut, iyimserlik ve öz farkındalık gibi olumlu psikolojik kaynakların yaşam doyumunu üzerinde güçlü etkileri olduğunu göstermiştir (Maddux, 2018).

Pozitif psikoloji, bireysel müdahalelerin yanı sıra toplumsal düzeyde yaşam doyumunu artırmaya yönelik stratejiler geliştirilmesini de önermektedir. Eğitim, sağlık ve sosyal politika alanlarında geliştirilecek uygulamaların bireylerin güçlü yönlerini desteklemesi, olumlu duyguları teşvik etmesi ve toplumsal refahı artırması gerektiği savunulmaktadır (Frisch, 2005).

Pozitif psikoloji perspektifi, yaşam doyumunu yalnızca mevcut koşulların bir sonucu olarak değil, aynı zamanda kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirme, yaşamda anlam bulma ve güçlü bir öz yeterlilik duygusu geliştirme süreci olarak görmektedir (Lopez ve Snyder, 2002). Bu nedenle, pozitif psikoloji perspektifinde yaşam doyumunu artırmak, bireylerin hem bireysel hem de sosyal potansiyellerini destekleyen bütünsel bir süreç olarak kabul edilmektedir.

2.2.4. Psikolojik İyi Oluş Kavramı

Psikolojik iyi oluş, yalnızca yaşamı olumlu mevcut koşullara göre değerlendirmeyi değil, aynı zamanda kişinin potansiyelini gerçekleştirmesini, yaşamda anlam bulmasını ve üretken bir yaşam sürmesini de kapsayan çok boyutlu bir kavramdır (Ryff ve Keyes, 1995; Huppert, 2009). Geleneksel mutluluk kavramlarından farklı olarak, psikolojik iyi oluş yalnızca olumlu duyguları deneyimlemeyi değil aynı zamanda kişisel gelişim, kendini gerçekleştirme ve çevresel koşullarla etkili bir şekilde başa çıkma gibi yeterlilikleri de içerir (Keyes, 1995).

Pozitif psikoloji yaklaşımının etkisi altında, psikolojik iyi oluş kavramı anlık mutluluğun çok ötesine geçen bir çerçevede ele alınmaya başlanmıştır. Seligman ve diğer pozitif psikoloji teorisyenlerinin katkılarıyla, kişinin güçlü yanlarını kullanması, hayatta anlam ve amaç bulması ve olumlu sosyal ilişkiler geliştirmesi psikolojik iyi oluşun ayrılmaz bileşenleri haline gelmiştir (Huppert, 2009). Bu bağlamda, psikolojik iyi oluş bir bireyin yaşamı hakkındaki bilişsel değerlendirmelerini ve bu değerlendirmelere eşlik eden duygusal tepkileri kapsayan karmaşık bir yapı olarak ele alınmaktadır.

Ryff ve Keyes (1995) tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluş modeli, bireyin ruhsal sağlığının çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve yalnızca psikopatolojik semptomların yokluğuyla açıklanamayacağını ileri sürmektedir. Bu modele göre psikolojik iyi oluş altı temel boyutta değerlendirilmektedir: özerklik, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, yaşam amacı, başkalarıyla olumlu ilişkiler ve öz-kabul.

Özerklik, bireyin kendi davranışları üzerinde kontrol sahibi olması ve başkalarının beklentilerinden bağımsız hareket edebilmesi anlamına gelmektedir.

Çevresel hâkimiyet, bireyin çevresel fırsatları etkili biçimde kullanabilmesi ve zorlukları yönetebilme becerisidir.

Kişisel gelişim, bireyin yeteneklerini geliştirmesi ve yaşamı boyunca büyüme arzusu taşımasıdır.

Yaşam amacı, bireyin yaşamına yönelik anlam ve hedefler belirlemesiyle ilişkilidir.

Başka bireylerle olumlu ilişkiler, güven, empati ve yakınlık temelli ilişkiler kurabilmeyi kapsar.

Öz-kabul, bireyin kendisiyle barışık olması ve kendi olumlu ve olumsuz yönlerini kabul etmesini içerir (Ryff ve Keyes, 1995).

Bu boyutlar doğrudan bireyin yaşam doyumuna ve genel refahına katkıda bulunmaktadır. Özellikle kişisel gelişim ve yaşam amacı, bireyin yaşamını yalnızca sürdürmekten ziyade onu aktif olarak şekillendirme motivasyonunu desteklemektedir (Ryff ve Singer, 2008).

Ryff ve Singer (2008) psikolojik iyi oluŖa yalnızca bireysel bir deneyim olarak değil, biyolojik, psikolojik ve sosyal süreçlerin etkileŖiminden ortaya çıkan btnleŖik bir yapı olarak yaklaŖmıŖtır. Yüksek psikolojik iyi oluŖa sahip bireylerin daha dŖk stres seviyeleri, daha güçlü baęıŖıklık sistemi iŖlevi ve daha iyi kardiyovasküler sağlık gibi biyolojik faydalar gösterdiği gzlemlenmiŖtir.

Huppert (2009) psikolojik iyi oluŖu hem olumlu duygular deneyimlemek hem de iŖlevsel bir yaŖam sürmek olarak tanımlamıŖ ve bu yapının yalnızca bireysel düzeyde değil aynı zamanda toplumsal refah için de temel oluŖturduęunu ileri srmŖtir. Huppert'e göre, yüksek psikolojik iyi oluŖ düzeylerine sahip bireyler daha üretken, daha yaratıcı olma eğilimindedir ve daha güçlü sosyal iliŖkiler kurma olasılıkları daha yüksek olmaktadır.

Telef (2013) tarafından yürütülen araŖtırma da psikolojik iyi oluŖun doğrudan bir bireyin yaŖamdaki genel memnuniyet duygusuyla iliŖkili olduğunu gstermiŖtir. Özellikle bireylerin kiŖisel geliŖimlerine, amaç duygusuna ve sosyal iliŖkilerinin kalitesine verdikleri önem, psikolojik iyi oluŖun güçlü belirleyicileri olarak ortaya çıkmaktadır. Öte yandan Wells (2010), psikolojik iyi oluŖun yaŖ, cinsiyet, eğitim düzeyi ve kültürel bağlam gibi demografik deęiŖkenlerle de iliŖkili olduğunu belirtmiŖtir. Bir bireyin psikolojik iyi oluŖundaki dalgalanmalar, yaŖam evrelerine özgü geliŖimsel görevler ve potansiyel olarak bu yapıyı etkileyen çevresel faktörlerle yaŖam boyu gözlemlenebilmektedir.

2.2.5. Psikolojik İyi OluŖu Etkileyen Faktörler

Psikolojik iyi oluŖ, yalnızca anlık mutluluğu değil aynı zamanda bireyin genel yaŖam deneyimini de kapsayan çok boyutlu bir kavram olarak ifade edilmektedir. Bu nedenle, psikolojik iyi oluŖu etkileyen faktörler çok sayıda bireysel, çevresel, sosyal ve kültürel deęiŖkenin etkileŖimiyle Ŗekillenmektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Birçok deęiŖkenin etkileŖimi sonucu Ŗekillenen psikolojik iyi oluŖ, bireyin kiŖisel özelliklerinden sosyal çevresine, fiziksel aktivitelerinden teknolojik deneyimlerine kadar geniŖ bir alanda farklı faktörlerden etkilenmektedir (Huppert, 2009; Wells, 2010).

Psikolojik iyi oluŖun en güçlü belirleyicilerinden biri bireyin kiŖilik özellikleridir. Özellikle z farkındalık, öz kabul ve öz bilgi gibi özellikler psikolojik iyi oluŖu doğrudan etkileyen kiŖisel faktörler olarak belirtilmektedir (Demirci ve Ŗar, 2017). Demirci ve Ŗar (2017), bireylerin i dünyalarını anlamaları ve güçlü ve zayıf yönlerini nesnel olarak değerlendirebilme yeteneklerinin psikolojik iyi oluŖ düzeylerini artırdığını vurgulamıŖtır.

Onlara göre kendini tanıyan bireyler hayatta daha sağlam hedefler koyabilmekte ve zorluklar karşısında daha fazla dayanıklılık geliştirebilmektedirler. Ryff ve Keyes (1995) tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluş modeli de benzer şekilde özerkliği ve öz kabulü kişisel yeterliliğin temel göstergeleri olarak tanımlamaktadır. Bir bireyin hayatı üzerindeki kontrol duygusu ve kişisel değerlerine göre yaşama kapasitesi, psikolojik iyilik halinin seviyesini belirleyen temel bileşenler olarak açıklanmaktadır.

Huppert (2009), kişinin çevresiyle sağlıklı ilişkilerinin, sosyal destek sistemlerinin ve yaşam kalitesinin psikolojik iyi oluş üzerinde kritik bir etkiye sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle, iyi oluş yalnızca bireyin iç süreçleriyle açıklanamamakta; çevresel etkenler ve sosyal bağlam da psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Sağlıklı sosyal bağlantılar kurma yeteneği, psikolojik dayanıklılığı artırmakta ve yaşam doyumunu pekiştirmektedir (Huppert, 2009; Keyes, 1995). Olumlu ilişkiler kurmakta zorlanan bireylerin yalnızlık, sosyal izolasyon ve depresif semptomlar yaşama olasılığı daha yüksektir; bunlar psikolojik iyi oluşu önemli ölçüde zayıflatan faktörlerdir (Ryff ve Keyes, 1995). Özen (2010), bir bireyin sosyal bağlamdaki rol ve sorumluluklarının psikolojik refahı önemli ölçüde etkilediğini vurgulamaktadır. Sosyal rolleri aktif olarak üstlenen ve sorumluluk duygusu geliştiren bireyler, yaşamda daha fazla öz değer ve anlam deneyimleme eğiliminde olmakta ve bu da genel refah düzeylerini artırmaktadır. Telef (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nde de bireylerin yaşamlarında anlam bulma, kişisel gelişim ve çevresel hakimiyet faktörlerinin psikolojik iyi oluşu güçlü bir şekilde yordadığı gösterilmiştir.

İş hayatı, bir bireyin psikolojik iyi oluşunu şekillendirmede önemli bir rol oynamaktadır. Daniels ve Harris (2000), psikolojik destek, kontrol duygusu ve işin anlamlılığının iş tatmini ve genel yaşam tatmininin belirleyicileri olduğunu bildirmektedirler. Özellikle iş stresi ve düşük özerklik algısı, psikolojik iyi oluşta azalmaya yol açabilmektedir. Warr (1978) psikolojik iyi oluşu olumlu ve olumsuz duyguların dengesi olarak kavramsallaştırmıştır. Buna göre iş hayatında yaşanan olumlu duyguların (başarı duygusu, meslektaşlarla olumlu ilişkiler, vb.) ve olumsuz duyguların (stres, tükenmişlik, vb.) dengesi, bir bireyin genel yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşunu önemli ölçüde etkileyebilmektedir.

Önemli yaşam olayları, bir bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde ciddi etkilere sahip olabilmektedir. Özellikle iş kaybı, boşanma ve hastalık gibi olumsuz yaşam olayları, psikolojik iyiliğin azalmasına yol açabilmektedir (Demirci ve Şar, 2017). Ancak, bireylerin bu olaylarla

nasıl başa çıktıkları, etki düzeylerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Huppert (2009), olumlu başa çıkma stratejilerine sahip bireylerin olumsuz yaşam olaylarından daha az etkilendiğini ve psikolojik iyi oluşlarını daha iyi koruyabildiklerini belirtmektedir. Etkili stres yönetimi, psikolojik dayanıklılık ve kişisel kaynaklar olarak umut bu bağlamda kritik öneme sahip olmaktadır.

Özen (2010), psikolojik iyi oluşun doğrudan bireyin kişisel sorumluluk duygusuyla ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Kişisel sorumluluk, kişinin hayatındaki kararların bilinçli bir şekilde üstlenilmesi ve kişinin hayatının yönünün aktif olarak belirlenmesi anlamına gelmektedir. Kişinin hayatı üzerinde kontrol sahibi olması ve sorumluluk alması, bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyen önemli faktörler olarak ifade edilmektedir.

Psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşamlarına yükledikleri anlam ve yaşam doyumlarıyla yakından ilişkilidir. Telef (2013), bireylerin anlamlı yaşam hedeflerine ulaşma düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarını doğrudan etkilediğini göstermiştir. Yaşamda bir amaç duygusuna sahip olmak, bireylerin günlük stres faktörlerine karşı daha dirençli olmalarını sağlamaktadır. Demir ve arkadaşları (2021) da yaşam doyumunun psikolojik iyi oluşun güçlü bir yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Yüksek yaşam doyumu bireyin genel ruh sağlığını güçlendirirken, düşük yaşam doyumu depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlar geliştirme riskini artırmaktadır.

Fiziksel sağlık durumu ile psikolojik iyi oluş arasında güçlü bir ilişki vardır. Düzenli egzersiz stresin azaltılmasına, olumlu duyguların artırılmasına ve genel yaşam kalitesinin iyileştirilmesine katkıda bulunmaktadır (Başar ve Sarı, 2018). Başar ve Sarı (2018), düzenli egzersiz yapan bireylerin depresyon düzeylerinin azaldığını ve mutluluk ve psikolojik iyilik halinin arttığını göstermiştir. Fiziksel ve ruhsal sağlık arasındaki bu bağlantı, psikolojik iyi oluşun biyopsikososyal bir yapıya sahip olduğunun önemli bir göstergesi durumundadır.

Teknolojinin hayatımıza yoğun bir şekilde entegre edilmesi psikolojik iyi oluş üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Amichai-Hamburger (2009), teknolojinin bireylerin sosyalleşme biçimini dönüştürdüğünü, doğru kullanıldığında internetin insanların kendilerini ifade etmelerine ve sosyal destek bulmalarına yardımcı olduğunu belirtmektedir. Ancak aşırı teknoloji kullanımı izolasyon, stres ve duygusal tükenmişlik gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Bu bağlamda, dengeli teknoloji kullanımı ve bireysel ihtiyaçlara göre entegrasyonu psikolojik iyi oluşu artırmada önemli bir rol oynamaktadır (Amichai-Hamburger, 2009).

Sonuç olarak, psikolojik iyi oluş bireysel, sosyal, çevresel ve kültürel faktörlerin dinamik etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Kişilik özellikleri, sosyal destek, iş yaşamı deneyimleri, yaşam olaylarıyla başa çıkma becerileri, yaşam doyumu, fiziksel sağlık ve teknoloji kullanımı gibi unsurlar bireyin psikolojik iyi oluş düzeyini doğrudan veya dolaylı olarak etkilemektedir.



3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, yetişkinlerde dijital istifçilik davranışı ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, mevcut koşulları değiştirmeden değişkenler arasındaki ilişkilerin düzeyini ve yönünü belirlemeyi amaçlayan bir araştırma desendir (Karasar, 2008). Bu bağlamda çalışma, bireylerin dijital istifçilik düzeyleri ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkileri araştırmayı amaçlamaktadır.

Bu çerçevede, araştırma modelinde:

- Bağımlı değişken olarak dijital istifçilik davranışı,
- Bağımsız değişkenler olarak yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri yer almaktadır.

Araştırmanın genel amacı doğrultusunda, değişkenler arasındaki ilişkinin derecesi ve yönü belirlenmeye çalışılmış; ayrıca yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin dijital istifçilik davranışı üzerindeki yordayıcı gücü istatistiksel yöntemler aracılığıyla test edilmiştir.

3.2. Araştırmanın Problemi ve Hipotezleri

Bu araştırmanın temel problemi yetişkin bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin dijital istifçilik davranışları üzerindeki etkisini belirlemektir. Son bulgular, dijital ortamlarda veri, dosya ve medya içeriği gibi dijital materyallerin aşırı birikiminin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve yaşam doyumu ile ilişkili olabileceğini göstermektedir (Neave ve diğ., 2019; Luxon ve diğ., 2019). Ancak, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun dijital istifçilik davranışları üzerindeki etkileri Türkiye'deki yetişkin bireyler özelinde yeterince araştırılmamıştır.

Bu çalışmanın amacı, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin dijital istifçilik davranışlarını nasıl etkilediğini ortaya koymaktır. Bu çerçevede, bireylerin genel yaşam

doyumunu düzeyleri ve psikolojik iyi oluş durumlarının dijital ortamlarda gereksiz veri ve içerik biriktirme eğilimleri üzerindeki yordayıcı rolü incelenecektir.

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir:

H₁: Yetişkin bireylerin yaşam doyumu düzeyleri ile dijital istifçilik davranışları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H₂: Yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile dijital istifçilik davranışları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H₃: Yetişkin bireylerin yaşları ile dijital istifçilik davranışları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H₄: Yetişkin bireylerin aylık gelirleri ile dijital istifçilik davranışları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H₅: Yetişkin bireylerin cinsiyetlerine göre dijital istifçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H₆: Yetişkin bireylerin medeni durumlarına göre dijital istifçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H₇: Yetişkin bireylerin eğitim durumlarına göre dijital istifçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H₈: Yetişkin bireylerin çalışma durumlarına göre dijital istifçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H₉: Yetişkin bireylerin günlük ortalama ekran sürelerine göre dijital istifçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

3.3. Sınırlılıklar ve Varsayımlar

3.3.1. Sınırlılıklar

Araştırmanın bulguları belirli sınırlamalar dahilinde değerlendirilmek durumundadır. Çalışmanın sınırlamaları şu şekilde sıralanabilmektedir:

Örneklem Sınırlaması: Çalışma örnekleme, Türkiye genelinde çeşitli illerde yaşayan 18 yaş ve üzeri yetişkinlerden oluşmaktadır ve kolayda örnekleme yoluyla seçilmiştir. Bu nedenle, bulgular yalnızca bu belirli örneği temsil etmektedir ve sonuçları genelleştirirken dikkatli olunmasında fayda görülmektedir.

Veri Toplama Yöntemi Sınırlaması: Veriler çevrimiçi olarak (Google Forms aracılığıyla) toplanmıştır. Sonuç olarak, çalışma çevrimiçi anketlere katılabilen internet erişimi olan bireylerle sınırlıdır. İnternet erişimi olmayan bireylerin bakış açıları araştırmaya yansıtılmamıştır.

Ölçek Sınırlaması: Çalışmada veri toplama için Dijital İstifçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçeklerin kapsadığı boyutların ötesindeki dijital istifçilik, yaşam memnuniyeti ve psikolojik iyi oluş bileşenleri araştırma kapsamında değerlendirilememiştir.

Kültürel Sınırlama: Çalışma Türkiye'de yaşayan bireylerle yürütülmüştür. Dijital istifçilik davranışı, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş farklı kültürel bağlamlarda farklı şekilde ortaya çıkabileceğinden, sonuçlar kültürel farklılıklar göz önünde bulundurularak yorumlanmalıdır.

3.3.2. Varsayımlar

Çalışmada aşağıdaki varsayımlar benimsenmiştir:

- Katılımcıların yanıtlarının samimi ve gerçek görüşlerini yansıttığı varsayılmıştır.
- Katılımcıların anket sorularını dikkatli bir şekilde okuyarak, anlamlarına uygun biçimde yanıtladıkları varsayılmıştır.
- Verilerin toplandığı dönemde, bireylerin yaşam koşullarında (örneğin, toplumsal kriz, doğal afet, pandemi gibi) psikolojik iyi oluş veya yaşam doyumunu ciddi ölçüde etkileyebilecek olağanüstü bir durum bulunmadığı varsayılmıştır.
- Katılımcıların sosyal istenirlik etkisinden (sosyal olarak kabul edilir cevaplar verme eğiliminden) minimum düzeyde etkilendikleri varsayılmıştır.

- Örneklemedeki bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde doğal bireysel farklılıklar olabileceği, ancak bu farklılıkların araştırma sonuçlarını sistematik şekilde çarpıtmadığı varsayılmıştır.
- Çevrimiçi veri toplama sürecinin katılımcıların düşüncelerini özgürce ifade etmelerine olanak sağladığı varsayılmıştır.

3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmanın evreni, 2025 yılı itibarıyla Türkiye'de yaşayan 18 yaş ve üzeri yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Dijital teknolojilerin yaygın kullanımı ve dijital içerik biriktirme davranışlarının her yaş ve meslek grubunda gözlemlenebilme potansiyeli nedeniyle araştırma evreni geniş tutulmuştur. Ancak araştırmanın zaman, maliyet ve erişilebilirlik kısıtlamaları nedeniyle tüm evreni incelemek mümkün olmamıştır. Bu nedenle tüm evrene ulaşmak yerine evren içerisinde örneklem seçilmiştir.

Örneklem, Türkiye'de ikamet eden, 18 yaş ve üzeri, çevrimiçi anketleri tamamlayacak teknolojik becerilere sahip bireylerden oluşmaktadır. Örneklem seçim sürecinde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme, araştırmacının erişilebilir ve katılmaya istekli bireylerden veri toplamasına olanak tanıyan olasılık dışı örnekleme yöntemlerinden biridir (Büyüköztürk, 2012).

Veri toplama süreci çevrimiçi anket platformları (Google Forms) aracılığıyla yürütülmüştür. Form içeriğinde katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve katılım gönüllülük esasına göre gerçekleştirilmiştir. Anket formunda yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi demografik bilgilere yanıt arayan soruların yanı sıra Dijital İstifçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği yer almıştır.

Araştırma için ilgili alan yazında önerilen ideal örneklem büyüklüğünün 386 olduğu görülmektedir (Sekeran, 2003; aktaran Coşkun ve diğ., 2017). Bu araştırma kapsamında 841 kişiye anket uygulaması gerçekleştirilmiştir. Anket içerisinde yer alan kontrol sorusuna (Bu sorunun yanıtı olarak "Orta düzeyde katılıyorum" seçeneğini işaretleyiniz.) hatalı yanıt veren katılımcılara ait yanıtlar ve analiz sürecinde eksik veya tutarsız olduğu görülen yanıtlar elenmiş, analizler yalnızca geçerli ve güvenilir veriler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Elenen verilerin ardından geçerli toplam katılımcı sayısı 569 olmuştur. Örneklemi oluşturan bireylerin farklı yaş

grupları, cinsiyetler, eğitim düzeyleri ve mesleklerden gelmesi araştırma bulgularının daha geniş bir perspektiften değerlendirilmesine olanak sağlamıştır.

3.5. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Araştırmada veri toplama sürecine başlamadan önce İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Başkanlığı'na 25.12.2024 tarihinde Etik Kurul başvurusunda bulunulmuş ve 04.03.2025 tarih ve 1247649 sayılı Etik Kurul Onayı kararının alınması ile birlikte veri toplama sürecine başlanmıştır. Etik Kurul onayının ardından Mart 2025 ve Nisan 2025 ayları içerisinde veri toplama süreci tamamlanmıştır.

Bu araştırmada, veri toplama yöntemi olarak anket tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın amacına uygun olarak, bireylerin dijital istifçilik davranışları ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin ölçülmesi amacıyla yapılandırılmış bir anket formu hazırlanmıştır. Anket formu, çevrimiçi veri toplama araçlarından biri olan Google Forms platformu üzerinden oluşturulmuş ve katılımcılara elektronik ortamda ulaştırılmıştır.

Araştırmanın veri toplama süreci, katılımcıların gönüllülük esasına dayalı olarak anket formunu doldurmalarıyla gerçekleştirilmiştir. Anket formunun başlangıcında, katılımcılara araştırmanın amacı, katılımın gönüllülük esasına dayandığı ve verilerin gizli tutulacağına ilişkin bilgilendirme yapılmıştır. Katılımcıların onamları, formun ilk kısmında yer alan "Aydınlatılmış Onam" bölümü aracılığıyla alınmıştır.

Anket formu iki ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, katılımcılara yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi demografik bilgileri içeren sorular yöneltilmiştir. İkinci bölümde ise Dijital İstifçilik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden oluşan maddeler yer almıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları aşağıda açıklanmaktadır.

3.5.1. Sosyodemografik Soru Formu

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini ve dijital kullanım alışkanlıklarını belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen bir Sosyodemografik Soru Formu kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, çalışma durumu ve aylık hane geliri gibi temel demografik bilgilere yönelik soruların yanı sıra, bireylerin sahip oldukları dijital cihazlar, günlük ekran süresi, dijital depolama hizmeti kullanımı, dijital dosya düzenleme alışkanlıkları ve dijital dosya yoğunluğu gibi dijital davranışlarını ölçmeyi amaçlayan sorular

da yer almaktadır. Form, çoktan seçmeli ve açık uçlu soru tiplerini içermektedir ve toplam 15 sorudan oluşmaktadır.

3.5.2. Dijital İstifçilik Ölçeği (DİÖ)

Neave, Briggs, McKellar ve Sillence (2019) tarafından geliştirilmiş ve Barut Tugtekin (2022) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, bireylerin dijital içerik biriktirme eğilimlerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Tek faktörlü bir yapıya ve 10 maddeye sahip olan ölçek, 7'li Likert tipi (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 7 = Kesinlikle Katılıyorum) ile puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 10, maksimum puan ise 70'tir. Yüksek puanlar bireyin dijital istifçilik eğiliminin yüksek olduğunu, düşük puanlar ise bu davranışın düşük seviyede olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formunun güvenirlik analizinde Cronbach Alpha katsayısı .85 olarak bulunmuş, madde-toplam korelasyonlarının ise .36 ile .70 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ise $\chi^2/df = 3.808$, GFI = .95, AGFI = .91, CFI = .95, NFI = .94, RMSEA = .077 ve SRMR = .05 değerleri elde edilerek modelin iyi uyum gösterdiği belirlenmiştir.

3.5.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)

Bireylerin psikolojik kaynaklarını ve güçlerini ölçmek amacıyla Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiş ve Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 7'li Likert tipi bir yapıya sahiptir ve toplam 8 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar, her bir maddeyi "1: Tamamen Katılmıyorum" ile "7: Tamamen Katılıyorum" arasında derecelendirmektedir. Ölçekten alınan puanlar 8 ile 56 arasında değişmektedir ve yüksek puanlar bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında, açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %42'sini açıkladığı ve ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu saptanmıştır. Maddelerin faktör yükleri .54 ile .76 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçlarına göre uyum indeksleri, RMSEA= 0.08, SRMR= 0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94 ve CFI= 0.95 olarak bulunmuş ve ölçeğin geçerli olduğu kanıtlanmıştır. Güvenirlik çalışmaları kapsamında, Cronbach Alpha katsayısı .80 olarak hesaplanmış, test-tekrar test sonucunda ise Pearson korelasyon katsayısı .86 düzeyinde yüksek bir ilişki bulunmuştur. Ölçek, psikolojik iyi oluşu ölçmek için güvenilir ve geçerli bir araçtır.

3.5.4. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDO)

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş ve Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, bireylerin yaşamlarından genel memnuniyet

düzeylerini ölçen tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Beş maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipi (1 = Hiç katılmıyorum, 5 = Tamamen katılıyorum) ile derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek minimum puan 5, maksimum puan ise 25'tir. Yüksek puanlar bireyin yaşam doyumunun yüksek olduğunu, düşük puanlar ise yaşam doyumunun düşük olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formunun güvenirliği oldukça yüksek bulunmuş olup Cronbach Alpha katsayısı .88, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .97 olarak rapor edilmiştir. Ayrıca dilsel eşdeğerlik çalışmasında .92 düzeyinde yüksek bir korelasyon bulunmuştur.

3.6. Verilerin Analizi

Bu araştırmada toplanan veriler, bilgisayar ortamında istatistiksel analizler için SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veri analiz sürecinde öncelikle veri setinin temizlenmesi işlemi gerçekleştirilmiş; eksik, hatalı veya tutarsız yanıtlar tespit edilerek analiz dışında bırakılmıştır. Veri analizine başlamadan önce, ölçeklerden elde edilen puanların dağılımlarının normalliği kontrol edilmiştir. Verilerin dağılım özelliklerini belirlemek için hem istatistiksel hem de görsel yöntemlerle normallik analizleri yapılmıştır. İlk olarak değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş; bu değerlerin $\pm 1,5$ aralığında olması durumunda normal dağılıma uygunluk kabul edilmiştir. Ayrıca Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri uygulanarak normallik varsayımı istatistiksel olarak değerlendirilmiştir. Ancak bu testlerin özellikle büyük örneklemelerde küçük sapmaları dahi gösterebileceği göz önünde bulundurularak normalliğe ilişkin yorumlar histogram, Q-Q grafiği, boxplot ve stem-and-leaf grafiği gibi grafiksel yöntemlerle de desteklenmiştir. Tüm bu bulgular birlikte değerlendirilerek değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada kullanılan ölçeklerin yapı geçerliği, daha önce yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ile kanıtlanmıştır (Barut Tugtekin, 2022; Dağlı ve Baysal, 2016; Telef, 2013). Bu nedenle araştırma kapsamında yalnızca güvenirlik analizleri yapılmış, Cronbach's Alpha katsayıları raporlanmıştır.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda öncelikle katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) hesaplanmıştır. Ardından dijital istifçilik, yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş araştırma değişkenlerine ilişkin temel istatistiksel bilgiler (ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum puanlar) elde edilmiştir. Normallik varsayımı sağlanmayan değişkenler için parametrik olmayan testler (Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis H testi, Spearman sıralı korelasyon analizi)

kullanılmıştır. Dijital istifçilik ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler korelasyon katsayıları aracılığıyla değerlendirilmiş; ilişkilerin yönü ve gücü ise katsayı değerlerine göre yorumlanmıştır (örneğin; 0,10-0,29 zayıf, 0,30-0,49 orta, 0,50 ve üzeri güçlü olarak ifade edilmiştir). Ayrıca yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin dijital istifçilik davranışı üzerindeki yordama gücünü belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizde bağımlı değişken dijital istifçilik puanı, bağımsız değişkenler ise yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş puanlarıdır. Regresyon modelinin anlamlılığı için F testi, bağımsız değişkenlerin katkılarının anlamlılığı için t testi ve ayrıca modele ait varyans açıklama düzeyi (R^2) ve standart hata değerleri raporlanmıştır. Elde edilen tüm bulgular tablolar halinde sunulmuş ve istatistiksel sonuçlar yorumlanarak araştırmanın problem cümlesi ve hipotezleri doğrultusunda değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle katılımcıların sosyodemografik soru formuna vermiş oldukları yanıtlara ilişkin bulgulara yer verilecektir. Sonrasında çalışma kapsamında kullanılan ölçeklere ilişkin bulgular sunulacaktır ve gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarına yer verilecektir.

4.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri ve Tanımlayıcı İstatistikleri

Bu bölümde katılımcıların sosyodemografik özelliklerine yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcılara Ait Yaş Ortalamaları

	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.
Yaş	569	27,71	10,57	18	70

Tabloya göre, çalışmaya katılan katılımcıların yaş ortalaması 27,71'dir. 569 katılımcıdan araştırmaya en küçük 18, en büyük 70 yaşındaki kişiler katılım sağlamıştır.

Tablo 4.2. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri (N=569)

Sosyodemografik Özellikler		Frekans (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	341	59,9
	Erkek	228	40,1
Medeni Durum	Bekar	385	67,7
	Evli	184	32,3
Eğitim Durumu	İlkokul	33	5,8
	Ortaokul	18	3,2
	Lise	175	30,8
	Lisans	325	57,1
	Lisansüstü	18	3,2
Çalışma Durumu	Çalışıyor	229	40,2
	Emekli	26	4,6

Öğrenci	235	41,3
İşsiz	79	13,9

Tablo 4.2 (Devam)

Araştırmaya katılan 569 katılımcının %59,9'u kadın, %67,7'si bekar ve %57,1'i lisans mezunudur. Katılımcıların çoğunluğunu (%81,5) çalışanlar ve öğrenciler oluşturmaktadır.

Tablo 4.3. Katılımcıların Aylık Hane Geliri Durumu

	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.
Aylık Hane Geliri	569	51350	40026	20000	700000

*21.04.2025 Dolar Kuru: 38.2358

Katılımcıların aylık hane gelirlerinin ortalaması 51.350 TL olup, gelirler 20.000 TL ile 700.000 TL arasında değişmektedir. Gelir dağılımının yüksek standart sapma (Ss = 40.026) göstermesi, katılımcılar arasında ekonomik açıdan önemli düzeyde farklılıklar bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4.4. Katılımcıların Sahip Oldukları Dijital Cihazlar (N=569)

Dijital Cihazlar		Frekans (N)	Yüzde (%)
Akıllı Telefon	Evet	569	100
	Hayır	0	0
Masaüstü Bilgisayar	Evet	106	18,6
	Hayır	463	81,4
Dizüstü Bilgisayar	Evet	290	51
	Hayır	279	49
Tablet	Evet	175	30,8
	Hayır	394	69,2
Akıllı Saat	Evet	125	22
	Hayır	444	78

Katılımcıların tamamının (%100) akıllı telefon sahibi olduğu görülmektedir. Katılımcıların %51'i dizüstü bilgisayara sahipken, %30,8'i tablet ve %22'si akıllı saat kullanmaktadır. Masaüstü bilgisayar sahipliği ise %18,6 ile en düşük orandadır.

Tablo 4.5. Katılımcıların Günlük Ortalama Ekran Süreleri (N=569)

Ekran Süresi	Frekans (N)	Yüzde (%)
1 saat veya daha az	41	7,2
2-4 saat	232	40,8
5-7 saat	215	37,8
8 saat veya daha fazla	81	14,2

Katılımcıların günlük ortalama ekran süreleri incelendiğinde, en büyük grubun %40,8 ile günde 2–4 saat arası ekran başında zaman geçirdiği görülmektedir. Bunu %37,8 ile 5–7 saat arası ekran süresi takip etmektedir. Katılımcıların %14,2’si günde 8 saat veya daha fazla ekran başında kalırken, yalnızca %7,2’si 1 saatten az ekran süresine sahiptir.

Tablo 4.6. Katılımcıların Kullandıkları Dijital Depolama Hizmetleri (N=569)

Dijital Depolama Hizmeti	Frekans (N)	Yüzde (%)
Google Drive	Evet	237
	Hayır	332
OneDrive	Evet	38
	Hayır	531
iCloud	Evet	174
	Hayır	395

Katılımcıların dijital depolama hizmeti kullanım durumları incelendiğinde, en çok tercih edilen platformun %41,7 oranıyla Google Drive olduğu görülmektedir. Katılımcıların %30,6’sı iCloud kullanırken, OneDrive kullanıcı oranı %6,7 ile oldukça düşüktür.

Tablo 4.7. Katılımcıların Dijital Dosyalarını Düzenli Olarak Silme Durumları (N=569)

Dijital Dosyalarınızı Düzenli Olarak Siliyor Musunuz?	Frekans (N)	Yüzde (%)
Hayır, asla	72	12,7
Evet, nadiren	366	64,3
Evet, sık sık	131	23

Katılımcıların dijital dosyalarını düzenli olarak silme durumları incelendiğinde, %64,3'ünün bu işlemi yalnızca nadiren gerçekleştirdiği görülmektedir. Katılımcıların %23'ü dijital dosyalarını sık sık sildiğini belirtirken, %12,7'si ise dosyalarını hiç silmediğini ifade etmiştir.

Tablo 4.8. Katılımcıların Sahip Olduğu Dijital Dosyaların Yoğunluk Düzeyleri (N=569)

Dijital Dosya Türü	Yoğunluk Düzeyi	Frekans (N)	Yüzde (%)
Fotoğraflar	Çok Az	17	3
	Az	37	6,5
	Orta	140	24,6
	Fazla	239	42
	Çok Fazla	136	23,9
Videolar	Çok Az	37	6,5
	Az	103	18,1
	Orta	217	38,1
	Fazla	149	26,2
	Çok Fazla	63	11,1
E-postalar	Çok Az	116	20,4
	Az	147	25,8
	Orta	169	29,7
	Fazla	98	17,2
	Çok Fazla	39	6,9
Diğer belgeler	Çok Az	154	27,1
	Az	154	27,1
	Orta	162	28,5
	Fazla	77	13,5
	Çok Fazla	22	3,9

Katılımcıların sahip oldukları dijital dosyaların yoğunluk düzeylerine bakıldığında, en yüksek yoğunluk fotoğraflarda görülmektedir; katılımcıların %42'si çok sayıda fotoğrafa, %23,9'u ise çok fazla sayıda fotoğrafa sahip olduğunu belirtmiştir. Videolar açısından en yoğun grup %38,1 ile orta düzeyde dosya birikimine sahip olanlardır; ancak %26,2'si fazla, %11,1'i ise çok fazla sayıda video dosyasına sahiptir. E-posta birikimi daha dengeli dağılmış olup,

katılımcıların %29,7'si orta düzey, %25,8'i az, %20,4'ü ise çok az e-posta yoğunluğu bildirmiştir. Diğer belgeler kategorisinde ise yoğunluk görece daha düşüktür; %27,1'i çok az, %27,1'i az, %13,5'i fazla ve yalnızca %3,9'u çok fazla belgeye sahip olduğunu ifade etmiştir. Bu bulgular, dijital ortamda en çok biriken içerik türünün açık ara farkla fotoğraflar olduğunu, ardından videoların geldiğini göstermektedir.

Tablo 4.9. Dijital Dosyaları Saklamanın Katılımcılarda Hissettirdiği Duygular (N=569)

Dijital dosyalarınızı saklamanın size hissettirdiği duygular nelerdir?		Frekans (N)	Yüzde (%)
Endişe	Evet	60	10,5
	Hayır	509	89,5
Güvenlik	Evet	335	58,9
	Hayır	234	41,1
Rahatlık	Evet	359	63,1
	Hayır	210	36,9

Katılımcıların dijital dosyaları saklamaya ilişkin duyguları incelendiğinde, %63,1'i bu durumun kendilerine rahatlık, %58,9'u ise güvenlik hissi verdiğini belirtmiştir. Buna karşın, dijital dosya saklamanın endişe yarattığını ifade edenlerin oranı oldukça düşüktür (%10,5).

Tablo 4.10. Katılımcıların Dijital Dosyaları Silme Konusunda Endişe Duyma Durumları (N=569)

Dijital dosyalarınızı silme konusunda endişeleriniz var mı?	Frekans (N)	Yüzde (%)
Evet	99	17,4
Hayır	470	82,6

Katılımcıların dijital dosyalarını silme konusundaki endişe düzeyleri incelendiğinde, %17,4'ünün bu konuda endişe duyduğu, büyük çoğunluğun ise (%82,6) herhangi bir endişe yaşamadığı görülmüştür.

Tablo 4.11. Katılımcıların Dijital Dosyaları Silme Konusunda Endişe Duyma Nedenleri (N=86)*

Endişe Duyma Sebepleri	Frekans (N)	Yüzde (%)
Tekrardan ihtiyaç duyabileceği düşüncesi	33	38,4
Anıları kaybetme korkusu	15	17,4
Başkalarının eline geçebileceği düşüncesi	14	16,3
Verilerin silinmiyor olduğu düşüncesi	11	12,8
Bilgileri kaybetme endişesi	7	8,1
Diğer	6	7

*Bu soru katılımcılara açık uçlu sorulmuş olup sadece endişe duyma nedenini ifade eden katılımcıların yanıtları sunulmuştur.

Dijital dosyaları silme konusunda endişe duyduğunu belirten 86 katılımcının verdikleri yanıtlar incelendiğinde, en yaygın gerekçenin "tekrardan ihtiyaç duyulabileceği düşüncesi" olduğu görülmektedir (%38,4). Katılımcıların %17,4'ü anılarını kaybetme korkusu, %16,3'ü ise başkalarının eline geçme ihtimali nedeniyle dijital dosyalarını silmekte tereddüt yaşamaktadır. Ayrıca, verilerin tamamen silinemeyeceği düşüncesi (%12,8) ve bilgi kaybı endişesi (%8,1) de öne çıkan nedenler arasındadır.

Tablo 4.12. Katılımcıların Dijital Dosyalarının Yoğunluklu Olarak Yer Aldığı Cihazlar (N=569)

Cihazlar		Frekans (N)	Yüzde (%)
Akıllı Telefon	Evet	530	93,1
	Hayır	39	6,9
Masaüstü Bilgisayar	Evet	50	8,8
	Hayır	519	91,2
Dizüstü Bilgisayar	Evet	140	24,6
	Hayır	429	75,4
Tablet	Evet	58	10,2
	Hayır	511	89,8
Harici Disk	Evet	50	8,8
	Hayır	519	91,2

Katılımcıların dijital dosyalarının yoğunlukla yer aldığı cihazlar incelendiğinde, açık ara farkla akıllı telefonlar öne çıkmaktadır; katılımcıların %93,1'i dijital dosyalarını bu cihazda sakladığını belirtmiştir. Buna karşın, masaüstü bilgisayar (%8,8), tablet (%10,2) ve harici disk (%8,8) gibi cihazlarda dijital dosya barındıran katılımcı oranı oldukça düşüktür. Dizüstü bilgisayar ise %24,6 ile ikinci sırada yer almakla birlikte, yine de çoğunluk bu cihazı aktif olarak kullanmamaktadır.

4.2. Çalışmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Bulgular

Bu bölümde çalışma kapsamında kullanılan ölçeklere ilişkin bulgular sunulacaktır.

Tablo 4.13. Ölçeklerin Güvenirlilik Analizlerine İlişkin Bulgular

Ölçekler	Cronbach's Alpha
Dijital İstifçilik Ölçeği (DİÖ)	,867
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)	,880
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDO)	,820

Uygulanan ölçeklerin iç tutarlılık düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan güvenilirlik analizinde, Cronbach's Alpha katsayıları tüm ölçekler için yüksek düzeyde güvenilirlik göstermektedir. Dijital İstifçilik Ölçeği'nin (DİÖ) $\alpha = 0,867$, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin (PİOÖ) $\alpha = 0,880$ ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nin (YDO) $\alpha = 0,820$ olarak hesaplanmıştır. Bu değerler, her üç ölçeğin de yüksek iç tutarlılığa sahip güvenilir ölçüm araçları olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4.14. Katılımcıların Ölçeklerden Almış Oldukları Puanlara İlişkin Bilgiler

Ölçekler	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.
Dijital İstifçilik Ölçeği (DİÖ)	569	33,39	13,21	10	70
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)	569	40,11	8,98	11	56
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDO)	569	15,10	3,48	5	25

Katılımcıların araştırmada kullanılan ölçeklerden aldıkları puanlara ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4.13'te sunulmuştur. Dijital İstifçilik Ölçeği'nden (DİÖ) elde edilen puanların ortalaması 33,39 (Ss = 13,21) olup, puanlar 10 ile 70 arasında değişmektedir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden (PİÖÖ) alınan puanların ortalaması 40,11 ($S_s = 8,98$) olup, minimum puan 11 ve maksimum puan 56'dır. Yaşam Doyumu Ölçeği'nde (YDO) ise katılımcıların ortalama puanı 15,10 ($S_s = 3,48$) olarak hesaplanmış; bu ölçekten alınan puanlar 5 ile 25 arasında değişmiştir. Bu bulgular, katılımcıların genel olarak orta düzeyde dijital istifçilik sergilediklerini ve psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumu düzeylerinin de orta seviyelerde olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.15. Ölçek Puanlarının Normallik Analizine İlişkin Bulgular

Ölçekler	N	Skewness	Kurtosis
Dijital İstifçilik Ölçeği (DİÖ)	569	,332	-,281
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)	569	-,525	,010
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDO)	569	,011	,640

Dijital İstifçilik Ölçeği (DİÖ) toplam puanının normal dağılıma uygunluğu hem istatistiksel testler hem de grafiksel yöntemlerle değerlendirilmiştir. Normallik varsayımını test etmek için uygulanan Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testlerinin anlamlı sonuçlar vermesi ($p < .05$) verilerin istatistiksel olarak normal dağılıma uymadığını göstermiştir. Histogram ve Q-Q plot grafikleri incelendiğinde dağılımın sağa çarpık olduğu ve özellikle uç değerlerde normallikten önemli sapmalar gözlemlendiği tespit edilmiştir. Boxplot analizinde aykırı değerlerin varlığı da bu durumu desteklemektedir. Çarpıklık (skewness = 0,332) ve basıklık (kurtosis = -0,281) değerleri -1,5 ile +1,5 arasında değişen teorik olarak kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer alsa da bu kriterlerin tek başına yeterli olmadığı bilinmektedir. Grafiksel incelemeler, aykırı değer yoğunluğu ve normallik testleri birlikte değerlendirildiğinde DİÖ toplam puanının normal dağılım varsayımını karşılamadığı sonucuna varılmıştır. Bu nedenle bu değişken ile yapılan analizlerde parametrik testler yerine non-parametrik testlerin tercih edilmesi gerekmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) toplam puanı için normallik değerlendirmesi hem istatistiksel hem de grafiksel kriterlere göre yapılmıştır. Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri dağılımın istatistiksel olarak normal olmadığını göstermiştir ($p < .05$). Histogram ve Q-Q grafikleri, dağılımın genel olarak normal dağılıma yakın bir yapı sergilediğini, ancak özellikle alt uçta hafif bir sola çarpıklık olduğunu ortaya koymuştur. Çarpıklık değeri -0,525 ve basıklık değeri 0,010 olarak hesaplanmış ve her iki değer de -1,5 ile +1,5 arasında olması

dağılımın kabul edilebilir sınırlar içinde olduğunu göstermiştir. Ayrıca boxplot incelemeleri sonucunda tespit edilen az sayıdaki aykırı değer de dağılımı önemli ölçüde bozmamıştır. Tüm bu veriler birlikte değerlendirildiğinde, PİÖÖ toplam puanının normallik varsayımını büyük ölçüde karşıladığı ve bu değişkenle yapılacak analizlerde parametrik yöntemlerin kullanılmasının uygun olduğu sonucuna varılmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) toplam puanının normal dağılıma uygunluğu hem istatistiksel hem de grafiksel yöntemlerle incelenmiştir. Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri dağılımın istatistiksel olarak normal olmadığını göstermiştir ($p < .05$). Ancak bu testlerin büyük örneklerde oldukça hassas olduğu ve küçük dağılım sapmalarını bile önemli ölçüde gösterebildiği bilinmektedir. Yapılan grafiksel incelemeler (histogram, Q-Q plot, boxplot) sonucunda dağılımın genel olarak simetrik ve çan eğrisi formuna yakın olduğu, sadece uç noktalarda sınırlı sapmalar gözlemlendiği tespit edilmiştir. Çarpıklık (skewness = 0,011) ve basıklık (kurtosis = 0,640) değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olması dağılımın pratikte normal kabul edilebilecek sınırlar içinde olduğunu göstermektedir. Bu bulgular ışığında YDÖ toplam puanının normal dağılıma oldukça yakın olduğu değerlendirilmiş ve bu değişkenle yapılan analizlerde parametrik testlerin uygulanması uygun görülmüştür.

4.3. Hipotez Testlerine İlişkin Bulgular

Bu bölümde araştırma hipotezlerine ilişkin testlerin bulgularına değinilecektir.

4.3.1. Yaşam Doyumu ve Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

H₁: Yetişkin bireylerin yaşam doyumu düzeyleri ile dijital istifçilik davranışları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H₀: Yetişkin bireylerin yaşam doyumu düzeyleri ile dijital istifçilik davranışları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Tablo 4.16. Yaşam Doyumu ile Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	1	2
¹ Dijital İstifçilik Ölçeği (DİÖ)	-	-,103*
² Yaşam Doyumu Ölçeği (YDO)	-,103*	-

* $p < .05$

Dijital istifçilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman sıralı korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda dijital istifçilik ile yaşam doyumu arasında zayıf düzeyde, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($\rho = -.103$, $p = .014$). Bu bulgu, yaşam doyumu düzeyi yükseldikçe dijital istifçilik eğiliminin azaldığını göstermektedir. Bu doğrultuda, H_1 hipotezi kabul edilmiş, H_0 (sıfır) hipotezi ise reddedilmiştir.

Tablo 4.17. Yaşam Doyumu Değişkeninin Dijital İstifçilik Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	Std. Hata	β	t	R ²	p
Yaşam Doyumu	-,359	,158	-,095	-2,27	,009	,024*

Not. Bağımlı değişken: Dijital İstifçilik. * $p < .05$.

Katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin dijital istifçilik davranışlarını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F(1, 567) = 5.13$, $p = .024$). Analiz bulgularına göre, yaşam doyumu dijital istifçiliğin anlamlı bir yordayıcısıdır ($B = -.359$, $\beta = -.095$, $t = -2.27$, $p = .024$). Yaşam doyumu düzeyindeki artış, dijital istifçilik puanında düşüş ile ilişkili bulunmuştur. Ancak modelin açıklayıcılığı oldukça düşüktür ($R^2 = .009$), yani yaşam doyumu dijital istifçilik puanlarındaki varyansın yalnızca %0,9'unu açıklamaktadır. Bu doğrultuda, yaşam doyumu ile dijital istifçilik arasında negatif yönlü, düşük düzeyde ancak istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

4.3.2. Psikolojik İyi Oluş ve Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

H₂: Yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile dijital istifçilik davranışları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H₀: Yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile dijital istifçilik davranışları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Tablo 4.18. Psikolojik İyi Oluş ile Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	1	2
¹ Dijital İstifçilik Ölçeği (DİÖ)	-	-,059
² Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)	-,059	-

* $p < .05$

Dijital istifçilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman sıralı korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda dijital istifçilik ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuştur ($\rho = -.059$, $p = .161$). Bu sonuç, psikolojik iyi oluş düzeyinin artması ile dijital istifçilik davranışları arasında anlamlı bir değişim gözlenmediğini göstermektedir. Bu doğrultuda, H_2 hipotezi reddedilmiş, H_0 (sıfır) hipotezi kabul edilmiştir.

4.3.3. Katılımcıların Yaşları ve Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

H_3 : Yetişkin bireylerin yaşları ile dijital istifçilik davranışları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H_0 : Yetişkin bireylerin yaşları ile dijital istifçilik davranışları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Tablo 4.19. Yaş ile Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	1	2
¹ Dijital İstifçilik Ölçeği (DİÖ)	-	-,183
² Katılımcıların Yaşları	-,183	-

Araştırma kapsamında dijital istifçilik düzeyi ile katılımcıların yaşları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman sıralı korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre dijital istifçilik ile yaş arasında zayıf düzeyde, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($\rho = -.183$, $p < .001$). Bu bulgu, katılımcıların yaşı arttıkça dijital istifçilik davranışlarının azalma eğilimi gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, H_3 hipotezi kabul edilmiş, H_0 hipotezi reddedilmiştir.

Tablo 4.20. Yaş Değişkeninin Dijital İstifçilik Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	Std. Hata	β	t	R^2	p
Katılımcıların Yaşları	-,295	,051	-,236	-5,78	,056	< ,001*

Not. Bağımlı değişken: Dijital İstifçilik. * $p < .05$.

Katılımcıların yaş değişkeninin dijital istifçilik davranışlarını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda modelin anlamlı olduğu görülmüştür ($F(1, 567) = 33.40$, $p < .001$). Yaş değişkeni dijital istifçilik davranışlarının

anlamalı bir yordayıcısıdır ($B = -.295$, $\beta = -.236$, $t = -5.78$, $p < .001$). Bulgulara göre, bireyin yaşı arttıkça dijital istifçilik puanı azalma eğilimi göstermektedir. Regresyon modeli dijital istifçilik puanlarındaki varyansın %5,6'sını açıklamaktadır ($R^2 = .056$).

4.3.4. Katılımcıların Aylık Gelirleri ve Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

H₄: Yetişkin bireylerin aylık gelirleri ile dijital istifçilik davranışları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H₀: Yetişkin bireylerin aylık gelirleri ile dijital istifçilik davranışları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Tablo 4.21. Aylık Gelir ile Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	1	2
¹ Dijital İstifçilik Ölçeği (DİÖ)	-	,022
² Katılımcıların Aylık Gelirleri	,022	-

Dijital istifçilik düzeyi ile aylık hane geliri arasındaki ilişki Spearman sıra farkları korelasyon analizi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda bu iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($\rho = .022$, $p = .598$). Bu sonuç, dijital istifçilik davranışının bireylerin aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde değişmediğini göstermektedir. Bu doğrultuda, H₄ hipotezi reddedilmiş, H₀ hipotezi kabul edilmiştir.

4.3.5. Katılımcıların Cinsiyetleri ve Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

H₅: Yetişkin bireylerin cinsiyetlerine göre dijital istifçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H₀: Yetişkin bireylerin cinsiyetlerine göre dijital istifçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 4.22. Cinsiyet Değişkenine Göre Dijital İstifçilik Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları (N=569)

Cinsiyet	N	Sıra Ort.	U	Z	p
Kadın	341	299,88	33800,00	-2,641	,008**
Erkek	228	262,75			

****p < .01**

Yapılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre, dijital istifçilik puanlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur ($U = 33800,00$, $Z = -2,641$, $p = ,008$). Kadınların sıra ortalamalarının (Sıra Ort. = 299,88), erkeklerin sıra ortalamalarından (Sıra Ort. = 262,75) daha yüksek olduğu için, kadın katılımcıların dijital istifçilik düzeylerinin erkek katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu doğrultusunda H_5 hipotezi kabul edilmiş, H_0 hipotezi ise reddedilmiştir.

4.3.6. Katılımcıların Medeni Durumları ve Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

H₆: Yetişkin bireylerin medeni durumlarına göre dijital istifçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H₀: Yetişkin bireylerin medeni durumlarına göre dijital istifçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 4.23. Medeni Durum Değişkenine Göre Dijital İstifçilik Puanlarının Mann-Whitney U Testi Sonuçları (N=569)

Medeni Durum	N	Sıra Ort.	U	Z	p
Bekar	385	305,67	27461,00	-4,340	,000**
Evli	184	241,74			

****p < .01**

Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre, katılımcıların medeni durumlarına göre dijital istifçilik puanlarında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($U = 27461,00$, $Z = -4,34$, $p < .001$). Bekar bireylerin dijital istifçilik puanlarının sıra ortalamalarının (Sıra Ort. = 305,67), evli bireylerin sıra ortalamalarından (Sıra Ort. = 241,74) daha yüksektir. Bu bulgu, bekar bireylerin evli bireylere kıyasla dijital istifçilik davranışlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu doğrultusunda H_6 hipotezi kabul edilmiş, H_0 hipotezi ise reddedilmiştir.

4.3.7. Katılımcıların Eğitim Durumları ve Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

H₇: Yetişkin bireylerin eğitim durumlarına göre dijital istifçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H₀: Yetişkin bireylerin eğitim durumlarına göre dijital istifçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 4.24. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dijital İstifçilik Puanlarının Kruskal Wallis H Testi Sonuçları (N=569)

Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	Kruskall Wallis H	p
İlkokul	33	183,67		
Ortaokul	18	308,83		
Lise	175	256,39	25,961	,000**
Lisans	325	306,05		
Lisansüstü	18	345,03		

**p < .01

Araştırmada dijital istifçilik puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Kruskal-Wallis H testi sonucunda, katılımcıların eğitim durumlarına göre dijital istifçilik puanları sıra ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu bulunmuştur ($H = 25,96$; $sd = 4$; $p < .001$). Bu sonuca göre, en az bir eğitim grubu diğerlerinden anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Bu bulgu doğrultusunda H_7 hipotezi kabul edilmiş, H_0 hipotezi ise reddedilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre ilkokul mezunlarının dijital istifçilik sıra ortalamaları, ortaokul ($U = 158,00$; $p = .006$), lise ($U = 2243,00$; $p = .042$), lisans ($U = 2949,50$; $p < .001$) ve lisansüstü ($U = 149,50$; $p = .004$) mezunlarına göre anlamlı düzeyde daha düşüktür. Lise ve lisans mezunları arasında da anlamlı bir fark olduğu görülmüştür; lisans mezunlarının dijital istifçilik puanları sıra ortalamaları daha yüksektir ($U = 23526,50$; $p = .001$). Lise ile lisansüstü mezunları arasında da anlamlı fark bulunmuştur ($U = 1124,00$; $p = .046$). Buna karşın, ortaokul mezunları ile lise ($p = .200$), lisans ($p = .958$) ve lisansüstü ($p = .516$) mezunları arasında; ayrıca lisans ve lisansüstü mezunları arasında ($p = .260$) anlamlı fark bulunmamıştır. Bu bulgular, genel olarak eğitim düzeyi arttıkça bireylerin dijital istifçilik davranışlarının da artma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

4.3.8. Katılımcıların Çalışma Durumları ve Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

H₈: Yetişkin bireylerin çalışma durumlarına göre dijital istifçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H₀: Yetişkin bireylerin çalışma durumlarına göre dijital istifçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 4.25. Çalışma Durumu Değişkenine Göre Dijital İstifçilik Puanlarının Kruskal Wallis H Testi Sonuçları (N=569)

Çalışma Durumu	N	Sıra Ort.	Kruskall Wallis H	p
Çalışıyor	229	278,57	21,426	,000**
Emekli	26	186,81		
Öğrenci	235	314,72		
İşsiz	79	247,53		

**p < .01

Çalışma durumu değişkenine göre dijital istifçilik puanlarında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, çalışma durumu grupları arasında dijital istifçilik düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($H(3) = 21,426$, $p < .001$). Bu bulgu doğrultusunda H_8 hipotezi kabul edilmiş, H_0 hipotezi ise reddedilmiştir. Bu sonucun ardından anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, çalışan bireylerin dijital istifçilik puanı sıra ortalamalarının emekli bireylere ($U = 2072$, $p = .011$) ve öğrencilere ($U = 23593.5$, $p = .022$) kıyasla anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, öğrenci bireylerin dijital istifçilik puanlarının sıra ortalamalarının emekli bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($U = 1633.5$, $p < .001$). Öğrencilerle işsiz bireyler arasında da anlamlı bir fark bulunmuş, öğrencilerin dijital istifçilik puanı sıra ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür ($U = 7033$, $p = .001$). Ancak çalışan ve işsiz bireyler ($U = 8108.5$, $p = .170$) ile emekli ve işsiz bireyler ($U = 800.5$, $p = .092$) arasında dijital istifçilik düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

4.3.9. Katılımcıların Günlük Ortalama Ekran Süreleri ve Dijital İstifçilik Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

H₉: Yetişkin bireylerin günlük ortalama ekran sürelerine göre dijital istifçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H₀: Yetişkin bireylerin günlük ortalama ekran sürelerine göre dijital istifçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Tablo 4.26. Günlük Ortalama Ekran Süresi Değişkenine Göre Dijital İstifçilik Puanlarının Kruskal Wallis H Testi Sonuçları (N=569)

Günlük Ortalama Ekran Süresi	N	Sıra Ort.	Kruskall Wallis H	p
1 saat veya daha az	41	216,82	26,943	,000**
2-4 saat	232	254,77		
5-7 saat	215	317,86		
8 saat veya daha fazla	81	318,88		

**p < .01

Ekran süresi değişkenine ilişkin yapılan Kruskal-Wallis testi sonucunda, dijital istifçilik puanlarının ekran süresi gruplarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür ($H = 26,943$, $p < .001$). Bu bulgu doğrultusunda H_9 hipotezi kabul edilmiş, H_0 hipotezi ise reddedilmiştir. Sıra ortalamalarına bakıldığında, ekran süresi arttıkça dijital istifçilik düzeylerinin de yükseldiği gözlemlenmiştir; en düşük sıra ortalaması 1 saat veya daha az ekran süresine sahip bireylerde (216,82), en yüksek sıra ortalaması ise 8 saatten fazla ekran süresine sahip bireylerde (318,88) bulunmuştur. Yapılan Mann-Whitney U testleri sonucunda; 1 saat veya daha az ekran süresine sahip bireyler ile 5–7 saat ($U = 2901$, $p = .001$) ve 8 saatten fazla ekran süresi olan bireyler ($U = 1095$, $p = .002$) arasında dijital istifçilik puanları açısından anlamlı farklar saptanmıştır. Ancak, 1 saat veya daha az ekran süresi ile 2–4 saatlik süreye sahip bireyler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($U = 4032,5$, $p = .120$). Öte yandan, 2–4 saatlik ekran süresi olan bireylerin 5–7 saat ($U = 19299$, $p < .001$) ve 8 saatten fazla ekran süresine sahip bireylerden ($U = 7300,5$, $p = .003$) anlamlı şekilde daha düşük dijital istifçilik puanlarına sahip olduğu görülmüştür. 5–7 saat ve 8 saatten fazla ekran süresine sahip gruplar arasında ise anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($U = 8624,5$, $p = .899$). Bu bulgular, ekran süresi arttıkça dijital istifçilik davranışlarının da yükseldiğini ortaya koymaktadır.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada yetişkin bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin dijital istifçilik davranışları üzerindeki etkileri ve sosyodemografik değişkenlere göre dijital istifçilik düzeylerindeki farklılıklar incelenmiştir. Elde edilen bulgular literatürdeki önceki çalışmalarla karşılaştırılıp değerlendirildiğinde, bazı sonuçların önceki bulgularla örtüştüğü, bazılarının ise farklılaştığı görülmüştür.

Bu çalışmada dijital istifçilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiş ve aralarında negatif yönlü, zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($\rho = -.103$, $p = .014$). Regresyon analizine göre, yaşam doyumunun dijital istifçilik davranışlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu; yaşam doyumu düzeyi arttıkça bireylerin dijital istifçilik eğilimlerinin azaldığı görülmüştür. Bu bulgu, bireylerin genel olarak yaşamlarından daha memnun olduklarında dijital içerikleri düzenleme, gereksiz içerikleri silme ve dijital alanlarını daha işlevsel tutma eğiliminde olduklarını düşündürmektedir. Luxon ve arkadaşları (2019) dijital istifçiliğin bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebileceğini ve bu davranışın duygusal bağlılık ve karar verme süreçleriyle yakından ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Tolin ve arkadaşları (2010) yaşam olaylarının istifleme davranışı üzerinde etkili olabileceğini; yaşam doyumu düşük olan bireylerin bir “kontrol” veya “güvence” aracı olarak dijital içerik istifleme eğiliminde olabileceğini öne sürmüştür. Bunlara ek olarak, Maemura ve Wagner (2025) dijital istifçiliği sadece işlevsel bir davranış değil, aynı zamanda bireyin kişisel kimlik inşasında kullandığı bir dijital kürasyon biçimi olarak ele almakta ve bu durumun, yaşam doyumuyla ilişkisinin çok boyutlu olduğunu göstermektedir. Vinoi ve diğerleri (2024) de dijital istifleme davranışının bireyin pişmanlık duyguları ve gelecekteki ihtiyaçlarına karşı duyarlılığı ile şekillendiğini ve bunun yaşam doyumu düzeyi ile yakından ilişkili olduğunu savunmuştur.

Bu çalışmada bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile dijital istifçilik davranışları arasındaki ilişki incelenmiş ve analizler sonucunda bu iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($\rho = -.059$, $p = .161$). Bu sonuç, bireyin genel psikolojik iyi oluş düzeyinin dijital içerik biriktirme ya da silme davranışını doğrudan etkileyebileceğini göstermektedir. Bu bulgu, Göbel ve Niessen'in (2025) dijital materyalleri düzenlemenin psikolojik rahatlama sağladığı yönündeki çalışmasıyla kısmen çelişmektedir; ancak bu ilişkinin

bağlamsal, bireysel veya kültürel faktörler tarafından şekillendirilebileceğini de düşündürmektedir. Literatürde dijital istifçiliğin altında yatan psikolojik süreçlerin karmaşık olduğu ve psikolojik iyi oluşun bu davranışı dolaylı olarak etkileyebileceği belirtilmektedir. Sweeten ve arkadaşları (2018) dijital istifleme davranışlarının kaygı, kararsızlık ve dijital içeriğe duygusal bağlılıkla ilişkili olduğunu; bu bağlamda psikolojik iyi oluşun sadece düzey açısından değil içerik türü ve amacı açısından da etkili olduğunu vurgulamıştır. Benzer şekilde, Luxon ve arkadaşları (2019) dijital istifçiliğin stres, dağınıklık algısı ve zihinsel karmaşa ile ilişkili olduğunu ve bu durumun bireyin duygusal yükünü artırabileceğini belirtmiştir. Thorpe, Bolster ve Neave (2019) tarafından geliştirilen bilişsel-davranışçı modele göre dijital istifçiliğin bireyin bilişsel kontrol becerileri ve düzenleme kapasiteleri ile yakından ilişkili olduğu; dolayısıyla psikolojik iyi oluşun sadece duygusal değil bilişsel yönleriyle de ele alınması gerektiği savunulmaktadır. Ancak Telefin (2013) Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ni temel alarak yaptığı çalışmalar, iyi oluşun çok boyutlu bir yapı olduğunu ve öz farkındalık, yaşam amacı, çevreye hakimiyet gibi bileşenlerinin bireyin dijital davranışları üzerinde farklı etkileri olabileceğini göstermektedir.

Bu çalışmada bireylerin yaşları ile dijital istifleme davranışları arasındaki ilişki incelenmiş ve Spearman korelasyon analizi sonucunda bu iki değişken arasında zayıf, negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($\rho = -.183$, $p < .001$). Ek olarak gerçekleştirilen regresyon analizine göre yaş, dijital istifleme davranışlarının anlamlı bir yordayıcısı olarak belirlenmiştir ($\beta = -.236$, $p < .001$). Bu bulgular, bireylerin dijital içerik biriktirme eğilimlerinin yaşla birlikte azaldığını ve dijital temizlik ya da düzenleme davranışlarının yaşla birlikte artabileceğini göstermektedir. Bu durum, yaş ilerledikçe dijital alanlara yönelik daha işlevsel ve sade bir kullanım anlayışının benimsendiğini işaret edebilmektedir. Benzer şekilde Wu ve arkadaşları (2024) sosyal medya kullanımında hedonik motivasyonlara bağlı olarak gelişen dijital istifçiliğin özellikle genç bireyler arasında daha yaygın olduğunu ve bu durumun büyük ölçüde FoMO (fear of missing out) yani “bir şeyleri kaçırma korkusu” ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Genç bireylerin bilgiye, güncel içeriğe ya da sosyal medya paylaşımlarına sürekli ulaşma isteği, dijital içerik istifleme davranışlarını artırabilmektedir. Ayrıca Zaremohzzabieh ve diğerleri (2024) dijital istifçiliğin özellikle üniversite öğrencileri arasında mükemmeliyetçilik ve bilişsel istikrarsızlık gibi bireysel zayıflıklarla ilişkili olduğunu; bu bireylerin dijital içerikleri “gelecekte ihtiyaç duyabilecekleri” düşüncesiyle biriktirdiklerini vurgulamaktadır. Öte yandan Oravec (2018) dijital farkındalığın

yaşla birlikte geliştiğini ve yaşlı bireylerin dijital verileri daha dikkatli yönetme eğiliminde olduğunu öne sürmektedir. Bu da yaşın dijital istifçiliğe karşı koruyucu bir faktör olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular, cinsiyet değişkeninin dijital istifçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılık yarattığını ortaya koymuştur. Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre kadın bireylerin dijital istifçilik düzeyleri erkek bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir ($U=33800.00$, $p=.008$). Bu durum Berber Çelik ve Kaya (2023) tarafından geliştirilen Dijital İstifçilik Ölçeği'nin “silme zorluğu” boyutunda da gözlenmiş; kadın bireylerin dijital içeriklere daha fazla duygusal bağlılık geliştirme eğiliminde oldukları ve bu nedenle verileri silmekte daha fazla zorlandıkları belirtilmiştir. Literatürdeki bu bulguya paralel olarak Sweeten ve arkadaşları (2018) dijital istifçiliğin özellikle hatıra değeri olan içerikler açısından kadın bireyler arasında daha yaygın olduğunu ve bu bireylerin dijital nesneleri kimliklerinin bir uzantısı olarak algılama eğiliminde olduklarını vurgulamıştır. Thorpe, Bolster ve Neave (2019), kadın bireylerin dijital içerik organizasyonu konusunda daha yüksek düzeyde kararsızlığa sahip olabileceğini ve bu durumun dijital veri istifleme davranışını pekiştirdiğini öne sürmüştür. Dijital istifleme davranışının obsesif-kompulsif eğilimlerle ilişkili olduğu düşünüldüğünde, genellikle kadınlarda daha yaygın olan kaygı temelli düzenleme ihtiyaçlarının bu davranışı besleyen önemli psikososyal faktörlerden biri olduğu düşünülebilir. Bu yorum, obsesif-kompulsif belirtilerin kadınlarda daha yaygın olduğunu ortaya koyan Labad ve arkadaşlarının (2008) bulgularıyla da desteklenmektedir. Araştırmacılar, kadınların düzenleme ve kontrol davranışlarına daha fazla eğilim gösterdiklerini ve obsesif-kompulsif belirtilerin bazı alt boyutlarında cinsiyete bağlı anlamlı farklılıklar olduğunu bildirmişlerdir.

Araştırma bulguları medeni durumun dijital istifçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılık yarattığını ortaya koymuştur. Yapılan analizlerde bekâr bireylerin evli bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek dijital istifçilik puanlarına sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, bekâr bireylerin dijital içerikleri silme veya düzenleme eğilimlerinin daha az olduğunu ve dijital verileri biriktirme davranışını daha sık sergilediklerini göstermektedir. Literatürde dijital istifleme davranışının bireyin yaşam tarzına, sorumluluklarına ve sosyal rollerine bağlı olarak değişebileceği belirtilmektedir. Özellikle evli bireylerin, aile hayatının getirdiği düzen ve sorumluluklar nedeniyle dijital içeriklerini daha sistematik bir şekilde yönetme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Yue ve diğ., 2024). Ayrıca evli bireylerin dijital içerikleri düzenleme ve gereksiz verileri silme konusunda daha bilinçli ve seçici olabileceği ve

bu nedenle dijital istifleme düzeylerinin daha düşük olabileceği düşünülmektedir (Sweeten ve diğ., 2018). Bu bağlamda medeni durumun dijital istifleme davranışları üzerinde etkili bir faktör olduğu ve evli bireylerin dijital içerik yönetimi konusunda daha düzenli ve bilinçli bir yaklaşım sergiledikleri söylenebilmektedir.

Eğitim seviyesinin dijital istifleme davranışı üzerindeki etkisini inceleyen araştırma bulguları, özellikle ilkökul mezunlarının dijital istifçilik puanlarının diğer eğitim seviyelerindeki bireylere göre anlamlı derecede düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, bireylerin dijital içerik biriktirme ve silme davranışlarının bilgi teknolojileri yetkinlikleri ile yakından ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Tuğtekin (2022) tarafından yapılan araştırmada, bireylerin dijital istifleme davranışları ile bilişim teknolojileri öz yeterlilikleri arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma, bilişim teknolojileri konusunda kendine güvenen bireylerin dijital içerikleri daha bilinçli yönetme eğiliminde olduklarını ve gereksiz verileri silme konusunda daha proaktif davrandıklarını ortaya koymuştur. Bu bulgu, düşük eğitim seviyesine sahip bireylerin dijital istifleme davranışlarını daha az sergilemelerinin bilgi teknolojileri yetkinliklerinin sınırlı olmasından kaynaklanabileceğini düşündürmektedir. Buna ek olarak, Sweeten ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, dijital istifleme davranışlarının bireylerin dijital içeriğe duygusal bağlılık düzeyleriyle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Çalışma, dijital içeriğe duygusal olarak daha az bağlı olan bireylerin gereksiz verileri silmeye daha istekli olduklarını ve dijital istifleme davranışlarını daha az sergilediklerini ortaya koymuştur. Bu bulgu, daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin dijital içeriğe duygusal bağlılık düzeylerinin daha düşük olabileceğini ve dolayısıyla dijital istifleme davranışlarını daha az sergileyebileceklerini düşündürmektedir. Buna karşın Yue ve diğerleri (2024) tarafından yapılan bir çalışma, dijital istifleme davranışlarının bireylerin dijital okuryazarlık düzeyleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Çalışma, yüksek dijital okuryazarlık seviyesine sahip bireylerin dijital içerikleri daha etkili bir şekilde yönetebildiklerini ve gereksiz verileri silmeye daha istekli olduklarını göstermektedir. Bu çalışma, eğitim seviyesi arttıkça bireylerin dijital istifleme davranışlarını daha bilinçli bir şekilde sergilediklerini ve dijital içerik yönetiminde daha etkili olduklarını göstermektedir. Sonuç olarak, eğitim düzeyinin dijital istifçilik davranışları üzerinde önemli bir etkisinin olduğu ve bilgi teknolojileri yetkinliği ile dijital okuryazarlık düzeyinin bu davranışları şekillendirdiği söylenebilmektedir.

Çalışma durumu değişkenine göre yapılan analizlerde, öğrencilerin ve çalışan bireylerin emekli bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek dijital istifçilik düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu durum, öğrencilerin öğrenme materyallerini, ders notlarını ve dijital kaynakları gelecekteki ihtiyaçları için saklama eğilimleri ile açıklanabilirken, çalışan bireylerin iş gereklilikleri nedeniyle daha sık dosya, belge ve medya saklama davranışı sergiledikleri görülmüştür. Öte yandan, işsiz ve emekli bireylerin dijital içerik istifleme davranışlarının daha az olduğu tespit edilmiştir. Liu ve Liu (2024) tarafından yapılan bir çalışma, üniversite öğrencilerinin dijital istifleme davranışlarının bilişsel yorgunluk ve dikkat dağınıklığı gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceğini ortaya koymuştur. Çalışma, bilgiye erişimin kolaylaşması ve sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte öğrencilerin dijital içerik biriktirme eğilimlerinin arttığını ve bunun bilişsel işlevlerde bozulmaya neden olabileceğini belirtmektedir. Yue ve diğerleri (2024) çalışan bireylerin dijital istifleme davranışlarının iş gereklilikleri ve bilgiye erişim ihtiyaçları ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Araştırma, çalışan bireylerin iş süreçlerinde ihtiyaç duyabilecekleri belge ve verileri depolama eğiliminde olduklarını ve bu durumun dijital istifçiliği artırabileceğini göstermektedir. Emekli bireyler açısından bakıldığında, sınırlı dijital beceriler ve dijital teknolojilere olan ilginin azalması, dijital istifleme davranışlarının daha az yaygın olmasına neden olabilir. Urban Institute tarafından yayınlanan bir rapor, yaşlı bireylerin dijital becerilerinin sınırlı olduğunu ve bunun da dijital içerik yönetiminde zorluklara yol açabileceğini belirtmektedir (Urban Institute, 2021). Çalışma durumu dijital istifleme davranışlarını etkileyen önemli bir faktördür. Bu bağlamda düşünüldüğünde öğrenciler ve çalışan bireyler bilgiye erişme ve depolama ihtiyaçları nedeniyle daha yüksek düzeyde dijital istifleme davranışı sergilerken, emekli bireyler sınırlı dijital becerileri ve dijital teknolojilere olan ilgilerinin azalması nedeniyle daha düşük düzeyde dijital biriktirme davranışı sergilemektedir.

Bulgular, ekran süresi ile dijital istifçilik düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle, ekran süresi 1 saat ve altında olan bireyler ile ekran süresi 5-7 saat ve 8 saatten fazla olan bireyler arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu durum, dijital içeriğe daha uzun süre maruz kalan bireylerin daha fazla dijital veri biriktirme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, literatürdeki mevcut çalışmalarla da tutarlıdır. Berber Çelik ve Kaya (2023) tarafından gerçekleştirilen çalışma, dijital içeriklerle kurulan duygusal bağların ve obsesif-kompulsif eğilimlerin dijital istifçilik davranışlarını artırabileceğini göstermiştir. Demirtaş ve Koç (2022) ise bireylerin dijital içerikleri

silmemelerinin ardında “bir gün lazım olur” düşüncesi, hafıza değeri ve veri kaybı korkusu gibi psikososyal nedenlerin yattığını belirtmiştir. Özellikle teknolojik araçların yoğun ve sürekli kullanımı bireylerde bu tür istifleme davranışlarının normalleşmesine yol açabilmektedir. İşleyen (2019) de benzer şekilde dijital ortamlarda biriken verilerin bireylerin günlük yaşamlarını olumsuz etkileyebilecek düzeye ulaşabildiğini ve bu durumun bir tür dijital bozukluk (clutter) yarattığını vurgulamıştır. Öte yandan Tuğtekin (2022) dijital istifçiliğin bilişim teknolojileri öz yeterliliği ile pozitif, bilişim teknolojileri kaygısı ile negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, ekran süresiyle birlikte bireylerin hem teknolojiye duydukları güvenin hem de teknolojiye yönelik kaygı düzeylerinin dijital istifleme davranışlarını etkileyebileceğini göstermektedir. Liu ve Liu (2025) dijital istifçiliğin bilişsel yorgunluk ve dikkat dağınıklığı gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceğini ve bu durumun ekran karşısında uzun süre vakit geçiren bireylerde daha belirgin hale geldiğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Wu ve arkadaşları (2024) sosyal medya ortamında artan ekran süresinin kaçırma korkusunu (FoMO) tetiklediğini, bunun da dijital içerik istifleme davranışını artırdığını ortaya koymuştur. Zaremohzzabieh ve arkadaşları (2024) karar yorgunluğu, aşırı bilgi yüklemesi ve duygusal bağılılık gibi faktörlerin dijital istifçiliği önemli ölçüde öngördüğünü ortaya koymuştur. Nihayetinde artan ekran süresi, bireylerin dijital içeriklerle daha yoğun temas kurmasına, onlarla duygusal bağlar geliştirmesine ve silme davranışını geciktirmesine neden olarak dijital istifçilik düzeyini artırmaktadır.

Katılımcıların dijital dosya silme ve saklama davranışlarına ilişkin bulgular bütünsel olarak değerlendirildiğinde, dijital istifçiliğin altında yatan psikolojik ve davranışsal dinamikler hakkında önemli ipuçları elde edilmektedir. Öncelikle katılımcıların büyük çoğunluğu (%82,6) dijital dosyalarını silmekten endişe duymadıklarını belirtmiştir. Bu durum, bireylerin dijital ortamlarda dosya silme işlemini endişe verici bir eylem olarak algılamadıklarını ya da dosya silme davranışının bir tehdit oluşturduğunu düşünmediklerini göstermektedir. Ancak diğer yandan, dijital dosyaları saklamanın bireyleri daha güvenli (%58,9) ve rahat (%63,1) hissettirdiği, kaygının ise katılımcıların sadece %10,5'inde görüldüğü anlaşılmaktadır. Bu bulgu, dijital içerik depolamanın bireyler için psikolojik bir güvence işlevi görebileceğini ve bilişsel yükü azaltması açısından rahatlatıcı olabileceğini göstermektedir.

Katılımcıların dijital dosyaları silme sıklığına ilişkin veriler de dijital istifçiliğin bireylerin günlük dijital yaşamlarıyla ne kadar iç içe olduğunu ortaya koymaktadır. Katılımcıların sadece %23'ü dijital dosyalarını sıklıkla sildiğini belirtirken, %64,3'ü nadiren

sildiğini, %12,7'si ise hiç silmediğini ifade etmiştir. Bu oranlar, dijital temizlik davranışının toplumda sınırlı ölçüde benimsendiğini ve dijital istifçiliğin yaygın bir davranış biçimi olduğunu göstermektedir. Literatürde de belirtildiği üzere, bireyler dijital dosyaları, özellikle de görsel içerikleri “gerektiğinde ihtiyaç duyacakları” düşüncesiyle biriktirme eğilimindedir. Bu eğilim, dijital ortamda bir tür güvenlik stratejisi olarak uygulanmaktadır (Demirtaş ve Koç, 2022). Aslında dosya türlerine göre yoğunluk seviyelerine bakıldığında da bu tutum desteklenmektedir. Katılımcıların en yoğun biriktirdikleri içerikler fotoğraf ve videolar olarak görünmektedir. Fotoğraf dosyalarının %65,9'u “çok fazla” ve “fazla” seviyesindeyken, bu oran videolar için %37,3'tür. Bu durum, bireylerin özellikle kişisel ve sosyal anıları temsil eden görsel içeriklere yüksek düzeyde bağlılık duyduklarını göstermektedir. E-posta ve diğer belgeler gibi daha işlevsel içeriklerde ise yoğunluk seviyesi daha dengelidir. Ayrıca dijital içeriği silmeme eğilimi sadece duygusal değil bilişsel ve işlevsel nedenlerle de açıklanabilmektedir. Bireylerin dijital dosyaları silmekten kaçınmalarının bilişsel kararsızlık, silme sonrasında pişmanlık yaşama kaygısı ve bilgiye tekrar erişememe korkusu ile bağlantılı olduğu belirtilmiştir (Zaremohzzabieh ve diğ., 2024). Dolayısıyla, dosya silme davranışının psikolojik olarak “riskli” ve geri dönüşü olmayan bir karar olarak algılanması, dijital istifçiliğin devam etmesini tetikleyen önemli bir faktördür.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, yetişkinlerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin dijital istifçilik davranışları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, dijital istifçilik davranışı ile yaşam doyumu arasında negatif yönde zayıf ancak anlamlı bir ilişki bulunmuş; yaşam doyumu arttıkça dijital istifçilik düzeyinin azaldığı görülmüştür. Psikolojik iyi oluş ile dijital istifçilik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ayrıca yaş arttıkça dijital istifçilik düzeyinin azaldığı, kadın bireylerin erkek bireylere kıyasla dijital istifçilik düzeylerinin daha yüksek olduğu ve medeni duruma göre dijital istifçilik davranışlarında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Eğitim ve çalışma durumu gibi değişkenler de dijital istifçilik düzeylerini anlamlı şekilde etkilemektedir.

Bu sonuçlar, dijital istifçiliğin yalnızca bireyin teknoloji kullanım alışkanlıklarıyla değil, aynı zamanda yaşam doyumu, yaşam deneyimleri, sosyal roller ve demografik özelliklerle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle düşük yaşam doyumunun bireylerin dijital içerik biriktirme eğilimini artırabilmekte olduğu görülmüştür. Mevcut durumda yaşlı bireylerin dijital istifçilik davranışının diğer yaş gruplarına kıyasla daha az olduğu görülmüş olup bu durumun yaşlıların dijitalleşmeye daha az maruz kalması sebebiyle olabileceği düşünülmektedir.

Dijital istifçilik davranışı bireylerin zaman yönetimi, dijital düzen, zihinsel berraklık ve genel yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilmektedir. Dolayısıyla dijital istifçilik, bireysel psikolojik süreçlerin yanı sıra toplumsal işlevsellik açısından da değerlendirilmelidir. Bu bağlamda sosyal hizmet disiplini dijital istifçiliği bireyin işlevselliğini etkileyen yeni bir psikososyal sorun olarak ele almalı ve bütüncül müdahaleler geliştirmelidir.

Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda, uygulayıcılar ve araştırmacılar için bazı öneriler sunulmuştur.

Uygulayıcılar için:

- Dijital temizlik ve dijital farkındalık programlarının geliştirilmesi atılacak önemli adımlardan biri olarak görülmektedir. Sosyal hizmet uzmanları, toplum temelli eğitim programları aracılığıyla dijital istifçilik davranışı riskine yönelik koruyucu ve önleyici

bir uygulama olarak bireylerin dijital içeriklerin sınıflandırılması, arşivlenmesi ve gereksiz verilerin silinmesi konusunda farkındalıklarını artırmalıdır. Bu programlar özellikle kadınlar, genç yetişkinler ve öğrenciler gibi risk gruplarına yönelik olarak yapılandırılabilir.

- Dijital yaşam teması bireysel psikososyal danışma süreçlerine dahil edilmelidir. Dijital istifleme davranışları bireyin yaşam doyumu, özsaygısı ve karar verme becerileri ile yakından ilişkili olduğu için sosyal hizmet müdahalelerinde dijital yaşam pratikleri de değerlendirme sürecine dahil edilmelidir.
- Yaşam doyumunu artırmaya yönelik müdahale stratejileri geliştirilmelidir. Özellikle yaşam doyumu düşük olan bireylerde dijital içerik biriktirme eğilimi artabileceğinden, sosyal hizmet uzmanları pozitif psikoloji temelli programlarla bireyin yaşamındaki anlam ve amaç duygusunu güçlendirmeye yönelik çalışmalar yapmalıdır.
- Dijital istifçilik, sosyal politika ve hizmet planlamasında yeni bir risk alanı olarak ele alınmalıdır. Dijital istifçilik, bireylerin sosyal ilişkilerini, akademik ve mesleki performanslarını etkileyen yeni nesil bir sorun olarak görülmeli ve sosyal hizmet planlaması buna göre güncellenmelidir.
- Dijital istifleme davranışı klinik sosyal hizmette bir değerlendirme kriteri olarak ele alınmalıdır. Dijital istifleme davranışlarının özellikle obsesif-kompulsif belirtileri olan bireylerde tanı ve müdahale süreçlerine entegre edilmesi önerilmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma dijital istifçilik davranışlarının çok boyutlu doğasını ortaya koyarken, dijital çağın getirdiği yeni psikososyal sorunlara yönelik proaktif müdahale alanları geliştirilmesinde sosyal hizmet uzmanlarına yol göstermeyi amaçlamaktadır. Dijital istifçilik sadece bireysel değil toplumsal refah, üretkenlik ve dijital yaşam kalitesi açısından da ciddiye alınması gereken bir konudur.

Araştırmacılar için:

- Yapılacak araştırmalarda nitel veya karma yöntem tasarımları kullanılmalıdır. Dijital istifleme davranışlarının altında yatan psikolojik, bilişsel ve duygusal dinamiklerin daha derinlemesine anlaşılabilmesi için nitel araştırmalar veya karma yöntem çalışmaları yapılmalıdır. Özellikle bireylerin içerik silmeye karşı direncini açıklayan anlamlı temalara ulaşmak nitel verilerle mümkündür.
- Yapılacak araştırmalarda literatürdeki farklı veri toplama araçları ve ölçekler kullanılarak dijital istifçiliğin alt boyutları ayrı ayrı ele alınmalıdır. Çalışmalarda, dijital

istifçiliğin “silme zorluğu” ve “istifçilik” gibi farklı boyutları ayrı ayrı analiz edilerek bu boyutların demografik değişkenlerle olan spesifik ilişkileri ortaya çıkarılabilir.

- Gelecekte yapılacak çalışmalarda farklı örneklemeler kullanılmalıdır. Bu çalışma yetişkinlerle sınırlıdır. Gelecek çalışmalarda ergenler, yaşlı bireyler, bilgi teknolojileri çalışanları, üniversite öğrencileri gibi özel gruplarla yapılacak çalışmalar dijital istifçiliğin bağlamsal farklılıklarını ortaya koyabilecek potansiyele sahip olacaktır.
- Tasarlanacak yeni çalışmalarda dijital istifçilikle ilişkili yeni değişkenler incelenmelidir. Gelecek çalışmalarda kaygı düzeyi, öz denetim, karar verme gücü, bilişsel esneklik ve dijital okuryazarlık gibi bireysel farklılıkların dijital istifçilik üzerindeki etkileri araştırma konusu olabilir.
- Gelecek çalışmalarda dijital temizlik müdahale programlarının etkinliği test edilmelidir. Bilgilendirici veya davranışsal müdahalelerin dijital istifçilik üzerindeki etkisini ölçmek için deneysel veya yarı deneysel çalışmalara ihtiyaç vardır.
- Bu alana ilişkin boylamsal çalışmalar planlanmalıdır. Dijital istifçilik zaman içinde gelişebilen veya azalabilen bir davranış türüdür. Bu nedenle, uzun vadede bireylerin dijital istifçilik seviyelerindeki değişiklikleri inceleyen takip çalışmaları önerilmektedir.

Dijital istifçiliğin bireylerin psikososyal işlevselliğini etkileyebilen çok boyutlu bir davranış olması, bu alanda hem uygulayıcılar hem de araştırmacılar için kapsamlı müdahale ve inceleme alanları yaratmaktadır. Bu doğrultuda sosyal hizmet uzmanları için farkındalık ve önleme temelli öneriler sunulmakta; araştırmacılar için ise farklı metodolojik yaklaşımlar, değişkenler ve örneklemelerle desteklenmesi gereken yeni araştırma konuları önerilmektedir. Dijital çağın getirdiği bu yeni sorun alanının bireysel ve toplumsal düzeyde daha derinlemesine anlaşılması ancak disiplinler arası bir yaklaşımla mümkün olacaktır.

7. KAYNAKLAR

Aldahadha, B., 2024. *Effectiveness of thought stopping in treating obsessive-compulsive and compulsive hoarding disorders: A preliminary exploratory study*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4259347/v1>

Altay, B. and Avcı, İ.A., 2009. Huzurevinde yaşayan yaşlılarda özbakım gücü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Dicle Tıp Dergisi*, 36(4), 275–282.

American Psychiatric Association, 2013. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Amichai-Hamburger, Y., 2009. *Technology and psychological well-being*. Cambridge: Cambridge University Press.

Avşaroğlu, S., Deniz, M.E. and Kahraman, A., 2005. Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu, iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 115–130.

Barut Tugtekin, E., 2022. Digital hoarding questionnaire: Adaptation and validity study. *European Journal of Education Studies*, 9(1), 157–164.

Başar, S. and Sarı, İ., 2018. Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25–34.

Berber Çelik, Ç. and Kaya, F., 2023. Dijital istifçilik ölçeği Türkçe formu'nun psikometrik özellikleri. *Journal of Literature and Humanities*, 71, 109–115.

Beşiroğlu, L., Uzun, F., Sağlam, M., Yılmaz, E., Ağargün, M.Y. and Akın, R., 2007. Obsesif kompulsif bozuklukta yaşam kalitesi ile ilişkili etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, 5–13.

Bowling, A. and Farquhar, M., 1996. Associations with changes in life satisfaction among three samples of elderly people living at home. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 11(12), 1077–1087.

- Büyüköztürk, Ş., 2012. *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. 17th ed. Ankara: Pegem Akademi.
- Chauhan, A.S., Mathur, G., Gulati, C. and Sharma, A., 2025. The relationship between gratitude and life satisfaction: The mediating effect of mental well-being. *Social Sciences & Humanities Open*, 11, 101224.
- Chiang, K.J., Lu, R.B., Chu, H., Chang, Y.C. and Chou, K.R., 2007. Evaluation of the effect of a life review group program on self-esteem and life satisfaction in the elderly. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(1), 7–10.
- Clarke, T., McLellan, R. and Harold, G., 2025. Beyond life satisfaction: Wellbeing correlates of adolescents' academic attainment. *School Psychology Review*, 54(1), 31–50.
- Cooper, M., 1990. Treatment of a client with obsessive-compulsive disorder. *Social Work Research & Abstracts*, 26, 26–35.
- Coşkun, R., Altunışık, R. and Yıldırım, E., 2017. *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Csikszentmihalyi, M., 2014. *Flow and the Foundations of Positive Psychology*. Dordrecht: Springer.
- Czarnecki, L. and Vargas Chanes, D., 2023. *Life and Job Satisfaction in China: Exploring Longitudinal Analysis with Mplus*. Cham: Springer.
- Çivitçi, A., 2012. Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321–336.
- Dağlı, A. and Baysal, N., 2016. Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250–1262.
- Daniels, K. and Harris, C., 2000. Work, psychological well-being and performance. *Occupational Medicine*, 50(5), 304–309.
- Demet, M.M., 2005. Obsesif-kompulsif bozuklukta genetik çalışmalar. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 15(1), 45–52.

Demet, M.M., Deveci, A., Deniz, F.G., Taşkın, E.O. and Yurtsever, F., 2005. Obsesif kompulsif bozuklukta sosyodemografik özellikler ve fenomenoloji. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 133–144.

Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Çırak Kurt, S. and Ünverdi, B., 2021. Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192–206.

Demirci, İ. and Şar, A.H., 2017. Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2710–2728.

Demirhan, N., 2014. Kompulsif biriktirmenin bilişsel-davranışçı modelinin incelenmesi ve biriktirme envanteri-gözden geçirilmiş formunun Türkçeye uyarlanması. *Yüksek lisans tezi*. Uludağ Üniversitesi.

Demirtaş, M. and Koç, N.E., 2022. Bilgi çağının yeni trendi: Dijital istifçilik üzerine bir araştırma. *RumeliDE Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, (28), 289–308.

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. and Griffin, S., 1985. The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.

Fineberg, N.A. et al., 2024. How to treat compulsive facets of behavioural addictions. *Current Addiction Reports*, 11, 994–1005.

Frisch, M.B., 2005. *Quality of Life Therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Frost, R.O. and Hartl, T.L., 1996. A cognitive-behavioral model of compulsive hoarding. *Behaviour Research and Therapy*, 34(4), 341–350.

Frost, R.O. and Steketee, G., 2010. *Stuff: Compulsive hoarding and the meaning of things*. Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt.

Frost, R.O., Steketee, G. and Williams, L., 2000. Hoarding: A community health problem. *Health & Social Care in the Community*, 8(4), 229–234.

- Ghubach, R., El-Rufaie, O., Zoubeidi, T., Sabri, S., Yousif, S. and Moselhy, H.F., 2010. Subjective life satisfaction and mental disorders among older adults in UAE in general population. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 25(5), 458–465.
- Göbel, K. and Niessen, C., 2025. Deleting and sorting files is beneficial – But only when you fully let go. *Computers in Human Behavior Reports*, 18, 100646.
- Greenberg, D., 1987. Compulsive hoarding. *American Journal of Psychotherapy*, 41(3), 409–418.
- Himle, J. and Thyer, B.A., 1989. Clinical social work and obsessive-compulsive disorder: A single-subject investigation. *Behavior Modification*, 13(4), 459–468.
- Huppert, F.A., 2009. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164.
- İşleyen, M., 2019. Dijital çağın yeni hastalığı: Dijital istifçilik. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (31), 404–420.
- Kaba, İ., Erol, M. and Güç, K., 2017. Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 01–20.
- Karamustafalıoğlu, K.O. and Karamustafalıoğlu, N., 2000. Obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 10(1), 26–31.
- Karasar, N., 2008. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karslıoğlu, H.E. and Yüksel, N., 2007. Obsesif kompulsif bozukluğun nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(Ek 3), 3–13.
- Keyes, C.L.M., 1995. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Konkan, R., Şenormancı, Ö., Güçlü, O., Aydın, E. and Sungur, M.Z., 2012. Obsesif kompulsif bozukluk ve obsesif inançlar. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 91–96.

- Krämer, M.D., Rohrer, J.M., Lucas, R.E. and Richter, D., 2025. Life events and life satisfaction: Estimating effects of multiple life events in combined models. *European Journal of Personality*, 39(1), 3–23.
- Kuvvet, E.P., 2024. 11–18 yaş arası ergenlerde dijital biriktiricilik şiddeti ölçeğinin (DBŞÖ) psikometrik özelliklerinin araştırılması ve geçerlik-güvenirliğinin test edilmesi. *Tıpta Uzmanlık Tezi*. İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Labad, J., Menchón, J.M., Alonso, P., Segalàs, C., Jiménez, S., Jaurrieta, N., Leckman, J.F. and Vallejo, J., 2008. Gender differences in obsessive–compulsive symptom dimensions. *Depression and Anxiety*, 25(10), 832–838.
- Lee, E.-K. and Park, H.-H., 2025. The effect of compulsive hoarding behavior on consumers' two-sided responses. *Sustainability*, 17, 2230.
- Liu, Y. and Liu, Y., 2024. Hoarding knowledge or hoarding stress? Investigating the link between digital hoarding and cognitive failures among Chinese college students. *Frontiers in Psychology*, 15, 1518860.
- Lopez, S.J. and Snyder, C.R., 2002. *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Luxon, A.M., Hamilton, C.E., Bates, S. and Chasson, G.S., 2019. Pinning our possessions: Associations between digital hoarding and symptoms of hoarding disorder. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 21, 60–68.
- Maddux, J.E., 2018. *Subjective Well-Being and Life Satisfaction*. London: Routledge.
- Maemura, E. and Wagner, T.L., 2025. 'Everyone has their reasons for curating the data they have decided to keep': A thematic analysis of data hoarding as digital curation practice. *Information Research*, 30(iConf), Article 47197.
- Malvaso, A. and Kang, W., 2022. The relationship between areas of life satisfaction, personality, and overall life satisfaction: An integrated account. *Frontiers in Psychology*, 13, 894610.

Marin, I.E., 2022. *How prepared are social workers to help their clients diagnosed with obsessive-compulsive disorder?* Master's thesis. California State University, San Bernardino.

McKellar, K., Sillence, E., Neave, N. and Briggs, P., 2020. There is more than one type of hoarder: Collecting, managing and hoarding digital data in the workplace. *Interacting with Computers*.

Medeni, V., Medeni, İ., Altunay, G., Uğraş Dikmen, A. and İlhan, M.N., 2025. Job satisfaction, life satisfaction, and associated factors among hospital nurses: A cross-sectional study in Türkiye. *Scientific Reports*, 15, 5738.

Meriçtan, A.E. and Sevi, O.M., 2019. Biriktirme bozukluğunda bilişsel davranışçı terapi: Sistematik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(4), 506–518.

Mostafa, N.A., Harfoush, M.S., Atta, M.H.R., Fouad, R.A. and El Garhy, S.M., 2025. The impact of a student-led intergenerational support program on life satisfaction, loneliness, and psychological well-being of institutionalized older adults. *Geriatric Nursing*, 62, 157–167.

Neave, N., Briggs, P., McKellar, K. and Sillence, E., 2019. Digital hoarding behaviours: Measurement and evaluation. *Computers in Human Behavior*, 96, 72–77.

Neave, N., McKellar, K., Sillence, E. and Briggs, P., 2020. Digital hoarding behaviours: Implications for cybersecurity. In: *Cyber Influence and Cognitive Threats*. Amsterdam: Elsevier, 77–93.

Oravec, J.A., 2018. Digital (or virtual) hoarding: Emerging implications of digital hoarding for computing, psychology, and organization science. *International Journal of Computers in Clinical Practice*, 3(1), 27–41.

Özen, Y., 2010. Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 2(4), 46–61.

Pavot, W. and Diener, E., 2008. The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152.

Peleg, O. and Peleg, M., 2025. Is resilience the bridge connecting social and family factors to mental well-being and life satisfaction? *Contemporary Family Therapy*, 47, 87–101.

- Pertusa, A., Fullana, M.A., Singh, S., Alonso, P., Menchón, J.M. and Mataix-Cols, D., 2008. Compulsive hoarding: OCD symptom, distinct clinical syndrome, or both? *American Journal of Psychiatry*, 165(10), 1289–1298.
- Ryff, C.D. and Keyes, C.L.M., 1995. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C.D. and Singer, B.H., 2008. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Sayar, K., Kaya Uğurad, I. and Acar, B., 1999. Obsesif kompulsif bozuklukta fenomenoloji. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 9(3), 142–147.
- Sedera, D. and Lokuge, S., 2018. Is digital hoarding a mental disorder? Development of a construct for digital hoarding for future IS research. In: *ICIS 2018 Proceedings*. Article 27. Association for Information Systems.
- Sedera, D., Lokuge, S. and Grover, V., 2022. Modern-day hoarding: A model for understanding and measuring digital hoarding. *Information & Management*, 59, 103700.
- Steketee, G., 1987. Behavioral social work with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Social Service Research*, 10(2–4), 53–72.
- Straussner, S.L.A., 2001. The role of social workers in the treatment of addictions. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 1(1), 3–9.
- Sun, Z., Lin, J., Ta, N. and Wu, J., 2025. Gender differences in the impact of green space exposure on life satisfaction. *Cities*, 158, 105678.
- Sweeten, G., Sillence, E. and Neave, N., 2018. Digital hoarding behaviours: Underlying motivations and potential negative consequences. *Computers in Human Behavior*, 85, 54-60.
- Tel, F.D. and Sarı, T., 2016. Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292–304.
- Telef, B.B., 2013. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374–384.

- Thorpe, S., Bolster, A. and Neave, N., 2019. Exploring aspects of the cognitive behavioural model of physical hoarding in relation to digital hoarding behaviours. *Digital Health*, 5, 1–8.
- Tolin, D.F., Meunier, S.A., Frost, R.O. and Steketee, G., 2010. Course of compulsive hoarding and its relationship to life events. *Depression and Anxiety*, 27(9), 829–838.
- Topçuoğlu, V., 2003. Obsesif kompulsif bozuklukta psikanalitik görüşler. *Klinik Psikiyatri*, 6, 46–50.
- Tuğtekin, E.B., 2022. Investigation of the relationship between digital hoarding, information technologies self-efficacy, and anxiety. *European Journal of Education Studies*, 9(1), 157–168.
- Tümlü, G.Ü. and Receptoğlu, E., 2013. Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205–213.
- Urban Institute, 2021. *Digital Skills and Older Workers*. Available at: <https://www.urban.org/sites/default/files/publication/104771/digital-skills-and-older-workers.pdf> [29.04.2025 tarihinde erişim sağlandı]
- Ünal, S., Karlıdağ, R. and Yoloğlu, S., 2001. Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4, 113–118.
- van Bennekom, M.J., Blom, R.M., Vulink, N. and Denys, D., 2015. A case of digital hoarding. *BMJ Case Reports*.
- Vassar, M., 2012. *Psychology of Life Satisfaction*. New York: Nova Science Publishers.
- Veenhoven, R., 1996. The study of life satisfaction. In: W.E. Saris, R. Veenhoven, A.C. Scherpenzeel and B. Bunting, eds. *A Comparative Study of Satisfaction with Life in Europe*. Budapest: Eötvös University Press, 11–48.
- Vinoi, N., Shankar, A., Mehrotra, A., Kumar, J. and Azad, N., 2024. Enablers and inhibitors of digital hoarding behaviour: An application of dual-factor theory and regret theory. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 77, 103645.
- Warr, P., 1978. A study of psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 69(2), 111–121.

Wells, I.E., ed., 2010. *Psychological Well-Being*. New York: Nova Science Publishers.

Wiese, C.W., Dormann, C., Vaziri, H., Tay, L., Wille, B., Chen, J. and Moran, L.H., 2025. Happy work, happy life? A replication and comparison of the longitudinal effects between job and life satisfaction using continuous time meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 1–25.

Wu, D., Zhao, Y.C., Wang, X., Song, S. and Lian, J., 2024. Digital hoarding in everyday hedonic social media use: The roles of fear of missing out (FoMO) and social media affordances. *International Journal of Human–Computer Interaction*, 40(18), 5399–5414.

Yatağan, M.M., Özler, K. and Çiçekoğlu Öztürk, P., 2024. Sosyodemografik değişkenlerin disozofobi (biriktiricilik) üzerine etkisi. *Unika Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 906–919.

Yıldırım, A.E.S., Altındağ Kumaş, Ö. and Yazıcıoğlu, T., 2025. Social support, resilience, and life satisfaction in families with special needs children. *Journal of Pediatric Nursing*, 80, 16–23.

Yılmaz, B., 2018. Obsesif kompulsif bozukluk tedavisinde güncel yaklaşımlar. *Lectio Scientific Journal of Health and Natural Sciences*, 2(1), 21–42.

Yılmaz, E. and Altınok, V., 2009. Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 451–469.

Yue, Z., Zheng, X., Zhang, S., Zhong, L. and Zhang, W., 2024. Influencing path of consumer digital hoarding behavior on e-commerce platforms. *Sustainability*, 16(23), 10341.

Zaremohzzabieh, Z., Abdullah, H., Ahrari, S., Abdullah, R. and Md Nor, S.M., 2024. Exploration of vulnerability factors of digital hoarding behavior among university students and the moderating role of maladaptive perfectionism. *Digital Health*, 10, 1–16.

Zastrow, C., 2015. *Sosyal hizmete giriş*. 3rd ed. Çiftçi, D.B., ed. Ankara: Nika Yayınevi.

Zhang, X. and Chen, X., 2025. What drives digital hoarding? Understanding the impact of perceived value and the mediating role of security on digital hoarding behavior. *Current Psychology*, 44, 1333–1346.

EKLER

EK.1 Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

“T.C. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa

Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi Prof. Dr. Taner ARTAN danışmanlığında Tuba Nur OĞUZ ÖZKAN tarafından yürütülen “Yetişkinlerde Dijital İstifçilik Davranışı: Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı dijital istifçilik davranışının yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini “bağımlılık ve sosyal hizmet” perspektifinden incelemektir. Araştırmada Dijital İstifçilik Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve araştırmacılar tarafından hazırlanan sosyodemografik soru formu kullanılacaktır. Araştırma için tahminen 15 dakika ayırmanız beklenmektedir. Araştırmaya siz dahil 400 kişi katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. İletişim bilgileriniz ise sadece sizin izninize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için “ortak katılımcı havuzuna” aktarılabilir. Araştırmada toplanan tüm veriler ise tamamıyla gizli tutulacak ve araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Dijital ortamda saklanan veriler şifreleme yöntemi ile korunacak; kağıt ortamında yer alan veriler ise kilitli bir dolapta saklanacaktır. Toplanan tüm veriler çalışmanın tamamlanmasının ardından 2 sene içerisinde geri döndürülemeyecek şekilde imha edilecektir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya e-posta adresi ve ... numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Ses ve video kaydı yapılacaksa bilgilendirme:

Veriler on-line toplanacaksa bilgilendirme:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen

sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:

Adı-Soyadı:

.....

İmzası: İletişim Bilgileri: e-posta:

Telefon:

İletişim bilgilerimin diğer araştırmacıların benimle iletişime geçebilmesi için “ortak araştırma havuzuna” aktarılmasını; ☐ kabul ediyorum ☐ kabul etmiyorum (lütfen uygun seçeneği işaretleyiniz)

Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin:

Veli veya Vasisinin

Adı-Soyadı:

.....

İmzası:

Araştırmacının

Adı-Soyadı:

.....

İmzası:”

EK.2 Sosyodemografik Soru Formu

SOSYODEMOGRAFİK SORU FORMU

1. **Cinsiyetiniz:**
 - ☐ Kadın
 - ☐ Erkek
2. **Yaşınız:** _____
3. **Medeni durumunuz:**
 - ☐ Evli
 - ☐ Bekar
 - ☐ Diğer: _____
4. **Eğitim durumunuz:**
 - ☐ İlkokul
 - ☐ Ortaokul
 - ☐ Lise
 - ☐ Lisans
 - ☐ Lisansüstü
5. **Çalışma durumunuz:**
 - ☐ Çalışıyor
 - ☐ İşsiz
 - ☐ Emekli
 - ☐ Öğrenci
6. **Mesleğiniz:** _____
7. **Aylık hane geliriniz:** _____
8. **Dijital cihaz sahipliğiniz (Birden fazla işaretleyebilirsiniz):**
 - ☐ Akıllı telefon
 - ☐ Tablet
 - ☐ Dizüstü bilgisayar
 - ☐ Masaüstü bilgisayar
 - ☐ Akıllı saat
 - ☐ Diğer: _____
9. **Günlük ortalama ekran süreniz (tüm cihazlar toplam):**
 - ☐ 1 saatten az
 - ☐ 1-3 saat
 - ☐ 3-5 saat
 - ☐ 5 saatten fazla
10. **Dijital depolama hizmeti kullanıyor musunuz?**
 - ☐ Evet (Kullandıklarınız: _____)
 - ☐ Hayır
11. **Dijital dosyalarınızı düzenli olarak siliyor musunuz?**
 - ☐ Evet, sık sık
 - ☐ Evet, nadiren
 - ☐ Hayır, asla
12. **Dijital dosya türlerinizin yoğunluğu nedir? (1: Çok az, 5: Çok fazla)**
 - ☐ Fotoğraflar: [1] [2] [3] [4] [5]
 - ☐ Videolar: [1] [2] [3] [4] [5]
 - ☐ E-postalar: [1] [2] [3] [4] [5]
 - ☐ Diğer belgeler (PDF, Word, vb.): [1] [2] [3] [4] [5]

13. **Dijital dosyalarınızı saklamanın size hissettirdiği duygular nelerdir?** (Birden fazla işaretleyebilirsiniz.)
- Güvenlik
 - Rahatlık
 - Endişe
 - Diğer: _____
14. **Dijital dosyalarınızı silme konusunda endişeleriniz var mı?**
- Evet (Sebebiniz: _____)
 - Hayır
15. **Dijital dosyalarınızın yoğunluklu olarak yer aldığı cihaz hangisidir?**
- Akıllı telefon
 - Tablet
 - Dizüstü bilgisayar
 - Masaüstü bilgisayar
 - Diğer: _____

EK.3 Dijital İstifçilik Ölçeği

Değerli katılımcı,

Lütfen aşağıda verilen ifadelerde size en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz. Yanıtlarınız sadece bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Veri toplama aracını samimi ve içtenlikle doldurmanız bizim için önemlidir. Katılımınız gönüllülük esasına dayanmakta olup sağlayacağınız destek için teşekkür ederiz.

Aşağıdaki maddelerde geçen “Dosya” ifadesiyle e-posta, elektronik tablolar, PDF'ler, metin dosyaları, fotoğraflar, videolar vb. dijital malzemeler kastedilmektedir. Maddeleri yanıtlarken anında silinen spam / önemsiz e-postaları dikkate almayınız.	Kesinlikle Katılmıyorum						Kesinlikle Katılıyorum
1. Eski ya da kullanmadığım dosyaları silmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
2. Doğrudan işimle ilgili olmasalar bile dijital dosyaları biriktirim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Bazı dosyaları silmek, sevdiğim birini hayatımdan çıkarmak gibidir.	1	2	3	4	5	6	7
4. Bazı dosyaları silersem sonrasında büyük pişmanlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Bazı dosyaları silmek zorunda kaldığımda şiddetle karşı çıkarım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Bazı dosyaların günün birinde işime yarayacağına inanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Ne kadar dijital dosyam olduğunu takip edemem.	1	2	3	4	5	6	7
8. Bazı dosyaları silmek, kendimden bir parçayı yitirmek gibidir.	1	2	3	4	5	6	7
9. Bazı dosyaları silmeyi düşünmek bile beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
10. O kadar çok dosyam var ki, bazen aradığım dosyayı bulmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7

EK.4 Yaşam Doyumu Ölçeği

Size en uygun bulduğunuz ifadeyi işaretleyiniz.	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılmıyorum (2)	Orta düzeyde katılmıyorum (3)	Büyük oranda katılmıyorum (4)	Tamamen katılmıyorum (5)
1. İdeallerime yakın bir yaşamım vardır.	1	2	3	4	5
2. Yaşam koşullarım mükemmeldir.	1	2	3	4	5
3. Yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5
4. Şimdiye kadar yaşamımdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.	1	2	3	4	5
5. Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5

EK.5 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	1	2	3	4	5	6	7
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5	6	7
8. İnsanlar bana saygı duyar.	1	2	3	4	5	6	7

EK.6 Dijital İstifçilik Ölçeği Kullanım İznine İlişkin Belge



Tuba Nur Oğuz

Dijital İstifçilik Ölçeği Hakkında

Doç.Dr. Esra BARUT TUĞTEKİN ·
Alıcı: Tuba Nur Oğuz ·

25 Aralık 2024 19:52

Sayın Tuba Nur Oğuz,

Geliştiricisi olduğum Dijital İstifçilik Ölçeği'ni akademik amaçlı olarak akademik atıf göstermek kuralları çerçevesinde yetişkin bireylerde uygulamak üzere araştırmanızda kullanabilirsiniz. Ölçeğe ilişkin bilgiler mail ekinde bulunmaktadır.

İyi çalışmalar dilerim.

Tuba Nur Oğuz
[Alıntılanan metin gizlendi]

25 Ara 2024 Çar, 01:12 tarihinde şunu yazdı:

--
Doç. Dr. Esra BARUT TUĞTEKİN
İnönü Üniversitesi
Uzaktan Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezi
Malatya/Türkiye

Assoc. Prof. Dr. Esra BARUT TUĞTEKİN
Inonu University
Distance Education Application and Research Centre
Malatya/Türkiye

Dijital İstifçilik Ölçeği (1).docx
25K

EK.7 Yaşam Doyumu Ölçeği Kullanım İznine İlişkin Belge

23.12.2024 22:47

Gmail - Yaşam Doyumu Ölçeği Kullanım İzni Hakkında



Tuba Nur Oğuz ·

Yaşam Doyumu Ölçeği Kullanım İzni Hakkında

Abidin DAĞLI ·
Alıcı: Tuba Nur ·

23 Aralık 2024 18:54

Sn. Tuba Nur OĞUZ ÖZKAN,

Tarafımızdan Türkçeye uyarlanan "*Yaşam Doyumu Ölçeği*"ni çalışmalarınızda memnuniyetle kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar diliyorum.
Sevgilerimle.

Prof. Dr. Abidin DAĞLI

Dicle Üniversitesi

Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi

Eğitim Bilimleri Bölümü

Eğitim Yönetimi Anabilim Dalı

Prof. Dr. Abidin DAĞLI

EK.8 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kullanım İznine İlişkin Belge

23.12.2024 18:13

Gmail - Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni Hakkında



Tuba Nur Oğuz

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni Hakkında

Bulent Baki Telef
Alıcı: Tuba Nur Oğuz

23 Aralık 2024 13:52

Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirliğini gönderiyorum. Araştırmanızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar.

23 Ara 2024 Pzt 13:14 tarihinde Tuba Nur Oğuz
[Alıntılanan metin gizlendi]

şunu yazdı:

2 eklenti

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Geçerlik ve Güvenirliği (3) (1).doc
44K

Psikolojik iyi oluş ölçeği Türkçeye uyarlama geçerlik ve güvenirlik çalışması (2) (1).pdf
843K

