

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI
2023-YL-177

**SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIK
İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

HAZIRLAYAN

Mehmet KIRMA

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi Alpay BÜLBÜL

AYDIN- 2023

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE
AYDIN

Bu tezde sunulan tüm bilgi ve sonuçların, bilimsel yöntemlerle yürütülen gerçek deney ve gözlemler çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kuralların gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

07 / 08 / 2023

Mehmet KIRMA

ÖZET

SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIK İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Mehmet KIRMA

Yüksek Lisans Tezi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Alpay BÜLBÜL

2023, XVII + 130 sayfa

Araştırmanın amacı; Aydın İli İncirliova Spor Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin, dijital bağımlılık düzeyleri ve yaşam doyumu algılarının incelenmesidir. Spor lisesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesinin alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Günümüzde öğrencilerin iletişim ve sosyalleşme aracı olarak kullandıkları mobil cihazların onlar üzerinde bağımlılık yapma tartışmalarının devam etmesi, araştırma probleminin önemini ortaya koymaktadır.

Bu araştırma, nicel araştırma yaklaşımda ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini 2022-2023 eğitim öğretim döneminde öğrenim gören lise kademesindeki (9. - 12. sınıf) 338 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın amacına uygun olarak Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ) ve öğrencilerin yaşam doyumuna ilişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Skewness ve Kurtosis (çarpıklık ve basıklık) değerleri dikkate alınarak verilerin normal dağılım gösterdiği, verilerin parametrik test varsayımlarını sağladığı düşünülerek ikili değişkenler için t-testi, çoklu değişkenler için tek yönlü varyans analizi (Anova) testi uygulanmıştır. Gruplar arası farklılığı belirlemeye yönelik Post Hoc LSD testi kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin dijital bağımlılığı ile yaşam doyumları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek için spearman korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Dijital bağımlılığın öğrencilerin yaşam doyumlarına etkisini belirlemeye yönelik ise regresyon analizi kullanılmıştır.

Çalışma sonuçlarına göre dijital bağımlılık zaman içinde artan bir bağımlılık türüdür. Bu bağımlılık türü diğer madde bağımlılığından farklı değildir. Dijital bağımlılık öğrenci başarısını azaltan bir faktördür. Aynı zamanda başarısızlığın da öğrencileri daha fazla dijital bağımlılığa sürüklediği belirlenmiştir. Öncelikle okul öncesi ve ilkökul eğitimi

düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin dijital cihaz kullanımının sınırlandırılması ve dijital cihaz kullanımının denetimli bir şekilde sunulması bu kısır döngüden çıkmanın en temel yoludur.

Spor lisesinde öğrenim gören öğrenciler ile gerçekleştirilen bu araştırmada dijital bağımlılığın yaşam doyumu üzerinde kısıtly bir etkisi görölmüştür. Bunun sebebi öğrencilerin dijital cihazlara olan bütünleşik ilişkileri ve bu cihazları bir bağımlılık olarak değil de bir sosyalleşme aracı olarak görmesinden kaynaklıdır. Bu dijital cihazlardan yoksun kalma sosyalleşememe endişesini getirmiş bulunmaktadır. Dijital cihazlarla sosyalleşmeyi bir yaşam doyumu aracı olarak görmeleri sonucunda yaşam doyumu yaşadıklarını algılamışlardır. Oysa dijital bağımlılık başarısızlığı, başarısızlık gelir düzeyi düşüklüğünü o da düşük yaşam doyumunu getirmektedir. Bu problem doğrultusunda bu çalışma örneklem grubu okul öncesi, ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite örneklem grupları oluşturularak dijital bağımlılığın sonuçları gözlenebilir.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Dijital Bağımlılık, Dijital Cihazlar, Spor Lisesi, Yaşam Doyumu.

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL ADDICTION AND LIFE SATISFACTION OF SPORTS HIGH SCHOOL STUDENTS

Mehmet KIRMA

Master Thesis, Department of Sports Management

Thesis Advisor: Dr. Instructor Member ALPAY BÜLBÜL

2023, XVII + 130 pages

Purpose of the research; The aim is to examine the digital addiction levels and life satisfaction perceptions of students studying at Incirlioiva Sports High School in Aydın Province. It is thought that determining the relationship between digital addiction levels and life satisfaction of sports high school students will contribute to the literature. Today, the ongoing debate about the addiction of mobile devices that students use as communication and socialization tools reveals the importance of the research problem.

This research was conducted in a quantitative research approach using a relational survey model. The sample of the research consists of 338 high school students (9th - 12th grade) studying in the 2022-2023 academic year. In accordance with the purpose of the research, the Digital Addiction Scale (DBÖ) and the Life Satisfaction Scale (YDS) regarding students' life satisfaction were used. The data obtained from the participants were analyzed with the SPSS 25.0 package program. Considering the Skewness and Kurtosis (skewness and kurtosis) values, the data showed a normal distribution, and the data met the parametric test assumptions. T-test was applied for binary variables and one-way analysis of variance (ANOVA) test was applied for multiple variables. Post Hoc LSD test was used to determine the difference between groups. Additionally, the Spearman correlation method was used to determine whether there was a relationship between students' digital addiction and life satisfaction. Regression analysis was used to determine the effect of digital addiction on students' life satisfaction.

According to the study results, digital addiction is a type of addiction that increases over time. This type of addiction is no different from other substance addictions. Digital addiction is a factor that reduces student success. At the same time, it has been determined

that failure leads students to greater digital addiction. First of all, limiting the use of digital devices by students studying at pre-school and primary school levels and providing a supervised use of digital devices is the most basic way to get out of this vicious circle.

In this research conducted with students studying at a sports high school, a limited effect of digital addiction on life satisfaction was observed. The reason for this is that students have an integrated relationship with digital devices and see these devices as a means of socialization rather than an addiction. Being deprived of these digital devices has brought about the concern of not being able to socialize. They perceived that they experienced life satisfaction as a result of seeing socializing with digital devices as a means of life satisfaction. However, digital addiction brings failure, failure brings low income level and thus low life satisfaction. In line with this problem, the results of digital addiction can be observed by creating pre-school, primary school, secondary school, high school and university sample groups for this study.

KEYWORDS: Digital Addiction, Digital Devices, Life Satisfaction, Sports High Schools.

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans tez çalışmamda ilgi, yardım ve hoşgörüsünü esirgemeyen danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Alpay BÜLBÜL' e çok teşekkür ederim.

Tez çalışmam sürecinde bana yardımcı olan göstermiş oldukları sabır, özveri ve destekleri için aileme ayrıca teşekkür ederim.

Mehmet KIRMA



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI	iii
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİM SAYFASI.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
TEŞEKKÜR	ix
TABLolar DİZİNİ.....	xiii
EKLER DİZİNİ	xv
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xvi
GİRİŞ.....	1
1. BÖLÜM	5
1. GENEL BİLGİLER	5
1.1. Bağımlılık Nedir	5
1.1.1. Dijital Bağımlılık Nedir	7
1.1.2. Dijital Bağımlılık Türleri	11
1.1.2.1. Teknoloji bağımlılığı	11
1.1.2.1.1. Teknoloji bağımlılığı nasıl gelişir	13
1.1.2.1.2. Teknolojik bağımlılığın belirtileri	14
1.1.2.1.3. Teknoloji bağımlılığının sebep olduğu problemler	17
1.1.3. Dijital Bağımlılık Kavramının Tanımı	18
1.1.3.1. Dijital bağımlılığı tetikleyen unsurlar	19
1.1.3.2. Dijital bağımlılığın belirtileri	20
1.1.4. Dijital Bağımlılığın Kapsamı	22
1.1.4.1. Dijital oyun bağımlılığı	22
1.1.4.2. İnternet bağımlılığı	25
1.1.4.3. Akıllı telefon (cep telefonu) bağımlılığı	29
1.1.4.3.1. Akıllı telefon bağımlılığı tanı ölçütleri:	30

1.1.4.4. Sosyal medya bağımlılığı	34
1.1.4.5. İnternet oyun bağımlılığı	38
1.1.5. Dijital Bağımlılığın Sebep Olduğu Problemler	41
1.1.5.1. Psikolojik ve davranışsal problemler	41
1.1.5.2. Fiziksel sorunlar	42
1.1.5.3. Sosyal sorunlar	43
1.1.6. Dijital Bağımlılıkla Baş Etme ve Tedavi Yöntemleri	44
1.2. Yaşam Doyumu Kavramı	44
1.2.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	48
1.2.1.1. Kişisel ve demografik unsurlar	51
1.2.1.2. İş ile alakalı unsurlar	52
1.2.1.3. Çevresel unsurlar	53
1.2.1.4. Toplumsal unsurlar	53
1.2.2. Yaşam Doyumu Kuramları	54
1.2.3. Yaşam Doyumun Önemi	57
1.3. Yaşam Kalitesi Kavramları	58
1.4. Sosyal Medya ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki	59
1.5. Spor ve Yaşam Doyumu İlişkisi	61
1.6. İlgili Araştırmalar	66
2. BÖLÜM	74
2. GEREÇ VE YÖNTEM	74
2.1. Araştırmanın Amacı	74
2.2. Araştırmanın Modeli	74
2.3. Araştırmanın Önemi	74
2.4. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Sayıltıları	75
2.5. Araştırma Evreni ve Örneklem	75
2.6. Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliliği	76

2.7. Araştırma Verilerinin Toplanması	77
2.8. Veri Toplama Araçları	77
2.8.1. Demografik Bilgiler (Kişisel Bilgi Formu)	77
2.8.2. Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ)	77
2.8.3. Yaşam Doyumu Ölçeği	77
2.9. Araştırma Verilerinin Analizi	78
2.10. Araştırmanın Hipotezleri.....	78
3. BÖLÜM	79
3. BULGULAR	79
4. TARTIŞMA VE SONUÇ	97
5. KAYNAKLAR	104
6. EKLER	122
ÖZGEÇMİŞ	130

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1.1. Bağımlılık ve Bağımlılık Yapan Cihazlar.....	10
Tablo 3.1. Demografik Değişkenler	79
Tablo 3.2. Güvenirlilik Analizi Sonuçları.....	80
Tablo 3.3. Normallik Analizi	80
Tablo 3.4. Beşli Likert Ölçeği Katılım Aralığı ve Ölçek Karşılığı.....	80
Tablo 3.5. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Dijital Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı Değerler	81
Tablo 3.6. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkeni Göre İncelenmesine İlişkin T-Testi Analiz Sonuçları.....	81
Tablo 3.7. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Anova-Testi Analiz Sonuçları	83
Tablo 3.8. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Yaş Değişkeni Grupları Arasındaki Farklılığı Belirlemeye İlişkin Post Hoc LSD Testi Analiz Sonuçları	84
Tablo 3.9. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Sınıf Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Anova-Testi Analiz Sonuçları	85
Tablo 3.10. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Sınıf Değişkenine Göre Gruplar Arasındaki Farklılığı Belirlemeye İlişkin Posthoc LSD Testi Analiz Sonuçları.....	86
Tablo 3.11. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Başarı Seviyesi Değişkeni Göre İncelenmesine İlişkin Anova-Testi Analiz Sonuçları.....	87
Tablo 3.12. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Sınıf Değişkeni Grupları Arasındaki Farklılığı Belirlemeye İlişkin Post Hoc LSD Testi Analiz Sonuçları	88
Tablo 3.13. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Baba Eğitim Seviyesi Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Anova-Testi Analiz Sonuçları	89
Tablo 3.14. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Baba Eğitim Değişkeni Grupları Arasındaki Farklılığı Belirlemeye İlişkin Post Hoc LSD Testi Analiz Sonuçları	90
Tablo 3.15. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Anne Eğitim Seviyesi Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Anova-Testi Analiz Sonuçları	91

Tablo 3.16. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Anne Eğitim Grupları Arasındaki Farklılığı Belirlemeye İlişkin Post Hoc LSD Testi Analiz Sonuçları	92
Tablo 3.17. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Gelir Seviyesi Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Anova-Testi Analiz Sonuçları.....	93
Tablo 3.18. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkeni Grupları Arasındaki Farklılığı Belirlemeye İlişkin Post Hoc LSD Testi Analiz Sonuçları	94
Tablo 3.19. Dijital Bağımlılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi	95
Tablo 3.20. Dijital Bağımlılık Boyutlarının Yaşam Doyumuna Etkisini Belirlemeye Yönelik Regresyon Analizi	96
Tablo 3.21. Dijital Bağımlılık Alt Boyutlarının Yaşam Doyumuna Etkisini Belirlemeye Yönelik Regresyon Analizi	96

EKLER DİZİNİ

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	122
Ek 2. Dijital Bağımlılık Ölçeği.....	124
Ek 3. Yaşam Doyumu Ölçeği	125
Ek 4. Kurum İzinleri.....	126
Ek 5. Etik Kurul Kararı	129



KISALTMALAR DİZİNİ

APA	: Amerikan Psikoloji Derneği
DBÖ	: Dijital Bağımlılık Ölçeği
DEHB	: Hiperaktivite Bozukluğu ve Dikkat Eksiliği
Df	: Serbestlik Derecesi
DSM V	: Mental Bozuklukların Tanısal El Kitabı V
F	: Varyans
FAD	: Facebook Bağımlılık Bozukluğu
FOMO	: (Fear of Missing Out) Gelişmeleri Takip Edememe (kaçırma) Korkusu
G.arası	: Gruplararası
G.İç	: Grup İç
GSAD	: Google Arama Bağımlılığı Bozukluğu
Kort	: Kareler Ortalaması
Ktop	: Kareler Toplamı
p	: Anlamlılık Düzeyi
r	: Korelasyon Katsayısı
R	: Regrasyon Katsayısı
R ²	: Regrasyon Etki Katsayısı
SMART	: Sosyal Medya Bağımlılığını Azaltma Teknolojisi Yasası
SMB	: Sosyal Medya Bağımlılığı
TAD	: Twitter Bağımlılığı Bozukluğu
TDK	: Türk Dil Kurumu
Top.	: Toplam
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
vd.,	: ve diğerleri
V _{kay}	: Varyans Kaynağı
WAD	: Widgeet Bağımlılığı Bozukluğu

YAD : YouTube Bağımlılık Bozukluğu

YADEM : Yeşilay Danışmanlık Merkezi

YDÖ : Yaşam Doyumu Ölçeği



GİRİŞ

Günümüzde yaşamamızın her alanına giren bilişim teknolojileri ile fiziksel dünyadan sanal dünyaya doğru hızlı bir değişim ortaya çıkmış bulunmaktadır. Bu hızlı değişim insanlar üzerinde olumlu ve olumsuz birçok etkiyi ortaya çıkarmaktadır. Hızlı bir şekilde gelişim gösteren teknolojik araçlar ve internet teknolojisinin gelişimi sonucunda dünyada ve Türkiye de insanların bu araçlara daha çok zaman ayırdıkları, daha yaygın kullanmaya başladıkları görülmektedir. Yaşanan bu hızlı değişim ve gelişmeler insanların hayatlarında büyük değişimleri de beraberinde getirmiş bulunmaktadır. İnsanların yaşamlarını kolaylaştıran bu gelişim ve değişimlerin kullanımı her geçen gün artarak devam etmektedir. Sanayi devrimi ile birlikte başlayan teknolojik gelişmeler günümüze kadar hız kesmeden değişim ve gelişim göstermiştir. Tüm insanlığı etkisi altına alan bu hızlı gelişim ve değişimler sanayide olduğu kadar yaşamımızın hemen her alanında etkisini sürdürerek günümüze kadar hız kesmeden devam etmiş bulunmaktadır.

Bağımlılık kavramı çağımızda güncel tartışma konularından biri durumuna gelmiştir. Bağımlılık bir tür ilişkidir. Bağımlılık yaptığımız bir davranış ya da kullanmış olduğumuz bir obje üzerinde kontrolü sağlayamamak, kontrolden çıkmak ve onsuz yapamaz hâle gelmektir (Egger ve Rauterberg, 1996: 28). Bağımlılık kavramı, bir nesne ya da durum ile kurulan ilişki sonucunda oluşan öznel bir durum olarak ifade edilebilmektedir. Birbiri ile ilişkili davranışlar sonucu ortaya çıkan bir durumdur. Başka bir ifade ile istediği bir ürün veya hizmeti kullanarak insanın geçici olarak kendisini mutlu hissetmesidir (Babaoğlu, 1997: 150). Bir başka ifadeye göre bağımlılık fiziksel ve sosyal yönden olumsuz etkilemesine karşın o davranışı yapmaya devam etme isteğidir (Koçak, Hotun-Şahin, Büyükkayacı-Duman, 2015: 43).

Bireyler birçok maddeye (alkol, uyuşturucu, sigara vb) bağımlı durumda olabilirler. Genellikle bağımlılık denilince insanların aklına alkol, sigara ve uyuşturucu gibi kimyasal maddeler gelmektedir. Bu bağımlılık türlerin dışında davranış kaynaklı bağımlılıklardan bahsetmek mümkündür. Davranış sebebi ile gerçekleşen bağımlılıkları internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, telefon bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, yemek yeme bağımlılığı vb. bağımlılıkları sıralayabiliriz (Savcı ve Aysan, 2017: 203). Dijital araç ve uygulamalarda zaman geçirirken zamanın nasıl ilerlediğinin farkında değilsek ve bir türlü bu uygulamalardan ayrılamıyorsak bu durum bağımlılık için bir işaret olabilir.

Dijital araç ve uygulamalar her geçen gün daha fazla süre ve sayıda yaşamamızda yer almaya başlamıştır. Bağımlılık denilince insanların aklına ilk olarak bir maddeye bağımlı olmak gelmektedir (alkol, sigara, uyuşturucu vb. gibi maddeler). İnsanların dijital araç ve uygulamalara daha fazla süre ayırmaları sonucunda dijital bağımlılık denilen kavram ortaya çıkmıştır. Bu teknolojileri bilinçli kullandığımız zaman yaşamımızı kolaylaştırırken, bilinçsiz ve amaçsız kullanıldığında insanlar üzerinde özellikle çocuklar ve gençler üzerinde olumsuzluklara neden olabilmektedir. Bu olumsuzlukların en önemlisi olarak kabul edilenlerinden bir tanesi de yapılan bir davranışı sürekli yapma isteği ve buna yönelik karşı konulamayan istek duyma şeklinde belirtilen bağımlılıktır. Hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelen teknolojik gelişim ve uygulamalar ile birlikte dijital bağımlılık kavramı dünyada ve Türkiye de gündemimizi meşgul etmiş bulunmaktadır. Tamamen birbiri ile bir bütün haline gelmiş karmaşık bir yapıya bürünmüş olan dijital bağımlılığın derinlemesine ve bir bütün olarak incelenmesi gerektiği saptanmıştır (Arslan, Kırık, Karaman ve Çetinkaya, 2015: 35).

Günlük hayatımızda bu denli olumsuzluklara yol açan dijital bağımlılık ile alakalı birçok olumsuzluk tespit edilmiştir. Bu bağlamda yapılan çalışmalar incelendiğinde bağımlı olan bireylerin ders başarılarının büyük oranda düşük olduğu, kendilerini gerçek yaşamdan soyutladıkları daha çok gerçek olmayan ortamlarda ilişkiler aradıkları (Scherer, 1997: 658), gerçek olmayan dijital ortamlara daha fazla zaman ayırdıkları (Gününç ve Kayri, 2010: 221), gerçek yaşamdaki ilişkilerinin iyi olmadıkları, sorumluluklarını yerine getirmedikleri, hayatlarının düzensiz oldukları, ikili ilişkilerde problem yaşadıkları şeklinde rapor edilmiştir. Çağımızda insanları etkileyen bağımlılıklardan en önemli olanlardan biri olan dijital bağımlılık gençlerimiz için büyük tehlike arz etmektedir. Bu anlamda bağımlı çocuk ve gençlerimizin sayısı her geçen gün artış göstermektedir. Araştırmalar sonucunda dijital araç ve uygulamaları kullanmadıkları zaman yetişkin insanlar ve özellikle gençlerin kendilerini rahatsız hissettikleri ve kendilerinde bir eksiklik olduğunu belirledikleri sonucu ortaya çıkmıştır (Kaya, 2013: 46). Dijital uygulamalarda çok fazla bilinçsizce, amaçsızca zaman geçiren çocuklar ve gençler toplumdan uzaklaşmakta, çeşitli fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklara da sebep olmaktadır (Arslan vd., 2015: 35).

Bireylerin yaşamlarındaki temel unsur zevk alma kaynağının başında sahip olduğu yaşam doyumu seviyesi gelmektedir. Bu sebeple yaşam doyumu günümüzde üzerinde daha çok çalışılan bir kavram olarak karşımıza çıkmış bulunmaktadır. Yaşam doyumu, yapılan araştırmalar sonucunda sevinçli, huzurlu, mutlu ve subjektif (öznel) iyi olmak gibi ifadeler

ile tanımlanmıştır. Mutluluk bireyin negatif duygulardan çok pozitif duyguları ortaya çıkaran olumlu bir psikolojik durum olarak ifade edilmektedir. İnsanın yaşamından aldığı beğeni ve yaşamının bütününe ait genel durumunu ortaya koyan yaşam doyumu olgusu huzurlu, sevinçli ve mutlu olmak ile emsal göstermektedir (Veenhoven, 2005: 332). Bir başka ifade ile yaşam doyumu bireyin yaşantısının belirli dönemlerinde veya tamamında yaşantısından aldığı hoşnutluk düzeyine dair ortaya çıkan zihinsel değerlendirmelerdir (Çivitçi, 2009: 93). Yaşam doyumu bireyin hayatındaki pozitif ve negatif duygularını ifade eder (Bakalim ve Muyan-Yılık, 2020: 125). Yaşam doyumu bireyin bütün hayatını içine alan bir kavramdır. Yaşam doyumu bireyin yalnız bir durumdan veya yaşantısından aldığı hazdan bahsedilmemektedir (Yıldırım Doğru, Durmuşoğlu, Turan, 2006: 380). Yaşam doyumu bireysel olarak değerlendirilen bir olgudur.

İnsanların hayatlarında huzurlu, sevinçli olabilmeleri ve hayatlarının bir değer kazanması için gerekli ana unsurlardan ilki yaşam doyumudur. Yaşam doyumu, yüzyıllar boyunca insanlığın ilgili olduğu konuların başında gelmiştir. “Yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel bir bileşeni ve kişinin yaşamıyla ilgili bilişsel yargıları içermektedir (Diener, 1984: 544)”. Olumlu psikoloji kaynaklarında genelde subjektif iyi oluş kavramı mutlu olmayı ifade etmektedir (Diner, 2000: 35). Subjektif iyi oluş; pozitif ve negatif duygular ve yaşam doyumu şeklinde üç farklı bileşenden oluşmaktadır. Pozitif ve negatif duygular sübjektif iyi oluşun duygusal yönünü oluşturmaktadır. Yaşam doyumu ise sübjektif iyi oluşun bilişsel yönünü oluşturmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1984: 73).

Dijitalleşmenin hızlı bir şekilde yayılması, kapsamının genişlemesi, farklı çeşitlerinin üretilip kullanılması ve daha çok insanı etkilemesi sebebi ile dijital bağımlılığın güncel araştırma konuları arasında incelenmesini gerekli kılmıştır. Bu kadar geniş kapsamda insanlığı etkisi altına alan bağımlılık türünün etraflıca incelenmesi gerekmektedir. Böyle bir görevi üstlenme düşüncesi ve dijital bağımlılık konusuna aktüel olarak incelenmesine bir katkı sağlayacağı düşüncesi ile dijital bağımlılığın spor lisesi öğrencilerinde hangi seviyede olduğunu, yaşam doyumu ile arasındaki ilişkisini tespit etmek için bu çalışma gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak bu çalışmanın ana konusu “spor lisesi öğrencilerinin dijital bağımlılık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi” cümlesi oluşturmaktadır.

Bu çalışmanın amacı spor lisesi öğrencilerinin dijital bağımlılık seviyeleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve bu bağlamda cinsiyet, öğrenim durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu ve aile aylık geliri gibi bağımsız değişkenlerin

öğrencilerin dijital bağımlılıkları ve yaşam doyumunda anlamlı bir farklılığa neden olup olmadığını incelemektir.



1. BÖLÜM

1. GENEL BİLGİLER

1.1. Bağımlılık Nedir

Bağımlılık kavramı üzerinde çok yoğun tartışmalar ve araştırmalar gerçekleştirilmektedir. Bağımlılık, bireyin kullandığı bir nesne ya da gerçekleştirdiği bir davranış üzerindeki denetimini kaybetmesi ve onsuz yapamaz hâle gelmesi olarak tanımlanabilir. Örneğin bilgisayar, tablet veya telefonda oyun oynarken ya da internette zaman geçirirken saatin nasıl geçtiğinin farkında değilsek ve bundan kendimizi alıkoyamıyorsak bu bağımlılık için bir uyarı olabilir. Bağımlılık denildiğinde genel bir kavram olarak insanların aklına ilk madde bağımlılığı gelmektedir. Oysa günümüzde hayatımıza hızlı bir şekilde giren teknolojik araç ve uygulamalar hayatımızı kolaylaştırdığı kadar birçok olumsuzluğu beraberinde getirmiştir. Hayatımızı bu derece etkisi altına alan, hayatımız ile bütünleşmiş, hayatımızı olumsuz etkileyen davranış odaklı bağımlılık türü ortaya çıkmış bulunmaktadır. Bağımlılık günümüzde birçok bilim dalı tarafından araştırılmasına karşın kavramın neyi ifade ettiği hususunda bir düşünce ve görüş birlikteliği sağlanamamıştır. Bağımlılık çok geniş boyutlu bir kavram olmasından dolayı çeşitli kaynaklarda çok farklı tanımlamalar ile karşılaşılabilmektedir. Bununla beraber bağımlılık kavramı üzerinde varılan nokta bağımlılığın bir ilişki çeşidi olarak ortaya çıkmasıdır. Bağımlılık kavramı genel olarak belirli bir pozisyon ya da obje ile kurulan ilişki sonucunda meydana çıkan özel bir pozisyon olarak değerlendirilmekte ve ilişkili davranışlar sonucunda görülmektedir (Doğan, 2000: 142).

Bağımlılık, insanların bilişsel, ruhsal, fiziksel ve maddi açıdan zarar görmelerine karşın çeşitli aktivitelerde bulunmaya devam edip bu tahrip edici zararlara rağmen o maddeyi kullanma, her zamanki alışkanlıkları devam etme zorunluluğu olarak açıklanmıştır (Young ve Abreu, 2010: 13-14). Bağımlı insanlar bir maddeyi veya davranışı daha çok arzulayıp daha çok zaman harcamak ister. Bireylerin hayatları bağımlılığa sebep olan davranışa göre şekillenir. Bu durum insanların hayatlarında bilişsel, psikolojik, fiziksel ve toplumsal yönden çeşitli sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. (Yanardağ Zubaroğlu, Bilge ve Yanardağ, 2020: 552). Bilişsel olarak incelendiğinde bağımlılığın temel ana unsuru olarak beynin çalışmasında meydana gelen gösterilebilir. Haz veren aktiviteler kişilerde beynin haz veren merkezlerini aktif hâle getirir. Yapılan aktiviteler zevk vermesi sonucunda

davranış tekrarlanarak devam edip pekiştirilir. Bu olgu sonucu beyin bu hareketleri sürekli tekrar yapma arzusu ile bağımlılık oluşturabilecek manasına gelir. Hareket bağımlılık oluşturduğunda beyin sürekli olarak aynı hazzı yaşamayı arzular. İnsanlarda bu durum zamanla giderek artış gösterir (Öncü F., 2023: 1). Buda aynı hazzı yaşamak için hareketin zamanı ve yoğunluğunun artarak devam etmesi durumunu ortaya çıkarır. Bu süreç böyle devam eder ve bağımlı birey bu aktivitelere daha fazla ihtiyaç duymaya başlar. Bu aktiviteleri yapmaktan yoksun kaldığında bireyde huzursuzluk ve kaygı belirtileri ortaya çıkar. Birey sadece mutlu olmak için değil bu aktivitelerden uzaklaşmaya başladığında ortaya çıkan olumsuzlukları azaltmak için bu aktiviteleri tekrar yapma çabasına yönelir (Perdew, 2014: 11-14). Bir diğer ifadeye göre bağımlılık insanların hayatında fiziksel, psikolojik yönde birçok olumsuz etkileri olmasına ve sosyal yaşantılarına zarar vermesine rağmen o eylemi gerçekleştirmeye yönelik vazgeçilemeyen arzu duyma hâli olarak tanımlanmaktadır (Ertüzün, Koçak Uyaroğlu, Demirel ve Kocak, 2016: 52).

Bağımlılık; bireyin kullanmış olduğu bir nesne, madde veya yaptığı davranış üzerinde denetimini yitirmesi ve onsuz yapamaz duruma gelmesi olarak tanımlanmıştır. Denetimsiz yapılan her davranış ya da kullanılan madde bağımlılık tehlikesi oluşturur. İnsanlar yaşamlarında birçok şeye bağımlı olabilir. Örneğin madde bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, oyun bağımlılığı vb. (Öztürk, Ögel ve Bilici 2018: 422). Bağımlılık güdülenme, öğrenme, karar verme, denetim mekanizması ve haz arama ile alakalı kimyasal süreçleri etkileyen beynin çalışma düzenini değiştiren ruhsal bir bozukluktur. Bağımlılık her şeyden önce sinir uyarıları arasındaki iletimi ve “ödül yapıları” olarak bilinen kısımlardaki sinirler arası etkileşimi sonucunda meydana gelen bilişsel bozukluk olarak kabul görülür. Bir dış etken ödül isteğinin oluşmasına yol açar. Bu istek vücut fonksiyonlarının değişmesine ve beynin ödül isteğini artırır. Bunun sonucunda bağımlılık yapan davranışlar daha çok yapılmaya başlanır (Üngüren E., 2015: 194). Beyin hücreleri yaşananların izlerinden dolayı davranışsal bir tepki meydana gelir ve bu da bağımlılık yapan davranışların daha sık yapılmasına yol açar (Olle ve Westcott, 2018: 11-16). Türk Dil Kurumu’na göre bağımlılık kavramı “başka bir şeyin istemine, gücüne veya yardımına bağlı olan, özgürlüğü, özerkliği olmayan tabi”, “bir kimseye şeye maddi veya manevi yönden aşırı bağlı olan” ve “sigara, uyuşturucu madde vb. kötü alışkanlıklara düşkün, müptela” olarak tanımlanmıştır (*Türk Dil Kurumu*, 2023). Sonuç olarak bağımlılık bireylerin hareketlerinde ve ilişkilerinde önemli sorunlar ortaya çıkmasına, algılamada problem yaşama ve fonksiyonel olmayan tepkiler ile

ayırt edilmiş olabilirler. Bağımlılık kavramı davranış ve madde bağımlılığı olmak üzere iki ana başlık üzerinde incelenebilmektedir.

1.1.1. Dijital Bağımlılık Nedir

Dijital bağımlılık, teknolojiyle etkileşimi aşırıya varan, tehdit eden ve sonuç olarak kullanıcının esenliği üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olan bir kişiyi tanımlamak için kullanılır. Bir konuşma deyiimi olarak kullanılan dijital bağımlılık, dijital çağda cihazlara giderek yaygınlaşan bir bağımlılığı tanımlar. Bu ifade, dijital teknolojileri günlük yaşamda kullanma kapsamının giderek arttığı ve bunlara bağımlı hâle gelme tehlikesinin büyük bir olasılık olduğu bir çağda, teknolojiye aşırı maruz kalmanın olası tehlikesini vurgulamak için kullanılır (Yengin, 2019: 134).

“Dijital bağımlılık” terimi oldukça geniştir, ancak video oyunları, internet, sosyal medya, teknoloji ve diğer bağımlılıkların yanı sıra pornografi bağımlılığıyla örtüşenleri de kapsar. Genel olarak, diğer birçok bağımlılıkla aynı davranış biçimleri gösterir. Bir dijital çağ teknolojisini günlük yaşamınızda sorunlara yol açacak kadar kullanmaya devam ettiğinizde, vazgeçemezsiniz, kullanmadığınız zaman huzursuz veya rahatsız hissedersiniz (örneğin, akıllı telefonunuzu unuttuğunuzda veya yanlış yere koyduğunuzda kaygı yaşarsanız), uyuşturucu ve alkol bağımlılığıyla bariz paralellikler vardır. Daha yaygın olarak kabul edilen madde dışı bir bağımlılık olan kumar bağımlılığında olduğu gibi, oyun oynama veya internette gezinmeye zorunluluğunun belirgin olumsuz etkileri olabilir (Promise, 2016: 1).

Teknoloji bağımlılığı, kişinin teknolojik araç ve uygulamalara karşı ilişkisini denetim altına alamaması kendisini o araç ve uygulamalara ulaşmak zorunda hissetmesi ulaşamadığında ise sinirli olma, huzursuz olma gibi çeşitli yoksunluk belirtileri şeklinde ortaya çıkması durumu olarak ifade edilir (Griffiths, 1996: Akt. Ünlü, 2020: 132).

Dünyanın mevcudiyetinden günümüze kadar geçen zaman içerisinde teknoloji kavramı değerli gelişmeler göstermiş ve içerik olarak şimdiki tanımını almıştır. Yetkin insanlar teknoloji kavramı için farklı görüşler bildirmişlerdir. Yetkin insanların bir kısmı teknolojiyi hayatı kolaylaştıran aletler olarak tanımlarken diğer bir kısım yetkin insan ise teknolojiyi bilgi olarak ifade etmişlerdir. Fakat bu iki düşünce teknolojiyi ifade etmede tek başına kâfi değildir. Bulunan yeni teknolojik durumun toplumsal etkileri de dikkate alınmalıdır. Şu da bilinmelidir ki teknoloji karmaşık örgütsel bir yapıya sahiptir. Teknoloji

bireyin gereksinimlerinin daha dinamik bir şekilde karşılanması sebebi ile örgütsel olarak ilerleyen bilginin uygulamaya konulmasıdır (Tekin, Güleş ve Öğüt, 2003: 79).

Teknoloji bağımlılığı, teknolojik araç-gereç ve uygulamalar ile internetin bilinçsiz, denetimsiz bir şekilde kullanımı sonucu gerçekleşen eylemsel bağımlılıklar akıllı telefonun fazla kullanımı, oyun oynama bozukluğu ve sosyal medyanın aşırı kullanımından kaynaklı bağımlılığa sebep olan alt davranışlar olarak gerçekleşen bağımlılık türü şeklinde tanımlanır. Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yazılan DSM V’te (Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı) internet bağımlılığı, kişinin interneti kullanırken zamanını kontrol edememesi ve bunun sonucunda kişinin akademik, sosyal ve psikolojik yönden problemler yaşaması olarak tanımlanmıştır (Akt.: Yengin, 2019: 134).

Bilgisayar teknolojisinin ve internetin gün geçtikçe yaygınlaşıp hayatımızda daha fazla yer almaya başlaması ile teknolojik araç-gereç ve uygulamalar kişilerde bağımlılığa sebep olduğu, farklı etkilerde eylemsel (davranışsal) bozukluklara sebep olduğu belirlenmiştir. Bunun sonucu olarak da kişilerin teknolojik uygulamalara karşı bağımlı hâle geldikleri ve davranışlarında bozulmaların gerçekleştiği gözlenmiş bulunmaktadır (Arslan, 2020: 29). Örneğin bağımlı olan bir kişi teknolojik uygulamaları kullandığında kendisini denetim altına alamamaktadır. Bunun sonucunda bağımlı kişi, akademik ve toplumsal hayatında psikolojik problemler yaşamaktadır. Ayrıca kişinin teknolojik uygulamaları kullanımını azaltma girişimi başarısızlık ile sonuçlanması ve kullanımı terk etmesi sonucu kişide yoksunluk belirtileri ortaya çıkar (Yengin, 2019: 131).

Teknolojik araç-gereç ve uygulamaları kullanmada teknolojik araçlar ile gerçekleşen etkileşimde bireyin denetimini kaybetmesi, kendisini kontrol edememesi ve teknolojik araçlar olmadan hayatını devam ettirememesi olarak tanımlanan teknoloji bağımlılığı kişinin yapmak ile hükümlü olduğu işleri yapamaması ve sürekli sorumluluklarını ertelemesidir. Teknolojiye bağlı uygulamalar yaşamın büyük bir alanını etkilediğinden yerine getirilmesi gereken işlere vakit ayırmada zorluklar yaşanır (Öztürk vd., 2018: 432; Serenko ve Turel, 2020: 82).

Diğer bağımlılık türlerinde görüldüğü gibi teknoloji bağımlılığı başlangıcında birbirini izleyen bazı süreçler bulunmaktadır. Bu süreçler dört başlık altında incelenmektedir (Dilbaz, 2012: 29). Dilbaz’a göre (2010) bu süreçlerin ilk basamağı deneysel kullanımdır. Bu basmakta kişi bir şekilde öğrendiği, duyduğu bir oyun, uygulama, site ya da teknolojik

aracı merak ederek deneyip kullanır. Bu basamak herhangi bir risk teşkil etmemekte, birey denemeyi yapıp merakını gidermiştir. İkinci basamak sosyal kullanımdır. Bu basamakta bireyin çevresinde belli bir teknolojik aracı düzenli ve sürekli kullanan bir grup bulunur. Birey o gruba girmek ister ya da grupta kalabilmek için o teknolojik aracı kullanarak gruba girmiş olur. Üçüncü basamak operasyonel kullanımdır. Bu basamakta toplumsal çevresi kısıtlı olan ve boş zamanlarını değerlendirmede sorun yaşayan birey can sıkıntısını gidermek, boş zamanlarını değerlendirmek için ya da problemlerinden kurtulmak için teknolojik aracı kullanmaya başlayıp devam eder. Son basamak olan bağımlı kullanım da ise artık bireyin teknolojik aracı kullanması için hiçbir amaca ve sebebe ihtiyacı kalmamıştır. Zamanın çoğunluğunu teknolojik aracı kullanmaya harcar ve planlamalarının birçoğunu teknolojik aracın kullanımına göre ayarlar. Hayatının merkezinde artık kullanmış olduğu teknolojik araç ve uygulamalar vardır (Dinç, 2018: 34).

İnsanoğlu dünyaya geldiği günden beri hayatını devam ettirebilmek ve her türlü ihtiyacını karşılamak için doğada ulaşabildiği malzemelerden çeşitli aletler yaparak gerçekleştirmiştir. İnsanoğlu doğduğu günden beri sürekli teknolojik gelişim ve değişimi içerisinde bulunmuştur (Öztürk vd., 2018: 421). Bireyin aklı sayesinde bu teknolojik gelişmeler gerçekleşmiştir. Dünyanın hızlı değişimi ve gelişimi ile beraber teknoloji kavramı dayandığı temel noktadan uzaklaşarak daha çok dijital kayıt cihazları, tablet, akıllı telefon, bilgisayar, televizyon ve müzik çalar gibi aletler ile bütünleşmiştir. Teknoloji insanoğlunun sanatının ve becerisinin sonucu ortaya çıkmış sadece elimizin altında bulunan aletler olmayıp bireyleri ifade eden bireyi birey yapan değer ile ilgili bir içeriktir (Küçükvardar, 2020: 149).

İçinde bulunduğumuz yüzyıl teknolojik anlamda değişim ve gelişimlerin hız kesmeden devam ettiğinden bu zaman dilimi teknolojik çağ olarak adlandırılmıştır. Teknoloji alanındaki değişim ve gelişimler ilk çıktığında hemen kabullenilmemiş fakat geçen zaman dilimi ile birlikte alışılacak ve yaşamın bir parçası olmuştur (Cengizhan, 2005: 84). İnsan hayatında bu derece önemli yer alan teknoloji ekonomilerin büyümesinde de etkin bir rol oynamıştır. Her alanda hissedilen teknolojinin kişilerin işlerini daha az çaba ile daha kısa sürede yapmalarına imkân sağladığından vazgeçilmez bir hâl almıştır. Bu da teknolojiyi ekonomik alanda vazgeçilmez kılmıştır (Küçükvardar, 2020: 151).

“Dijital yerliler” veya “D Kuşağı” olarak biliniyorlar. Gençler, akran baskısından daha fazla etkilenir ve birçok ebeveynde sağlıklı rol modellere sahip olurlar. Mesajlaşma

ve internet bağımlılığının yaşamlarını olumsuz etkileyebileceğini gösteriyor (Dinç, 2018: 34). Anı yaşayamama korkusu vardır. Bu dijital bağımlılığı teşhis edilebilir gerçek bir bozukluk olarak ele almanın zamanı gelmiştir. Her ayrıntıyı veya metni, tweet'te veya sosyal medya paylaşımında yayınlamayama korkunç düzeyde kaybetme korkusu yaşatır (Küçükvardar, 2020: 151). FOMO'da olarak adlandırılan sosyal bir olgu olarak daha büyük bir soruna değinir.

Sorun, hayatınızı gerçekten yaşamıyorsunuz, onu aktarıyorsunuz. İnternet Bağımlılığı Merkezi'ne göre, ulusal araştırmalar, internet bağımlılarının %70'inden fazlasının diğer bağımlılıklardan (uyuşturucu, alkol, sigara ve seks) da muzdarip olduğunu göstermiştir. Eğilimler, internet bağımlılarının çoğunun depresyon, duygu durum bozuklukları, sosyal bozukluklar ve kaygı bozuklukları gibi duygusal sorunlardan muzdarip olduğunu göstermektedir. İnternet bağımlılarının yaklaşık %75'i de ilişki sorunlarından muzdariptir ve sosyal medya, sanal topluluklar, video oyunları veya çevrimiçi oyunlar gibi etkileşimli çevrimiçi uygulamaları, yeni ilişkiler kurmanın ve sanal dünya aracılığıyla başkalarıyla daha güvenli bir şekilde ilişki kurmanın güvenli bir yolu olarak kullanırlar (Nightingale, 2015: 1).

Dünya Sağlık Örgütü (2018), dijital oyun bozukluğunu resmi bir tıbbi durum olarak listelemiştir. Son deneysel araştırmalar, sosyal medya kullanımının öznel iyi oluşu azaltabileceğini ortaya koymaktadır (Akt.: Allcott vd., 2020: 630). Tablo 1.1, kullanıcıların sosyal medya ve akıllı telefon kullanımında en fazla yaptıkları ilk beş etkinliği gösteriyor.

Tablo 1.1. Bağımlılık ve Bağımlılık Yapan Cihazlar (Kumar ve Kumar 2019: 7)

Dijital Cihazlar		Dijital Platformlar		Dijital Ortam	
Cihaz	Bağımlılıklar	Platform	Bağımlılıklar	Örnekler	Bağımlılıklar
Bilgisayar	Bilgisayar	Google Arama	Google Arama Bağımlılığı	Video Oyunları	Video Oyunları Bağımlılığı
Akıllı Telefonlar	Akıllı Telefon	Youtube	You Tube	Bilgisayar Oyunları	Bilgisayar Oyunları Bağımlılığı
Dijital Aygıtlar	Dijital Cihaz	Facebook	Facebook Bağımlılığı	İnternet	Dijital Bağımlılığı
Akıllı Telefon Kameralı Selfie	Selfie	Twitter	Twitter Bağımlılığı	Çevrimiçi Medya/Modlar	Çevrimiçi Bağımlılık Davranışı
Dijital TV	Dijital TV Bağımlılığı	Dijital Simülasyon	Dijital Simülasyon Bağımlılığı	Mobil Uygulamalar	Mobil Uygulama Bağımlılığı

Dijital bağımlılığın doğası ve büyüklüğü, bir dizi sorun için önemlidir. İnsanlar kendilerinin ve çocuklarının akıllı telefonlarında ve sosyal medyada geçirdikleri süreyi

sınırlamak için adımlar atmalı mı? Dijital otokontrol araçlarını tasarlamamanın en iyi yolu nedir? Video oyunları, sosyal medya ve akıllı telefonlar yapan şirketler, ürünlerini tüketici refahıyla en iyi şekilde nasıl uyumlu hâle getirebilir? Sosyal Medya Bağımlılığını Azaltma Teknolojisi (SMART) Yasası gibi önerilen düzenlemeler iyi bir fikirdir.

Gandolfi (2010: 830), yeni dijital bağımlılık listesine facebook bağımlılık bozukluğu (FAD), youtube bağımlılık bozukluğu (YAD), google arama bağımlılığı bozukluğu (GSAD), widget bağımlılığı bozukluğu (WAD), twitter bağımlılığı bozukluğu (TAD) dahil etmiştir.

1.1.2. Dijital Bağımlılık Türleri

Dijital bağımlılıklar, teknolojik kullanımın çeşitli derecelerini ve alanlarını kapsayan çeşitli şekillerde kendini gösterir ve bazıları medya bağımlılığıdır (Gandolfi, 2010: 830):

- **Nomofobi:** Telefonsuz kalma korkusu.
- **Fomo:** İlk okuyan, paylaşan ve yorum yapan kişi olmama korkusu.
- **Igd:** İnternet oyun bozukluğu, oyun oynarken oyun süresini belirleme korkusu.
- **Iad:** İnternet bağımlılığı bozukluğu, rutin günlük aktivite esnasında sanal dünyada zaman geçirme isteği.
- **Fad:** Takıntılı bir şekilde fotoğraf paylaşma ve ağ sitelerinden gelecek mesajları sabırsızlıkla bekleme.
- **Selfitis:** Günde beşten fazla özçekim yapma ve yapılan özçekim tıklama saplantısına sahip olma.
- **Sma:** Sosyal medya bağımlılığı, sürekli olarak güncellemeleri kontrol ederek sosyal medyayı kullanmak için karşı konulamaz bir dürtüsü olma.
- **Hayali Titreşim Sendromu:** Telefonunuz yanınızda olsun olmasın, çaldığını veya titreştiğini duyamama endişesi.

1.1.2.1. Teknoloji bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı, gerçek hayatta rahatça kurulamayan sosyal ilişkiler, tanımadığı kişiler ile risk almadan rahat bir şekilde iletişim kurma, kişinin duygu ve düşüncelerini rahatça ifade edebilmesi, kişinin sunmak istediği özelliğini abartılı bir şekilde

göstermesi, paylaşım yaptığı sitelerde sessiz sedasız diğer kişilerin yaptıklarını izlemesi şeklinde sıralamıştır. Ayrıca birçok uygulamada bireyin kimliğini gizleme olanağı bulması bireye rahat bir ortam sağlamıştır (Cengizhan, 2005: 85).

Teknoloji ve internet bağımlılığında yalnızlığın önemli bir etkisinin olduğunu vurgulamışlardır. Çünkü kişiler yaradılışları gereği sosyal varlıklardır. Hayatımızda sosyal medya aracılığı sayesinde insanlar birbirleri ile iletişim kurarak içinde bulundukları yalnızlığı gidermeye çalışırlar (Ekşi ve Ümmet, 2013: 93).

Dijital araç ve uygulamalara aşına olunması bağımlılığın ortaya çıkmasında önemli bir etkidir (Altınok, 2021: 265). Dijital bağımlılık bireyin kendisini duygusal olarak eksik hissetmesi ile artarak ortaya çıkan davranışsal bir teknolojik bağımlılıktır (Yengin, 2019: 133).

Bağımlılığın artmasına sebep olarak öfke duygusunun yoğunluğu, düşmanca sergilenen davranışlar, arkadaş çevresinin olumsuzluğu, aile içinde gerçekleşen çatışmalar, akademik başarısının düşüklüğü ve okul haricindeki etkinliklerdeki başarısızlığı şeklinde sıralanmıştır (Alyanak, 2016: 22).

Teknolojik uygulama ve internet bağımlılığı, bireyin ailedeki ilgi ve sevgiden mahrum kalması, sosyal çevresinin olamaması, sosyal faaliyetlere sahip olmaması, kendisine güvenmemesi, geleceği hakkında endişe duyması ve internet bağımlılığını bir sosyalleşme gereksinimi olduğunu vurgulamıştır (Filiz ve Kaya, 2021: 55).

Literatürde yapılan teknoloji bağımlılığı ilgili olarak yapılan çalışmalardan derlenen verilere göre teknoloji bağımlılığının sebepleri şu şekilde sıralanır (Kutluoğlu Karayel, 2019: 2-3; Çini, 2019: 762; Yengin, 2019: 137):

Teknoloji bağımlılığının sebep olan etkenler şu şekilde sıralayabiliriz:

- Teknolojiyi kontrollü kullanma hakkında yeterli bilgiye sahip olunmaması,
- Bağımlılığa sebep olan sonuçların bilinmemesi veya bağımlılığı önemsememesi,
- Bağımlılık ile mücadele yöntemi hususunda bilgi eksikliği,
- Bireyin kendi potansiyeli ve gücünün farkında olmaması,

- Reel dünyada gerçekleştiremediği başarıyı gerçek olmayan (sanal) dünyada başarma isteği,
- Merak duygusu,
- Bağımlı arkadaş çevresi,
- Can sıkıntısı,
- Arkadaş çevresinden dışlanma korkusu,
- Arzu denetimsizliği,
- Çekingenlik, çok fazla içine kapanık olma,
- Beğenilmemekten korkma (kendine karşı olumlu duygular geliştirmeme / özgüven eksikliği),
- Kötümser olma (karamsarlık),
- Belli hedeflerinin olmaması,
- Yaşamı sevmeyi bilmemesi,
- Toplumsallaşamamak (sosyalleşmemek).

1.1.2.1.1. Teknoloji bağımlılığı nasıl gelişir

- **Müsamaha (Tolerans) Gelişir:** Birey için ilk oyun oynamaya başladığında bir saat doyurucu gelirken ilerleyen zamanlarda bu sürenin giderek daha fazla olması durumudur (Ektiricioğlu, Arslantaş ve Yüksel, 2020: 55).
- **Mahrumiyet (Yoksunluk) Sendromu Yaşar:** Birey alıştığı bir durumdan ayrıldığında onun yokluğunu çok şiddetli bir şekilde hissetmesidir (Griffiths, 2005: 191-197).
- **Denetim Sistemi Çalışmaz (Kontrol Mekanizması):** Birey oyunda kaldığı zamanı bir türlü denetim altına alamaz. Örneğin oyuna başladığında “Bir saat sonra kapatacağım” demesine rağmen zamanın nasıl geçtiğinin farkında olamaz ve bir de bakmış ki 2-3 saat geçmiştir (Greenhillrecovery, 2023: 1).
- **Sağlık Sorunları Ortaya Çıkar:** Genelde yaşlılıkta görülen bazı fiziksel ağrı ve sızılarının bir bölümü teknoloji bağımlısı olan gençlerde de görülmeye başlar (Mayoclinic, 2023:1).

- **Ruhsal Problemler Başlar (Psikolojik Bozukluklar):** Teknoloji bağımlısı bireyin internet ortamında yaşına uygun düşmeyen kişiliğini ve gelişimini olumsuz etkileyen resim, video gibi uygunsuz içerikler ile karşılaşma riski artar (Mayoclinic, 2023: 1).
- **Yükümlülüklerini (Sorumluluklarını) Aksatmaya Başlar:** Teknoloji bağımlısı olan birey yerine getirmesi gereken işleri gerçekleştirmez, görev ve sorumluluklarını aksatır (Drugabuse, 2023).
- **Bellek (Zihin) Kilitlenir:** Teknoloji bağımlısı olan kişiler bağımlı olduğu teknolojik araç ve uygulamaları kullanmadığı zamanlarda bunu ne zaman kullanacağını düşünürler ve ne yapacaklarını kurgulayıp zihinsel olarak buraya odaklanırlar (Griffiths, 2005: 191-197).
- **Doğru Söylememe:** Bağımlı olan birey bağımlı olduğu teknolojik aletler ile ne kadar süre geçirdiğini gizler ve geçirdikleri süre hakkında çevresine doğru söylemez (Hawi vd., 2019: 771-778).
- **His (Duygu) Durum Bozukluğu:** Teknoloji bağımlıları bağımlılığın olumsuzluklarının farkına vardıkça kullanımlarından ötürü kendilerini iyi hissetmezler ve çok pişmanlık duyarlar (Griffiths, 2005: 191-197).

1.1.2.1.2. Teknolojik bağımlılığının belirtileri

Teknoloji bağımlısı olan kişi teknolojik cihazlara, uygulamalara veya ortamlara ulaşamadığında çeşitli problemler yaşamakta kendisine ve çevresine karşı olumsuz davranışlar sergilemektedir (İnsamer, 2023). Bazı durumlarda 40-50 saat teknolojik cihaz ve ortamları kullanan birey bunun sonucunda başta uyku problemi olmak üzere çok çeşitli problemler ile karşı karşıya gelmektedir (Arslan ve Bardakçı, 2021: 901).

1996 yılında Yang tarafından geliştirilen İnternet Bağımlılığı Ölçeğinde bulunan sekiz ölçütten beş tanesine sahip olunması sonucunda kişinin internet bağımlısı olduğunu vurgulamıştır (Yang, 1996'dan Akt. Arslan ve Bardakçı, 2021: 901).

- İnternete bağlı olmadığı zamanlarda bile internet ile ilgili uğraşa devam etmesi (örneğin hayal kurması, bir sonra neler yapacağını düşünmesi).
- İsteddiği hazzı almak adına interneti giderek daha fazla kullanma.

- İnternet kullanımını bırakması, azaltması veya kontrol etmesi gibi çabalarının başarısız olması.
- Kullanımı azalttığında ya da bıraktığında huzursuz olma, sinirli olma, bitkin düşme ve amaçsızlık gibi önsezileri hissetmesi.
- İnternet kullanımına planladığından daha fazla zaman ayırma.
- İnterneti fazla kullanımından dolayı çevresi ilişkilerde sıkıntı yaşaması (örneğin aile hayatı, toplumsal hayatı, arkadaş ilişkileri, mesleği, akademik başarısı ilgili problemler yaşama).
- Kullanım süresi ile alakalı çevresindekilere yalan söyleme.
- İnterneti problemlerden veya olumsuzluklardan kaçmak için bir sığınak olarak görmesi.

YADEM (Yeşilay Danışmanlık Merkezi) tarafından internet sitesinde teknolojik bağımlılığı belirtileri şu şekilde sıralanmıştır:

- Bağımlı birey yalnız iki üç dakika diyerek saatlerce zaman geçirmesi.
- Teknolojik cihaz ve uygulamalar için kullandığı süre hakkında doğru söylememesi.
- Çok fazla bilgisayar kullanımından dolayı bedensel problemler yaşaması ve meçhul bir kişiliğe bürünmesi.
- Kişiler ile yüz yüze iletişim kurmaktan ziyade internet üzerinden iletişim kurmayı tercih etmesi.
- İnternette zaman geçirmek için sorumluluklarından taviz vermek (örneğin ders çalışmak, yemek yeme gibi).
- Teknolojik cihaz ve uygulamalarda çok fazla zaman geçirdiğinden dolayı suçluluk hissederken bir yandan da büyük bir haz duyması.
- Teknolojik cihazlardan uzak kaldığı zaman kendisini gergin ve boşluktaymış gibi hissetmesi.
- Geç vakitlere kadar teknolojik cihazların başında zaman geçirmesi olarak açıklanmıştır (YEDAM, 2022).

Griffiths (2005: 194), teknoloji bağımlılığı teşhis ölçütlerini şu şekilde sıralamıştır:

- **İlgi Çekme (Dikkat Çekme / Belirginlik):** Teknoloji bağımlılığı kişinin hayatında önemli bir yer edinmiş; kişinin duygu, düşünce ve eylemlerini etkilemiştir. Örneğin kişi internet olmadığında bile bir dahaki internete bağlanacağı zamanı düşünmesi.
- **Ruh Hâli Değişimi (Duygu Durum):** Bireyin belirli bir etkinlik ile uğraşması sonucu belirttiği kendisine has tecrübesi ile alakalı olup baş etme taktiği olarak da görülebilir. Örneğin kişi internete bağlandığında bir anda bireyde canlanma görülmesi.
- **Hoşgörü (Tolerans):** Kısa sürede meydana gelen etkinin tekrar gerçekleşmesi için davranışın dozunun artırılması sürecidir. Örneğin interneti kullanan birey başlangıçta kısa sürede yaşadığı ruh hâline ulaşması için daha fazla kullanmaya başlaması.
- **Mahrumluk (Yoksunluk):** Kişi belirli bir eylemden mahrum kaldığında o eyleme devam etmediği zaman veya birden etkinlik kesildiğinde ortaya çıkan olumsuz düşünce ya da fiziksel belirtilerdir. Örneğin internet kullanımı kesilince bireyde huzursuzluk, asabilik, kızgınlık gibi davranışlar gerçekleşir.
- **Arbede (Çatışma):** Bağımlı kişiler çevresindeki kişiler ile iş hayatında, toplumsal hayatta, aile hayatındaki gibi alanlarda çatışma ya da bireyin iç dünyası ile yaşadığı arbedeler olarak tanımlanabilir. Örneğin oyun bağımlısı bir bireyin çevresi ve ailesi ile ilgili problemler yaşaması.
- **Üsteleme (Nüksetme):** Daha önceki belli bir davranışın düzenli bir şekilde tekrarlanması, yıllarca süren denetimlerden, kaçınmalardan sonra bağımlılığın tekrarlanması ve en üst seviyeye ulaşmasıdır (Ektiricioğlu, Arslantaş ve Yüksel, 2020: 55).

Aşağıda sıralanan belirtilerden en az yarısı bir kişide görülüyor ise kişinin teknoloji bağımlısı olduğu vurgulanmıştır.

- Bireyin günlük işlerinin çoğunluğunu internet üzerinden yapmak istemesi.
- Bireyin hobilerinden gittikçe uzak durmaya başlaması.
- Bireyin cep telefonunu hiç elinden bırakmaması.

- Bireyin yedek şarj aletleri taşıması.
- Bireyin sabah uyanır uyanmaz ilk olarak telefonunu kontrol etmesi.
- Bireyin habersiz kalma korkusunun çoğalması.
- Bireyin evdeki ve iş yerindeki sorumlulukları ile ilgili görevlerini aksatmaya başlaması.
- Bireyin sosyal medya vb. uygulamalarda fazla zaman harcamasından dolayı uyku problemi yaşaması.
- Bireyin arkadaşlarından uzaklaşmaya başladığını (asosyalleştiğini) düşünmesi (Yengin, 2019: 134).

1.1.2.1.3. Teknoloji bağımlılığının sebep olduğu problemler

Teknolojik bağımlılığının sebep olduğu problemler gelişim problemleri, postür (duruş) bozuklukları, kişisel bozukluklar, saldırgan tutum sergileme, göz rahatsızlıkları, aşırı baş ağrısı, erken sıkılma, kaygı düzeyinin çoğalması, öğrenme problemleri, genel hayattan kaçma ve akademik başarının düşmesi şeklinde sıralanmıştır (YADEM, 2022).

Teknolojik ve internet bağımlılığın sebep olduğu problemleri olağan dışı hareketlilik (hiperaktiflik), duygu durum bozukluğu (depresyon), sürekli tekrar eden düşünce ve davranışlar sergilemesi (obsesif kompulsif bozukluk), bireyin günlük normal etkileşimlerinde başkaları tarafından gözlemlenmek ya da yargılanmaktan korkması (sosyal fobi), kişiler arası iletişimde yetersizlik ve tekrarlayıcı davranışlar sergilemesi (otizm spektrumu) şeklinde sıralanmıştır (Alyanak, 2016: 22).

YADEM'in (Yeşilay Danışmanlık Merkezi) resmi internet sitesinde teknolojik bağımlılığın sebep olduğu problemleri açıklarken sosyal ve fiziksel olarak görülen problemler diye ikiye ayırmıştır. Sosyal alanda görülen problemler okul başarısında düşüş, bireysel problemler, zaman kullanımı planlamada başarısızlık, uyku problemi, aile içi problemler, yemek yeme bozukluğu, okul problemleri, etkinliklerde azalma, yalnızca internet ortamındaki arkadaşlarının bulunması onun dışında arkadaş çevresinin olmaması şeklinde sıralanmıştır (YADEM, 2022).

1.1.3. Dijital Bağımlılık Kavramının Tanımı

Günümüz dünyasında dijital bağımlılık, dijital teknolojilerin hızlı gelişimi ile birlikte iletişim araçlarının dijital teknolojiler ile bir bütün olması sonucunda ortaya çıkmış ve her geçen gün daha fazla sürede yaşantımızda yer almaya başlamıştır. Bireyin teknolojik araç gereç ve uygulamalarının devamlı etkisinde olması ve bu etkileşim sonucunda oluşan olumsuzluklardan dolayı zarar görmeye başlaması olarak tanımlanabilmektedir (Arısoy, 2009: 56-57). İnsanın gününün tamamını gerçek olmayan (sanal dünya) dünyada geçirmesi, akıllı telefon, bilgisayar, tablet gibi dijital araç ve uygulamalardan ayrı kalamama durumuna gelmesine dijital bağımlılık denir.

Teknolojik araç gereç ve uygulamaların (bilgisayar, internet, akıllı telefon, tablet, dijital oyun, dijital medya araçları gibi) yaşantımızda daha çok sayı ve sürede yer almış bulunmaktadır. Gelişen teknoloji ile birlikte dijital uygulamalara taşınan hizmetler insanlara birçok yönden (hız, zaman, maliyet gibi) kolaylıklar sağlarken aynı zamanda kişilerin ve toplumların bundan dolayı dijital araç gereç ve uygulamalara bağımlı olmalarına sebep olmakta ve dijital uygulamaları benimsemelerine neden olmaktadır (Çevik ve Çelikkaleli, 2020: 226). Dijital bağımlılık, bireyin kendisini eksik ve yalnız hissetme duygusu ile dijital araç gereç ve uygulamaları gereğinden fazla kullanması, dijital uygulamaların kullanımına karşı duyulan isteğinden vazgeçememesi durumudur (Çukurluöz ve Eryılmaz, 2018: 901). Dijital bağımlılık, dijital uygulamaların günümüz dünyasında her geçen gün artış ve çeşitlilik göstermesi sonucunda bireyler ve teknoloji arasında bağımlılık oluşturmuştur (Ertemel ve Aydın, 2018: 666). Dijital bağımlılık çeşitleri olarak televizyon, sosyal medya, internet, akıllı telefon, online alışveriş, çevrimiçi oyunlar gibi uygulamalar bağımlılık çeşitleri olarak sıralanır. Dijital uygulamaların her zaman ve her yerde kullanılması iletişim araçları ile dijital teknolojilerin bütünleşmesi dijital bağımlılığın her yaş grubu için yaygınlaşmasına neden olmuştur (Ertemel ve Aydın, 2018: 666). Dünya genelinde en önemli bağımlılık türü olarak ortaya çıkan dijital bağımlılık yaşı olmayan bağımlılık olarak adlandırılmıştır. Dijital uygulamalar doğru kullanıldığında insanların hayatlarını kolaylaştırırken yanlış kullanıldığında ise birçok olumsuzluklara neden olmaktadır (Young, 1999: 900).

Dijital bağımlılıklar birçok hastalığa sebep olmaktadır (obezite, göz rahatsızlıkları, depresyon vb.) bunun yanında ruhsal, fiziksel, sosyal, hukuksal ve akademik yönden birçok sorun yaşanmasına neden olmaktadır (Çevik ve Çelikkaleli, 2020: 226; Çukurluöz, 2018:

28). Dijital bağımlı olan kişilerde ortaya çıkan ortak davranış şekilleri şu şekilde sıralanabilir (Çukurluöz ve Eryılmaz, 2018: 890):

- Dijital uygulamaları gereğinden daha fazla sürede kullanma veya kullanım süresi ile alakalı doğru söylememe.
- Bireyin yaşantısında sosyal, akademik ve fiziksel yönden sorunlar yaşaması ve bu yaşanan sorunların bilinmesine rağmen yoğun bir şekilde dijital uygulamaları kullanmaya devam etmesi.
- Dijital uygulamaların kullanımının engellenmesi durumunda bireyde sinirli olma, huzursuz olma ve öfke duyma gibi olumsuz duygular hissetmesi.
- Bireyin sorumluluklarını yerine getirmemesi ve işlerini aksatması.

1.1.3.1. Dijital bağımlılığı tetikleyen unsurlar

Ertemel ve Aydın (2018: 671), dijital bağımlılığı tetikleyen dört temel unsur üzerinde durmuştur.

- **Durma İşaretinin Olmaması:** Etkinliğin bittiği anlamına gelen durma işaretinin ortadan kalkması tüketimi artırmakta olup bağımlılığın gerçekleşmesine neden olmaktadır. Dijital uygulamalarda durma işareti bilinçli bir şekilde kaldırılmıştır. Dijital uygulamalarda bir sonraki videonun otomatik başlaması sonucu kaydırma özelliğinden dolayı içeriklerin sürekli yenilenmesi durma işaretinin olmamasından kaynaklanmaktadır (Ertemel ve Aydın, 2018: 671).
- **Gelişmeleri Takip Edememe (Kaçırma) Korkusu (FOMO):** Kişiler dijital medya uygulamaları sayesinde ülke ve dünyada meydana gelen gelişmeleri an be an takip edebilmektedirler. Bundan dolayı kişilerde ilerleyen vakitlerde bağımlılığa neden olmakta kişilerin mobil araç ve uygulamaları aktif şekilde kullanmakta diğer kişilerden geri kalmamalarına neden olmaktadır (Ertemel ve Aydın, 2018: 672). FOMO kişilerin eğilimleri veya yeni çıkan gelişmeleri kaçırma endişesi ile devamlı telefonda kalma ve dijital uygulamalara erişemediği durumlarda korku yaşaması durumudur (Awofala ve Esealuka, 2021: 110).
- **Değişken Ödüller:** Ödüller davranışın tetiklenmesinde etkili bir metottur ve bu metotlar dijital uygulamalarda çok fazla kullanılmaktadır (Ertemel ve Aydın, 2018: 672). İnsanların sosyal medya uygulamalarında beğenilmesi, alışveriş sitelerinde

indirim veya kupon kazanmaları, dijital oyunlardaki ödül sistemleri insanlarda ödül beklentisi oluşturmakta ve insanları bağımlı bir duruma getirmektedir (Yuan, Elhai ve Hall, 2020: 648).

- **Alışkanlık Döngüsü:** Bir imgenin beyine uyarı göndermesi ile otomatik olarak hiç düşünmeden yapılan davranışların sürekli tekrar edilmesi ile alışkanlığa neden olması durumudur (Ertemel ve Aydın, 2018: 672).

Bu dört temel tetikleyici unsur dışında dijital bağımlılığı tetikleyici ve pekiştirici unsur olarak aşağıdaki maddeler eklenmiştir (Yuan, Elhai ve Hall, 2020: 648):

- Dijital medya araç ve uygulamalara çok rahatça ulaşılabilmesi.
- Dijital uygulamalarda sohbet etme ile sosyalleşmenin olması.
- Dijital uygulamalarda gerçek kimliğin gizlenmesi.
- Kontrol mekanizmalarının yeterli olması.

1.1.3.2. Dijital bağımlılığın belirtileri

Dijital bağımlılık ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde dijital bağımlılığın açıklanması davranış ve madde bağımlılığında da bulunan tolerans, zihinsel meşguliyet, yoksunluk, çatışma, sorunlar, doğru söylememe, nüksetme, ruh hâli değişimi, yerine koyma gibi kavram ve belirtilerin kullanıldığı ortaya çıkmış bulunmaktadır (Griffiths, 2005: 193; Hawi, Samaha ve Griffiths, 2019: 774).

Tolerans: Bu kriter kişinin bir etkinliği daha önce yapmış olması haz verdiği etkileri tekrar hissetmesi ile yaptığı etkinliğin süresi veya sıklığını daha çok arttırması şeklinde ifade edilir. Örneğin kumar bağımlısı olan bir bireyin ilk başlarda daha küçük bahisler ile elde ettiği ruh hâli değişikliğine neden olan etkiyi deneyimler nedeni ile bahsi kademeli olarak artmasına neden olmaktadır. Bunun etkisi sonucunda bağımlı birey daha uzun süre ve sıklıkta kumar oynama tercihinde bulunur. Bir başka örnek verecek olursak madde bağımlıları ilk başlarda daha az doz ile aldığı hazzı almak için kullanma dozunu çoğaltma ihtiyacı hisseder duruma gelirler (Griffiths, 2005: 194).

Zihinsel Meşguliyet: Bu ölçüt internete bağlı olabilmek için kuvvetli bir arzu olarak ifade edilir. Kişi bir önceki çevrimiçi etkinliğini veya bir sonraki etkinlikte yapacaklarını düşünür. Birey için internet kullanımı günlük yaşamında en öncelikli etkinliklerin başında

gelir. Bu durum belirli bir etkinliğin bireyin yaşamında en önemli etkinlik hâline geldiği ve bağımlı kişilerin düşünce, duygu ve davranışlarına hâkim olduğu anlamındadır (meşguliyet, zihinsel çarpıtma, istekler, sosyal durumunun bozulması). Örneğin birey hiçbir davranışta bulunmazsa bile bir dahaki zamanda dijital ortamlarda neler yaptığını düşünür (Griffiths, 2005: 194).

Yoksunluk: İlgili etkinliğin aniden azaltılması veya tamamen kaldırılması sonucunda meydana gelen olumsuz duygu durumu ve fiziki etkilerin ortaya çıkması olarak ifade edilir. Bu durumda bireyde huzursuzluk, sinirlilik hâli gibi psikolojik belirtiler ve mide bulantısı, baş ağrısı, terleme ve uykusuzluk gibi fizyolojik belirtilere neden olur (Griffiths, 2005: 195).

Sorunlar: Dijital bağımlılık nedeni ile bireyin aile ile sorunlar yaşaması, uyku problemleri yaşaması, ekonomik olarak zorluk yaşaması, okul başarısında başarısızlık yaşaması gibi sorunlar ortaya çıkmasına neden olur (Hawi vd., 2019: 775).

Çatışma: Dijital bağımlı olan birey etrafındaki kişiler ile sorunlar yaşaması (kişiler arası çatışma) veya bireyin kendisi ile çatışma halinde olmasıdır (içsel çatışma). Bireyin sürekli kısa sürede rahatlama çabası zevk almaya karşı koyamaması bireyde oluşacak olumsuzlukların göz ardı edilmesine neden olur. Bu durumda bağımlılık ile baş çıkma yöntemi olarak bağımlılığa yönelik ihtiyacı artırır. Bağımlı bireylerin yaşantısında çatışmalar yaşaması, bireysel ilişkilerde çatışma, akademik yaşantısı ve diğer sosyal etkinliklerde ödün vermelerine neden olur. İçsel çatışma yaşayan bireyler bağımlılık yapan davranışa yoğunlaştığının farkında olabilirler. Bu etkinlikleri azaltmak veya durma isteğinde olabilirler ancak bunu başaramazlar bu nedenle de kontrol kaybı yaşarlar (Griffiths, 2005: 195).

Yalan Söyleme (Doğru Söylememe): Bağımlı bireylerin dijital araç ve uygulamalarda harcadıkları zamanı ve gerçekleştirdikleri etkinlikler hakkında yalan söylemeleridir (Hawi vd., 2019: 775).

Yerine Koyma: Anne babanın çocuklardan uzak hissetmesi sonucu aile birlikteliğinin bozulmasını hissetmeleri olarak ifade edilir (Hawi vd., 2019: 775).

Nüksetme: Bu kriter belli bir etkinliğin daha önceki bağımlılığa tekrar tekrar dönülmesi ve bağımlılığın seviyesine bağlı olarak yıllar süren kontrolden sonra hızlı bir

şekilde tekrar bağımlı olan davranışın kazanılması olarak ifade edilir (Griffiths, 2005). Kişi bağımlı davranışı bitirmek, kontrol altına almak veya durdurmak için sürekli bir arzu duyma halindedir ancak bunda bir türlü başarılı olamaz (Tao vd., 2010: 557) Örneğin sigarayı bırakan bağımlı bir bireyin birkaç sigara içtikten sonra tekrar sigaraya başlaması. Bütün bağımlılık çeşitlerinde bu tekrarlar yaygın bir şekilde görülür (Griffiths, 2005: 196).

Ruh Hâli Değişimi: Kişilerin belirli bir etkinliğe katılmaları sonucunda hissettikleri sakinleşme, uyuşma ve kaçma gibi öznel deneyimlerdir. Kişilerin seçtiği ilaç veya etkinlik farklı zamanlarda değişken ruh hâli etkilerine neden olabilir. Örneğin sigara bağımlısı olan bir kişi sabah uyanır uyanmaz ihtiyacı olan nikotini almak ile güne başlar. Günün sonunda sigarayı uyarıcı nitelikte kullanmazsa bile rahatlama ve stresten kurtulmak için kullanabilir (Griffiths, 2005: 196). Ayrıca kişiler olumsuz ruh hâllerinden kurtulmak, huzursuzluktan kaçmak veya rahatlamak için interneti ve dijital uygulamaları kullanabilirler (Hawi vd., 2019: 776).

1.1.4. Dijital Bağımlığın Kapsamı

Davranış bağımlılığı kapsamında ortaya çıkan dijital oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı şeklinde incelenmesi gereken geniş bir alandır.

1.1.4.1. Dijital oyun bağımlılığı

Dijital oyun bağımlılığı; bireyin uzun süre kendisini oyun oynamaktan alıkoyamaması, oyunu gerçek yaşamı ile ilişkilendirmesi, oynadığı oyundan dolayı yapması gereken sorumlulukları yerine getirmemesi ve başka etkinlikler yerine oyunu tercih etmesi gibi sonuçlara sebep olan bir durum olarak ifade edilir (Horzum, 2011: 59).

Günümüzde hızlı bir gelişim gösteren teknolojik değişim ve gelişimler ile birlikte dijital oyunlarda hızlı bir gelişim göstererek her yaştan her kesimin ilgisini çekmiş bulunmaktadır. Özellikle çocuklar ve gençler üzerinde farklı nitelikte olumsuzluklara sebep olmuş bulunmaktadır. Oyun kavramı kendi kendine öğrenmeye etki eden ve sosyal ilişkileri ortaya çıkaran, bilişsel becerilerin gelişiminde olumlu yönde katkı sağlamış bulunmaktadır. Bu durum bilgisayar oyunlarının yalnızca çocuklar açısından değil gençler, ergenler ve hatta yetişkin bireyler açısından da önemli olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Hızlı gelişen teknolojik gelişimler ile birlikte dijital teknolojilerinin gelişimi ile bilgisayar oyunlarının

kullanımı bağımlılık düzeyine gelmiş her yaştan bireyleri etkilemiştir. Dijital oyun bağımlılığın çok fazla olumsuzlukları bulunmaktadır. Yüksek kaygı, endişe duyma, sosyolojik ve psikolojik problemler, iletişim bozukluğu, bireyin asosyalleşmesi gibi problemler dijital oyunların olumsuzlukları arasında gösterilir (Şahin ve Tuğrul, 2012: 118).

Dijital oyun bağımlılığı teknoloji gelişimine paralel olarak artış göstermektedir. Her geçen gün ortaya çıkan yeni oyun konsolları ve akıllı telefonların gelişimi ile birlikte dijital oyun bağımlılığı da tetiklenmektedir (Aydoğdu, 2021: 34). Dijital oyunlar günümüz dünyasında sürekli olarak büyüyüp gelişen bir sektör haline gelmiştir.

Kişilerin oyun oynama gerekçelerine bakıldığında ortaya şu nedenler çıkmaktadır (Petry, 2014: 484):

- Kişinin serbest zamanını değerlendirme arzusu, stresten kaçma ve rahatlama isteği.
- Kişinin yapacak bir işinin bulunmaması ve eğlenmek istemesi.
- Kişinin gerçek hayattan kopma isteği, içinde bulunduğu olumsuz durumlardan kurtulmak ve uzaklaşmak istemesi.
- Kişinin uzun zaman zarfında odaklanacağı bir şey isteğinde olması.
- Kişinin farklı insanlar ile iletişim kurma isteği, hayali ortamlarda var olma isteği olarak sıralanabilir.

Dünya sağlık örgütü oyun oynama bozukluğunun sebeplerini şu şekilde ifade etmiştir:

- Çevrim dışı ya da çevrimiçi oyunlar oynamanın bireyin yaşamında her şeyden önde yer alması, her şeyden daha kıymetli olması.
- Dijital oyun oynama davranışında bireyin denetimini yitirmesi.
- Bireyin bilişsel, fiziksel ve sosyal birçok olumsuz sonuçlarına rağmen dijital oyunlardan uzaklaşamaması.
- Bağımlı bireylerin işine, okuluna gitmemesi, derslerinde, iş yerinde sorunlar yaşaması ve aile hayatını aksatıp problemler yaşaması.

Dijital oyun bağımlılığı, bireyde duygusal veya sosyal sorunlara neden olan dijital oyunların fazla kullanımına neden olduğu olumsuz sorunlara rağmen bireyin oyunu fazla

kullanımını denetim altına alamaması olarak açıklanabilir (Lemmens ve Valkenburg, 2009: 78). Dijital oyun bağımlılığı oyun oynama ile alakalı klinik yönden önemli problem risklerinin artması ile Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yazılan kitaba ilave edilmiştir. Dijital oyun bağımlılığını tanımlamak için bulunan ölçütler arasında meşgul olma, geri çekilme, oyunu durdurmadaki başarısız girişimler, diğer aktivitelere olan ilginin azalması gibi problemlere rağmen fazla oyun oynama, aldatma, kaçma ve tehlikeye giren ilişkiler bulunmaktadır (Petry, 2014: 484). Video oyunlarının birçoğu özellikle çoklu çevrimiçi rol yapma oyunları, sosyal ağ ve mobil oyunlar kullanıcılarını kaybetmemek için zorlayıcı bir döngü şeklinde veya ana döngü düzeneklerine sahiptir. Bu döngü kullanıcıları (oyuncuları) ödüllendiren ve başka bir döngüye yönlendirme şeklindeki faaliyetlere dayanır (Olle, 2018: 17) .

Ergenler ergenlik döneminin gelişimsel özelliklerinden dolayı çevrimiçi oyunlara bağımlı olmalarına daha yatkınlardır. Bu yaş grubunda olanlar genelde yüz yüze iletişimden ziyade oyunu hayal dünyasında başka kişiler ile yakın ilişki kurmayı daha çekici bulurlar. Bundan dolayı oyun dünyası içindeki etkileşimler gerçek insanlar ile olan sorunlar ile baş etmenin bir yolu olabilir. Ayrıca iyi bir oyun becerisine sahip olan birey diğer oyuncular tarafından saygı ve itibar görmesi ile kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşılamayı sağlamış olabilir (Li ve Wang, 2013: 1470).

Türkiye İstatistik Kurumunun verilerine göre 9-15 yaş çocukların %36'nın dijital oyun oynadıkları bu yaş grubunun %96,7'sinin ise hemen hemen her gün dijital oyunlara zaman harcadıkları erkeklerin ortalama günlük 3 saat, kızların ise günlük 2 saat oyun için zaman ayırdıkları belirtilmiştir. Çocukların en çok tercih ettikleri oyunlar sırası ile savaş oyunları, macera- aksiyon oyunları, simülasyon, spor ve rol yapma oyunlarını oynadıkları saptanmıştır (TÜİK, 2021). Gelişen teknoloji ile birlikte kişiler kendilerine ve çevrelerine daha az vakit ayırmaktadırlar. Bundan dolayı kişiler yaşadıkları toplumlardan soyutlanmış ve yalnızlaşmışlardır (Ekici, 2020: 148). Dijital oyun bağımlılığı ergenlerin diğer kişiler ile olan iletişimini düşürebilir ve bunun sonucunda birey sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşayabilir (Kuss ve Griffiths, 2012: 4). Dijital oyun bağımlılığı davranışsal sorunlardan depresyon, benlik saygısının düşmesi, yaşam doyumunun düşüklüğü gibi problemlere sebep olabilir. Bundan dolayı dijital oyun bağımlılığına neden olan risklerin belirlenmesi ve neden olduğu olumsuz etkilerin önlenmesi oldukça önemlidir (Chang ve Kim, 2020: 824).

1.1.4.2. İnternet bağımlılığı

İnternet bağımlılığı, genel bir ifade ile kişinin interneti fazla kullanımı arzusuna karşı koyamaması, internette olmadığı zamanlarda geçirdiği sürenin değerini yitirmesi, internette yoksun olduğunda aşırı saldırgan ve sinirli olması, bireyin iş, okul, sosyal ve aile yaşantısının gün geçtikçe bozulması olarak ifade edilir (Arısoy, 2009: 57).

İnternet bağımlılığı kimyasal olmayan davranışsal bağımlılık grubunda olup doğrudan kişi-makine etkileşimine dayanmaktadır (Arısoy, 2009: 57). Devamlı televizyon izleme pasif bağımlılık olarak değerlendirilirken; bilgisayar oyunlarına karşı duyulan yoğun alaka aktif bağımlılık olarak değerlendirilebilmektedir. Zihinsel meşgul olma, duygu durum değişimi, tolerans, kişilerarası çatışma, yoksun olma ve tekrar etme özellikleri bağımlılığın ana öğeleridir. İnternet bağımlılığı “aşırı internet kullanımı”, “uygun olmayan internet kullanımı” ya da “patolojik (hastalıklı) internet kullanımı” şeklinde ifade edilmektedir (Doğan Keskin ve Aral, 2021: 327). İnternetin çok fazla kullanılması, devamlı internette bulunma isteği, internette bulunma arzusunu engelleyememe, internette bulunmadığı zamanlarda keyifsiz olma, internette ayrı kaldığında saldırgan ve sinirli olma, bireyin toplumsal çevresinden, ailesinden kopması gibi olumsuzluklar internet bağımlılığının ana belirtileri arasında bulunmaktadır (Arısoy, 2009: 57). İnternet bağımlılığı dijital bağımlılığının farklı bir boyutunu oluşturur.

İnternette uzun süre geçirmek, internet bağımlılığının hem göstergesi hem sebebi hem de sonucudur. Yapılan araştırmalarda bağımlı kişilerin interneti diğer kişilere oranla zaman bakımından daha çok kullandıkları tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığının belirlenmesinde yalnızca kullanım süresi yeterli bir durum değildir. İnternette harcanan zamanın ne amaç ile kullanıldığı da önemlidir (Young, 1999: 900). Örneğin yapılan incelemelerin birçoğunda internet bağımlısı kişilerin müzik dinleme, video izleme, oyun siteleri, film izleme, sosyal ağlar, sohbet odaları ve pornografik sitelere yoğun alaka gösterdikleri ortaya çıkmış; bağımlı olmayan kişilerin ise daha fazla alış verişi ve eğitim sitelerine zaman ayırdıkları sonucuna varılmıştır (Günüç ve Kayri, 2010: 228). Bundan dolayı interneti kullanma gayesi de bağımlılığı direkt etkilemektedir.

Özellikle 2000’li yıllardan sonra internet ve bilgisayar ile büyüyen kişilerin internete daha çok bağımlı oldukları ve internet bağımlısı olan kişilerin bu yıllarda daha çok arttığı yapılan bilimsel çalışmalar sonucunda ortaya çıkarılmıştır (Köksal, 2015: 94). İnternet

bağımlılığı psikolojik etkilere bağlı olarak gerçekleşir. Kendisini yalnız hisseden kişi bir çıkış yolu olarak internette bulunmakta ve gerçek olmayan (sanal) iletişimlere yönelmekte ve önem vermektedir.

Bireyin internet bağımlısı olduğunu belirten nedenleri şu şekilde sıralamak mümkündür (Chen vd., 2004: 41):

- Kişinin planladığından daha çok sürede internette zaman geçirmesi.
- Kişinin internet kullanımından dolayı sosyal, fiziksel ve mesleki problemler yaşaması.
- Kişinin internette yapmış olduğu etkinliklere aşırı ilgi duyması.
- Kişinin gittikçe çoğalan miktarda gerçek olmayan (sanal) ortamda zaman geçirme isteğine engel olamaması.
- Kişinin internet hakkında takıntılı fikirlere kapılması, devamlı endişe ve korku duyması.
- Kişinin farklı toplumsal ve mesleki aktivitelerini internette zaman geçirebilmesi adına terk etmesi.
- Kişinin internet kullanımını denetim altına alamaması.

Gençler genellikle hayattan kaçmak ve problemlerden kurtulmak sebebiyle interneti tercih edebilmektedirler. Gençler interneti zevk ve eğlence unsurları olan bir ortam olarak görmektedirler. Gençlerin geneli kendilerini internette daha iyi ifade edebileceklerini düşünmektedirler (Gününc, 2009: 18). Ama yapılan araştırmalarda internetin kişiyi yaşadığı toplumdan uzaklaştırdığı (asosyalleştirdiği), yalnızlaştırdığı ortaya çıkmıştır.

Günlük hayatımızda kişiler iletişimi sağlayan, bilgiye hızlı ve kolay ulaşımı sağlayan internetin birçok kullanımı olması sebebiyle gün geçtikçe daha yaygınlaşmış bulunmaktadır. Bu hızlı yaygınlaşma ile birlikte artan bağımlılık pek çok problemlerin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Gökçearslan ve Günbatır, 2012: 12). İnternet ve bilgisayar insanları sosyal etkileşime ve uzakta bulunan kişiler ile iletişimi sağlarken evin içindeki kişileri birbirinden uzaklaştırdığı ve bağımlılığın ilişkileri bozduğu belirtilmiştir (Doğan, Işıklar ve Eroğlu, 2008: 110). Yapılan bir başka çalışmada ise 12-18 yaş bireylerin öğrenimlerini

desteklemek için kullanılan internetin olumlu yanlarının olduğu gibi bağımlılık gibi olumsuzlukların da olabileceği belirtilmektedir (Öztürk vd., 2018: 430).

İnternet amacı doğrultusunda kullanıldığında öğrencilerin okul başarılarında olumlu katkılar sağlandığından da söz edilebilir (Günüç, 2009: 19). Sağlıklı internet kullanımı, herhangi bir psikolojik ve fiziksel rahatsızlığa sebep olmaması ve uygun zaman aralığında kullanılması olarak belirtilebilir. İnterneti kullanan bireylerin internet ortamı ile gerçek hayatı birbirinden ayırması internet kullanımının sağlıklı olduğunu düşündürebilir (Davis, 2001: 190). Yapılan bir başka çalışmada ise internetin sağlıklı kullanımı gençlerin ve çocukların deneyimlerine yön vermesine, bilgi toplamasına, bilgiyi sınıflandırmasına, okuma ve yazma becerilerini kullanmada yardımcı olduğu; sağlıksız internet kullanımında ise kişilerin toplumsal ve psikolojik gelişimlerinin olumsuz şekilde etkilendiği ifade edilmektedir (Caplan, 2002: 560). Yapılan benzer bir çalışmada ise ideal interneti kullanan öğrenciler ile sorunlu (bağımlı) internet kullanan öğrencilerin karşılaştırılması ve araştırılması neticesinde bağımlı internet kullanan öğrencilerin bağışıklık sistemlerinin zayıf, bedensel enerjilerinin düşük ve psikolojik sorunlar gibi etkilerinin olduğu ortaya çıkmıştır (Cao ve Sun, 2007: 278). İnternet bağımlısı olan ve olmayan kişiler arasında yapılan karşılaştırmalar bağımlı olan kişilerin stres altında internete girme eğiliminde oldukları ve bağımlı olmayanlara göre depresyon ve yalnızlık durumu yaşadıkları saptanmıştır (Binali, 2015: 15). Sağlıksız internet kullanımı sonucu akademik, psikolojik, fiziksel ve mesleki gibi çok farklı alanlarda sorunlar yaşanabilmektedir (Cengizhan, 2005: Akt.: Binali, 2015: 5).

İnternet bağımlılığının alt yapısını gençler ve çocukların ev, okul, internet kafelerde uzun zaman geçirmeleri oluşturabilmektedir (Lim, Bea ve Kim, 2004: 4).

Teknolojinin gelişimi ile paralel internet teknolojisi gelişim göstererek kişilerin hayatlarında pek çok olumlu etkilere sebep olmuştur. Kişilere ekonomik açıdan çeşitli imkânlar sağlamıştır (Savuk, 2014: 2). Toplumsal açıdan ise insanlar kendileri ile aynı özelliklere sahip kişiler ile tanışabilir olumlu deneyimler edinebilirler. İnternet kişilerin arkadaşlık kurmalarına, sosyal ilişkilere, oyun oynamalarına ve farklı kültürler hakkında bilgi sahibi olmalarına olanak tanır. Bilişsel ve fiziksel sağlık ile alakalı olarak interneti kullanma, bir kaçış yolu olarak görme veya bireyin sorunları ile alakalı destek ve eğitim almasına yardımcı olma ve kaygılarından kurtulma imkânı sağlayabilir. İnternetin bazı kişiler için de benliklerini arttırdığı ifade edilmiştir. İnternet ve bilgisayarın kullanımı

kişilerin farklı teknolojik gelişmeler hakkında bilgilerini artırmasına imkân sağlamıştır. Ayrıca kişilerin yazma becerileri ve düşüncelerinin gelişim gösterdiği ifade edilmiştir (Beard, 2011: 99).

İnternet bağımlılığı kavramını açıklamada birçok farklı tanım ifade edilmiştir. İnternet bağımlılığı, internet bağımlılığı bozukluğu, patolojik internet bağımlılığı kullanımı, sorunlu internet kullanımı, aşırı internet kullanımı, kompulsif (irade üzerinde kontrol edilemeyen) internet kullanımı bozukluğu şeklinde adlandırılmıştır (Shaw, 2008: 358). Zou ve ark. (2017) internet bağımlılığı bireyin bilişsel ve davranışsal bozukluğa sebep olabilecek şekilde aşırı internet kullanımının yanında yoksunluk etkilerini azaltmak ya da kaldırmak için devam eden kullanım olarak ifade etmişlerdir (Zou, Wang, Uquillas, Wang, Ding ve Chen, 2017). İnternet kullanımı patolojik kullanım ile belli bir karakter belirten dürtü kontrol bozukluğu şeklinde ifade edilmektedir (Goldberg, 2022: 124).

Başka bir ifade ile internet bağımlılığı denetimsiz kullanım ile birlikte kişinin karşı koyamadığı sürekli çevrimiçi olma arzusu ile tolerans gelişimi ve içsel gerilimlere sebep olan, kronik hâle gelen veya sürekli kendini tekrar eden ruh hali olarak belirtilmiştir. Bunun haricinde denetimsiz kullanım çeşitli bedensel ve ruhsal sorunlara da neden olabilmektedir (Zou vd., 2017: 24).

İnternet bağımlılığının sebebi çok boyutlu bir süreç olarak ifade edilmektedir. Sosyokültürel açıdan fazla internet kullanımını tavsiye eden kültürel, sosyal ve aile ile alakalı hareketlilikler incelenmiştir. Kişiler bazı durumlarda internet kullanımını ailedeki çatışma durumundan kaçmak için kullanabilirler (Yeşilay, 2022). Sosyal açıdan bakıldığında bazı kişilerin dijital ortam haricindeki alanlarda ihtiyaçlarını karşılayacakları çeşitli becerilerden yoksun olabilirler. Model almada bağımlılığa neden olabilir. Çocuk ve ergenler yetişkinlerin, aile bireylerinin veya arkadaşlarının internetteki aktiviteleri ve materyaller ile meşgul olduklarını görüp bu davranışları model alabilir (Beard, 2011: 98). Çevrelerinde bulunan internet kullanıcısı arkadaşlarının baskılarına maruz olabilir ve interneti kullanabilirler. İnternet kullanan bireyin farklı çevrimiçi aktivitelerde bulunması için akranlarının beklentisi oluşabilir. Aynı şekilde gelişmiş bir toplum olma veya internette ödev zorunluluğu gibi faktörler internet kullanımını kişiye zarar verebilecek bir duruma getirebilir. İnternetin kullanıldığı mekânda patolojik kullanım (aşırı bir şekilde internet kullanma) çoğalabilir. Ev rahatlığında internet kullanımı bireyin bu ortamda ayrılmaması olasılığını çoğaltabilir (Beard, 2011: 98).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre 9-15 yaş çocukların %87.2' sinin internet kullandıkları, bu yaş grubunun %90.1'nin neredeyse her gün interneti kullandıkları belirtilmiştir. Düzenli internet kullanan erkek çocuklarının kızlara göre daha fazla interneti kullandıkları haftalık ortalama 13 saat ders içi, yaklaşık 7 saat ders dışı internette zaman harcadıkları tespit edilmiştir. Bu yaş grubunun interneti kullanım gayeleri incelendiğinde sırası ile en çok çevrimiçi derse katılım, ödev yapma, oyun oynama, video izleme, iletişim kurma, mesajlaşma, müzik dinleme-indirme, sosyal medya kullanma gibi etkinliklerde bulundukları tespit edilmiştir (TÜİK, 2021).

1.1.4.3. Akıllı telefon (cep telefonu) bağımlılığı

Akıllı telefon bağımlılığı, insanların akıllı cihazlar ve uygulamalar üzerindeki denetimlerini sağlayamamaları ve denetimsiz kullanımları sonrasında ortaya çıkan olumsuzluklar ile karşılaşmak şeklinde ifade edilmektedir. Yapılan bir araştırmada cep telefonu bağımlılığının dört ögesinin bulunduğu bahsedilmiştir. Bu öğeleri şu şekilde sıralamak mümkündür (Lin, Wu, You, Hu ve Yen, 2018: 42).

Denetimsiz (kompulsif) telefon kullanımı; gelen mesajların ve bildirimlerin kısa aralıklarla kontrol edilmesi,

Tolerans (hoşgörü); gittikçe çoğalan daha fazla kullanma zamanı,

Yoksun olma durumu (yoksunluk); telefonun yanında olmadığı zamanlarda sıkıntı ve endişe duyguları yaşaması,

İşlevsel bozukluk; günlük hayatını devam ettirmede zor durumlar yaşaması ve sosyal yaşantısında problemler yaşaması olarak sıralanır (Chen, Wu, Ma, Niu ve Wang, 2023: 412).

Dünya Sağlık Örgütünün hastalıkların uluslararası sınıflandırılması ya da Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabında (DSM-V) şimdiye kadar akıllı telefon bağımlılığı hakkında herhangi bir tanılama, sınıflandırma ve öncü bir bilgiye yer verilmemiştir. Fakat yapılan literatür taramalarında bulunan bazı çalışmalar cep telefonu bağımlılığının tanımlanması ve özellikleri hakkında bilgiler verilebilmektedir. Gerçekleştirilen bir çalışmada cep telefonu bağımlılığının teşhis ve tanımlanması için üç başlıkta belirtilen ölçütler önerilmiştir (Lin vd., 2018: 42).

1.1.4.3.1. Akıllı telefon bağımlılığı tanı ölçütleri:

Ölçüt A: Üç aylık herhangi bir zaman dilimi içerisinde ortaya çıkan hastalık (klinik) olarak önemli bozukluklar veya olumsuzluklara neden olan problemlili akıllı telefon kullanımı. Bu bulgulardan üç ya da daha fazlası bireyde mevcut ise birey bağımlı olabilmektedir (Lin vd., 2016: 331-332).

- Bireyin akıllı telefonu kullanma arzusu karşısındaki başarısızlığı
- Bireyin akıllı telefon kullanımını bıraktığından itibaren ortaya çıkan huzursuzluk, kaygı veya sinirli olma durumu
- Bireyin akıllı telefonu planladığından daha fazla kullanması
- Bireyin akıllı telefonu kullanmayı azaltması ya da terk etmesine karşı hissedilen sürekli arzu veya başarısız girişimler yaşaması
- Bireyin akıllı telefon kullanmayı bırakmak için aşırı zaman harcaması
- Bireyin akıllı telefonu kullanımı neticesinde tekrar eden kalıcı psikolojik ve fizyolojik problemlere rağmen aşırı kullanıma devam etmesi bulgularıdır.

Ölçüt B: İşlevsel bozukluklardan iki veya daha fazlasının bulunması durumunda bağımlı olunabilmektedir (Lin vd., 2016: 331-332).

- Akıllı telefonun bireyin üzerinde tekrar eden kalıcı psikolojik ve fizyolojik problemlerle neticelenen çok fazla kullanımı
- Akıllı telefonun tehlikeli durumlarda oluşabilecek olumsuzluklara (araç kullanma veya yolun karşısına geçişlerde) ya da günlük hayatta daha farklı olumsuzluklara neden olmasına rağmen kullanmaya devam etme
- Bireyin akıllı telefon kullanımından dolayı iş performansını, okul başarısını veya sosyal ilişkilerini olumsuz etkilediği kullanım
- Akıllı telefon kullanımının kişisel problemlere sebep olması veya çok fazla tüketiminin olması şeklinde sıralanır.

Ölçüt C: Dışında bırakma (Lin vd., 2016: 331-332).

Akıllı telefon kullanımına bağılı olarak gerçekleşen günlük hayatı etkileyecek ruhsal hastalıklar düzeyindeki davranışların (obsesif kompulsif) ya da bipolar (ani duygu durumu değişimi) bozukluk teşhisine bağılı davranışların dışında tutulması (Park ve Lee, 2012: 494).

Akıllı telefon bağımlılığı için tavsiye edilen ölçütlerde dikkat çekilen önemli nokta kişilerin yaşadığı olumsuzluklara rağmen akıllı telefon kullanımını kısıtlamada denetim altına almada başarısız olmalarıdır. Aynı diğer bağımlılık çeşitlerinde olduğu gibi bu bağımlılık türünde de devamlı değişen ruh hâli, istekleri kontrol etmede sorunlar, düzensiz uyku gibi olumsuzluklar bu probleme iştirak etmekte ve bu olumsuzluklar bağımlı kullanıcıları ciddi bir şekilde etkileyebilmektedir (Simo Sanz, Ballestar-Tar n, ve Martinez-Sabater, 2018: 13).

Aşırı akıllı telefon kullanımına bağılı bir tek psikolojik bozukluk değil çok fazla kullanımdan dolayı görme bozuklukları, postür bozuklukları, karpal tünel sendromu (ellerde aşırı uyuşukluk ve güçsüzlük oluşması), boyun ağrıları gibi vücudun çeşitli bölgelerini olumsuz etkileyen fizyolojik sorunların ortaya çıkması söz konusudur ( zt rk vd., 2018: 424). Bütün bu olumsuzluklar kişilerin hayat standartlarını ve kalitesini olumsuz etkilemektedir. Akıllı telefon bağımlılığı kapsamında yapılan literatür taramasında yapılan çalışmaların genelde ergen ve  niversite öğrencileri üzerinde yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmalara örnek olarak şu çalışmalar verilebilir. (Samaha ve Hawi, 2017: 580;  nal ve şahin 2016: 49; Thom e, H renstam ve Hagberg, 2011: 69). Bu araştırmalar incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının kişileri özellikle akademik yönden olumsuz etkilediği ve sağlık problemlerine sebep olduğuna dikkat çekilmektedir. Akıllı telefonlarının günlük yaşantımızda çok fazla yer bulması da bağımlılık riskini çoğaltan nedenlerin başında geldiği söylenebilir. Kişilerin yaşam kalitesi ve standardını artırmak açısından akıllı telefon bağımlılığı risklerini engelleyici müdahalelerde bulunulması son derce önemli olduğu düşünülmektedir. Fakat bu engelleyici müdahaleleri önermede bulunabilmek için öncelikle akıllı telefon bağımlılığının değişkenlerinin tespiti gerekmektedir.

Bir başka ifadeye göre akıllı telefon bağımlılığı akıllı telefon fonksiyonlarının esiri olma durumu olarak ifade edilmiştir. Kullanım rahatlığı, eğlence, eğitim, alışveriş, oyun gibi farklı amaçlar için kullanımı akıllı telefonların denetimsiz kullanımlara (kompulsif kullanım) ve normal olarak bağımlılığa zemin hazırlamış olmaktadır (Davie ve Hilber, 2017: 150; Yuan, Elhai ve Hall, 2020: 648).

Yapılan araştırmalar sonucunda eğitim düzeyleri düşük kişilerin eğitim düzeyi yüksek olan kişilere, bayanların erkeklere ve gençlerin yaşlı kişilere göre bağımlı olma seviyeleri daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı sonucu oluşan mesajlaşmanın çok yoğun olması kişilerin el ve bileklerinde rahatsızlıklara sebep olmakta, motivasyonu düşürmekte, radyasyon yoğunluğundan dolayı beyin hücreleri olumsuz etkilenmektedir. Bunun yanında akıllı telefon bağımlılığı tüketim toplumunun ortaya çıkmasına neden olmakta insanlarda cihazları devamlı yenileme arzusu oluşmasına, gerekli olmadığı h lde cihaz alıp değiştirme davranışları kişilerde maddi problemlere neden olmaktadır (Kaymal, 2020: 25).

Günümüz modern dünyasında akıllı telefon bağımlılığı ile berber anılmaya başlanılan yeni patolojik korku olan nomofobi, telefondan uzak kalma sonucu gerçekleşen yoksunluk duygusudur. Nomofobi bulguları şu şekilde ifade edilmektedir (Bragazzi ve Puente, 2014: 157):

- Kişinin birden çok mobil araca sahip olması ve oluşabilecek durumlar karşısında yanında şarj aleti bulundurması.
- Kişinin mobil araç kullanımının yasaklandığı yerlere gitmemesi, şebekenin çekmemesi, şarjın bitmesi gibi durumlarda gergin ve endişeli olması.
- Kişinin aramalarını ve mesajlarını devamlı kontrol etmesi.
- Kişinin günün 24 saati telefonunu açık tutması ve uyuduğunda bile yanından ayırmaması.
- Kişini yüz yüze iletişimden ziyade teknolojik araçlar ile iletişim kurmayı tercih etmesi.
- Kişinin akıllı telefon kullanımı nedeni ile fazla miktarda para harcaması ve borçlanması.

Akıllı telefon bağımlılığı belirtilerinin benzer olması ve kişiler üzerindeki olumsuzluklar sebebi ile internet bağımlılığından kaynaklandığı düşünülmektedir (Cha ve Seo, 2018: 11). Akıllı telefon bağımlılığı internet bağımlılığına benzer davranışsal bir bağımlılık şeklinde sınıflandırılabilir. Kimyasal ve davranışsal bağımlılıkların yedi ana ortak bulgusu bulunur. Bunlar tolerans, belirginlik, ruh hâli değişimi, geri çekilme, çatışma,

sorunlar ve üsteleme (nüksetme) şeklindedir (Bianchi, Phillips, 2005: 42; Cha ve Seo, 2018: 11).

Ülkemizde yapılan bir araştırmada ergenlerin %76'sının kendilerine ait akıllı telefonlarının olduğunu ve aynı zamanda bunların %40'nın ikinci bir cihaza sahip olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı kişilerin üzerindeki olumsuzluklara rağmen kullanımının denetim altına alınamaması şeklinde değerlendirilebilmektedir. Akıllı telefon kullanımı sadece haz almak, stres ve acı hislerini azaltmakla kalmaz aynı zamanda maddi, fiziki, psikolojik ve sosyal yönden de önemli olumsuz neticelere rağmen kullanımı denetim altına alamamaya da neden olur (Cha ve Seo, 2018: 12). Çocukların cep telefonu kullanması huy değişiklikleri, dikkat dağınıklığı ve tembel olması gibi problemler daha çok görülmekte ve çocukların erken yaşlarda telefon kullanmaya başlaması bu problemlerin daha da ağırlaşmasına neden olmaktadır (Divan, Kheifets, Obel ve Olsen, 2012: 526). Akıllı telefon kullanım sebepleri bir akıllı telefonun teknoloji ve içeriği ile ilgili özelliklerinden kaynaklanabilir. Akıllı telefon kullanımı kullanım kolaylığı, tasarımı, müzik, video oynatıcı, navigasyon, erişebilir olma gibi kullanım rahatlığını etkilediği belirtilmiştir (Cha ve Seo, 2018: 12). TÜİK verilerine göre ülkemizde 9-15 yaş grubundaki çocukların %64.4'ünün cep telefonu kullandığı saptanmıştır. Bu yaş grubundaki çocukların %84.6'sının hemen hemen her gün cep telefonu kullandıkları belirlenmiştir. Çocukların çevrimiçi derse katılım, iletişim kurma, mesajlaşma, ders çalışma, internette gezinme, video izleme, müzik dinleme ve sosyal ağları kullanma maksadıyla bu araçları kullandıkları belirlenmiştir. Düzenli telefon kullanan çocukların yarım saatte bir akıllı telefonlarını kullandıkları saptanmıştır (TÜİK, 2021). Yapılan bir araştırma sonucunda mesaj ve bildirim sesinin telefonu kontrol etme davranışı alışkanlığının telefon bağımlılığını çoğalttığı ifade edilmiştir (Cha ve Seo, 2018: 12).

Akıllı telefon bağımlılığı fiziki ve psikolojik sağlığı olumsuz olarak etkilemiştir. Kaygı ya da depresyon durumu teknoloji bağımlılığına sebep olabilir çünkü bu insanlar olumsuz duygular ile baş etmek için akıllı telefonu bir baş etme aracı olarak kullanırlar (Cha ve Seo, 2018: 12). Akıllı telefon bağımlısı kişiler davranışlarını denetim altına alamaz ve gelen bildirimlere sık sık tepki gösterirler. Bu aynı zamanda endişe (anksiyite) ve çöküntünün (depresyon) bir özelliğidir. Bilgisayar, cep telefonu ve sosyal medyayı kullananlar üzerinde yapılan bir araştırmada bu araç ve uygulamaları kullanan kişilerin daha yüksek düzeyde uzun süreli stres, depresyon ve uyku problemleri yaşadıkları belirtilmiştir (Thomée, Härenstam ve Hagberg, 2011: 69).

Akıllı telefonların fazla kullanımı fiziki sağlık üzerindeki olumsuzlukları arasında kanser, sinir bozukluğu, beyin tümörü, zayıf bağışıklık sistemi, kulak zarı problemleri, boyun, bilek, eklemlerde ağrı oluşması, tükenmişlik ve uyku problemleri gibi olumsuzluklar ortaya çıkmış bulunmaktadır. Yukarıda açıklandığı gibi akıllı telefonların çok fazla kullanımı sağlık problemlerine neden olurken bu cihazlardan ayrı kalmak da sağlık problemlerine sebep olabilir. Örneğin akıllı telefon bağımlıları bir süre bu cihazlardan ayrı kaldıklarında kendilerini huzursuz hissettikleri ve ergenlerin telefonlarının yanında olmadığında ya da kapatıldığında depresyon, öfke, kaygı ve uyku problemleri gibi sorunlar gösterdikleri bildirilmiştir (Cha ve Seo, 2018: 12).

1.1.4.4. Sosyal medya bağımlılığı

Sosyal medya, kişilerin paylaşımda bulundukları, geri dönüt alabildikleri, kullanıcı müdahalelerine açık gerçek olmayan (sanal ortam) uygulamalar olarak tanımlanabilir. Sosyal medya, yaşantımızı kolaylaştıran iletişim ve etkileşim araçlarını içinde bulunduran dijital bilgi ve iletişim ortamlarıdır (Bat, 2012: 2-3).

İnternet teknolojisinin gelişimi ile beraber internet verisinin bir parçası olarak sosyal paylaşım şebekeleri ortaya çıkmış bulunmaktadır. Web 2.0 teknolojisi ile beraber gelişmeye başlayan sosyal medya kişileri bağımlı hâle getirebilmekte ve ilerleyen zamanlarda telafisi zor psikolojik problemlere neden olabilmektedir. Sosyal medya iletişim kelimeleriyle, görsellerle, ses dosyaları ile görüntüler ile kurulan etkileşim tabanlı ortamlar olarak açıklanabilir. Sosyal medya her yaş grubundan kullanıcıları etkisi altına alan ve bünyesinde bulunduran kişilerin iletişim kurabilmelerine ses, görüntü ve içerik paylaşımı yapabilmelerini sağlamaktadır. İnsan odaklı bir yapısı olan sosyal paylaşım şebekelerinin kontrolü genellikle kullanıcının elindedir (Bat, Vural ve Bat, 2010: 33-50).

Ülkemizde ve dünyada sosyal medya gün geçtikçe daha ön plana çıkmakta kişiler gerçek olmayan dünyanın (sanal dünya) bir parçası haline gelebilmektedir. Whatsapp, facebook, twitter, instagram, periscope, linkedin... gibi popöler olan sosyal paylaşım şebekeleri karşımıza çıkmış bulunmakta ve milyonlarca kullanıcıya sahip olmaktadır (Arslan vd., 2015: 38). Kişilerin yüz yüze iletişim kurmada başarısız olması doyumsuz, huzursuz, tedirgin olması ve strese girmesi gibi birden fazla yaşamsal duyguya sahip kişiler sosyal medyayı bir çıkar yolu görmekte ve gerçek dünyadan kaçmaktadırlar. Yapılan araştırmalarda sosyal medya bağımlısı olanların aile, arkadaş ve yakın çevresi ile fazla

zaman geçirmediikleri onlar ile kimi zaman önemli iletişim problemleri yaşadıkları ortaya çıkmış bulunmaktadır (Batıgün ve Hasta, 2010: 214). Sosyal medya bağımlılığı mobil cihazları da tetiklemektedir. Akıllı telefon ve tabletler üzerinden kişiler devamlı sosyal medya şebekelerine bağlı kalabilmekte ve çevrimiçi iletişim kurabilmektedirler. Kişilerin sosyal medya şebekelerine yönelmelerinin ana sebebi içinde bulundukları duygu durumu ve ruh halidir. Kişilerin sosyal medya ağlarına bağımlılık seviyelerinde kullanmaları sosyal medya bağımlılığı olarak değerlendirilir (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2015: 52). Sosyal medyaya yönelme sebepleri olarak kişinin depresyonda olması, çekingen bir karaktere sahip olması, iletişimde zayıf olması, endişe ve korku duyması, sosyal fobi, kötümser olması, kendi yaşantısı veya dünya geleceğinden endişe duyması şeklinde sıralamak mümkündür (Günüç, 2009: 19). Kişinin toplumsal çevrede kabul görememe endişesi, duygularının bastırılması, kendisini açığa çıkarma arzusu, kendisini ispatlayıp grup oluşturma heyecanı, bireysel kimlik oluşturma çabası, bir gaye etrafında toplanma isteği, duygusal çöküntüden kaçma isteği, kafayı dağıtma isteği gibi sebeplerden dolayı kişilerin gerçek olmayan ortama fazla zaman ayırmaları ve bir çevre edinmelerine neden olmakta olup bu da sosyal medya bağımlılığını tetiklemektedir (Jetklinik, 2022).

İnternet kullanım zamanının farklı saatlerde gerçekleştirilmesi ve akıllı telefonlar yerine klasik telefonların kullanılması sosyal medya bağımlılığının önlenmesi adına olumlu etkiler oluşturmaktadır. Bunun yanında yapılan çalışmalarda sosyal medyanın olumlu etkileri için birçok örnek sunulmuş ve sosyal medyanın eğitim öğretim için kullanılacağına dair örnekler sunulmuştur. Bu örnekler kullanıcılar için teşvik edilerek sosyal medya bağımlılığını engellemede yardımcı olunabileceği düşünülmüştür. Sosyal medya bağımlılığının geldiği son aşama ise FOMO (Fear of Missing Out) denilen bir hastalık oluşmasıdır. Sosyal medyadan gerçekleşen gelişmeleri kaçırma korkusu şeklinde ifade edilen bu hastalık internet kullanıcılarını tehdit etmektedir. Sosyal medyanın kişilere sunmuş olduğu rahat ortam ve kullanıcıların devamlı çevrimiçi olmayı istemesi bu hastalığın en temel etmenleri olarak ifade edilmektedir. Kişinin sürekli sosyal medyaya bağlı kalma isteği, günün her saatinde sosyal paylaşım şebekelerinde hesaplarını kontrol etme arzusu FOMO ismi verilen hastalığın ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu hastalığa yakalanan kişi sosyal medyadan haz duymakta ve asla bırakmamaktadır. İçeriklerinin beğenilip beğenilmemesi kişide sıkıntıya neden olmakta beğenilmediğinde psikolojik problemlere ve depresif hareketlere neden olmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı sadece ülkemiz için değil tüm dünya için sanal bir tehdit durumundadır (Arslan vd., 2015: 39).

Sosyal medya gün geçtikçe daha eğlenceli bir hâl alan bütün yaş gruplarının kullandığı bir etkinlik bir hobiye dönüşmüştür (Andreassen, Pallesen ve Griffiths, 2017: 289). İnternet teknolojisinin gelişimi ile beraber sosyal medya platformları kendilerini güncel tutmakta ve kullanıcılarını artırmaktadır (Yuan, Elhai ve Hall, 2020: 648). Sosyal medya kullanıcılarının çoğalmasında sosyal medya maliyetinin ucuz olması, basit kullanıma sahip olması, hızlı ve etkili iletişim sağlaması gibi özellikler etkili olmaktadır (Ertural, 2020: 36). İnternet bağımlılığı olarak da kabul edilen sosyal medya bağımlılığı kişiler için bir gruba ait olma, sevilme, beğenilme, gibi ihtiyaçlar sosyal medya kullanımını artırmakta ve bağımlılığa etki etmektedir (Daşlı, 2020: 1233).

Sosyal medya bağımlılığını etkileyen bir başka öge ise kolay iletişim kurulması ve sosyal medya araçlarının kişileri devamlı iletişim halinde olmasına sebep olmuştur. Bu durumda zamanla kişilerde bağımlılığa neden olmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012: 8). Kişiler otokontrolün çok zor olduğu sosyal medya şebekeleri üzerinden sonuçlarını düşünmeden denetimsizce resim video paylaşmakta sosyal medya paylaşımlarına gerçek yaşamdan daha fazla önem vermeye başlamış bulunmaktadır (Çukurluöz, 2018: 26; Kaymal, 2020a: 22). Günümüzde sosyal medya bağımlılığı alkol, sigara gibi madde bağımlılığından daha zararlı bir duruma gelmiş bulunmaktadır (Yuan, Elhai ve Hall, 2020: 648).

Sosyal medya genelde kendisini yalnız hissetme duygularına sahip bütün dünya gençlerinde görülen bir tehdit hâline gelmiştir. Gerçek dünyada kendisini yalnız hisseden, iletişim kurmaktan çekinen, kendisini ifade edemeyen kişiler genellikle iletişim için sosyal şebekeleri tercih etmektedirler. İnternet ortamında ses tonun, göz temasının olmaması, konuşma ya da mesajlaşmanın planlanabilmesi, kontrol edilebilmesi, asosyal kişilerin iletişim konusunda gözünde büyüttükleri birçok engelin ortadan kalkmasına yardımcı olmaktadır. Ama bu durum asosyal kişilerin daha çok yalnızlaşmasını gün geçtikçe bağımlı olmasına neden olmaktadır (Çukurluöz, 2018: 26; Young, 2010: 16).

Bir başka ifadeye göre sosyal medya kişinin internet iletişim kanallarını kullanarak ilişki, içerik ve veri paylaşımı için bir arada oldukları ortam olarak tanımlanabilir. Sosyal medya bağımlılığı kişilerin sosyal medyayı çok fazla kullanması ile gerçekleşen dijital bağımlılık türü şeklinde de ifade edilebilir. Sosyal paylaşım platformları kullanıcıların kişisel profiller oluşturabileceği, günlük hayatlarında çevreleri ile iletişimde bulunabileceği benzer hobi ve ilgi alanlarına hiç tanımadıkları kişiler ile tanışabilmelerine imkân sağlayan çevrimiçi kitlelerdir. Sosyal platformların benmerkezci yapıları, kişileri bağımlılığa iten

davranışlarda bulunmayı kolaylaştırabilir, bu sebep sosyal medyanın çok fazla şekilde kullanılmasına neden olan faktör olarak ortaya çıkabilir. Sosyal platformlar zevkli bir kullanım sağladığından kişilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine imkân sağlar (Kuss ve Griffiths, 2011: 19). Sosyal medya bağımlısı insanlar genelde sosyal medyadaki kimlikleri hakkında endişelenirler, sosyal medya platformlarına girme ve sosyal medya platformlarında zaman harcama konusunda denetimsiz bir şekilde hareket ederler (Hou, 2019: 534). Yapılan araştırmalar sosyal medya bağımlılığı bulgularının duyuşsal ve fiziksel tepkilere; psikolojik ve kişilerarası problemlere neden olabileceğini göstermiştir. Aynen madde bağımlılığında olduğu gibi sosyal medya bağımlılığında da bağımlılık belirtilerinden ruh hâli değişimi, bilişsel, davranışsal ve duygusal meşgul olma, tolerans, geri çekilme, çekilme ve nüksetme belirtileri görülebilir (Kuss ve Griffiths, 2011: 19).

Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre 9-15 yaş grubundaki çocukların %31.3'ünün interneti sosyal medyada zaman geçirmek amacıyla kullandıkları bu yaş grubunun %77.7'sinin neredeyse her gün sosyal medyada zaman geçirdiği ortaya çıkmıştır. Sosyal medyada kızların erkeklere göre daha fazla zaman geçirdikleri hem kızların hem erkeklerin günde yaklaşık 3 saat sosyal medyada zaman geçirdikleri sonucuna varılmıştır (TÜİK, 2021). Sosyal medya kullanım sebeplerinin araştırıldığı bir çalışmada katılımcıların kendilerini yalnız hissetmesi, eksiklik korkusu, tatmin olma, sosyal medyanın sosyal gerekliliği ve sosyal medyanın günlük yaşantı ile içi içe olması şeklinde sıralanmıştır. Ayrıca sosyal medyanın başlangıç ve süreklilik evrelerinin bulunduğu dikkat çekilmiştir. Başlangıç evresinde olan kişilerin monoton hayat, yeterince arkadaşlarının bulunmaması ve sosyalleşme eksikliği gibi sebeplerden dolayı sosyal medyayı kullanmaya başladıkları belirtilmiştir. Bireysel bağımlılığın devamı aşamasında ise sosyal medyayı bir görevi gerçekleştirmek, sahip oldukları sosyal ilişkileri korumak gibi sebeplerden dolayı kullandıklarını belirtmişlerdir (Aksoy ve Gür, 2018: 130). Sosyal Medyanın olumlu ve olumsuz yanlarına ilişkin olarak literatür taraması sonucunda aşağıdaki özelliklere ulaşılmıştır (Davis vd., 2020: 398; Terzi, 2020: 34-38; Torun, 2019: 11):

Sosyal Medyanın Olumlu Yanları:

- Kişilerin arkadaş çevreleri ile daha rahat iletişim imkânı bulmaları sağlanmıştır.
- Kişilerin güncel gelişmelere ve bilgiye daha çabuk ulaşılabilmelerine olanak sağlanmıştır.

- İş olanakları ve iş bulma imkânları çoğalmıştır.
- Kişilerin kendilerini ifade etmeleri ve yeteneklerini sergileme olanakları çoğalmıştır.
- Toplum için yararlı olan aktiviteler daha çabuk organize edilmeye başlanılmış ve bununla beraber birçok fayda daha gelmiş bulunmuştur.

Sosyal Medyanın Gençlere Olumlu Yanları:

- Gençlerin sosyal medya ağının bir parçası olması sosyal becerilerini geliştirir.
- Gençlerin belli bir arkadaş çevresi ile devamlı iletişim hâlinde olması aidiyet duygularını geliştirir.
- Gençlerin bilgi edinme imkanlarını çoğaltır.
- Gençlerin kendilerini ve yaratılışlarını tanımaları ve karakterlerini geliştirme imkanı sağlar.
- Gençlerin kendileri ile aynı düşüncede olan arkadaş grupları ile paylaşımlarda bulunarak fikirlerine destek bulmalarını sağlamıştır.

Sosyal Medyanın Olumsuz Yanları:

- Yanlış dilbilgisi kullanımı çoğalmıştır.
- Yanlış bilginin gerçekmiş gibi yayılmasına olanak sağlamıştır.
- Yapılan küçük bir hata, yanlış yorum veya paylaşım geri düzeltilmesi imkânsız zararlara neden olabilmektedir.
- Daha sık aralıklar ile sosyal medyaya girme isteği; öğrencilerin akademik verimliliğini düşürebilmektedir.
- Çok fazla kişisel bilgilerin paylaşımı, kimlik hırsızlığı riskini çoğaltmıştır.
- Gerçek olmayan (sanal ortam) ortamlarda kişilere küstah, zorba davranışlarda bulunulması olasılığını artırmıştır.

1.1.4.5. İnternet oyun bağımlılığı

Son yıllarda internet oyun bağımlılığı ile ilgili araştırmalar hem nicelik hem de nitelik olarak artış göstermiştir. Oyun bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalar, video oyun

bağımlılığının öğrenciler için bir sorun olduğunu öne süren ilk raporun ortaya çıktığı 1983 yılına dayanmaktadır. Bundan kısa bir süre sonra, oyun bağımlılığı üzerine ilk ampirik çalışma Shotton tarafından genç erkeklerin kişisel bildirimlerine dayanarak yayınlanmıştır. (King, Haagsma, Delfabbro, Gradisar ve Griffiths, 2013: 332).

Bununla birlikte, araştırma, kişisel raporların standartlaştırılmış ölçümlerle ilişkili olduğunu gösteriyor. Bunu takiben, 1990'lı yıllarda, ilk olarak DSM-5 Tanı Ölçütleri Temelinde Mental Bozukluklar için Teşhis ve İstatistik El Kitabı'nın üçüncü ve dördüncü baskılarında öngörülen patolojik kumar kriterlerine dayalı olarak oyun bağımlılığını değerlendiren başka çalışmalar yapılmıştır. (APA, 2013). Benzer olmakla birlikte, patolojik kumar oynama ve aşırı oyun oynama aynı klinik tabloyu göstermez ve bazıları, patolojik kumar oynamayı teşhis etmek için patolojik kumar için tanı kriterleri kullanmanın, gerçek psikopatolojiden ziyade yalnızca saplantılı kullanım ve meşguliyetten yararlandığını ileri sürmüştür (Charlton, 2002: 332).

İnternette oyun bağımlılığı, çeşitli şekillerde sınıflandırılan ve açıklanan davranışsal bir sorundur. Griffiths'e göre (2005: 194) biyopsikososyal süreçler, aşağıdaki bileşenleri içeren internet oyun bağımlılığı gibi bağımlılıkların gelişmesine yol açar. Birincisi, davranış dikkat çekicidir. Birey oyun oynamakla meşguldür. İkincisi, kişi bu davranışı ruh hâlini değiştirmek için kullanır, yani oyun, gerçeklikten kaçmak veya öfori hissi yaratmak için kullanılır. Üçüncüsü, hoşgörü gelişir, bireyin aynı etkiyi hissedebilmesi için giderek daha fazla zamana ihtiyacı vardır. Dördüncüsü, davranışın kesilmesi üzerine yoksunluk belirtileri ortaya çıkar, kişi oyun oynaması engellenirse kendini endişeli, depresif ve sinirli hisseder. Beşincisi, davranışın bir sonucu olarak kişilerarası ve içsel çatışma gelişir.

İnternet Oyun Bağımlılığının Belirtileri: Bağımlılık yapan bir oyundan şüphelenilmesinde, dikkat etmeniz gereken bazı önemli işaretler vardır. Bir kişinin ciddi bir video oyunu sorunu olup olmadığını anlamaya çalışıyorsanız şu soruları göz önünde bulundurun (Kuss ve Griffiths, 2012: 3-4):

- Aileden ve arkadaşlardan izole mi olurlar?
- Oyunlarını ne sıklıkta oynadıkları konusunda başkalarına yalan mı söylüyorlar veya oyun oynadıklarını gizlerler mi?
- Oyunları oynamadıklarında üzgün ve sinirli olurlar mı?

- Oyunları oynamak için işi veya okulu ihmal ederler mi?
- Bir zamanlar zevk aldıkları faaliyetlerden kaçınırlar mı?
- Oyuna odaklanmak için yemek öğünlerini ihmal ederler mi?
- Yeterince uyumadıkları için sık sık yorgun olurlar mı?
- Karpal tünel sendromu, migren ve göz yorgunluğu gibi çok fazla oyun oynamaktan kaynaklanan fiziksel sorunlar yaşarlar mı?
- Kullanıcı oyun oynayamadığında yoksunluk belirtileri gösterir mi?
- Üzüntü, sinirlilik, kaygı veya depresyon içerebilir mi?
- Oynama dürtüsünü tatmin etmek için artan miktarlarda oyun oynama ihtiyacı hissederler mi?
- Oyun oynamayı tercih ederek daha önce eğlendikleri etkinliklere karşı ilgi kaybı olur mu?
- Oyun oynamanın hayatı üzerindeki zararlı etkilerine rağmen oynamaya devam ederler mi?
- Olumsuz duygular veya ruh hâlleriyle başa çıkmak için oyun oynama isteği duyarlar mı?

Oyun Bağımlılığının Nedenleri ve Risk Faktörleri:

Genel olarak bağımlılıkta olduğu gibi, oyun bağımlılığı için evrensel bir “tarif” yoktur: Uzmanlar, bağımlılığın hem genetik hem de çevresel faktörlerden kaynaklanabileceği konusunda hemfikirdir ve hatta bağımlılık için iyi bilinen birçok risk faktörünün bir kombinasyonunu sergilemek bile otomatik olarak bireyi bağımlı hâle getirecektir (Doğan Keskin ve Aral, 2021: 329). Bununla birlikte, durumla ilgili anlayışımız arttıkça, özellikle belirli risk faktörlerinin daha yüksek video oyunu bağımlılığı oranlarına katkıda bulunduğu vurgulanmıştır. Bunlar şunları içerir (UK-REHAB, 2023):

- Kendine güvensiz
- İhmal edilmiş olma hissi
- Ruh halini yönetmek için bilgisayar oyunları kullanmak
- Kaygı/nevrotiklik

- Saldırgan bir kişiliğe sahip olmak
- Depresyon
- Hayata kötümser bir bakış açısı
- Yalnızlık
- Otoriter ebeveynliğe maruz kalmış olmak
- Sosyal anksiyete
- Empati eksikliği
- İzolasyon

Bilgisayar oyun endüstrisi büyüdükçe hem donanım hem de yazılım açısından daha sofistike olmaktadır. Oyunun bağımlılığa yol açması ise tekrarlayan artmasıyla oluşmaktadır. Pek çok oyun geliştiricisi özellikle de talep oyunları geliştirerek geri dönüş sağlamak için çaba harcarlar (UK-REHAB, 2023). Bu tür mekanizmaların kullanıcıların psikolojilerini etkilemeye yönelik kasıtlı uygulama olabilir ve genellikle oyuncu tarafından ayırt edilemez (Cuijpers, 2021). Hiçbir ana geliştirici, oyuncularını bağımlı hâle getirmeyi amaçladıklarını açıkça kabul etmezler, tıpkı kumar söktörünü amacının kumarbazlara “eğlence” sunmak olduğunu ilan etmesi gibidir (UK-REHAB, 2023).

1.1.5. Dijital Bağımlılığın Sebep Olduğu Problemler

Dijital araç ve uygulamaların aşırı kullanımından dolayı insanlar üzerinde pek çok olumsuzluklara neden olmaktadır. Bu bölümde dijital bağımlılığın neden olduğu olumsuzluklardan psikolojik, davranışsal (psikomotor), fiziksel ve sosyal sorunlara değinilmiştir.

1.1.5.1. Psikolojik ve davranışsal problemler

Dijital bağımlılık, bireyde saldırganlık, dikkatsizlik, çabuk olanı arzulama (dürtüsellik), kendisinin herkesten iyi olduğunu düşünmesi gibi psikolojik problemlere neden olmaktadır (Cuijpers, 2021). Yapılan bir araştırmada dijital bağımlılık seviyeleri fazla olan bireylerin olması gereken düzeyde dijital araçlara maruz kalan bireylere göre takıntılı, fiziksel rahatsızlıklar (somatizasyon), kişiler arası ilişkilerde aşırı duyarlılık, sürekli üzüntü ve ilgi kaybına neden olan duygu durumu yaşama (depresyon), kaygı bozukluğu, psikolojik

rahatsızlık (anksiyete), düşmanlık, güvensizlik, yeterli bir sebep olmadan şüphe duyma düşüncesi (paranoid) ve gerçek ile gerçek olmayan durumu birbirinden ayırt edememe (psikotizm) seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Porter, Starcevic, Berle ve Fenech, 2010: 122). Dijital araçların aşırı kullanımı ile alakalı ekran karşısında uzun süre kalınması düşük uyku kalitesi bu sorunun dışsallaştırılması ve içselleştirmesi ile alakalıdır. Ekran başında aşırı durmaktan dolayı uyku kalitesinin düşük olması, dijital uygulamaların gece kullanılması, duygu durum bozukluğu belirtileri (depresif) ve intihar ile alakalı bulunmuştur. Hiperaktivite bozukluğu ve dikkat eksikliği (DEHB) ile alakalı davranışların uyku problemleri, ekran başında geçirilen süre, bilişsel olarak odaklanma (dopamin) ve ödül mekanizmalarının aktif hâle gelmesi yüksek hızla sahip içerikler ile alakalı olduğu belirlenmiştir. Küçük yaşlarda şiddet içerikli uygulamalara uzun zaman dilimlerinde maruz kalma davranış sorunları ile alakalı bulunmuştur. Ekran başında geçirilen süre sosyal durum ile baş etme yeteneğini azaltmakta ve madde bağımlılığında olduğu gibi geri çekilme semptomları görülmektedir. Sinir sisteminin duygusal kontrol ve bilişi sağlayan bölümleri ile alakalı fiziksel değişimler dijital bağımlılık ile alakalıdır. Dijital uygulamalar ile harcanan zamanın azaltılması dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile alakalı davranışların iyileştirilmesinde önemlidir (Lissak, 2018:151). Yapılan başka bir araştırmada gerçek durum ile oyunu ayırt etmede yaşanan güçlükler sebebiyle cinayet ve intihar olaylarının meydana geldiği saptanmıştır (Kwon, Chung ve Lee, 2011: 116). Ayrıca dijital bağımlılığın kaygı, depresyon, hiperaktiv bozukluk ve dikkat eksikliği, sosyal kaygı, yalnız kalma, düşmanlık, saldırganlık, intihar, psikolojik işlev bozukluğu, davranış ve duygusal problemler ile alakalı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ko, Yen, Liu, Huang ve Yen, 2009: 600).

1.1.5.2. Fiziksel sorunlar

Griffiths ve Kuss (2012: 19) dijital uyarıcılara maruz kalınmasından dolayı beynin alakalı olduğu bölümlerdeki sinirsel süreçleri ve çoğalan etkinliklerin diğer davranışsal bağımlılıklara benzer olmasının yanında madde bağımlılığındaki süreçler ile benzer olduğu belirtilmektedir.

Dijital uygulamalar başında sarf edilen aşırı zamandan dolayı uykusuzluk, düşük kolesterol, aşırı kiloluk (obez), tansiyon, stres, insülin direnci gibi kalp damar rahatsızlıkları için riskler oluşturmaktadır. Bunların yanında diğer fiziki etkileri olarak görme rahatsızlıklarına ve kemiklerin kırılabilir bir yapıya dönüşmesine sebep olmaktadır

(Retterstøl, Svendsen, Narverud ve Holven 2018: 53). Ayrıca hareketsizlik sonucu uzun zaman oturmaktan dolayı önemli ortopedik rahatsızlıklara sebep olabilmektedir. Özellikle elde tutulan küçük ekranlı dijital araçların organizmanın duruşunu etkilediğini kas iskelet sistemlerinde aşırı yüklenme ve yorgunluk belirtilerine sebep olduğu bilinmektedir. Bu belirtiler aşırı tekrarlayan kol, bilek hareketleri ve genellik ile video oyunları oynanırken başın öne doğru eğilmesi ile alakalıdır (Lui, Szeto ve Janes, 2011: 1668). Bunun dışında uzun süre dijital uygulama oyunlarının uzun süre oynanması sebebi ile kalp ve damar rahatsızlıkları ile alakalı etkenler sebebiyle oluşan ölümlerin sebebi olduğu belirtilmiştir (Kwon, Chung ve Lee, 2011: 116).

1.1.5.3. Sosyal sorunlar

Dijital uygulama ve gereçlerin gereğinden fazla kullanımı insanlar üzerinde birçok olumsuzluğa neden olmaktadır. Kişinin teknolojik araç ve uygulamalar ile fazla zaman geçirmesi kişiyi sosyal çevresinden uzaklaştırmakta ikili ilişkileri olumsuz etkilenmektedir. Dijital uygulamalarda aynı anda birden fazla etkinlik ile meşgul olan gençlerde beyin dokusundaki hücrelerin zarar görmesi sonucu aşırı dikkat eksikliğine ve gerçek hayat ile ilişkili düşüncesini başka eylemleri gerçekleştirdiği esnada zihninde canlandırması (zihinsel gezinti) gibi problemlere neden olduğu tespit edilmiştir (Tapung, Maryani ve Supriatna, 2018: 165).

DEHB ve zihin gezintisi ile alakalı belirtilerin merkezinde yer almakta ve daha düşük bilinç düzeyi farkındalığı özelliği ve daha yüksek düzeyde adapte olamayan olumsuz düşünceler ile alakalıdır. Olumsuz ve uyumsuz düşünme biçimleri internet bağımlısı olan ve DEHB ile alakalı ilişkili semptomların olduğu bildirilen gençlerde bulunmaktadır. Bundan dolayı yüksek düzeyde bilişsel gezintisi belirtilerinin bağımlılığa işaret ettiği ergenlikte belirgin olarak ortaya çıkmazsa bile genç yetişkinlikte ortaya çıktığı görülmektedir (Retterstøl vd., 2018: 53).

Dijital araç ve uygulamalarda birden fazla etkinliğe katılan ve uzun zaman ekran karşısında kalan ergenlerin aile ve arkadaşları tarafından sosyal desteğe ve bağlanmaya daha az sahip oldukları görülmüştür. Kişilerde yüz yüze iletişim olumlu sosyal iyilik hâli ile kuvvetli bir şekilde alakalı iken dijital bağımlı kişilerde ise yaşam doyumu seviyeleri olumsuz etkilenmektedir (Aziz, Nordin ve Abdulkadir, 2021: 10). Fakat ergenlerde zaman ilerledikçe yüz yüze iletişimin azaldığı davranış şekillerine ve çevrimiçi sosyal desteklere

daha fazla yöneldikleri, sosyal sorunlar yaşadıklarında sosyal destek amacı ile kendilerini dijital uygulama ve araçlara daha fazla kullanma eğilimine neden olan kısır bir döngü içinde olurlar. Çevrimiçi bulabildikleri destek bağımlılığın daha da devam etmesine sebep olmaktadır (Wu vd., 2016: 108). Dijital uygulama ve araçların diğer etkileri arasında özgüven problemi yaşama, sosyal becerileri ve sorumluluklarında eksiklikler şeklinde ortaya çıkabilir. Dijital bağımlı olan bireyler olumsuz duygu ve düşüncelerden çok kolay etkilenir, duygularını düzenleme kapasiteleri düşük, daha yüksek dürtüsellliğe ve daha az yaratıcı düşünme yeteneğine sahip sık sık düşünceleri içerisinde kaybolma, ikili ilişkilerinde bozulmalar gibi sorunlar yaşamaktadırlar (Aziz, Nordin ve Abdulkadir, 2021:11; Chen ve Chang, 2004: 42).

1.1.6. Dijital Bağımlılıkla Baş Etme ve Tedavi Yöntemleri

Teknoloji, tüm engelleri kaldırmak ve günlük işlerimizi desteklemek için yaratılmıştır, ancak şimdi bu teknolojilerin kendisi dijital bağımlılık biçiminde bir yol engeli görevi görmektedir. Teknolojilerin üretken kullanımı, zahmetsizce yeni inovasyon yaratma olanaklarına sahipken, uygunsuz kullanımı performansımızı engeller. Şimdi dijital bağımlısı dijital dünya, özellikle de D kuşağı için ne yapmalı? Bir seçenek, bu çağda uygunsuz görünen dijital tabanlı gadget'ları kullanmamak olabilir.

Teknolojinin kontrol ettiği değil, gençlerin teknolojiyi kontrol ettiği çözümler aramalıyız. Teknoloji ve kullanımı arasında denge ve daha sağlıklı bir ilişki kurmanın zamanı geldi. Bu konuda en önemli görev ebeveynlere, akranlara ve öğretmenlere düşmektedir. Ebeveynler, çocuklarına dijital cihazların günlük rutinlerinde nasıl kullanılacağı ve yönetileceği konusunda onları bilinçlendirmek için sağlıklı bir rol model olarak hareket etmelidir (Diener, 1984: 544).

1.2. Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşam doyumu, bireyin kendi belirlediği ölçütlere göre uygun bir tarzda bireyin tüm hayatını pozitif değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. İnsanların hayatlarının bir anlam kazanabilmesi için ve hayatlarında mutlu olmaları için sahip olmaları gereken ana unsurların başında yaşam doyumu gelmektedir. Yaşam doyumu yüzyıllar boyu insanların ilgisini çeken konulardan biri olmuştur. “Yaşam doyumu sübjektif iyi oluşun zihinsel bir bileşeni ve kişinin yaşamı ili alakalı zihinsel yapıları içermektedir (Diener, 1984: 544).” Olumlu psikoloji kaynaklarında genelde öznel iyi olma (subjektive well-being) deyiimi mutluluk

olarak ifade edilmektedir (Diener vd., 2000: 37). Subjektif iyi oluş; olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumu şeklinde üç ayrı bileşenden meydana gelmektedir. Subjektif iyi oluşun duyuşsal boyutunu olumlu ve olumsuz duygular oluşturmakta iken zihinsel boyutunu ise yaşam doyumu oluşturmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985: 72).

Yaşam doyumu, bilişsel bir süreç olarak devam etmekte ve kişilerin kendi belirledikleri kriterlere göre yaşam normlarının genel değerlendirilmesi şeklinde ifade edilmektedir. Yaşam doyumunun yapısal süreci olarak kişinin içinde bulunduğu şartları uygun ölçütler ile karşılaştırmasına bağlıdır. Kişilerin ne seviyede uyum gerçekleştirebildikleri ile alakalı yargılarının mevcut durum ile kişinin kendisi için belirlediği (dış etkenlerin etkisinde olmaması) kriterlerin karşılaştırılması üzerine olduğu vurgulanmış bulunmaktadır (Diener vd., 1985: 72).

Yaşam doyumu, bir kişinin beklenti içinde oldukları ile elinde bulunanların karşılaştırılması sonucunda ortaya çıkan sonuç (Haybron, 2007: 148), kişinin kendi kararlaştırdığı kriterlere uygun bir tarzda tüm yaşantısını olumlu değerlendirmesi ve genel mutluluğun bir parçası, kişinin hayatı ile alakalı inanç ve değerlendirmeleri toplamı veya kişinin yaşama ile alakalı genel tavrı şeklinde tanımlanmıştır (Dinner vd., 1985: 72). Bir başka ifadeye göre yaşam doyumu genel olarak kişinin yaşam kalitesini kendisinin belirlemiş olduğu ölçütlere göre değerlendirmesidir (Shin ve Jahnson, 1978(1): 480). Yaşam doyumu, tamamen hayatın bütünü ile olumlu gelişiminin kademesi olarak tanımlanabilir. Yaşam doyumu sadece belli bir alanla alakalı olmayıp yaşamın bütününe pozitif değerlendirmesi şeklinde tanımlanabilir ve bu sebeple kişinin sadece iş hayatında memnun olması bütün yaşamında memnun olduğu anlamını taşımaz. Kişinin iş hayatında memnun olması yaşam doyumunu artırabilir ama onun yerini tutmaz. Yaşam doyumunun gayesi hayatın bütün alanlarıdır (Veenhoven, 1996: 14). Kişinin hayatına ilişkin olumlu değerlendirmelerin olumsuz değerlendirmelere göre fazla olması yaşam kalitesinin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Yaşam doyumunun altı farklı ögesi bulunduğu ileri sürülmektedir (Appleton ve Song, 2008: 2330). Bunları şu şekilde sıralanmıştır:

- Kişinin gelir seviyesi
- Kişinin mesleği ve sosyal konumu
- Kişinin sahip olduğu olanaklar ve sosyal hareketliliği

- Kişinin refah koşulları
- Devletin mevcut politikaları
- Çevre, aile ve sosyal ilişkiler.

Yaşam doyumu bireyin mevcut yaşam koşulları ve kişisel ölçütlere göre değişebilen hareketli bir yapıya sahiptir (Dinner vd., 1985: 73). Kişilerin yaşam doyumları pek çok şeyden etkilenebilir. Bunlardan bazıları günlük hayattan alınan mutluluk, hayata yüklenen anlam, gayelere ulaşmadaki uyum, olumlu bireysel kimlik, fiziksel olarak kişinin kendisini iyi hissetmesi, finansal güvenlik ve sosyal ilişkiler şeklinde sıralanabilir (Schmitter, 2003; Akt. Yılmaz ve Aslan, 2013: 62). Toplumsal ilişkiler yaşam doyumu ile alakalı yaşam alanlarının önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Bunun sebebi eş, çocuk ya da arkadaş gibi yakın çevrenin sosyal destek sağlaması, maddi yardımda bulunması, boş zamanları paylaşması ve eşlik etmesidir (Adams, 1971: 65).

Toplumsal bir çevreye sahip olmak gibi evli olmak da ya da biri ile beraber yaşıyor olmak yaşam doyumunu olumlu etkileyebilir (Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000: 423). İnsanların arkadaşları ve aile bireyleri ile olan ilişkileri de önemlidir (Dinner, 1984: 544). Kendimiz ile alakalı olumlu düşüncelerimizin bulunması yaşantımızda ne derece memnun olduğumuza etki eden önemli faktörlerdendir. Yüksek özgüven ilişkileri devam ettirmede gelişime ve başarıya ulaşmada aynı zamanda olumlu duygular hissetmemizde ve olumsuz duygular ile baş etmemizde bize yardımcı olabilir.

Yaşam doyumunu etkileyen unsurları şu şekilde sıralamak mümkündür (Khakoo, Dockery, 2004; Akt. Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007: 4): Özgürlük, demokrasi, açık fikirli olma, aktif olma, politik istikrar, kendi hayatının kendi elinde olduğunu hissetmek, fiziksel ve ruhsal sağlamlık, evli olmak, ailesi ve arkadaşları ile iyi ilişkilerde bulunmak, spor yapmak, sanatsal etkinlikler ile uğraşmak, güvenilir bir yerde yaşamak, sosyal çevrenin geniş olması ve olumlu bireysel bir kimliğe sahip olmak.

Yaşam doyumu, psikoloji biliminde kendisine yer bulan ve pek çok farklı bilim dalı içerisinde bulunan bir kavram hâline gelmiştir. Literatür çalışmalarında yaşam doyumu memnuniyeti ve kalitesi şeklinde çeşitli isimler ile görülen yaşam doyumu kavramı toplumda mutluluk olarak da adlandırılan subjektif iyi oluşun zihinsel bir bileşeni şeklinde görülmektedir (Çirkin ve Göksel, 2016: 378). Yaşam doyumu bireyin kendi belirlediği

ölçütler doğrultusunda gerçekleştirebildiği zihinsel değerlendirmelerdir (Pavot ve Dinner, 1993: 168).

Alan yazınına yaşam doyumu kavramını kavramsal olarak ilk defa kazandıran Nevgarten, Havighorst ve Tobin (1961) olmuştur. Bunlara göre kişilerin hayatlarında bekledikleri ile elde ettiklerini kıyaslaması sonucunda ulaşmış olduğu sonuç olarak açıklamaktadırlar (Akt.: Diener 1984:548). Yaşam doyumu üzerine birçok çalışması bulunan Diener (1984: 548)'e göre yaşam doyumu kişinin hayatını değerlendirmesine göre belirlemektedir. Kişiler belli bir duruma ilişkin yaşamış olduğu güzel duygu ve deneyimlerini yaşam doyumu göstergesi şeklinde değerlendirebilmelidir. Mutluluğun önemli bir ögesi olan yaşam doyumu hayatın belirli bir zamanında duyguları ve davranışlarını da içine alacak şekilde kişinin belirlediği ölçütlere göre hayatın genel bir değerlendirilmesi şeklinde ifade edilmektedir (Diener vd., 1985: 74). Her bir insanın hayattan aldığı haz içinde insana özgü farklılıkların olması sebebiyle kesin bir şekilde tanımlamanın mümkün olmaması da bu kavramın insanın devam ettirdiği hayattan ne kadar mutlu olduğu ve hayatın olumlu değerlendirme derecesi ile alakalı olduğu ifade edilmektedir (Aşan ve Erenler, 2008: 208).

İnsanların pek çoğunun ilk gayeleri mutlu bir hayat sürdürmektir. Mutluluğun gerçekleşmesinde yaşam doyumu önemli bir yere sahiptir. Kişilerin kendi öz varlıklarını doğru anlamaları, bu ihtiyaçlarını karşılayabildikleri ve hayatlarının devamını sağlayabildikleri şeylerin peşinden gidebildikleri sürece mutlu olurlar. Kişi hayatında sahip olduklarına, hayatındaki eksikliklerin neler olduğuna ve nelerin olması gerektiği ile alakalı çıkarımlarda bulunmaktadır. Birey yaşamında elde etmek istediklerine ne kadar fazla sahip olursa yaşam doyumu da o kadar artar (Azimli ve Ada, 2021: 265). Kişiler bu nedenle hayata geliş amaçlarını ve öz yeterliliklerinin farkına vararak daha büyük bir amaç belirlerler ve bu amaca hizmet ederler.

Yaşam insanın doğumu ile ölümü arasındaki sürenin tamamını ifade ederken doyum ise insanın ihtiyaçlarını karşılaması süreci olarak gerçekleşen bir durumdur. Hayattan alınan haz doyum kavramı ile alakalı tanımlamalara bakıldığında bireyin hayatı boyunca gerçekleştirdiği tüm eylemlerin tamamından tatmin olma şeklinde ele alınmıştır. Yapılan araştırmalarda pek çok farklı nedenin bir araya gelmesi sonuç yaşam doyumu varılacak bir yol, ulaşmak istenen bir sonuçtur (Yılmaz, Keser ve Yorgun, 2010: 89). Kişiler pek çok sebeple hayatlarında istemedikleri durumlarla karşılaşabilirler. İstemedikleri durumlarda

yalnızca para kazanma arzusuyla çalışabilirler. İçinde bulundukları toplumun kurallarına uyum sağlarken isteksizde olsalar kendileri için önemsiz işlere yoğunlaşabilirler. Bu durumlar kişilerin yaşam doyumlarını düşürmektedir. Buna karşın spor ve egzersiz yapma, müzik dinleme, resim yapma ve sosyal etkileşimlere zaman ayırabildiklerinde, üretken oldukları işlerde çalıştıkları zamanda ve hareketlerini belirlemede söz sahibi olduklarında kişilerin yaşam doyumlarının arttığı tespit edilmiştir.

Yapılan bir araştırmada yaşam doyumunu beş ölçüt ile belirleneceği ifade edilmiştir. Bu ölçütler; zevk almaya karşı kayıtsızlık, kararlı ve dayanıklılık, istediği ve gerçekleştirdiği amaçlar arasındaki uyum, olumlu benlik algısı ve duygu durumu şeklinde meydana gelmektedir. Bunun sonucunda yaşam doyumunu yüksek olan kişilerin özelliklerini şu şekilde sıralanmıştır (Neugarten, Havighurst ve Tobin, 1961: 138):

Yaşam doyumunu yüksek olan insanların günlük aktivitelerden hoşlandıkları

- Hayatlarını anlamlı gördükleri ve sonuna kadar yaşadıklarını olduğu gibi kabul ettikleri
- Hayatlarındaki temel hedefleri başardıklarını hissetmeleri
- Olumlu benlik algısına sahip oldukları
- Mutlu ve iyimser tutumları ve duygu durumlarını korumaları şeklindedir.

1.2.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen faktörler şu şekilde sıralanmaktadır: günlük yaşamdan mutluluk duymak, yaşamı anlamlı bulmak, amaçlara ulaşma hakkında uyum, pozitif bir bireysel kimlik, fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi, bireyin ekonomik gelir düzeyi, sosyal ilişkiler, bireyin mesleği, sosyal statü, refah koşulları, çevre ve aile ilişkileri şeklindedir (Keser, 2005: 79).

Naktiyok (2019: 27) ise yaşam doyumunu etkileyen unsurları dört başlık altında toplamıştır. Bunlar:

- Kişisel ve demografik etkenler,
- İş ile ilgili etkenler,
- Çevresel etkenler,

- Toplumsal etkenler (Naktiyok, 2019: 27).

Yukarıda görüldüğü üzere araştırmacılar yaşam doyumunu etkileyen birçok unsur olduğunu belirtmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde bu faktörlerin bireyler arasında kişisel özellikler nedeniyle farklılık gösterebilmektedir (Şimşek, 2011: 16). Bu kişisel özelliklerin bireylerin olaylara farklı bakış açısına sahip olmalarına ve olaylara karşı tutumlarını ve yaşam doyum düzeylerinin de farklı olmasına sebep olmaktadır. Ayrıca bireyin yaş ve eğitim durumu gibi değişkenlerin de yaşam doyum düzeyinde etkili olduğu belirtilmiştir (Naktiyok, 2019: 27).

Yaşam doyumunun, sosyodemografik özelliklerle ilgili oldukça çok araştırmaya konu olduğu görülmektedir. Yaşam doyumunu ile medeni durum değişkeni incelendiğinde yapılan araştırmalara göre farklı çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir.

Erdoğan (2018: 26)'e göre evlilik, bireylerin yaşam doyumunda önemli bir etkiye sahiptir. Evli bireyler, eşleriyle birlikte yaşamda karşılaştıkları güçlüklerle karşı mücadele etmektedirler. Bireyler evlilik yaşantıları boyunca mutlu ya da mutsuz olması durumunda çiftlerin yaşam doyumları da pozitif ya da negatif yönlü ilişki gelişebilmektedir. Literatür incelendiğinde bu durumun tersi sonuçlara da ulaşılmıştır.

Bireyin yaşı ve yaşam dönemi, bireyin tutumları, davranışları ve aldığı kararlar üzerinde belirleyici bir etkisi vardır. Charles vd., (2001: 138) çalışmasına göre ise olumlu duygunun genç ve orta yetişkinlik döneminde olan bireylerde istikrar gösterdiği yaşlı olan grupta ise azalma göstermektedir.

Yaşam doyumunu etkileyen faktörleri araştıran pek çok araştırmacı, özellikle kadınların deneyimlerine odaklanmamıştır. Kadınların; çocuk doğurma ve büyütme, evlilik, yoksulluk ve eşitsizlik gibi yaşam koşullarının tümü, bu faktörlerle ilgili çalışmaların yalnızca kadın katılımcılarla yürütülmemiş ya da cinsiyet farklılıkları açısından özel olarak analiz edilmemiş olmasına rağmen, kadınların yaşam doyumunu etkilediği belirtilmektedir (Sousa ve Lyubomirsky, 2001: 670). Fakat yaşam doyumunu ile cinsiyet değişkeni incelendiğinde çalışmaların çoğu yaşam doyumunun cinsiyetlere göre farklılık göstermediği belirtilmiştir. Ancak bazı araştırmalarda da kadınların erkeklerden daha az yaşamdan doyum aldığı fakat kadınların aynı zamanda daha yüksek refah seviyesine sahip olduğu belirtilmiştir. Bu çelişkili bulguların oluşmasındaki ana etkenin kadınların, erkeklerden daha

fazla sevinç ve derin üzüntü duygularını sık yaşaması olduğu ifade edilmiştir (Naktiyok, 2019: 28; Sousa ve Lyubomirsky, 2001: 670;).

Yaşam doyumu ve eğitim durumunun incelendiği araştırmalarda farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Sousa ve Lyubomirsky (2001: 671)'e göre eğitimin yaşam doyumu üzerinde dolaylı bir etkisi vardır. Ekonomik durum meslekler ile ilişkilidir ve bu ilişki dolaylı olarak eğitim durumunun yaşam doyumu arasındaki muhtemel ilişkiyi artırmaktadır. Bu bağlamda eğitim durumundaki seviye yüksek gelirle ilişkilidir. Hekimler ile ilgili yapılan bir araştırmada akademisyen olanların, pratisyen ve uzmanlara göre yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olması meslekleri ile ilgili eğitime devam ediyor olmaları durumu ile ilişkilendirilmiştir (Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001: 116). Bir başka araştırmada sağlık çalışanlarının iş doyumu ve yaşam doyumu incelenmiş ve araştırma sonucunda lisansüstü eğitim almış olan sağlık çalışanlarının iş ve yaşam doyumları diğer sağlık çalışanlarına oranla daha yüksek bulunmuştur. Sağlık çalışanlarının eğitim düzeyi arttıkça iş doyumu ve yaşam düzeyi de artar (Şimşek ve Aktaş, 2015: 121-122).

Yaşam doyumunu etkileyen bir diğer faktör ise çalışma hayatı ve çeşitli meslek gruplarıdır. İş hayatı bireylerin yaşamında önemli bir yere sahiptir çünkü gün içerisinde çoğu zamanını iş yerlerinde geçirmektedirler. İş yerlerindeki uzun çalışma süreleri, bireylerin üzerindeki mesleki sorumluluk, düşük gelir düzeyi gibi etkenler yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilmektedir. Bu bağlamda birçok sorumluluğa sahip olma durumu bireyin dinlenme ve kendine zaman ayıramaması ve yaşamında kaygılandırıcı sorumluluklarının olması yaşam doyumunu da olumsuz yönde etkilemektedir (Baltaş ve Baltaş, 2021: 45). Çalışma hayatında mutlu olan bireylerin hem iş doyumları hem de yaşam doyumları artmaktadır.

Bireylerin yaşam doyum düzeylerini etkileyen bir başka faktör ekonomik durumu yani gelir düzeyidir. Bireylerin refah düzeyleri, bulundukları ülkenin ekonomik durumuna bağlıdır. Belirli bir seviyenin üzerinde gelir durumuna sahip bireyler, düşük seviyedeki gelire sahip bireylere göre yaşam doyumu daha yüksek seviyede olduğu saptanmıştır. Bireylerin gelirlerinin artması ile çeşitli gereksinimlerin karşılanması kolaylaşacaktır ve bu durumda yaşam doyum düzeyleri olumlu yönde etkilenecektir. Ancak gelir düzeyi düşüğe bireyler gereksinimlerini karşılamakta zorlanacak ve yaşam doyum düzeyleri olumsuz yönde etkilenecektir. Bununla birlikte gelir düzeyinde artış olması ile bireylerin eğitim durumu seviyesinin de artacağı ve olumlu açıdan yaşam doyumuna etki edeceği

belirtilmiştir (Naktiyok, 2019: 27). Hefferon ve Boniwell (2011: 120)'e göre yüksek gelire sahip bireyler daha yüksek yaşam doyumu düzeyine sahiptir. Fakat o anki mutlulukla ilişkili değildir zira fazla gelire sahip olanlar çalışmaya, zorunlu iş dışındaki faaliyetlere (alışveriş, çocuk bakımı gibi) ve aktif boş zamanlarına nispeten daha fazla zaman ayırma eğilimindedir ve pasif boş zaman uğraşlarına daha az zaman ayırırlar. Çalışma hayatı zorunlu faaliyetleri içinde barındırdığından bireylerde stres ve gerilimi arttırabilmektedir.

1.2.1.1. Kişisel ve demografik unsurlar

Yaşam doyumu etkileri en çok araştırılan unsurlar olarak cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, gelir durumu gibi demografik bilgileri sıralamak mümkündür. Yapılan araştırmalar incelendiğinde kişilerin yaşam doyumu seviyelerinde bir ayrışmanın olup olmadığına dair çok fazla çalışma olduğu görülmektedir. Bu çalışmaların sonuçlarında belirtiler farklılıklar göstermektedir. Bu durum bireysel farklılıklardan kaynaklanmakta ve belirtilerin yaşam doyumuna etkisi olup olmadığı tartışılmıştır. Benzer durum kişilik içinde geçerlidir. Kişilik ile yaşam doyumu ile alakalı araştırmalarda mutlu insanların mutsuz insanlardan daha sosyal, daha güçlü, daha coşkulu ilişkilere sahip oldukları, mutlu insanların kişilik özellikleri boyutlarına ahenkli, dışa dönük, daha az sinirli olma (nörotik) özelliklere sahip oldukları belirlenmiştir (Diener ve Seligman, 2002: 83).

Yaşam doyumu ile alakalı yapılan başka bir araştırmada ise beş unsurun kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiş çalışmanın sonuçlarına göre kişilik özelliklerinden kaygı durumu bozukluğu (nevrotik) ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki olduğu diğer kişilik özellikleri ile sübjektif iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Doğan, 2013: 60). Kişinin sağlık durumu da yaşam doyumunu etkileyen unsurlar arasında bulunmaktadır. Sağlıkla alakalı unsurlar çeşitli araştırmacılar tarafından farklı başlıklar altında incelenmiştir de bu çalışmada kişisel ve demografik unsurlar içinde incelenmiştir. Bireyin sağlık durumunun sübjektif olarak değerlendirilmesi genel sağlık hizmetleri ile alakalı almış olduğu hizmetler yaşam memnuniyeti ölçümlerinde yer almaktadır. Uzun süreli sağlık durumunun yaşam doyumuna etkisinin çok fazla olduğu belirtilmiştir (Ambrey ve Fleming, 2014: 1292).

Gelir seviyesi de hayatın memnuniyeti açısından en çok araştırılan unsurlar arasındadır. Gelir düzeyi boyutunda insanların temel ihtiyaçlarını karşılayacak, riskli ve tehlikeli durumlarda korunmalarına imkân sağlayan kaynakların varlığı ile

değerlendirilebilmektedir. Aile üyelerinin geliri ve var oluşu bireysel iyi oluşun ana bileşenlerinden biri olarak kabul edilir. Gelir kişinin temel ihtiyaçlarının karşılanmasının yanında diğer ihtiyaç ve isteklerine dair alternatif çözümlere ulaşabilmeyi sağlar. Bu yönden gelir düzeyinin memnun verici olması pek çok yönden etki edeceği düşünülmektedir. Yaşam memnuniyeti ile gelir düzeyi arasındaki ilişki pek çok çalışmada incelenmiş bulunmaktadır. Bu araştırmalarda mutlu olma ile gelir düzeyi arasında olumlu bir ilişki olduğu sonuçları çıksa da (Jebb, Tay, Diener ve Oishi, 2018: 36). Yapılan başka bir çalışmada ise bir insanın gelir düzeyinde meydana gelen değişim hayat şartlarında çoğalma ya da azalma ile subjektif iyi oluş seviyesinin geçici olarak artabileceği veya azalabileceğinden bahsedilmiştir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 2000: 282). Ama adaptasyon teorisi gereği kişinin zaman içerisinde yeni durumlara uyum sağladığından bu etki uzun zamanda yok olmakta ve gelir düzeyi artışının zaman serisi analizlerinde mutluluğa etkisinin olmadığı belirtilmiştir (Diener vd., 2000: 282).

1.2.1.2. İş ile alakalı unsurlar

İş yaşamı, yaşam doyumunu birçok yönden etki ettiği düşünülmektedir. Bireyin belirli bir işte çalışması hem ekonomisine, hem çevre edinmesine, hem de kendisini geliştirmesine imkan sağlamaktadır. Bununla beraber iş yaşantısındaki hedefler kişilerin hedefleri ile uyumlu olmalıdır. Çalışanların iş hayatındaki mutluluğu örgüt kültürü ve kurumun hedeflerinden etkilenmektedir. Hedefler birbiri ile uyumlu olmalıdır. Hedefler birbiri ile uyum sağlamadığı zaman mutsuzluk ile sonuçlanır (Aranda, Arellano ve Dávila, 2017: 1196). Performans ve verimliliğe dayalı hedeflerde kişilerin duyguları geri planda kalmaktadır. Çalışan insanların bir makine gibi görülmesi, duygu durumlarının ihmal edilmesi ruhsal ve fiziksel sağlık problemlerine sebep olmaktadır. Bu durumun farkında olan kurum ve kuruluşlar hedeflerinden uzak durarak çalışan insanların duygu durumları ile daha fazla ilgilenmeye başlamışlardır. Mutsuzluk insanların başarı durumlarını olumsuz etkilerken kuruluşlar açısından bakıldığı zaman yüksek maliyetlere neden olmaktadır. Çalışan insanlar mutlu olduğu zaman çevreleri ile uzlaşmacı, uyumlu ve paylaşımcı olurlar. İletişim yönleri iyi, üretim yönünden başarıları ile öne çıkan mutlu çalışan insanlar işlerini severek yaptığı ve enerjilerinin çok yüksek olduğu dikkat çeken bir durumdur (Taranowski, 2011: 272). Bu da çalışan insanların özel hayatlarında mutlu olduğunu ve çalıştığı kurumlara bağlılığını arttırdığı görülmüştür.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde iş doyumu ile yaşam doyumu arasında belirli bir ilişki olduğu fakat diğerk unsurlar ile işsizlik ile alakalı memnuniyetin birlikte ele alındığı zaman bu ilişki durumunun önemini yitirdiği sonucuna ulaşılmıştır (Rode, 2004: 152).

Avrupa yaşam kalitesi araştırma verileri kullanılıp yaşam memnuniyeti ile iş koşulları arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada iş güvenliği ve alınan aylığın kişilerin yaşam kalitesine etki eden temel etkenler olduğu, iş yerindeki hüküm ve kariyer gibi etkenlerin ise iş memnuniyeti ile birlikte yaşam memnuniyetini etkilediği sonucuna varılmıştır (Drobnic, Beham, Prag, 2010: 210).

APA (Amerikan psikoloji derneği) tarafından yapılan bir araştırmada çalışan insanların iş yerlerinde değer görmeleri işlerine olan bağımlılıklarını arttırdığı ve daha mutlu oldukları sonucuna varılmıştır (APA, 2013).

1.2.1.3. Çevresel unsurlar

Kişilerin bulunduğu evre ve çalıştığı ortamın kalitesi önemlidir. evre hem kendi başına hem de kişilerin sağlığını, sosyal yaşam etkinliklerini etkilemesi yönünden önemli bir yere sahiptir. Yapılan yarı deneysel bir çalışmada katılımcı grubun yaşam alanlarında kirliliğin az olması sonucu yaşam memnuniyetinin çoğaldığı sonucuna varılmıştır (Frey, Luechinger ve Sututzer, 2009: 318).

Ülkemizde 18 yaş üzerindeki kişilerin yaşam memnuniyetleri farklı zaman aralıkları ile araştıran Türkiye istatistik kurumu çevresel unsurlar ile yaşam memnuniyeti anketinde çevresel unsurları değerlendirmeye almıştır. Bu bölümde yeşil alanlar, temizlik, çöplerin toplanması, şebeke suyu gibi konu başlıkları değerlendirilmeye alınmış ve kişilerin bu konular hakkındaki memnuniyet seviyeleri belirlenmeye çalışılmıştır. Türkiye istatistik kurumunun hazırlamış olduğu ankette bu konuya ilişkin soruların yaşanılan evin mülkiyet durumu, evin oda sayısı, evin metrekaresi, şebeke suyu, ısıtma sistemi, tuvaletler gibi sorulardan meydana gelmiştir. Yaşanılan evin özelliği bakımından çevresel şehir, semt, mahalle gibi etkenler yaşam memnuniyetinde önemli ölçütler olarak görülmektedir.

1.2.1.4. Toplumsal unsurlar

Toplumsal unsurlar yaşam doyumuna etki eden unsurlar içinde önemli bir yere sahiptir. Toplumsal unsurlar bireyin eş, aile, akraba, komşu ve arkadaş gibi sosyal bağlar içinde bulunduğu insanlar ile ilişkiler yaşadığı toplumun kültürü, fiziki çevresi gibi etkenler

sıralanabilir. Yaşanılan toplumda sosyal ilişkiler kişiye hem doğrudan hem dolaylı şekilde etkilemektedir. Yapılan araştırmalarda kişinin sosyal ilişkiler ile yaşam doyumu arasında ilişkilerin olduğunu açıklayan çalışmalar bulunmaktadır. Yaşam memnuniyetine etki eden unsurların incelendiği bir araştırmada Türkiye İstatistik Kurumu 2013 verileri kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre akraba ve arkadaşlarla olan ilişki memnuniyeti kişinin yaşam memnuniyetini pozitif yönde etki ettiği sonucuna varılmıştır (Anafarta ve Aslangiray, 2016: 242). Türkiye istatistik kurumunun yaşam memnuniyeti çalışmasında bu alanla alakalı arkadaş, akraba, komşu, mesai arkadaşları ile ilişkiler memnun musunuz? Sorularına yer verilmiştir.

1.2.2. Yaşam Doyumu Kuramları

Telik (Ereksel) Kuramlar: Ereksel kurama göre, hedeflere ve ihtiyaçlara ulaşıldığında mutluluk oluşmaktadır. Wilson (1960) tarafından önerilen teoriye göre; ihtiyaçlar, doyurulduğunda mutluluk elde edilir. Fakat doyurulmaması durumunda mutsuzluk ortaya çıkar (Akt. Yetim, 1991: 19).

Telik kuramda kişilerin davranışlarını kavramak için onların amaçlarının incelenmesi gerektiği vurgulanır. Amaçlar, amaçların yapısı, amaca ilerleme potansiyeli kişinin duygularına ve yaşam doyumuna etki edebilir. İnsanlar, amaçlarına ulaşmaya çalışırken gelişme gösterdiklerinde olumlu, başarısız olduklarında ise olumsuz bir şekilde karşılık verirler (Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000: 424).

Felsefeciler telik kuramla ilgili olarak kişinin arzularının doyurulması ile mi yoksa bu arzuların bastırılmasıyla mı mutluluğa ulaşılır sorunuyla ilgilenmişlerdir. Hedonist grup arzuların giderilmesi ile mutluluğun oluşacağını savunurken, astenik grup ise arzuları bastırarak onları yok saymanın mutluluğu oluşturacağını savunmuşlardır (Yetim, 1991: 19).

Bu kuram, yaşamdaki ihtiyaçların doyurulması ile ilgilenir. İhtiyaçlar, bazı amaçlara yol açar. Bu açıdan ihtiyaçlar ve amaçlar birbiriyle ilişkilidir. İhtiyaçların, isteklerin ve amaçların doyurulmasının mutluluğu sağlayacağı düşünülmektedir (Yetim, 1991: 19). Diener, (1984: 548) göre ise hedefler ve arzuların, ihtiyaçlara göre daha bilinçli oldukları düşünülmektedir. Pek çok insan kendisi için önemli olan hedeflere ulaştınca mutlu olur.

Ereksel kuramda iyi olmayı engelleyen birkaç durum söz konusudur. İlki, kişi kısa zamanda mutluluk sağlayan hedeflere yönelebilir. Fakat bu hedefler uzun zamanlı sonuç

verdiğinde kişinin diğer hedeflerini engelleyebileceğinden mutluluk zarar görebilir. Diğer, bireyin hedefleri ve istekleri birbirine zıt olabilir. Bu yüzden insanların tamamen yetinmesini sağlamak olası değildir. Onların gereksinimleri ve arzuları bilinçsiz olabilir. Bu ikisi birbirine zıt olduğunda onları tanımlamak ve birleştirmek güç olur. Bir diğer, insanların gayeleri ve istekleri olmadığında mutluluktan yoksun olabilirler. Sonuncusu ise insanlar; kötü durumlar, beceriler veya oldukça yüksek hedefler istemeleri sebebiyle hedeflerini elde edemeyebilirler (Diener, 1984: 549).

Aktivite Kuramları: Teoride mutluluktaki son durum ön plana çıkarılırken, aktivite teorileri mutluluğun, insanların aktiviteleri sonucunda elde edildiğini ifade eder. Yani bireyin, bir durum karşısında yapmış olduğu aktivite, bireyi ona ulaşmaktan daha çok mutlu eder. Aristoteles, aktivite teorisinin önemli savunucularındandır. Ona göre yapılan iyi, erdemli, faaliyetler mutluluk getirir. Aristo, bazı insan yeteneklerinin olduğunu ve aktiviteler mükemmel olarak yapıldığında mutluluğun oluşacağını söyler. Modern yaşlılık bilimi ise küresel ifadelerle aktiviteyi tanımlar. Bu etkinliklere hobiler, sosyal etkileşim ve egzersiz örnek olarak verilebilir (Diener, 1984: 549).

Amaç ve aktivite kuramları birbirinden çok da farklı değildir. Çünkü bireysel olarak seçilmiş amaçlar, evrensel ihtiyaçlara erişmeyi hedefleyen kişisel planları yansıtır. Bu yüzden açık aktiviteler, geniş kapsamlı ihtiyaçlar için araçsal hedeflerdir. Doyum, ihtiyaçlar açısından da amaçlar açısından da ifade edilse kuramcılar aktivitelerin pozitif duygu ile ilişkili, aktivitelerin eksikliğinin ise negatif duygu ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir (Ormel, Lindenberg, Steverink ve Verbrugge, 1999: 65).

Aktivite kuramına göre; aktivite kolay olduğunda bu durum kişiye sıkıcı gelir, zor olduğunda ise kişi stres yaşar. Eğer bireyin yapacağı işin güçlüğü ile bunu yapmak için kişide var olan beceri birbirine neredeyse eşit ise bu durum kişiye haz verir. Amaç kuramları ile aktivite kuramları birbirine zıt değildir. Bu iki kuram birbirlerini tamamlamaktadır (Diener, 1984: 550).

Aktivite yaklaşımına göre, kişi yetenek ve becerilerine uygun olarak hedefler koyar ve bu hedefler doğrultusunda yaptığı aktivitelerde gelişme göstermesi ona doyum verir. Bunlarla birlikte yapılan aktivitelerin, hedeflere erişebilmek için yapılan faaliyetler olduğu söylenebilir. Bu durumda, telik ve aktivite kuramlarının bütünleşebileceği düşünülmektedir (Tuzgöl Dost, 2004: 22).

Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramları: Modern psikolojide aşağıdan yukarıya ile yukarıdan aşağıya kuramları arasındaki fark ön plana çıkmaktadır. Aşağıdan yukarıya kuramına göre; birey zevk duyduğu ve acı hissettiği şeyleri gözden geçirerek kendi mutluluğunu veya mutsuzluğunu belirler. Kısacası mutlu bir yaşam, mutlu anların toplamını oluşturur (Diener, 1984: 550). Ayrıca yaşamında çoğunlukla doyuma ulaşan kişilerin hayattaki özel alanlarda da aynı doyumu alacağı düşünülmektedir (Cihangir Çankaya, 2005: 28). Aynı kuramda Wilson, insanların evrensel ve başlıca gereksinimlerinin olduğunu belirtmiştir. İnsanların yaşam şartları gereksinimlerini giderebilecek şekilde ise kişiye mutluluk getireceği düşünülmektedir (Diener vd., 2000: 422).

Yukarıdan aşağıya kuramında ise insanlar, durumları pozitif olarak değerlendirmeye yönelir ve böylece kişinin anlık etkileşimleri bu durumdan etkilenir. Yani insanlar mutlu oldukları için haz duyarlar (Diener, 1984: 550). Kurama göre, pozitif ruh hâline sahip olan birey herhangi bir olayı, daha negatif perspektiften bakan birine göre daha “mutlu” bir şekilde değerlendirebilir (Diener ve Ryan, 2009: 395).

Bağ Kuramları: Mutlulukla alakalı bilişsel yaklaşım, mutluluğun zihinde bir ağının var olduğunu ifade eder. Bu ağlar ile ilgili yapılan çalışmalarda, mutlu olan kişilerin olumlu zihin bağlarına sahip oldukları, mutsuz olan kişilerin ise olumsuz zihin bağlarına sahip oldukları bulunmuştur (Yetim, 1991: 18).

Bazı insanlar pozitif çağrışım ağlarına sahiptir ve insanların yaşantılarına karşı pozitif yaklaşımları öğrenilmiş olabilir. Filozoflar tarafından bu insanların mutlu bir mizaca sahip oldukları düşünülmektedir (Diener, 1984: 550).

Yargı Kuramları: Var olan durum, saptanan standardı aştığında mutluluk meydana gelir. Kurama göre, standart ile gerçek durum arasında kıyaslama yapılır (Diener, 1984: 550). Michalos kuramında bu standartların diğer insanlar, geçmiş şartlar, istenen doyum miktarı, gereksinim, amaç gibi öğeler olabileceğinden bahseder ve kişi kendini bu öğelerle karşılaştırır. Başka bir deyişle, doyumun değerlendirilmesi şu anda var olan şartlar ile belirtilen standartlar arasındaki çelişkilerle belirlenir. Karşılaştırma daha yüksek standartlarla olduğunda doyum azalırken, daha düşük standartlarla olduğunda ise doyum artar (Diener vd., 1997: 27). Doyuma bakıldığında bu kıyaslama bilinçli yapılabilir fakat duygu durumunda standartlarla yapılan kıyas bilinçsiz yapılmaktadır (Diener, 1984: 550).

İnsanlar şartları ve kişiliği kullanmaktan çok yargı ölçütlerinden yararlanarak yaşam şartlarını değerlendirirler. Birey, isteklerini ölçüt haline getirerek yaşamını değerlendirebilir (Diener, 2012). Kimi zamansa insanlar amaçlarını elde edebilmek için zihinlerinde hayali birini oluştururlar. Başa çıkma düşüncesinde olan bireyler, kendini harekete geçirmek, duygulanımlarını artırmak, bazı bilgilere erişebilmek için başka insanlara bakarlar. Başka insanların üst veya alt konumda oluşu kişinin iyi oluşunu değiştirebilir. Sonuç olarak, iyi oluş seviyesi etraftaki insanlardan daha iyi olup olmama halinden etkilenir (Diener, Suh, ve Oishi, 1997: 28).

Haz ve Acı Kuramları: İnsan yaşamında bazı eksikliklerin oluşu kişide amaçları ve ihtiyaçları olduğu düşüncesini meydana getirir. Aslında bu eksikliklerin mutluluğun habercisi olduğu düşünülür. Yaşamdaki eksiklikler arttıkça amaçlara ulaşmanın mutluluğu da o kadar artar (Diener, 1984: 550).

Haz ve acı birbiriyle ilişkili kavramlardır. Yani mutluluk ile mutsuzluğun birbiriyle ilişkili olduğunu belirten bazı durumlar vardır (Diener, 1984: 550). Yaşamında olumlu duyguları ön plana çıkaran kişiler, olumsuz duyguları da ön plana çıkarma eğilimindedirler (Diener vd., 1985: 76). Bir başka durum ise amaca ilişkin psikolojik yatırımlardır. İnsanların kendileri için önemli olan amaçları elde etmek için çabalayıp sonucunda hedefine ulaşamamış olması mutsuzluğa neden olur. Hedefine ulaştığında ise kişi mutlu olur. Diğer bir açıdan bakıldığında, amaçlarını elde etmeyi az miktarda önemli görme eğiliminde olan kişiler amaçlarına ulaşamadıklarında çok da mutsuz olmazlar (Diener, 1984: 555).

1.2.3. Yaşam Doyumun Önemi

Mutluluk ve yaşamın önemli yönleri arasında birbirini etkileyen ilişkiler vardır. İnsanların genel mutluluk hâlinin yükselmesinin objektif faydalarının en iyi şekilde anlaşılması, mutluluk odağında politikalar belirlenmesine böylece pek çok açıdan insanların iyileşmesine katkı sağlayabilir. İnsanların kendi hayatlarındaki sorunlarla baş edebilmeyi ve aynı zamanda değişmeyi istedikleri fakat bunu yapabilecek yetkinlikte ve farkındalıkta olmadıkları varsayılmaktadır (DeNeve, Diener, Tay ve Xuereb, 2013: 22).

Yaşam doyum kavramı ile insanların psikolojik olarak sorunlu yanlarının yerine güçlü oldukları yanlarına vurgu yapmakla onları daha da güçlendirmek mümkündür (Seligman, 2007: 22). İslam düşünürü Farabi, “*Mutluluk inananlara yol gösterin.*” sözü ile insanların yalnız değil yardım ile mutluluğa yönlendirilmelerini ifade etmiştir.

Dostoyevski'nin “pek çok insan mutlu olmayı bilmediğinden mutsuzdur” ifadesi de aynı görüşü yansıtır.

Yaşam doyum yakın ve uzak etki bakımından sağlık, kişisel-sosyal durum ve maddiyat şeklinde üç temel başlıkta araştırılmıştır. Yaşam doyum seviyesinin yüksek olması bağışıklık sistemini güçlendirmekle birlikte kardiyolojik rahatsızlıkların yaşanmasını ve vücutta oluşabilecek iltihaplanma ihtimalini azaltmaktadır. Hastalarda iyileşme hızını artırdığı, dengeli beslenme ve kişinin spor yapma gibi sağlığını da olumlu etkileyecek eylemlerinin ortaya çıkmasına katkı sağlamaktadır (DeNeve vd., 2013: 23). Kişinin iş yaşamı açısından bakılacak olursa; iş verimini, üreticiliğini, işbirliğine açıklığını ve esnekliğini yükselterek terfi-maaş artışı ihtimalini yükseltmektedir. Mesleki doyum ve mutluluğu yüksek olan kişiler geleceklerine dönük yatırıma yatkındırlar (Judge, Piccolo, Podsakoff, Shaw ve Rich, 2010: 159). Yaşam doyum seviyesi yüksekliği ile sosyalliğin artması ve sosyal bir faaliyette bulunma, diğer insanlara yardımda etme, toplum yararına organizasyon ve kuruluşlarda görev alma gibi eylemler arasında da ilişki vardır. Bunların yanında yüksek yaşam doyuma sahip kişilerin dostlarına hediye verme, içecek ısmarlama ve hayırda bulunma gibi eli açık davranışlarla da ilişkili olduğu bulunmuştur (Aknin, Barrington-Leigh, Dunn, Helliwell ve Burns, 2013: 640).

İyimser bakabilen insanların sorun çözüm mekanizmaları daha gelişmiş, yaşam doyum seviyesi yüksek olanlar da yaşananları daha pozitif yönden incelediğinden, güç koşulda bile soğukkanlı ve dengeli davranabilmeyi başarabilmektedirler (Avşaroğlu ve Koç, 2019: 570) .

Ayrıca yaşamdan aldıkları doyumunu yüksek olanlar, sosyal ilişkilerinde daha samimiyetle davranabilen, kendine güvenen, esnek ve liderlik vasıfları olan bireylerdir (Diener ve Ryan, 2009: 401). Lise ve üniversitede okuyanlarda yüksek yaşam doyumunu, başarı ve başarıya dönük performansı artırıp, eğitime dair bakış açısını da pozitif yöne çevirmektedir. Bunun yanında akademik anlamda kendini yeterli hissetme seviyesini artırdığı ve kaygıda düşüş yaşanmasında kolaylık sağlayıcı bir rol aldığı anlaşılmaktadır (Antaramian, 2008: 113).

1.3. Yaşam Kalitesi Kavramları

Bu anlam, iyi bir yaşam için gerekli görülen koşulların varlığı toplumsal düzeyde kullanıldığında geçerlidir. Bir ülkedeki insanların yaşam kalitesinin düşük olduğunu

söylediğimizde, yeterli beslenme, barınma ve sağlık hizmetleri gibi temel koşulların eksikliğini kastediyoruz. Başka bir deyişle: ülke, içinde yaşayanlar için 'yaşanabilir' değildir. Bireysel düzeyde, yaşam kalitesi terimi her iki anlamı da alabilir. Birinin iyi bir hayatı olmadığını söylediğimizde, temel ihtiyaçlardan yoksun olduğunu veya kişinin gelişmemiş olduğunu kastedebiliriz. Bu koşullar örtüşebilir, ancak bu mutlaka böyle değildir. Bir kişi zengin, güçlü ve popüler olabilir ama yine de başı belada olabilir. Öte yandan, fakir, güçsüz ve izole edilmiş biri de hem zihinsel hem de fiziksel olarak başarılı olabilir. Bu değişkenlere şu şekilde atıfta bulunuyorum: 'varsayılan', yaşam kalitesi ile 'görünen' yaşam kalitesi arasındaki farktır.

1.4. Sosyal Medya ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Sosyal medya platformları ile yaşam doyumu ilişkisi literatürde daha önceden incelenen bir konudur. Son dönem çalışmalarından Balcı ve Koçak, (2017); Derin ve Bilge 2016; Hawi ve Samaha (2017); Çayırılı (2017); Cavga (2019) ve Balcı ve Kaya (2021) Sosyal mdeya bağımlılığı ve yaşam doyumu üzerine yapılan çalışmalardan bazılarıdır. Bu bağlamda, sosyal medya platformları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye dair ilgili literatürde yer alan çalışmalara da yer verilecek ve bu yolla çalışma kapsamında yapılacak olan uygulama öncesinde Instagram kullanım motivasyonları ile yaşam doyumu arasındaki ilişki yordanmaya çalışılacaktır.

Bireysel sosyal medya kullanıcılarının sosyal medya kullanım motivasyonları ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik geçmişte yapılan araştırmalar incelendiğinde; bu çalışmaların psikoloji bilim dalı ve iletişim bilim dalını içerisine alan disiplinlerarası bir alanda gerçekleştirildiklerini ve bu araştırmalar neticesinde elde edilen verilerin yalnızca iletişim alanı ile sınırlı kalmayıp, psikolojik, psikososyal ve psikopatolojik çıktıları da olan çalışmalar olduklarını söyleyebilmek mümkün olacaktır (Hawi ve Samaha 2017: 577; Cavga, (2019: 19).

Bu kapsamda, sosyal medya ile yaşam doyumu ilişkisi sosyal medya platformlarının bireysel ve toplumsal alandaki etki gücüne paralel olarak ortaya koyacağı sonuçlar bakımından oldukça dikkat çekici bir araştırma konusu olmakla birlikte elde edilecek verilerin bireylerin ve toplumun psikolojik, psikososyal ve psikopatolojik durumunu ortaya koyması bakımından da önem teşkil etmektedir.

Bu bağlamda daha önce de bahsedildiği gibi günümüz toplumsal ilişkilerine baktığımızda yüz yüze ilişkilerin yerini sosyal medya platformları ile kurulan sanal ilişkilere bıraktığı görülmekle birlikte bireylerin yaşam doyumunun da başladığı söylenebilir. zaman içinde ortaya çıkan yeni iletişim ortamları ile ilişkilendirilmeye çalışılmış ve araştırmacılar bu ilişkiye çalışmalarında yer vermişlerdir. Bu çalışmalar sonucunda günlük sosyal medya kullanım süresindeki artışın yaşam doyumunda azalmaya neden olduğu spesifik sonuçlardan biridir (Balcı ve Koçak, 2017: 38).

Ayrıca var olma amacından uzaklaşan ve takıntı noktasına ulaşan sosyal medya platformlarının kullanımı ile bireylerin internette gördükleri farklı ya da hayali hayatların etkisi altına girebildikleri, ulaşılan sonuçlardan biridir. Bunun sonucunda da bireylerin kendi yaşamlarından memnuniyetleri azalmakta ve yaşam doyumları düşük olabilmektedir (Gölcü, Balcı ve Gölcü, 2019: 177). Bireylerin sosyal çevreleri yerine sanal ortamı tercih etmeleri ve internette geçirdikleri sürenin artması, onların gelecekte daha da yalnızlaşmalarına ve yaşam doyumlarını olumsuz etkileyerek mutsuz olmalarına neden olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır (Kısaç, 2019: 24-28).

İlgili literatürde sosyal medya kullanım motivasyonları ile yaşam doyumu ilişkisini konu alan çalışmalara bakacak olursak; Derin ve Bilge (2016: 38)'nin dijital bağımlılık ve öznel iyi oluş üzerine yaptıkları çalışmada 335 erkek ve 459 kadın olmak üzere toplam 794 ergenin verilerinin analizi sonucunda, aile memnuniyeti ile dijital bağımlılık arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca dijital bağımlılık ve öznel iyi oluş, öznel iyi oluşun alt boyutları olan ilişki ve olumlu duygular düzeylerini olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir.

Hawi ve Samaha (2017: 577), üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre sosyal medya bağımlılığı ile benlik saygısı arasında negatif, yaşam doyumu ile pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Çayırılı' nın (2017:11) sosyal medya kullanım özellikleri ile kişilik yapılanması, yaşam doyumu ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışması 281 kadın ve 147 erkek olmak üzere toplam 428 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde; kişilerin depresyon düzeyinin artması durumunda sosyal medya

kullanımının arttığı, sorumluluk, dışadönüklük ve duygusal dengenin artması durumunda ise azaldığı tespit edilmiştir.

Cavga' nın (2019: 19) lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında elde edilen verilere göre; Aile yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ve anlamlı, aile yaşam doyumu ile sosyal medya kullanım bozukluğu arasında negatif ve anlamlı, psikolojik sağlamlık ile sosyal medya kullanım bozukluğu arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Balcı ve Kaya (2021: 49), sosyal medyada algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarında, çevrimiçi anket tekniğini kullanarak 315 katılımcıdan veri toplamış; araştırma sonucunda elde edilen verilere göre kadınların erkeklere göre sosyal medyada günlük daha fazla zaman geçirdiklerini ve sosyal medyada algılanan sosyal desteğin katılımcıların yaşam doyumları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır.

1.5. Spor ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Spor modern yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır (Altınışik, Turhal, Çelik ve Yetim, 2020). Spor kavramı hakkında günümüzde pek çok olumlu etkilerinden söz edilen etkileri arasında sosyal, bedensel, zihinsel iyi olmayı sağlayan, geliştiren, motorsal becerileri çoğaltan ve becerileri geliştiren biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgu olarak tanımlanmaktadır (Yetim, 2014: 122). Biyolojik, fiziksel ve sosyal yönden olumlu etkileri olduğu belirtilen sporun sağlığa katkısı hem akademik yayınlarda hem de günlük hayatımızda dile getirilmiştir.

Beden eğitimi ve spor dersi ruhsal, bedensel ve sosyal yönden dengeli bir kişilik kazanılması, mutlu ve sağlıklı bir birey yetişmesi açısından gerekli bir ders olduğu açıklanmıştır (Gökalp, Şahenk ve Türkmen, 2011: 24; Karagün, 2016: 54).

Spor kelimesi Latince “oyalanmak” anlamına gelen “disport” kelimesinin zamanla dönüşüm sağlayarak spor sözcüğü hâlini almış ve bu şekilde kullanılmıştır (Balcıoğlu, 2003: 11). Spor kişilerin isteyerek yaptıkları, yaptıklarında haz aldıkları, daha çok yarışma şeklinde yapılan kendine has kuralları olan disiplin halinde devam ettirilen hareketler olarak tanımlanmıştır. Kişilerin bedensel ve zihinsel gelişimlerine katkı sağlayan, kişinin

gelişimine, sosyalleşmesine ve toplumda yer bulmasına katkıda bulunan spor; devamlı veya birkaç defalığına has fiziksel uygunluğu korumak ve geliştirmek amacıyla gerçekleştirilen fiziksel etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Sert, Boz, Aksoy ve Demirbaş, 2023: 8).

Spor kelimesi ile fiziksel etkinlik halk arasında aynı anlamı taşıyacak şekilde algılanmaktadır. Oysa fiziksel etkinlik günlük hayatta kas ve eklemlerin kullanımı esnasında enerji tüketimi ile ortaya çıkar. Kalp atışları ve solunun artmasının yanında farklı yorgunluklar ile sonuçlanan etkinlikler olarak tanımlanabilmektedir. Vücudun belirli bir bölümünün ya da tamamının harekete eklendiği spor branşları yaşam içinde gerçekleştirilen rutin etkinlikler koşma, yürüme, zıplama, atlama, bisiklet sürme, bacak ve kol hareketleri aktivitelerini içinde barındıran hareketler olarak değerlendirilmiştir (Özüdoğru, 2013: 18).

Fiziksel etkinliklerin üç ana unsuru bulunur. Bu unsurlar etkinliğin süresi, sıklığı ve yoğunluğudur. Etkinliklerin birey üzerinde oluşturduğu etkileri aktivite yapan kişinin duygusal ve ruhsal durumu, etkinlik yapılan yerin koşulları da etkilemektedir (Akandere, 2009: 26).

Kişilerin günlük hayatta karşılaştıkları klasik yaşam tarzını fiziksel etkinlikler yolu ile ortadan kaldırmak kaçınılmazdır. Bu etkinlikler ile kişilerin rahatlaması ile beraber olumlu düşünceler ve hedeflerine ulaşma anında yaşamış olduğu başarıma duygusunun verdiği hazzı tatmalarını sağlar. Düzenli yapılan etkinlikler ruhsal yönden birçok faydaları olduğu pek çalışmada belirtilmiştir. Özellikle öfke, stres, saldırganlık, depresyon gibi duyguları azalttığı, uyku kalitesini artırdığı görülmüştür. Düzenli fiziksel etkinlik yapan insanlar ruhsal olarak mutlu olma duygusu yaşamaktadır. Fiziksel etkinliklere katılım sağlamak günümüz rahatsızlığı olan stresle başa çıkmada önemli bir etkidir (Sağlam, Arıkan, Savcı, İnal-İnce, Boşnak-Güçlü, Karabulut, 2010: 282).

Spor yapmanın (fiziksel aktivite) birey üzerindeki yararlarını şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Bireyin iş yaşamındaki verimliliğini artırır.
- Bireyin sosyalleşmesini, kendisini bir topluluğa ait hissetmesini ve sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlar.
- Bireyin beden sağlığını korumasını sağlar.
- Sağlık problemleri sebebi ile iş yaşantısındaki çalışmadığı günlerin sayısını azaltır.

- Bireyi tembellikten uzaklaştırır daha enerjik hissettirir.
- Bireyin spor yapmaya istekli olmasını, dayanıklı, aktif olmasını ve bu durumdan keyif alan bir kişilik oluşmasını sağlar.
- Bireyin pek çok kronik hastalıklarına yakalanmasına engel olur.
- Bireyin yaşadığı hastalıkların tedavi sürelerinin daha kısa sürmesini sağlar.
- Kişinin yaşantısının her döneminde ve yaşantısının tamamında hayat kalitesini artırmasını sağlar.
- Bireyin kendisine olan inancını ve saygısının artmasını sağlar.
- Bireyi asabiyet ve zihnin psikolojik kaygılarından korur.
- Bireyin düzgün bir vücuda sahip olmasını ve vücudun duruş şeklini korumasını sağlar.
- Bireyin hayata ve yaşamaya daha olumlu yaklaşmasını sağlar.
- Bireyin hayattan keyif almasını sağlar ve ölüm riskini azaltır.
- Bireyin olumlu düşünebilme yeteneğini çoğaltır.
- Kişinin kemiklerinde mineral yoğunluğunu çoğaltır.
- Kişinin dolaşım, kalp kapasitesini ve akciğer fonksiyonlarının artmasını sağlar.
- Bireyin uyku düzenini sağlar ve diri, dinç bir görünüm sağlar.
- Kişinin vücut derisinin ve kaslarının gelişimini sağlıklı bir şekilde gelişimini sağlar.
- Bireyin kalp rahatsızlığı yaşama ihtimalini en aza indirir.
- Bulaşıcı hastalıklara karşı koruma sağlar.
- İnsanların felç kalma ve buna benzer durumları yaşama ihtimalini azaltır.
- Yaralanmaların hızlı bir şekilde iyileşmesini sağlar.
- Kadınların adet dönemlerinde yaşamış oldukları ağrıları ve sancıları azaltır veya önler.
- Bireyin soğuk hava koşullarında ve bulaşıcı hastalıklara karşı vücut direncini artırır.
- Yaşlı insanların gün içerisinde yaptıkları etkinlikleri devam ettirebilme olanaklarını artırır (Baltacı, 2008: 20).

Düzenli egzersiz yapmanın sağladığı psikolojik ve sosyolojik unsurları şöyle sıralamak mümkündür. Bunlar; iyi bir fiziki görünüm, sağlıklı bir psikoloji, yüksek özgüven, zinde ve enerjik olma, pozitif benlik algısı, sosyalleşme ve iletişim kurma yeteneği şeklindedir (Bahçıvan, 2020: 14-15).

Düzenli egzersiz yapmanın bedensel sağlık üzerindeki unsurlarını şöyle sıralamak mümkündür. Bunlar (Doymaz, 2013: 19):

- Kişinin kas eklem hareketliliği esnekliğinin ve mevcut kas tonusunun korunmasını ve gelişimini sağlar.
- Düzenli ve dengeli beslenmeyi sağlar.
- Kişide hareketli bir yaşam tarzı oluşmasına ve egzersize olan önemin artmasını sağlar.
- Birbirine zıt olan hareketleri gerçekleştiren kaslar arasında kontrol ve dengeyi artırır.
- Kişiyinin bağımlılıklardan uzak durmasını ve sağlıklı bir yaşam benimsemesini sağlar.
- Refleks ve tepki zamanının denge ve düzeltme reaksiyonlarını geliştirilmesini sağlar.
- Kas kasılması sırasında kemik erimesi ve mineral seviyesini korumayı sağlar.
- Egzersiz sırasında kasların kullanmış olduğu enerji miktarını ve oksijen hacmi düzeyini yükseltilmesini sağlar.
- Gerçekleşebilecek yaralanma, sakatlanma ve kazalara karşı bedensel koruma geliştirilmesini sağlar.
- Kalp ve kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltır.
- Kas ve kemik gelişimini desteklenmesini sağlar.
- Kalp nabzının azalmasını ve şeker hastalığı riskini azaltır.
- Egzersiz sırasında vücutta kanda dolaşan oksijenin artmasını ve PH düzeyinin azalmasına karbondioksit artması periferik ve merkezi kemoreseptörler yolu ile solunum merkezindeki inspiratör merkezinin uyarılması sonucu solunum artmasını sağlar.

- Akçiğerlere oksijen girmesi ile solunum hacminde artış oluşmasını sağlar.

Spora katılmanın başka bir yönden özelliklerine bakacak olursak bireyin hayatı boyunca her yaş grubunda kişinin ruhsal ve bedensel sağlığını geliştiren, hayat düzeylerini üst düzeye çıkaran, katıldığı etkinlikler sayesinde bireyin kendisine dair olumsuz düşünceler ile olumlu düşüncelerin yer değiştirdiği ve günlük hayat aktivitelerini geliştiren bir olgu olduğu belirtilmektedir (Hekim ve Tokgöz, 2016: 492).

Bireyler üzerinde sporun birçok olumlu etkileri bulunmaktadır. Spor yapan insanlar bedensel ve fiziksel yönden gelişim göstermelerinin yanında sosyal, kültürel, ruhsal ve sağlık açısından da olumlu gelişmeler elde etmektedirler. İnsanlar spor yapmak için ayırdıkları zaman zarfında girmiş oldukları sosyal çevre sayesinde kötü alışkanlıklardan uzak durarak daha verimli zaman geçirmektedirler. Bu sebeple spor evrensel bir olgu olmasının yanında içinde bulunduğu toplumun ve kültürün etkilerini de yansıtmaktadır.

İnsancıl (hümanist) kuramcılardan Abraham Maslow' un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramında bireyin hayatında ihtiyaçlarını karşılaması ile gittikçe yukarı çıkan bir piramidin en tepe kısmında kendini gerçekleştirme ile ilişkilendirmiştir. Bu kuramda en alt basamaktan en üst basamağa doğru bireyin en temel ihtiyaçlarından başlayarak bu ihtiyaçların tamamen karşılanması ya da kısmen karşılanması her seviyede farklı bir gereksiniminin giderildiği ve en üstte bireyin kendisini gerçekleştirilmesinin bulunduğu bir piramitten oluşmaktadır. Bu kuramın bütününe bakıldığında yaşam doyumunun tamamı ile yakından alakalıdır. Ancak hayatta her şey kişinin istediği gibi ilerlemeyebilir. Bu durumda bireyin hayatında gerçekleşen negatif durumlara dair göstereceği pozitif duygular ve hayatı ile alakalı genel olarak hakim olan pozitif duygular ile alakalıdır. Bu sebeple kişinin yapmış olduğu tek bir etkinlik veya yaşadığı tek bir olay karşısında duyduğu zevk değil de yaşamın geneline dair olan duyguya göre yaşam doyumunu yaşamaktadır (Arslan, 2019: 119).

Yaşam doyumuna etki eden unsurlardan tek bir olgudan bahsetmek mümkün değildir. Yaşam doyumunu etkileyen unsurları; dengeli ve yeterli beslenme, cinsiyet, fırsat eşitliği, eğitim seviyesi, sağlık durumu, sağlık olanaklarından yararlanma, günlük iş ve sorumluluklarını yerine getirme, saygınlık, statü, barınma, güvenlik gibi birçok olgu ile ilişkilendirilmiş ve bu olgulardan birinin eksikliği bile kişide “Ben kaliteli bir yaşam sürmüyorum” düşüncesine sebep olabileceği vurgulanmıştır (Hilooğlu, 2009: 19). Bu unsurlara ek olarak doğrudan ya da dolaylı fiziksel etkinliklerin yaşam kalitesi için önemli

bir yer alması son dönemlerde spor (fiziksel etkinlik) ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin merak konusu olmasına sebep olmuş ve bununla alakalı birçok çalışma yapılmıştır (Bat vd., 2010: 3352; Gabrielle, Twenge ve Brian, 2019: 329).

Fiziksel etkinlik kişinin vücudunda ve organizmada bulunan vücudun ihtiyaçlarını karşılayan fizyolojik, psikolojik değişkenleri iyileştirerek oluşabilecek kronik hastalıklar ve erken ölüm riskini azaltarak organizmanın var olan sağlığını korumasını ve sürdürmesine kişinin hayat kalitesini artırarak genel olarak kişide olumlu duygu ve düşünceler hakim olmasına ve uzun süreli bir mutluluk halinin oluşmasına yardımcı olur (Heyward ve Kotarski, 1992: 445).

Geliştirilen serbest zaman doyumu modelinde fiziksel ve zihinsel unsurların yaşam doyumu üzerine etkisi olduğu ve fiziksel etkinliklere katılımın zihinsel ve ruhsal olarak sağlığı olumlu etkilediği belirtilmiştir (Payne, Jackson, Hoscheidt, Ryan, Jacobs ve Nadel, 2007: 865). Serbest zaman aktiviteleri anında ulaşılan doyum bireye başarmış olmanın hazzını yaşatan unsurlar arasında gösterilebilir. Çünkü serbest zaman etkinlikleri bireyin özgür iradesi ile gerçekleşen ve bireyin gönüllülük esası ile katılım gösterdiği etkinlikler içerisinde bulunur. Bundan dolayı fiziksel etkinlikler ile psikolojik ihtiyaçların karşılanması fiziksel ve zihinsel sağlık seviyelerinin yüksek olmasını sağladığı ortaya çıkmıştır. Yapılan bir araştırmada kadınların yaşam doyumu seviyelerinin erkeklerden düşük olduğu ortaya çıkmıştır ve bu sonuç unsurlarında erkeklerin daha yüksek fiziksel etkinlik seviyesine sahip olmaları ile ilişkilendirilmiştir. Yani yapılan çalışmada erkeklerin fiziksel etkinlik seviyelerinin kadınlardan yüksek olması erkeklerin yaşam doyumu düzeylerinin kadınlardan daha çok olması neden olarak görülmüştür (Polat ve Yıldız 2019: 12). Yapılan başka bir araştırmada fiziksel etkinlik ile yaşam doyumu arasında olumlu bir ilişki olduğu ve sebeple fiziksel etkinliklerin teşvik edilmesi ve desteklenmesi tavsiyesinde bulunulmuştur (Kaptan ve Bozkurt, 2020: 88).

1.6. İlgili Araştırmalar

Dilmaç ve Ekşi (2008: 285) yaptıkları çalışmada yaşam doyumu ve benlik saygısının birbirleriyle olan ilişkisini araştırmışlardır. Çalışmaya, meslek yüksekokulu öğrencileri katılmıştır. Araştırma sonucunda benlik saygısı düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunun da yükseldiği görülmüştür. Ayrıca sosyoekonomik düzeyin yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde etkilediğine ulaşılmıştır.

Lim ve Putnam (2010: 922) çalışmalarında yaşam doyumu ve dinin birbirleriyle ilişkili olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırma sonucunda dini faaliyetlere katılımın kişilerin yaşamdaki doyumlarına pozitif olarak katkı sağladığı bulunmuştur. Ayrıca dini faaliyetlerdeki arkadaşlığın yaşam doyumunu artırdığı görülmektedir.

Jiang, Huebner ve Hills (2013: 350) ebeveyne bağlanma, yaşam doyumu, umut arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Erken ergenlerin katıldığı çalışmada, umut ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca umudun, ebeveyne bağlanma ve yaşam doyumu ilişkisinde aracılık rolü oynadığı görülmektedir.

Gülcan ve Bal (2014: 50) tarafından yapılan çalışmada iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumuna olan etkililiği araştırılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda iyimserlik düzeyi arttıkça mutluluğun ve yaşam doyumu düzeylerinin arttığı görülmüştür. Bunlarla birlikte iyimserlik hem mutluluğu hem de yaşam doyumunu pozitif olarak yordamaktadır.

Wright, Firsick, Kacmarski ve Jenkins-Guarnieri (2017: 450) tarafından yapılan çalışmada bağlanmanın, başa çıkma yeterliliği, kariyer kararı öz-yeterliliği ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Araştırma sonunda kariyer kararı öz yeterliliği ve başa çıkma etkinliği ile yaşam doyumunun birbirlerini olumlu olarak etkiledikleri bulunmuştur. Mamirova ve Yılmaz (2019: 350) tarafından yapılan çalışmada başarı korkusu, öz yeterlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. İlişkisel tarama yönteminin kullanıldığı araştırmada veriler ölçekler aracılığı ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda başarı korkusu, yaşam doyumuyla negatif ilişkili iken, öz yeterliğin ise yaşam doyumuyla pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmada; öz yeterliğin, başarı korkusu ile yaşam doyumu arasındaki negatif etkiyi ortadan kaldırdığı bulunmuştur.

Ergen yaşam doyumunu çeşitli değişkenler açısından, 311 lise öğrencisi ile inceleyen bir çalışmada yaşam doyumunun cinsiyet, okul türü, kardeş sayısı ve akademik başarı gibi değişkenler bazında anlamlı farklılaşmadığı ancak aile ilişkilerinden duyulan memnuniyetin yaşamdan alınan doyum yüksek ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca sınıf düzeyi yükseldikçe de ergen yaşam doyumunda düşüş gözlenmiştir (Çelebi ve Çelebi, 2010: 13)

Köksal (2015: 96) üniversitede okuyan 459 genç ile yapılan çalışmada beş faktörlü kişilik bileşenlerinin yaşam doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Dışadönüklük, öz denetleme

ve deneyime açıklık yaşam doyum ile pozitif anlamlı ilişkideyken, nevroitiklik ile negatif anlamlı ilişkiye sahiptir. Özel sektörde çalışan 1700 kişi ile yapılan aynı araştırma sonucunda ise dışadönüklüğün, deneyime açıklığın, öz disiplin bileşenlerinin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği nevroitikliğin ise bu özel sektör çalışan grubunda yaşam doyumuna etkisiz olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mert, Aslan ve Yıldız (2016: 270) çalışan yetişkin ile yapılan bir diğer araştırmada yaşam anlamı ve yaşam doyumunun arasındaki etkileşim incelenmiştir. Cinsiyete göre anlamlı farklılık gözlenmezken, yaşam anlamlılık düzeyi yükseldikçe, yaşam doyumunun kuvvetli ve anlamlı şekilde düştüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Evlilik doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide benlik saygısı aracılığını belirlemek hedefi ile yapılan çalışmaya 294 çift katılım sağlamıştır sonuçta benlik saygısının evlilik doyumunu ile ilişki bulunmuş olup yaşam doyumunun ise önemli düzeyde belirleyicisi olarak tespit edilmiştir (Yıldız ve Baytemir, 2016: 71). Öz duyarlılık ile yaşam doyumunu ilişkisinin 1082 katılımcının verileri ile araştırıldığı çalışma neticesinde yaşam doyumunu ile öz duyarlılığın pozitif bileşenleri olan öz sevecenlik, bilinçlilik, paylaşımların farkında olma arasında pozitif yönde; öz duyarlılığın negatif bileşenleri olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Tel ve Sarı, 2006: 292).

Algılanmakta olan sosyal destek ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi araştıran bir başka araştırmaya 372 liseye devam eden öğrenci katılmıştır. Sonucunda ailelerin ve öğretmenlerin öğrenciye olan sosyal desteğinin yaşamdan alınan doyumunu anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur (Ünal ve Şahin, 2016: 49). Bir diğer çalışma ile ergenlerin yaşam doyumlarının ve iyi oluşlarının sosyal kaygı tarafından yordanmasını tespit etmek amaçlanmıştır. 300 lise öğrencisi ile yürütülen bu çalışma sonucunda yaşam doyumunu cinsiyet ile ilişkisiz bulunmuştur. Öte yandan sosyal kaygının yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşu anlamlı ve negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir (Kermen, Tosun ve Doğan, 2016: 22). Ergenlerin algılanan sosyal destek ve yaşamdan aldıkları doyumun pozitif anlamlı ilişkili olduğu anlaşılmıştır. Ayrıca çalışmada 9. sınıf öğrencilerinin 12. Sınıf öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları anlaşılmıştır (Süpçeler, 2016: 68). Toplamda 633 ortaokul öğrencisi ile yapılan bir başka çalışmada çalışmada 8. sınıf öğrencilerinin 6. ve 7. Sınıfta okuyanlara göre daha düşük yaşam doyumunu seviyesinde oldukları görülmüştür (Çam ve Artar, 2014: 42).

Üniversite öğrencileri yapılan bir diğer çalışmada genel yaşam doyum değerleri ile psikolojik gereksinimlerin etkileşimi incelenmiştir. 376 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda yüksek yaşam doyumu olan öğrencilerin düşük yaşam doyumu olanlara kıyasla başarı gereksinimi anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (Çivitçi, 2012: 325). Bir diğer araştırma da 530 katılımcı ile okul yöneticilerinin yalnızlık algıları ile yaşam doyumlarının etkileşimi incelenmiştir. Katılımcıların hissettikleri yalnızlık ve yaşam doyumları arasında anlamlı düzeyde negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir (Yılmaz ve Altınok, 2009: 892).

Otomatik düşünceler, boyun eğen tutum, yaşamdan alınan doyumu incelemek üzere lise öğrencileri ile yapılan bir araştırmaya 274 öğrenci katılmıştır. Sonucunda anne baba tutumu algılayan ergenlerin yaşam doyumları diğer ebeveyn tutumlarına göre anlamlı derecede yüksek bulunmuşken, araştırmada cinsiyet ile otomatik düşünceler arasında anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir (Tümkaya, Çelik ve Aybek, 2011: 77).

Üniversiteye devam eden 700 öğrenci ile yapılan araştırmada yaşam doyumunu da kapsayan öznel iyi oluş, çeşitli değişkenlere göre ölçülmüştür ve sonucunda öğrencilerin iyi oluşlarıyla cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark gözlenmemiştir. Ancak sosyo-ekonomik düzeyi orta ve üst olan öğrencilerin iyi oluşları düşük olanlara göre anlamlı oranda yüksek çıkmıştır. Demokratik tutum sergileyen ebeveyne sahip öğrencilerin iyi oluş düzeyleri aşırı koruyucu ve kaçınan ebeveynleri olduğunu düşünen öğrencilerden anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır (Tuzgöl Dost, 2004: 79).

Ulusal yaşam doyum araştırmalarına göz atıldığında dışadönüklük, öz denetleme, deneyime açıklık, öz disiplin, esnek çalışma saatleri, orta ve üst sosyo-ekonomik düzey, demokratik ebeveyne sahip olma, başarı gereksinimi, öz sevecenlik, bilinçlilik, paylaşımların farkında olma, algılanan sosyal destek, aile ilişkilerinden memnuniyet duyma değişkenlerinin yaşam doyum ile pozitif anlamlı ilişki gösterdiği görülmüşken nevroitiklik, yalnızlık, sosyal kaygı, öz yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme, ortaokul ve lise düzeyinde ara sınıflarda olmak yerine son sınıflarda olma, otomatik düşüncelere sahip olmanın ise negatif yönde anlamlı ilişkide olduğu görülmüştür. Ayrıca sınıf düzeyi yükseldikçe yaşam doyumun anlamlı biçimde azaldığı da gözlenmiştir. Ayrıca cinsiyet, okul türü, kardeş sayısı değişkenlerinin yaşam doyumla anlamlı ilişki göstermediği de görülmüştür.

Yaşam doyumu üzerine literatürde, çok fazla sayıda çalışmada insanın mutluluğunu oluşturmada ortaya çıkan sorular olarak özetlenebilir. İlk soru, yaşam doyumunun tam

olarak ne olduğudur. Açık bir mutluluk tanımı olmadan daha büyük bir mutluluk yaratılamaz. Ardından, bir ön metodolojik soru, yaşam memnuniyetinin ölçülüp ölçülemeyeceğidir (Veenhoven, 1996: 18). Bu ölçüm sorusu olumlu yanıtlanabiliyorsa, o zaman ilk somut soru insanların ne kadar memnun oldukları ve insanların memnuniyet derecelerinde farklılık gösterip göstermediğidir. Herkes hayattan memnunsa, o zaman tatmin seviyelerinin iyileştirilebileceği yolları aramaya çok az ihtiyaç vardır. Ayrıca, eğer insanlar farklılık göstermezlerse, yaşam doyumunun nasıl iyileştirilebileceğine dair hiçbir ipucu da olmayacaktır. İnsanlar hayatlarından eşit derecede memnun görünmüyorsa, bir sonraki önemli soru nedenidir (Sirgy, Michalos, Ferriss, Easterlin, Patrick ve Pavot, 2006: 350).

Yaşam doyumunun belirleyicileri olarak iki faktör belirginleşir; bunlar dış koşullar ve iç psikolojik süreçlerdir. İnsanların tatmin olma eğiliminde oldukları dış koşulları belirleyebilirsek, potansiyel olarak herkes için bu tür koşulları oluşturmaya çalışabiliriz. Öte yandan, yüksek düzeyde yaşam doyumu elde etmekle ilgili zihinsel süreçleri anlayabilirsek, o zaman başkalarının bunları elde etmesine yardımcı olmak teorik olarak mümkün olacaktır. Her iki yaklaşımın da uzun bir geleneği vardır.

Bununla ilgili önemli bir soru, yaşamdan memnuniyet düzeylerinin kalıcı olarak yükseltilip yükseltilemeyeceğidir. Belirleyicileri hakkında iki teori, yapamayacağını öne sürüyor. İlk teori, yaşam doyumunun göreceli olduğudur. Bu teoriye göre, yaşam koşullarındaki iyileşmeler, yaşam memnuniyetini yalnızca geçici olarak artıracaktır, çünkü karşılaştırmanın dayandığı standartlar basitçe değişecektir (Sirgy vd., 2006: 352).

İkinci teori, yaşam doyumunun değişken bir durumdan ziyade değişmez bir özellik olduğudur; insanlar, içinde bulundukları koşullardan bağımsız olarak ya memnundur ya da değildir. Bu açıdan bakıldığında, yaşam kalitesindeki iyileşmelerin yaşam memnuniyetine yansımaları pek olası değildir. Eğer bu teoriler doğruysa, daha büyük bir sayı için daha fazla mutluluk elde etmeye çalışmanın pek bir anlamı yoktur. Sonuç olarak, yaşam doyumu araştırmalarının sınırlı bir kullanım alanı olduğunu ima ederler (Sirgy vd., 2006: 353).

“Bireyin yaşamının bütününe genel kalitesini olumlu olarak değerlendirme derecesi” şeklinde Veenhoven tarafından tanımlanan yaşam doyumu aynı zamanda o kimsenin yaşamını sevme miktarıdır. Tüm hayatın genel değerlendirmesi olan yaşam doyumu; kişinin hayatına dair tüm kriterleri barındırır. Bu yüzden hayatın belli bir dönemi

veya alanını değil tamamını içerir (Veenhoven, 1996: 16). Buna paralel olarak kişilerin hayatlarının bazı özelliklerine karşı duydukları hoşnutluğun da değerlendirilmesi mümkündür. Uğraştıkları meslek, yaşamlarını sürdürdükleri ev, bireyin maneviyatı gibi daha dar kapsamlı açıdan yaşam doyumunun araştırılması da literatürde yer almıştır (Sirgy vd., 2006: 353).

Yaşam doyumunu bireyin; hayattan beklentileri, talepleri, hedeflerinin ne kadarına ulaşabildiğine dair kendi belirlediği kriterlere göre yaptığı öz eleştiriler ile bireyin tüm yaşamını kapsar (Bulut, 2016: 11). Birey için yaşam doyumunu; ihtiyaç, umut ve isteklerin karşılanması durumunun bireyde mutluluk olarak yansımalarını ifade ettiği ve oldukça eski olduğu belirtilmektedir. Nitekim bu kavram hem doğu dünyasında hem de batı dünyasında birçok düşünürün dikkatini çekmiş ve mutluluğa ulaşmak için yollar aramışlardır. Örneğin Siddhartha Gautama dünyevi zevkler ile zorluklar arasındaki bir orta yol ile gerçek mutluluğa ulaşılabileceğini savunurken antik Yunan filozoflarının çoğu ise davranışların kökeninde mutluluk amacı olduğu ve amacın bilgelikle sağlandığı üzerinde durmuş ve bilgeliliğin ne olduğunu tartışmışlardır (Tel ve Sarı, 2016: 298).

Bu bağlamda bireyin yaşamını anlamlandırması ve mutlu olabilmesi için temel unsurların başında yaşam doyumunun yer aldığı görülmektedir (Dağlı ve Baysal, 2016: 10). Aşan ve Erenler'e göre (2008) ise bireyin bir bütün olarak kendi yaşamının genel kalitesini olumlu olarak değerlendirmesini ifade etmektedir. Bir başka ifadeyle bireyin kendi kendini yönlendirdiği yaşamından ne derecede hoşlandığının ifade etmektedir.

Yaşam doyumunu terimi yerine mutluluk ve öznel iyi oluş ifadeleri de kullanılmaktadır. Ancak yaşam doyumunu; kişisel karakteri ne çıkarmasıyla mutluluktan, hayatın tümünü içermesi bakımından öznel iyi oluştan daha farklı anlamlar barındırmaktadır. Yaşam doyumunu kişinin hayatının kalitesini belli eden parametrelerdendir. Sağlıkla ilgili mental ve bedensel bileşenlerle, bireyin gelişme derecesini bizlere sunmaktadır (Veenhoven, 1996: 17).

Yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, ekonomik imkanlar, dini inanç, çalışma hayatı, evli olma, aile yapısı, sahip olunan sosyal evre gibi bireysel, çevresel, toplumsal, ailesel ve biyolojik faktörler yaşam doyumunu üzerinde olumlu veya olumsuz etkiler meydana getirebilmektedir (Aktan vd., 2020: 690; Akandere, 2009: 26). Veenhoven'a göre yaşam doyumunu, ömür boyunca stabil değildir. İnsanlar hayatlarına karşı duydukları memnuniyeti

belirli aralıklarla değerlendirirler. Bu sebeple yaşam doyumu fazlaca değişkenlik gösterir. Ayrıca yaşam şartlarına bağlı olarak da farklılıklar meydana gelebilir. Bunun neticesinde kişisel yaşam standartlarında oluşan olumlu veya olumsuz gelişmeler yaşam doyumunun derecesinde de benzer bir etki oluşturmaktadır. Yaşam doyumu tümüyle içsel olan bir olgu değildir, memnuniyetin değerlendirilmesinde bireysel etmenlerin yanında toplumsal yönlendirme de önemli bir faktördür (Veenhoven, 1996: 17).

Günümüzde ise yaşam doyumu, genel itibariyle bireyin yaşamını ve yaşamın birçok boyutunu içinde barındırır. Yaşam doyumu belli bir duruma karşı duyulan doyumu değil bütün yaşantı doyumunu ifade etmektedir. Suldo, Riley ve Shaffer (2006: 580)'a göre yaşam doyumu, insanların yaşamlarından bir bütün olarak veya aile, çevre, arkadaşlar ve benlik gibi yaşam alanlarıyla ilgili memnuniyetlerini düşündüklerinde yaptıkları bilişsel bir değerlendirme olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanımda ise yaşam doyumu, bireyin kendi seçimini yaptığı ve belirlediği ölçütlere göre değişiklik gösterebilmektedir. Birey seçimini yaptığı ölçütler neticesinde yaşamdan aldığı doyumu olumlu olarak değerlendiriyorsa ve yaşamından haz alıyorsa yaşam doyumunun geliştiği şeklinde ifade edilmektedir (Chow, 2005: 145).

Diener ve Seligman (2004:83) 'a göre yaşam doyumu, bireyin yaşamını tüm yönleriyle kolektif bir bütün olarak değerlendirmesidir. Ayrıca yaşam doyumu ile mutluluk kavramlarının birbirinden farklı olduğunu vurgulamışlardır. Mutluluk bir duygu, zevk halinde olmaktan ziyade öznel iyi oluş kavramı başlığı altında incelenirken, yaşam doyumu hoşnut olma ya da olmama durumu olarak ifade edilmektedir. Bununla beraber yaşam doyumu kavramı, öznel iyi oluşun da bir parçası olarak belirtilmiştir. Bireylerin iyi oluşunu etkileyen durumların ve neyin onları mutlu ettiğine dair iki görüş bulunmaktadır. Olumlu duyguların sürekli, olumsuz duygularınsa bazen yaşanması anlamına gelen öznel iyi oluş ve bireyin yaşamından doyum alması şeklinde açıklanmıştır (Hefferon ve Boniwell, 2011: 115-116). Algılanan yaşam kalitesi olarak da adlandırılan öznel iyi oluş, olumlu etki (hoş duygular ve ruh halleri), olumsuz etki (suçluluk ve öfke gibi rahatsız edici duygular) ve yaşam doyumu olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır (Suldo, Riley ve Shaffer, 2006: 569).

Bireyin algıladığı yaşam doyumu gelişimsel açıdan incelendiğinde bu temellerin çocukluk döneminde atıldığı görülmektedir. Çocukların; ebeveyn, kardeş, arkadaş çevresi, okul ortamı ve sosyal çevrelerini olumlu yönde değerlendirmeleri ileride yetişkinlik

döneminde yaşamlarını daha olumlu olarak değerlendirmelerine bir basamak olabilmektedir (Çivitci ve Topbaşoğlu, 2015: 26).

Hutchinson (201: 32) çalışmasında ebeveynlik tarzlarının, yetişkinliğe geçiş sırasında ortaya çıkan yetişkinler tarafından algılanan stres miktarı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada hem anne hem de babanın ebeveynlik tarzının yetişkinliğe geçiş ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda yalnızca annenin yetkili ebeveynlik tarzının etkisi olduğunu ve bu etkinin, yaşamdan daha yüksek memnuniyet ile sınırlı olduğunu saptanmıştır.



2. BÖLÜM

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu tez çalışması Aydın İli İncirlioğlu Spor Lisesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ve yaşam doyumu algılarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın bu bölümünde çalışmada kullanılan yöntem, çalışma modeli, evren ve örneklem büyüklüğü verilerin toplanma süreci ve verilerin analizi ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; Aydın İli İncirlioğlu Spor Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin, dijital bağımlılık düzeyleri ve yaşam doyumu algılarının incelenmesidir. Spor lisesi öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumu üzerine etkilerini belirleyerek literatüre bu alanda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2.2. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yaklaşımında ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, ikiden çok değişken arasında değişim birlikteliği varlığını belirlemeyi amaçlayan bir tarama yaklaşımıdır. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişimini inceleyerek, varsa değişimin nedenleri belirlemeye çalışılır (Karasar, 2011). Anket verileri, nicel veriler olduğu için istatistiksel analiz yöntemleri kullanılmıştır. Bu model diğer modellere göre daha kalabalık örneklem grubuyla çalışılabilen bir yöntemdir (Karasar, 2011).

2.3. Araştırmanın Önemi

Bağımlılık kavramı çağımızda güncel tartışma konularından biri durumuna gelmiştir. Dijital araç ve uygulamalar her geçen gün daha fazla süre ve sayıda yaşamamızda yer almıştır. Dijital araç ve uygulamalara hayatımızda daha fazla süre ayırmaları sonucunda dijital bağımlılık denilen kavram ortaya çıkmıştır. Bu teknolojileri bilinçli kullandığımız zaman, yaşamımızı kolaylaştırırken, bilinçsiz ve amaçsız kullanıldığında insanlar ve özellikle çocuklar ve gençler üzerinde olumsuzluklara neden olabilmektedir. Karmaşık bir yapıya sahip olan dijital bağımlılığın derinlemesine ve bir bütün olarak incelenmesi gerektiği saptanmıştır. Günümüz insanları etkileyen bağımlılıklardan en önemli olanlardan

biri olan dijital bağımlılık gençlerimiz için büyük tehlike arz etmektedir. Bu anlamda bağımlı çocuk ve gençlerimizin sayısı her geçen gün artış göstermektedir. Dijital bağımlılık çocuklar ve gençleri toplumdan uzaklaştırmakta, çeşitli fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklara da sebep olmaktadır. Dijitalleşmenin hızlı bir şekilde yayılması, kapsamının genişlemesi, farklı çeşitlerinin üretilip kullanılması ve daha çok insanı etkilemesi sebebi ile dijital bağımlılığın güncel araştırma konuları arasında incelenmesini gerekli kılmıştır. Dijital bağımlılığın özellikle gençlerin yaşam doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi önemli görülmektedir. Bu çerçevede Aydın ilinde spor lisesi öğrencilerinin günümüz dijital iletişim ve sosyalleşme aracı olarak kullandıkları mobil cihazların öğrencilerin dijital bağımlılık yapma olgusu ve yaşam doyumlarına etkisini belirlemek, konunun kapsamı ve sonuçları açısından önemli olarak değerlendirilmektedir.

2.4. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Sayıtları

Bu tez çalışmasında

- Aydın ili İncirlioğa Spor Lisesi 2022-2023 eğitim öğretim döneminde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlı olduğu,
- Öğrenciler tarafından yanıtlanan dijital bağımlılık ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği maddeleri ile sınırlı olduğu,
- Araştırmaya katılan örneklem grubuyla sınırlı olduğu,
- Katılımcıların çalışma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarını içtenlikle yanıtladıkları,
- Veri toplama araçların çalışma problemlerine açıklayıcı yönde ve güvenilirlikte olduğu,
- Kullanılan örneklem sayısının evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

2.5. Araştırma Evreni ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim öğretim döneminde Türkiye genelinde spor lisesinde öğrenim gören 12.973 (MEB, 2022) öğrenci oluştururken, çalışmanın örneklemini Aydın İli İncirlioğa Spor Lisesinde öğrenim gören (9.- 12. sınıf) 388 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini, Kolay Örneklem yöntemiyle belirlenmiştir. Bu yöntemde, herkesin örnekleme dahil edilmesidir. Denek bulma işlemi belirlenen örneklem

hacmine ulaşılıncaya kadar devam eder. Bu yöntem gerek zaman gerekse ekonomik açıdan büyük tasarruf sağlar (Ural, 2011: 43).

Araştırmaya dâhil etme kriterlerini sağlayan öğrenciler kolay örnekleme yöntemi ile seçildi.

$$n = \frac{Nt^2pq}{d^2(N-1) + t^2pq}$$

N: Evren

n: Örnekleme alınacak uygulama sıklığı

p: İncelenen olayın görölüş sıklığı

q: İncelenen olayın görölmeiş sıklığı

t: Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosundan bulunan teorik değeri

d: Olayın görölüş sıklığına göre yapılmak istenen ± sapma

$$n = \frac{(16973)(1.96)^2(0.50)(0.50)}{(0.05)^2(16973-1) + (1.96)^2(0.50)(0.50)} = 375,6$$

Bu formüle göre örnekleme alınacak öğrencilerin sayısı minimum 375,6 olarak hesaplanmış çalışma toplam 388 öğrenci ile tamamlanmıştır.

2.6. Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliliği

Dijital bağımlılık ölçeği (DBÖ), Arslan, Kırık, Karaman ve Çetinkaya (2015) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik işlemleri yapılarak geliştirilmiştir. 29 maddelik “Dijital Bağımlılık Ölçeği” cronbach’s alpha güvenilirlik katsayısı 0.89 olarak belirlenmiştir. Çalışmamızda ise 0.87 olarak bulunmuştur. Çalışmamızda Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ) yapı geçerliliği KMO değeri 0.86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeği açıklama gücü (Eigen) %57.69 olarak bulunmuştur. Tüm bu sonuçlara göre dijital bağımlılık ölçeği kullanılabilir yeterince güvenli ve açıklama gücüne sahiptir.

Yaşam doyumu ölçeğini Dağlı ve Baysal (2016) tarafından çalışmanın yapı geçerliliği KMO değeri 0.86, ölçek maddelerin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alpha) 0.88 olarak hesaplanmıştır. Çalışmamızda ise KMO değeri 0.82 (p:0,000), açıklama gücü (%56.25), iç tutarlılığını (Cronbach alpha) katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur. Tüm bu sonuçlara göre Yaşam Doyum Ölçeği kullanılabilir, yeterince güvenli ve açıklama gücüne sahiptir.

2.7. Araştırma Verilerinin Toplanması

Veri toplama araçları, katılımcılarla yüz yüze yapılan anket üzerinden ulaştırılmış ve katılımda gönüllülük esas alınmıştır. Toplamda 415 öğrenciden 398 öğrenciye ulaşılmış fakat eksik ve hatalı olduğu düşünülen 10 form değerlendirmeye alınmamış ve toplamda 388 anket formu değerlendirmeye alınmıştır.

2.8. Veri Toplama Araçları

Araştırma amacına yönelik hazırlanan anket üç bölümden oluşmuştur. Bunlar öğrencileri tanımlayıcı demografik özellik formu, Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ) ve öğrencilerin yaşam doyumuna ilişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır.

2.8.1. Demografik Bilgiler (Kişisel Bilgi Formu)

Demografik formda öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, sınıfı, başarı düzeyi, anne – baba eğitim düzeyi, gelir düzeyine ilişkin bilgiler bulunmaktadır.

2.8.2. Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ)

Dijital bağımlılık ölçeği (DBÖ), Arslan vd., (2015) tarafından geçerliliği ve güvenirliği yapılarak geliştirilmiştir. Faktör analizi sonuç bulgularına göre yapılan sonrasında, 29 maddelik “Dijital Bağımlılık Ölçeği” elde edilmiştir. Dijital bağımlılık ölçeğinin cronbach’s alpha güvenirlik katsayısını 0,89 olarak belirlemişlerdir.

2.8.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Bu çalışmada, Diener vd., (1985) tarafından geliştirilen tek faktör ve 5 maddeden oluşan yaşam doyumu ölçeği Dağlı ve Baysal (2016: 8) tarafından Türkçeye uyarlamasının geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Çalışmanın yapı geçerliliği KMO: 0.86, ölçek maddelerinin iç tutarlılığını veren Cronbach alpha katsayısı 0,88 olarak hesaplanmıştır..

2.9. Araştırma Verilerinin Analizi

Bu çalışmada araştırma bulguları, katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. Katılımcıların özelliklerini tanımlamaya yönelik tanımlayıcı istatistikler ve frekans dağılımları yapılmıştır. Verilerin normal dağılımı Skewnes ve Kurtosis (Çarpıklık - basıklık) analizi sonucunda verilerin parametrik test varsayımlarını sağladığından ikili değişkenler için student t-testi, çoklu değişkenler için tek yönlü varyans analizi (Anova) testi uygulanmıştır. Gruplar arası farklılığı belirlemeye yönelik Post Hoc LSD testi kullanılmıştır. Ayrıca öğrencilerin dijital bağımlılığı ile yaşam doyumları arasındaki ilişki olup belirlemeye Pearson korelasyon katsayısından (r) yararlanılmıştır. Dijital bağımlılığın öğrencilerin yaşam doyumlarına etkisini belirlemeye yönelik regrasyon analizi kullanılmıştır.

2.10. Araştırmanın Hipotezleri

H₁: Spor lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H₂: Spor lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri yaşa göre farklılaşmaktadır.

H₃: Spor lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri sınıf değişkeni durumuna göre farklılaşmaktadır.

H₄: Spor lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri okul başarı düzeyine göre farklılaşmaktadır.

H₅: Spor lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri baba eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır.

H₆: Spor lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri anne eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır.

H₇: Spor lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri gelir düzeyine göre farklılaşmaktadır.

3. BÖLÜM

3. BULGULAR

Tablo 3.1. Demografik Değişkenler

Değişken		f	%
Cinsiyet	Kadın	139	35.8
	Erkek	249	64.2
	Toplam	388	100.0
Yaş	14	79	20.4
	15	94	24.3
	16	103	26.6
	17	83	21.3
	18	29	7.4
	Toplam	388	100.0
Sınıf	9. Sınıf	116	29.9
	10. Sınıf	87	22.5
	11. Sınıf	98	25.1
	12. Sınıf	87	22.5
	Toplam	388	100.0
Başarı	Biraz zayıf	76	19.5
	Sınıfı geçer	165	42.6
	Teşekkür	95	24.6
	Takdir/Onur	52	13.3
	Toplam	388	100.0
Baba eğitimi	İlkokul	96	24.9
	Ortaokul	95	24.6
	Lise	156	40.2
	Lisans-Yüksek Lisans	40	10.4
	Toplam	388	100.0
Anne eğitimi	İlkokul	130	33.7
	Ortaokul	90	23.1
	Lise	140	36.1
	Lisans-Yüksek Lisans	29	7.4
	Toplam	388	100.0
Gelir	5500 den az	70	18.0
	5501-7500	119	30.8
	7501-9500	96	24.9
	9501den fazla	102	26.3
	Toplam	388	100.0

Araştırmaya katılan spor lisesi öğrencilerinin %64.2'si erkek, %35.8'i kadınlardan oluşmaktadır. Öğrencilerin %20.4'ü 14, %24.3'ü 15, %26.6'si 16, %21.3' 17 yaşındadır. Sınıf değişkenine göre ise %29.9'ü 9. sınıf, %22.5'i 10. sınıf, %25.1'i 11. sınıf, %22.5'i 12. sınıfta eğitim görmektedirler. Öğrencilerin başarı düzeylerine göre %19.5'i biraz zayıf, %42.6'si sınıf geçer, %24.6'si teşekkür, %11.8'i takdir. %1.5'i onur düzeyinde başarı seviyesine sahiptir. Öğrencilerin baba eğitimi incelendiğinde %23.4'ü ilkokul, %24.6'si ortaokul, %40.2'si lise, %10.1 fakülte mezunu eğitim düzeyine sahiptir. Öğrencilerin anne eğitimi incelendiğinde %29.0' ilkokul, %23.1'i ortaokul, %36.1'si lise, %7.4 fakülte

mezunu eğitim düzeyine sahiptir. Öğrencilerin gelir düzeyine göre %30.8'i 5500-7500TL, %24.9'ü 7500-9500TL, %26.3'ü 9500TL'den fazla gelir düzeyine sahiptir.

Tablo 3.2. Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Faktör	Madde	Cronbach Alfa Güvenirlilik Katsayısı
Yaşam Doyumu	1,2,3,4,5	0.802
Oyun (OB)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	0.782
Sosyal Medya (SMB)	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23	0.813
Günlük Hayata Etki (GHE)	24, 25, 26, 27, 28, 29	0.794
Dijital Bağımlılık Ölçeği (DBÖ)	29 madde	0.876

Tablo 3.2'ye göre Cronbach alpha katsayısı incelendiğinde yaşam doyum ölçeği α ; 0,802; dijital bağımlılık ölçeği α ; 0,876 olduğu ve DBÖ alt boyutları ise oyun bağımlılığı α ; 0.782; sosyal medya α ; 0.808; günlük hayata etki α ; 0,763 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre her iki ölçeğinde yüksek düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir.

Tablo 3.3. Normallik Analizi

	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam Doyumu	0.179	-0.831
Oyun Boyutu	0.256	-0.307
Sosyal Medya Boyutu	-0.582	0.017
Günlük Hayata Etki Boyutu	-0.030	-0.798
Dijital Bağımlılık	0.000	-0.485

Tablo 3.3'e göre elde edilen veriler değişkenlerin dağılımının normallliği, belirlemek çarpıklık-basıklık testi ile incelenmiştir. Skewnes ve kurtosis (çarpıklık ve basıklık) testi sonucuna göre anlamlılık düzeyi -1 ile +1 arasında olduğundan çalışmada parametrik testler kullanılmıştır. Normallik testi sonucuna göre ikili değişkenler için the student t-testi, ikiden fazla grupları tespit etmede tek yönlü varyans analizi (Anova) testi kullanılmıştır.

Tablo 3.4. Beşli Likert Ölçeği Katılım Aralığı ve Ölçek Karşılığı

Aralık	Ölçek karşılık	Yaşam Doyum Düzeyi	Dijital Bağımlılık düzeyi
1.00-1.80	Kesinlikle Katılmıyorum	Çok Düşük	Çok Düşük
1.81-2.60	Katılmıyorum	Düşük	Düşük
2.61-3.40	Kararsızım	Orta	Orta
3.41-4.20	Katılıyorum	Yüksek	Yüksek
4.21-5.00	Kesinlikle Katılıyorum	Çok Yüksek	Çok Yüksek

Katılımcıların katılım düzeyine ilişkin ortalama ve ölçek karşılığı tablo Tablo 3.4'de gösterilmiştir. Likert tipi ölçek, araştırmacıların katılımcıların tutum ve görüşlerini belirlemek için kullandıkları tek boyutlu bir ölçektir. Araştırmacılar bu psikometrik ölçeği genellikle bir olgu hakkında görüş, bakış açılarını, ona yönelik tutum ve davranışlarına

anlamak için kullanırlar. Bu ölçekte puan aralığı belirlemek için $(n-1)/n$ formülü kullanılır: Örneğin 5’li likert için $(5-1)/5= 0.80$ ’dir. Bu değer ölçeklerin aralıklarını belirlemek için bir önceki değere eklenerek yeni aralık belirlenir. (Karasar, 2011). Bu ölçekte en küçük değer (1.00-1.80) aralığına kalan değer olumsuzluğun en yüksek olduğu değerdir. (2.60-3.40) arası değer kararsızlık, tarafsızlık veya nört olma durumudur. (4.21-5.00) arası değer kabulün, katılım en yüksek olduğu aralıktır.

Tablo 3.5. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Dijital Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı Değerler

Ölçek	x	ss	Düzy
Yaşam Doyumu	2.79	0.94	Orta
Oyun Boyutu	2.76	0.78	Orta
Sosyal Medya Boyutu	3.63	0.67	Yüksek
Günlük Hayata Etki Boyutu	2.71	0.98	Orta
Dijital Bağımlılık	3.03	0.64	Orta

Tablo 3.5.’te spor lisesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve dijital bağımlılık ölçeğine verdikleri yanıtların ortalamaları verilmiştir. Bu tabloya göre spor lisesi öğrencilerinin yaşam doyumu algı düzeyinin ($x=2.79$) ortalaması ise “orta düzey”, dijital bağımlılık düzeyi ($x=3.03$) ortalaması ile “orta düzeyde” belirlenmiştir. Dijital bağımlılık alt boyutlarında ise oyun boyutu bağımlılık düzeyi ($x=2.76$) ile “orta”, Sosyal medya bağımlılık boyutu ($x=3.63$) ile “yüksek”, günlük hayata etki düzeyi ($x=2.71$) ile “orta” düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.6. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkeni Göre İncelenmesine İlişkin T-Testi Analiz Sonuçları

	Cinsiyet	n	x	ss	t	p
Yaşam Doyumu	Kadın	139	2.66	0.89	-2.025	0.044*
	Erkek	249	2.87	0.95		
Oyun Boyutu	Kadın	139	2.64	0.77	-2.122	0.035*
	Erkek	249	2.83	0.78		
Sosyal Medya Boyutu	Kadın	139	3.69	0.65	1.114	0.266
	Erkek	249	3.60	0.68		
Günlük Hayata Etki Boyutu	Kadın	139	2.70	0.95	-.132	0.895
	Erkek	249	2.71	0.99		
Dijital Bağımlılık	Kadın	139	3.01	0.62	-.535	0.593
	Erkek	249	3.05	0.65		

* $p<0.05$

Tablo 3.6.’da spor lisesi öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile yaşam doyum düzeyleri ve oyun alt boyutu arasında yapılan t-testi sonucu anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Yaşam doyum düzeyinde erkek öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin kadın öğrencilerden daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Oyun bağımlılığı

düzeyinde yine erkek öğrencilerin oyun bağımlılığı kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Bu sonuçlara göre H_1 : *Spor lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır*. Hipotezi kısmen kabul edilmiştir.



Tablo 3.7. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Anova-Testi Analiz Sonuçları

		n	x	ss	V_{kay}	K_{top}	df	K_{ort}	F	p	Farklılık
Yaşam Doyumu	^a 14	79	3.13	0.92	G.arası	11.01	4	2.75	3.1.3	0.014*	a/b.c.d.e
	^b 15	94	2.80	0.79	G.İç	287.14	333	0.86			
	^c 16	103	2.69	0.94	Toplam	298.15	337				
	^d 17	83	2.62	1.02							
	^e 18	29	2.69	0.98							
	Toplam	388	2.79	0.94							
Oyun Boyutu	^a 14	79	2.64	0.72	G.arası	3.47	4	0.86	1.409	0.231	
	^b 15	94	2.73	0.77	G.İç	204.96	333	0.61			
	^c 16	103	2.83	0.85	Toplam	208.437	337				
	^d 17	83	2.88	0.76							
	^e 18	29	2.57	0.75							
	Toplam	388	2.76	0.78							
Sosyal Medya Boyutu	^a 14	79	3.40	0.77	G.arası	7.953	4	1.98	4.517	0.001*	a/b.c.d
	^b 15	94	3.66	0.65	G.İç	146.579	333	0.44			
	^c 16	103	3.75	0.66	Toplam	154.532	337				
	^d 17	83	3.77	0.53							
	^e 18	29	3.37	0.67							
	Toplam	388	3.63	0.67							
Günlük Hayata Etki Boyutu	^a 14	79	2.60	0.95	G.arası	7.011	4	1.75	1.845	0.120	
	^b 15	94	2.82	0.93	G.İç	316.366	333	0.95			
	^c 16	103	2.72	1.02	Toplam	323.377	337				
	^d 17	83	2.81	0.92							
	^e 18	29	2.29	1.11							
	Toplam	388	2.71	0.98							
Dijital Bağımlılık	^a 14	79	2.88	0.64	G.arası	5.210	4	1.30	3.210	0.013*	a/b.c.d
	^b 15	94	3.07	0.58	G.İç	135.13	333	0.40			
	^c 16	103	3.10	0.69	Toplam	140.34	337				
	^d 17	83	3.15	0.59							
	^e 18	29	2.74	0.66							
	Toplam	388	3.03	0.64							

*p<0.05

Tablo 3.8. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Yaş Değişkeni Grupları Arasındaki Farklılığı Belirlemeye İlişkin Post Hoc LSD Testi Analiz Sonuçları

Bağımlı Değişken	(I) yaş	(J) yaş	Ortalama fark (I-J)	S _{nata}	p	95% Güven aralığı	
						Alt sınır	Üst sınır
Yaşam Doyumu	14	15	0.328	0.152	.031*	0.030	0.627
	14	16	0.436	0.149	.004*	0.143	0.728
	14	17	0.506	0.156	.001*	0.198	0.813
	14	18	0.437	0.217	.044*	0.011	0.864
Sosyal Medya Boyutu	14	15	-0.257	0.108	.018*	-0.471	-0.044
	14	16	-0.349	0.106	.001*	-0.558	-0.140
	14	17	-0.361	0.112	.001*	-0.581	-0.142
	14	18	0.033	0.155	.833	-0.272	0.337
Dijital Bağımlılık	14	15	-0.188	0.104	.042*	-0.393	0.017
	14	16	-0.218	0.102	.033*	-0.418	-0.017
	14	17	-0.269	0.107	.013*	-0.480	-0.058
	14	18	0.140	0.149	.346	-0.152	0.433

*p<0.05.

Tablo 3.7 ve 3.8’de Spor lisesi öğrencilerinin yaş değişkeni ile yaşam doyum düzeyleri ve dijital bağımlılık arasında yapılan Anova-testi sonucu yaşam doyum düzeyi ile dijital bağımlılık ve “Sosyal Medya” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Gruplar arası anlamlı farklılığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) testi sonucunda yaşam doyum düzeyinde 14 yaş öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin üst yaş öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Dijital bağımlılık düzeyinde 14 yaş öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyi üst yaş öğrencilere göre daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Sosyal medya boyutunda ise yine 14 yaş öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyi üst yaş öğrencilere göre daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Bu sonuçlara göre H_2 : *Spor lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri yaşa göre farklılaşmaktadır*. Hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 3.9. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Sınıf Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Anova-Testi Analiz Sonuçları

		n	x	ss	V_{kay}	K_{top}	df	K_{ort}	F	p	Farklılık
Yaşam Doyumu	^a 9. sınıf	116	3.03	0.85	G.arası	8.84	3	2.948	3.403	0.018	a/c.d
	^b 10.sınıf	87	2.76	0.85	G.ıç	289.31	334	0.866			
	^c 11.sınıf	98	2.69	1.01	Toplam	298.15	337				
	^d 12.sınıf	87	2.62	1.00							
	Toplam	388	2.79	0.94							
Oyun Boyutu	^a 9.sınıf	116	2.64	0.74	G.arası	3.32	3	1.108	1.804	0.146	
	^b 10.sınıf	87	2.87	0.77	G.ıç	205.11	334	0.614			
	^c 11.sınıf	98	2.71	0.87	Toplam	208.43	337				
	^d 12.sınıf	87	2.86	0.74							
	Toplam	388	2.76	0.78							
Sosyal Medya Boyutu	^a 9.sınıf	116	3.45	0.76	G.arası	5.46	3	1.822	4.082	0.007	a/b.c.d
	^b 10.sınıf	87	3.77	0.59	G.ıç	149.06	334	0.446			
	^c 11.sınıf	98	3.66	0.67	Toplam	154.53	337				
	^d 12.sınıf	87	3.72	0.58							
	Toplam	388	3.63	0.67							
Günlük Hayata Etki Boyutu	^a 9.sınıf	116	2.63	0.96	G.arası	5.07	3	1.693	1.776	0.151	
	^b 10.sınıf	87	2.93	0.90	G.ıç	318.29	334	0.953			
	^c 11.sınıf	98	2.68	1.03	Toplam	323.37	337				
	^d 12.sınıf	87	2.61	0.98							
	Toplam	388	2.71	0.98							
Dijital Bağımlılık	^a 9.sınıf	116	2.91	0.63	G.arası	3.51	3	1.172	2.862	0.037	a/c.d
	^b 10.sınıf	87	3.09	0.54	G.ıç	136.82	334	0.410			
	^c 11.sınıf	98	3.11	0.73	Toplam	140.34	337				
	^d 12.sınıf	87	3.17	0.62							
	Toplam	388	3.03	0.64							

Tablo 3.10. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Sınıf Değişkenine Göre Gruplar Arasındaki Farklılığı Belirlemeye İlişkin Posthoc LSD Testi Analiz Sonuçları

Bağımlı Değişken	(I) sınıf	(J) sınıf	Ortalama fark (I-J)	S _{hata}	p	95% Güven aralığı	
						Alt sınır	Üst sınır
Yaşam Doyumu	9. sınıf	10. sınıf	0.27	0.14	0.055	-0.006	0.551
	9. sınıf	11. sınıf	0.33	0.13	0.014*	0.070	0.609
	9. sınıf	12. sınıf	0.40	0.14	0.004*	0.129	0.685
Sosyal Medya Boyutu	9. sınıf	10. sınıf	-0.31	0.10	0.002*	-0.518	-0.119
	9. sınıf	11. sınıf	-0.20	0.09	0.036*	-0.400	-0.014
	9. sınıf	12. sınıf	-0.27	0.10	0.007*	-0.475	-0.076
Dijital Bağımlılık	9. sınıf	10. sınıf	-0.28	0.09	0.004*	-0.471	-0.089
	9. sınıf	11. sınıf	-0.10	0.09	0.266	-0.290	0.080
	9. sınıf	12. sınıf	-0.15	0.09	0.105	-0.349	0.033

*p<0.05

Tablo 3.9 ve 3.10’da spor lisesi öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkeni ile yaşam doyumu düzeyleri ve dijital bağımlılık arasında yapılan Anova-testi sonucu yaşam doyumu düzeyi ile dijital bağımlılık ve “sosyal medya” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Gruplar arası anlamlı farklılığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) testi sonucunda yaşam doyumu düzeyinde 9.sınıf öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin üst sınıf öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Dijital bağımlılık düzeyinde 9. sınıf öğrencilerinin dijital bağımlılığı üst sınıf öğrencilerine göre daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Sosyal medya boyutunda ise yine 9. sınıf öğrencilerinin dijital bağımlılığı üst sınıf öğrencilerine göre daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Bu sonuçlara göre H_3 : Spor lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri sınıf değişkeni durumuna göre farklılaşmaktadır. Hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 3.11. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Başarı Seviyesi Değişkeni Göre İncelenmesine İlişkin Anova-Testi Analiz Sonuçları

		N	x	ss	V _{kay}	K _{top}	df	K _{ort}	F	p	Farklılık
Yaşam Doyumu	^a Biraz zayıf	76	2.72	1.04	G.arası G.İç Toplam	6.85	3	1.715	1.960	0.100	
	^b Sınıfı gecer	165	2.70	0.86		291.30	334	0.875			
	^c Teşekkür	95	2.85	0.90		298.15	337				
	^d Takdir\onur	52	3.18	1.06							
	Toplam	388	2.79	0.94							
Oyun Boyutu	^a Biraz zayıf	76	2.74	0.76	G.arası G.İç Toplam	4.37	3	1.093	1.784	0.132	
	^b Sınıfı gecer	165	2.85	0.72		204.06	334	0.613			
	^c Teşekkür	95	2.71	0.82		208.43	337				
	^d Takdir\onur	52	2.38	0.92							
	Toplam	388	2.76	0.78							
Sosyal Medya Boyutu	^a Biraz zayıf	76	3.64	0.59	G.arası G.İç Toplam	8.20	3	2.052	4.669	0.001*	a.b/c.d
	^b Sınıfı gecer	165	3.78	0.60		146.32	334	0.439			
	^c Teşekkür	95	3.56	0.79		154.53	337				
	^d Takdir\onur	52	3.24	0.67							
	Toplam	388	3.63	0.67							
Günlük Hayata Etki Boyutu	^a Biraz zayıf	76	3.12	0.86	G.arası G.İç Toplam	27.99	3	6.998	7.889	0.000*	a/c.d
	^b Sınıfı gecer	165	2.81	0.86		295.38	334	0.887			
	^c Teşekkür	95	2.33	1.04		323.37	337				
	^d Takdir\onur	52	2.28	1.09							
	Toplam	388	2.71	0.98							
Dijital Bağımlılık	^a Biraz zayıf	76	3.16	0.56	G.arası G.İç Toplam	8.69	3	2.174	5.499	0.000*	a.b/c.d
	^b Sınıfı gecer	165	3.15	0.56		131.64	334	0.395			
	^c Teşekkür	95	2.87	0.72		140.34	337				
	^d Takdir\onur	52	2.63	0.72							
	Toplam	388	3.03	0.645							

*p<0.05

Tablo 3.12. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Sınıf Değişkeni Grupları Arasındaki Farklılığı Belirlemeye İlişkin Post Hoc LSD Testi Analiz Sonuçları

Bağımlı Değişken	(I) başarı	(J) başarı	Ortalama fark (I-J)	S _{hata}	p	95% Güven aralığı	
						Alt sınır	Üst sınır
Sosyal Medya Boyutu	Biraz zayıf	Sınıfı gecer	-0.137	0.099	0.166	-0.331	0.057
	Biraz zayıf	Tesekkür	0.080	0.109	0.467	-0.135	0.295
	Biraz zayıf	Takdir\onur	0.300	0.133	0.024*	0.039	0.562
Günlük Hayata Etki Boyutu	Biraz zayıf	Sınıfı gecer	0.302	0.140	0.052	0.026	0.577
	Biraz zayıf	Tesekkür	0.786	0.155	0.000*	0.480	1.091
	Biraz zayıf	Takdir\onur	0.634	0.189	0.001*	0.263	1.005
Dijital Bağımlılık	Biraz zayıf	Sınıfı gecer	0.019	0.093	0.839	-0.165	0.203
	Biraz zayıf	Tesekkür	0.298	0.104	0.004*	0.094	0.502
	Biraz zayıf	Takdir\onur	0.332	0.126	0.009*	0.084	0.579

*p<0.05

Tablo 3.11 ve 3.12’de spor lisesi öğrencilerinin başarı seviyesi değişkeni ile yaşam doyumu düzeyleri ve dijital bağımlılık arasında yapılan Anova-testi sonucu dijital bağımlılık ve “sosyal medya” ve “günlük hayata etki” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Gruplar arası anlamlı farklılığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) testi sonucunda “dijital bağımlılık” boyutunda başarı düzeyi biraz zayıf ve sınıfı geçer seviyesinde olan öğrencilerin daha başarılı öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$); “sosyal medya” boyutunda başarı düzeyi biraz zayıf ve sınıfı geçer seviyesinde olan öğrencilerin daha başarılı öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$); “günlük hayata etki boyutunda” başarı düzeyi biraz zayıf seviyesinde olan öğrencilerin teşekkür ve takdir\onur başarı seviyesi olan daha başarılı öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Bu sonuçlara göre H_4 : Spor lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri okul başarı düzeyine göre farklılaşmaktadır. Hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 3.13. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Baba Eğitim Seviyesi Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Anova-Testi Analiz Sonuçları

Baba Eğitim	n	x	ss	V _{kay}	K _{top}	df	K _{ort}	F	p	Farklılık
Yaşam Doyumu	^a İlkokul	96	2.57	0.906	G.arası G.içi Toplam	3	2.912	3.361	0.019*	a\ d
	^b Ortaokul	95	2.81	0.960		334	0.867			
	^c Lise	156	2.82	0.914		337				
	^d Fakülte	40	3.16	0.984						
	Toplam	388	2.79	0.941						
Oyun Boyutu	^a İlkokul	96	2.65	0.710	G.arası G.içi Toplam	3	0.572	0.924	0.430	
	^b Ortaokul	95	2.81	0.767		334	0.619			
	^c Lise	156	2.81	0.771		337				
	^d Fakülte	40	2.69	1.035						
	Toplam	388	2.76	0.786						
Sosyal Medya Boyutu	^a İlkokul	96	3.66	0.620	G.arası G.içi Toplam	3	0.252	0.547	0.651	
	^b Ortaokul	95	3.69	0.734		334	0.460			
	^c Lise	156	3.62	0.666		337				
	^d Fakülte	40	3.53	0.724						
	Toplam	388	3.63	0.677						
Günlük Hayata Etki Boyutu	^a İlkokul	96	2.64	0.977	G.arası G.içi Toplam	3	0.949	0.989	0.398	
	^b Ortaokul	95	2.84	0.924		334	0.960			
	^c Lise	156	2.71	1.010		337				
	^d Fakülte	40	2.53	0.993						
	Toplam	388	2.71	0.980						
Dijital Bağımlılık	^a İlkokul	96	2.98	0.595	G.arası G.içi Toplam	3	0.417	1.001	0.392	
	^b Ortaokul	95	3.11	0.628		334	0.416			
	^c Lise	156	3.04	0.642		337				
	^d Fakülte	40	2.92	0.800						
	Toplam	388	3.03	0.645						

*p<0.05

Tablo 3.14. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Baba Eğitim Değişkeni Grupları Arasındaki Farklılığı Belirlemeye İlişkin Post Hoc LSD Testi Analiz Sonuçları

Bağımlı değişken	(I) baba eğitimi	(J) baba eğitimi	Ortalama fark (I-J)	Standart hata	p.	95% güven düzeyi	
						Alt sınır	Üst sınır
Yaşam Doyumu	İlkokul	Ortaokul	0.235	0.144	0.102	-0.047	0.519
	İlkokul	Lise	-0.013	0.129	0.916	-0.267	0.240
	İlkokul	Lisans	-0.345	0.187	0.026*	-0.714	0.022

*p<0.05

Tablo 3.13 ve 3.14 'te spor lisesi öğrencilerinin baba eğitim seviyesi değişkeni ile yaşam doyum düzeyleri arasında yapılan Anova-testi sonucu yaşam doyum boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Gruplar arası anlamlı farklılığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) testi sonucunda “yaşam doyum” boyutunda baba eğitim düzeyi ilkokul olan öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Bu sonuçlara göre H_5 : *Spor lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri baba eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır*. Hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

Tablo 3.15. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Anne Eğitim Seviyesi Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Anova-Testi Analiz Sonuçları

Anne eğitim		n	x	ss	V _{kay}	K _{top}	df	K _{ort}	F	p	Farklılık
Yaşam Doyumu	^a İlkokul	130	2.66	0.93	G.arası G.ıç Toplam	15.77	3	5.258	6.219	0.000*	a.b\cd
	^b Ortaokul	90	2.55	0.86		282.38	334	0.845			
	^c Lise	140	2.97	0.96		298.15	337				
	^d Fakülte	29	3.27	0.73							
	Toplam	388	2.79	0.94							
Oyun Boyutu	^a İlkokul	130	2.69	0.73	G.arası G.ıç Toplam	1.14	3	0.383	0.616	0.605	
	^b Ortaokul	90	2.78	0.76		207.28	334	0.621			
	^c Lise	140	2.79	0.80		208.43	337				
	^d Fakülte	29	2.89	1.00							
	Toplam	388	2.76	0.78							
Sosyal Medya Boyutu	^a İlkokul	130	3.61	0.65	G.arası G.ıç Toplam	1.37	3	0.457	0.997	0.394	
	^b Ortaokul	90	3.75	0.67		153.16	334	0.459			
	^c Lise	140	3.60	0.69		154.53	337				
	^d Fakülte	29	3.56	0.71							
	Toplam	388	3.63	0.67							
Günlük Hayata Etki boyutu	^a İlkokul	130	2.75	0.97	G.arası G.ıç Toplam	1.74	3	0.583	0.605	0.612	
	^b Ortaokul	90	2.79	1.03		321.62	334	0.963			
	^c Lise	140	2.61	0.90		323.37	337				
	^d Fakülte	29	2.71	1.18							
	Toplam	388	2.71	0.98							
Dijital Bağımlılık	^a İlkokul	130	3.01	0.62	G.arası G.ıç Toplam	0.55	3	0.186	0.445	0.721	
	^b Ortaokul	90	3.10	0.63		139.78	334	0.419			
	^c Lise	140	3.00	0.64		140.34	337				
	^d Fakülte	29	3.05	0.78							
	Toplam	388	3.03	0.64							

Tablo 3.16. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Anne Eğitim Grupları Arasındaki Farklılığı Belirlemeye İlişkin Post Hoc LSD Testi Analiz Sonuçları

Bağımlı Değişken	(I) anne eğitimi	(J) anne eğitimi	Ortalama fark (I-J)	St _{hata}	p.	95% güven düzeyi	
						Alt sınır	Üst sınır
Yaşam Doyumu	İlkokul	Ortaokul	0.10828	0.13536	0.424	-0.1580	0.3745
	İlkokul	Lise	-0.30651*	0.12005	0.011*	-0.5427	-0.0704
	İlkokul	Lisans	-0.60474*	0.20323	0.003*	-1.0045	-0.2050

*p<0.05

Tablo 3.15 ve 3.16’da spor lisesi öğrencilerinin anne eğitim seviyesi değişkeni ile yaşam doyumu düzeyleri arasında yapılan Anova-testi sonucu yaşam doyumu boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Gruplar arası anlamlı farklılığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) testi sonucunda “yaşam doyumu” boyutunda baba eğitim düzeyi ilkökul ve ortaokul olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Bu sonuçlara göre H_6 : *Spor lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri anne eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmaktadır*. Hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

Tablo 3.17. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Gelir Seviyesi Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Anova-Testi Analiz Sonuçları

		n	x	ss	V_{kay}	K_{top}	df	K_{ort}	F	p	Farklılık
Yaşam Doyumu	^a 5500den az	70	2.25	0.79	G.arası G.ici Toplam	83.30	3	27.768	43.167	0.000*	a/b.c.d
	^b 5501-7500	119	2.51	0.81		214.85	334	0.643			
	^c 7501-9500	96	2.69	0.87		298.15	337				
	^d 9501den fazla	102	3.59	0.71							
	Toplam	388	2.79	0.94							
Oyun Boyutu	^a 5500den az	70	2.68	0.72	G.arası G.ici Toplam	3.64	3	1.214	1.981	0.117	
	^b 5501-7500	119	2.66	0.68		204.79	334	0.613			
	^c 7501-9500	96	2.76	0.77		208.43	337				
	^d 9501den fazla	102	2.92	0.92							
	Toplam	388	2.76	0.78							
Sosyal Medya Boyutu	^a 5500den az	70	3.60	0.63	G.arası G.ici Toplam	0.19	3	0.064	0.138	0.937	
	^b 5501-7500	119	3.64	0.68		154.34	334	0.462			
	^c 7501-9500	96	3.67	0.62		154.53	337				
	^d 9501den fazla	102	3.62	0.74							
	Toplam	388	3.63	0.67							
Günlük Hayata Etki Boyutu	^a 5500den az	70	2.79	1.01	G.arası G.ici Toplam	1.28	3	0.427	0.443	0.722	
	^b 5501-7500	119	2.67	0.95		322.09	334	0.964			
	^c 7501-9500	96	2.76	0.98		323.37	337				
	^d 9501den fazla	102	2.64	0.98							
	Toplam	388	2.71	0.98							
Dijital Bağımlılık	^a 5500den az	70	3.03	0.57	G.arası G.ici Toplam	0.32	3	0.108	0.258	0.856	
	^b 5501-7500	119	2.99	0.61		140.02	334	0.419			
	^c 7501-9500	96	3.06	0.65		140.34	337				
	^d 9501den fazla	102	3.06	0.72							
	Toplam	388	3.03	0.64							

Tablo 3.18. Spor Lisesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkeni Grupları Arasındaki Farklılığı Belirlemeye İlişkin Post Hoc LSD Testi Analiz Sonuçları

Bağımlı değişken	(I) gelir	(J) gelir	Ortalama fark (I-J)	Shata	p	95% Güven aralığı	
						Alt sınır	Üst sınır
Yaşam Doyumu	5500den az	5501-7500	-0.261*	0.129	0.044*	-0.516	-0.007
		7501-9500	-0.439*	0.134	0.001*	-0.704	-0.174
		9501den fazla	-1.337*	0.133	0.000*	-1.599	-1.075

*p<0.05

Tablo 3.17 ve 3.18’de spor lisesi öğrencilerinin gelir seviyesi değişkeni ile yaşam doyumu düzeyleri arasında yapılan Anova-testi sonucu yaşam doyum boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Gruplar arası anlamlı farklılığı tespit etmek için yapılan Post Hoc (LSD) testi sonucunda “yaşam doyumu” boyutunda 5500TL gelir altı düzeye sahip öğrencilerin daha yüksek gelir düzeyine olan öğrencilere daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Bu sonuçlara göre H_7 : *Spor lisesi öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri gelir düzeyine göre farklılaşmaktadır*. Hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

Tablo 3.19. Dijital Bağımlılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi

		Yaşam Doyumu
Oyun Boyutu	r	0.031
	p	0.573
Sosyal Medya Boyutu	r	-0.115*
	p	0.034
Günlük Hayata Etki Boyutu	r	-0.126*
	p	0.020
Dijital Bağımlılık	r	-0.125*
	p	0.021

*p<0.05

Tablo 3.19’da dijital bağımlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik pearson korelasyon analizi sonucu verilmiştir.

Bu sonuçlara göre dijital bağımlılık ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü küçük bir ilişki belirlenmiştir (r:-0.125; p<0.05).

Sosyal medya boyutu ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü küçük bir ilişki belirlenmiştir (r:-0.115; p<0.05).

Günlük Hayata Etki Boyutu ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü küçük bir ilişki belirlenmiştir (r:-0.126; p<0.05).

Oyun Boyutu ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir (r:0.031; p>0.05).

Tablo 3.20. Dijital Bağımlılık Boyutlarının Yaşam Doyumuna Etkisini Belirlemeye Yönelik Regresyon Analizi

Model		Standartlaşmamış Katsayılar		Standart Katsayılar	t	p	F	p	R	R ²	Düzeltilmiş R ²
		B	Shata	β							
1	(sabit) Dijital Bağımlılık	3.309 -.179	0.238 0.077	-.125	13.931 -2.315	.000 .021	5.360	0.021*	-0.125	0.016	0.013

*p<0.05

Tablo 3.20’de dijital bağımlılığın yaşam doyumunu açıklamaya yönelik regresyon modeli verilmiştir. Bu sonuçlara göre dijital bağımlılık yaşam doyumunu %12.5 oranında açıkladığı ve %1.6 düzeyinde etkilediği belirlenmiştir. Lise öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyi yaşam doyumunu olumsuz yönde küçük bir etki göstermiştir.

Tablo 3.21. Dijital Bağımlılık Alt Boyutlarının Yaşam Doyumuna Etkisini Belirlemeye Yönelik Regresyon Analizi

Model		Standartlaşmamış Katsayılar		Standart Katsayılar Beta	t	p	F	p.	R	R ²	Düz R ²
		B	Shata								
1	Oyun Boyutu (x ₁)	3.307	0.270		12.252	0.000*	4.639	0.003	0.200	0.040	0.031
	Sosyal Medya Boyutu (x ₂)	0.188	0.074	0.164	2.534	0.012*					
	Günlük Hayata Etki Boyutu (x ₃)	-0.188	0.083	-0.142	-2.273	0.024*					
		-0.137	0.056	-0.147	-2.428	0.016*					

*p<0.05

Tablo 3.21’de dijital bağımlılığın alt boyutlarının yaşam doyumunu açıklamaya yönelik regresyon modeli verilmiştir. Bu sonuçlara göre dijital bağımlılık alt boyutlarında oyun alt boyutu pozitif etki gösterirken, sosyal medya ve günlük hayata etki boyutu negatif etki göstermiştir. Oyun, sosyal medya ve günlük hayata etki alt boyutları yaşam doyumunu %20.0 oranında açıkladığı ve %2 düzeyinde etkilediği belirlenmiştir. Lise öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyi yaşam doyumunu olumsuz yönde küçük bir etki göstermiştir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan spor lisesi öğrencileri büyük oranda erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş aralığı 14 ile 17 arasındadır. Öğrencilerin başarı düzeyleri biraz zayıf ve sınıf geçer düzeyi yüksektir. Öğrencilerin baba eğitim düzeyi incelendiğinde lise eğitim düzeyi %40.2'dir. Öğrencilerin anne eğitim düzeyi incelendiğinde ise en yüksek oran %36.1 ile lise eğitim düzeyidir. Öğrencilerin gelir düzeyine göre orta düzey (5500-9500TL) gelir grubuna sahiptir.

Çalışmada iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alpha) yaşam doyumu ölçeği α ; 0.80; dijital bağımlılık ölçeği α ; 0.87 olduğu ve DBÖ alt boyutları ise oyun bağımlılığı α ; 0.78; sosyal medya α ; 0.80; günlük hayata etki α ; 0.76 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre her iki ölçeğinde yüksek düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan spor lisesi öğrencilerinin yaşam doyumu algı düzeyinin ($x=2.79$) ortalaması ise “orta düzey”, dijital bağımlılık düzeyi ($x=3.03$) ortalaması ile “orta düzeyde” belirlenmiştir. Oyun alt boyutu bağımlılık düzeyi ($x=2.76$) ile “orta düzey”, “sosyal medya” bağımlılık alt boyutu ($x=3.63$) ile “yüksek düzey”, “günlük hayata etki” düzeyi ($x=2.71$) ile “orta” düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Aydemir, Çınar ve Karali (2021: 1177), Oral ve Abacıoğlu (2019: 59) ve Eyimaya vd. (2020) yapmış olduğu çalışmalarda öğrencilerin dijital oyun bağımlık düzeyini düşük düzeylerde bulmaları çalışmamız bulgularını doğrular niteliktedir. Dijital bağımlılığın ilkökul seviyesindeki öğrencilerde düşük düzeyde olduğu dikkat çekici bir bulgudur. Bu bulgular düşük yaş grubu olması nedeniyle çalışma bulgularımızla kısmen benzerlik göstermesi açısından da önemlidir. Çünkü ilkökul öğrencilerinin düşük internet bağımlılığı zamanla orta ve yüksek düzeye ulaşmaktadır. Öğrenciler dijital bağımlılık alışkanlıklarını değiştirmedeği sürece zaman içinde bağımlılığın artarak devam ettiği temel sebebin sonucu olarak değerlendirilmelidir. İlkokul öğrencilerinin dijital bağımlılığına yönelik eğitici aktivitelerin verilmesi dijital cihazların kullanım kuralları konulması ortaokul ve lise yıllarındaki dijital bağımlılığı azaltıcı bir etki göstermesi açısından önemlidir. Hazar ve Hazar (2019: 320) dijital bağımlılık düzeylerinin yaşa paralel olarak ilerlediğini yaşın arttıkça çocukların ebeveyn kontrolünden kurtulmak ve akranlarıyla daha fazla iletişime geçmek için çaba harcadığını belirtmiştir.

Spor lisesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yaşam doyumu düzeyinde erkek öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin kadın öğrencilerden daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Oyun bağımlılığı düzeyinde yine erkek öğrencilerin oyun bağımlılığı kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde erkek öğrencilerin ortalamalarının kadın öğrencilerin ortalamalarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Her ne kadar her iki grubun dijital bağımlılık düzey ortalamaları orta değer altında olsa da; çalışmaya katılan erkek öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu şeklinde ifade edilebilir. Arslan (2019: 78) ortaokul öğrencileri üzerine yapılan bir araştırmada erkek öğrencilerin dijital bağımlılıklarının oyun ve günlük hayata etkisi boyutunda kadın öğrencilerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu belirlemiştir. Çukurluöz ve Eryılmaz (2018: 910) lise öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada cinsiyet değişkeninin öğrencilerin dijital bağımlılık puan ortalamaları arasında erkek öğrencilerin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuçları Medikoğlu (2018: 77), Oral ve Abacioğlu (2019: 68), Doğrusever (2015: 88), Öncel ve Tekin (2015: 16), Ertekin, Ertekin, Uludağ ve Tekin, (2016: 75), Hanımoğlu (2019: 473), Öztürk ve Dalaman (2020: 4165), Aydemir, Çınar ve Karali, (2021: 1177) yapmış oldukları çalışmalar da bu sonuca benzer şekilde desteklenmiş ve erkek öğrencilerin daha yüksek ortalamalara sahip olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır.

Erkek çocukların kız çocuklara göre dijital bağımlılık düzeyinin yüksek çıkmasının bir çok nedeni olabilmektedir. Hanımoğlu (2019: 474) erkek çocukların daha yüksek risk gruplarında yer almasını, erkeklerin teknolojiye daha fazla ilgi duyduğu, internet oyunlarına ilginin erkek çocuklarda daha fazla olduğu ayrıca ülkemizde toplumsal cinsiyet rolleri düşünüldüğünde erkeklerin internet kafe ortamlarında uzun süreli vakit geçirmelerinin normal karşılanması olarak yorumlanabileceğini belirtmiştir.

Literatürde öğrencilerin dijital bağımlılık seviyeleri ile bir teknolojik cihaza sahip olma değişkeni arasında en az bir teknolojik cihaza sahip olan öğrencilerin ortalamalarının hiç teknolojik cihazı olmayan öğrencilerin ortalamalarından anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Teknolojik cihazlara sahip olma değişkeni ile dijital bağımlılık düzeyi arasında bu bulguyu Medikoğlu (2018: 77), Eyimaya, Ugur, Sezer ve Tezel, (2020: 90) çalışmalarında destekler niteliktedir. Teknolojik bir cihaza sahip olan kişilerin bu cihazlarla geçirmiş oldukları zamanın daha fazlasına neden olmasına bağlı olarak dijital bağımlılık düzeylerinin daha fazla olabilmesi beklenen bir durum olarak ortaya çıkmıştır. Ayrıca sosyal medya hesabına sahip olan öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyleri

sosyal medya hesabı olmayan öğrencilere göre daha yüksek olarak tespit edilmiştir (Doğrusever, 2015: 80).

Bazı araştırmalara göre oyun bağımlılık, ailenin eğitim düzeyi yükseldikçe bağımlılık düzeyinin arttığı, bazı araştırmalarda da ailenin eğitim düzeyi düştükçe bağımlılık düzeyinin düştüğü tespit edilmiştir. Bu kadar zıt sonuçların olması araştırmaların nitelik, nicelik ve sayılarının artırılmasının da önemli olduğunu göstermektedir. Ayrıca ergenler üzerinde yapılan mevcut araştırmalarda kaygı ve moral, sağlamlık bağımlılık düzeyi artmakta ve dolayısıyla gençlerin kaygı düzeylerini düzenlemek ve psikolojik iyi oluşlarını artırmak için neler yapılması gerektiği konusunda çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Nergiz ve Fidan-Nergiz, 2021: 68). Yapılan araştırmalarda dijital platformlara bağımlılığın arttığı, aile, arkadaşlar, iş, eğitim, kariyer gibi birçok sorunu tetiklediği görülüyor ancak bu sorunla başa çıkmak için öneriler çok sınırlıdır. Klinik düzeyde vakalarda artış olmasına ve her geçen gün dijital ortamlara bağlı bireysel ve toplumsal sorunlarla karşılaşılmasına rağmen dijital bağlantılı medyanın sınırlı, faydalı ve verimli kullanımına yönelik çalışmalar yetersizdir. (Nergiz ve Fidan-Nergiz, 2021: 68).

Spor lisesi öğrencilerinin yaş değişkenine göre 14 yaş öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin üst yaş öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Dijital bağımlılık ve sosyal medya bağımlılık düzeyinde 14 yaş öğrencilerinin dijital bağımlılığı üst yaş öğrencilere göre daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Spor lisesi öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkeni ile yaşam doyumu algısında 9.sınıf öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin üst sınıf öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Dijital bağımlılık düzeyinde 9. sınıf öğrencilerinin dijital bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı üst sınıf öğrencilere göre daha düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Spor lisesi öğrencilerinin başarı seviyesi değişkeni ile “dijital bağımlılık” boyutunda, “sosyal medya” ve “günlük hayata etki” alt boyutunda biraz zayıf ve sınıfı geçen seviyesinde olan öğrencilerin daha başarılı öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Literatür araştırmasında Altınok (2021: 289) lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini incelemiş başarılı olan öğrencilerin dijital bağımlılıklarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca İn ve Şanlı-Kula (2019: 440) çalışmasında matematik başarı puanı referans alarak başarılı öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyi daha

düşük ve yaşam doyumu ortalamasının en yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu sonuçlar ile yapılan çalışmalar benzerlik göstermektedir (Chang, Chang, Stewart ve Au, 2003: 187; Huebner ve Gilman, 2006: 148).

Spor lisesi öğrencilerinin baba eğitim seviyesi değişkeni ile “yaşam doyumu” boyutunda baba eğitim düzeyi ilkokul olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin anne eğitim seviyesi değişkeni ile “yaşam doyumu” boyutunda anne eğitim düzeyi ilkokul ve ortaokul olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Araştırmada spor lisesi öğrencilerinin anne baba eğitim durumları ile yaşam doyumu ölçeği puanı açısından anlamlı bir farklılık olmasıdır. Anne baba eğitim durumu lisans olanların yaşam doyumu puanları, lise , ortaokul ve ilkokul eğitim düzeyi olan gruba göre yüksek bulunmuştur. Yavuz ve Gümüşkaya’nın (2021: 823) çalışmasında eğitim seviyesi ilköğretim olan ebeveynlerin, yaşam doyumu düzeylerinin eğitim seviyesi lisansüstü olan ebeveynlerden anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde lisans ve lisans üstü seviyesinde eğitim alanların genel itibarıyla yaşam doyumu seviyelerinin yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuç yapılan araştırmalarla uyumluluk göstermektedir. Araştırmada eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam beklentileri ve ihtiyaçlarını karşılamada daha başarılı olabileceği ve dolayısıyla eğitim düzeyi düşük bireylerden de yaşam doyumlarının daha yüksek olacağı düşünülmektedir.

Spor lisesi öğrencilerinin gelir seviyesi değişkeni ile “yaşam doyumu” boyutunda 5500TL gelir altı düzeye sahip öğrencilerin daha yüksek gelir düzeyine sahip olan öğrencilere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda ekonomik durumu düşük ve orta olan katılımcıların, ekonomik durumu iyi olanlara göre yaşam doyumu düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir. Ekonomik yetersizliklerden dolayı çocuklarının ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanan ebeveynlerin yaşam doyumu düzeylerinin düşük olduğunu belirtmiştir. Bu durumda yaşam doyumu düzeyi, ekonomik durum iyileştikçe artmaktadır. Benzer şekilde yapılan bir başka araştırmada ekonomik durumu yüksek bireylerin yaşam doyumu düzeyi; ekonomik durumu orta ve düşük olan bireylerden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Gökçearslan ve Günbatar, 2016: 22). Bu sonucun elde edilmesindeki etkenin eğitim düzeyinin artışı ile ebeveynlerin daha iyi iş olanaklarına sahip olması ve bu bağlamda iyi gelir düzeyine ulaşabildiği şeklinde ifade edilmiştir (İzgiş, 2019: 65). Kayri ve Günüş (2016: 182)’ün öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyi ile ekonomik düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlenmeye çalıştığı araştırma sonucunda ekonomik durumu iyi olan öğrencilerin dijital

cihazlara erişim imkanlarının daha fazla olması nedeni bu durumun oluşmasında etkili olduğu belirtmiştir. Ebeveynlerin ekonomik durumu arttıkça hem kendi ihtiyaçlarını hem de çocuklarının ihtiyaçlarını daha iyi bir şekilde sağlayacağı göz önünde bulundurulduğundan kendilerini daha mutlu hissedebileceği ve kendi yaşam doyumlarının da artacağı düşünülmektedir.

Spor lisesi öğrencilerinin dijital bağımlılık, sosyal medya, günlük hayata etki alt boyutu ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü küçük bir ilişki belirlenmiştir. Oyun boyutu ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Dijital bağımlılığın yaşam doyumunu açıklamaya yönelik regresyon modeli sonuçlarına göre dijital bağımlılık yaşam doyumunu %12.5 oranında açıkladığı ve %1.6 düzeyinde etkilediği belirlenmiştir. Spor lisesi öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyi yaşam doyumuna olumsuz yönde küçük bir etki göstermiştir.

İlgili literatürde sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu ilişkisini konu alan çalışmalara bakacak olursak; bu çalışmalarda günlük sosyal medya kullanım süresindeki artışın yaşam doyumunda azalmaya neden olduğu sonuçlardan biridir. Bireylerin sosyal çevreleri yerine sanal ortamı tercih etmeleri ve internette geçirdikleri sürenin artması, onların gelecekte daha da yalnızlaşmalarına ve yaşam doyumlarını olumsuz etkileyerek mutsuz olmalarına neden olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır (Taşlıyan vd., 2018: 178).

Çalışmaya yönelik genel bir değerlendirme yapacak olursak;

Dijital teknolojinin büyük bir hızla değişmesi sonucunda artık her bireyin kendine ait bir dijital kimliği oluşmaya başlamıştır. Dijital medya araçlarının yaygınlaşmasının ve tercih edilmesinin en önemli nedeni de sanal ortamın sunmuş olduğu rahatlık ve özgürlük ile kişinin kendini kolayca ifade edebilmesidir.

Dijital yaşamın tercih edilmesinin en önemli sebeplerinden biri de psikolojik sebepler doğrultusunda tercih edilen bir alan olmasıdır. Aslında bireyler teknolojiye bağımlı değildirler, teknolojik gelişmeler sonunda elde ettikleri imkanlara ve onlara sunulan olanaklara bağımlı hâle gelirler. Bu nedenle dijital yaşama bağımlı olan bireyler hayatlarının her aşamasında bu olanakları kullanmak isterler. Mevcut bu durum bağımlılık durumunun yaşanmasına sebep olmaktadır (Güney, 2017: 208).

Bağımlılık durumunun hem kronik hem de davranışsal bir şekli olan dijital alanlarda ortaya çıkan bağımlılık hakkında yapılacak çalışmaların ilaç ya da rehabilitasyondan ziyade bağımlılık durumunu almadan önlenmesi açısından çalışmaların yapılması daha önemlidir.

Davranışsal bağımlılık türlerinden olan dijital bağımlılık alanında yeterli çalışmaların yapılmaması ve eylemsel bağımlılık türüne yakın bir zamanda önem verilmeye başlandığı için yeterli literatürün oluşmaması gerekçe olarak göstermektedir.

Dijital medya bağımlılığının sebepleri, etkileri ve sonuçları her insan da farklı olarak ilerlediğinden konuya ilişkin geliştirilen psikolojik modellerin eksik kalması söz konusu bağımlılık durumunun tedavi edilmesini zorlaştırmaktadır.

Dijital alandaki bağımlılıkların kimyasal bağımlılık türlerinde olduğu gibi vücuda direk zarar vermemesi ve çevre tarafından direk fark edilmemesi durumu da yaşandığından dolayı bireyin ve çevrenin durumu fark etmesi ve tedavi için motive etmesi zor olmaktadır. Fiziksel değişimlerin dijital bağımlılık türünde geç ortaya çıkması kişinin ve çevrenin fark etmesini geciktirmekte ve kişinin kendine zarar verdiği gerçeğini kabul etmesini zorlaştırmaktadır.

Dijital bağımlılık durumunun aile tarafından bir bağımlılık durumu olarak görülmemesi ve zararlı olarak kabul edilmemesinden kaynaklanmaktadır. Kimyasal bağımlılık türleri zararlı olarak kabul edilip tedavi açısından aile baskı yaparken dijital alandaki bağımlılık durumlarında ise aile bunun kötü ancak geçici bir durum olduğunu ve bir dönem sonra kendiliğinden geçebileceğini öne sürebilmektedir. Aile ve kişiler tarafından bu durumun kabul edilmesi bağımlı olan kişinin bağımlılık durumunu desteklemekte ve hayatında daha büyük sorunların yaşanmasına sebep olabilmektedir. Bu nedenle aileler bu durumu tedavi edilecek bir durum olarak görmemesi ve bu durumu önleyici önlemler almamaları da dijital bağımlılık durumunun yaygınlaşmasına sebep olmaktadır.

Kimyasal bağımlılık özelliği gösteren bireyler kullanıcısı olduğu maddeyi tamamen bırakabilmekte ve yasaklı madde olduğu için uzak durma davranışı sergileyebilmekteyken dijital bağımlılık durumunu yaşayan kişilerin hayatlarının her alanında dijital aletlerden uzak kalması ve kullanmayı bırakması günümüz şartlarında pek de mümkün görülmemektedir.

Sonuç olarak;

Çalışma sonuçlarına göre spor lisesi öğrencilerinin dijital bağımlılığı zaman içinde artarak büyüyen bir bağımlılık türüdür. Bu bağımlılık türü diğer madde bağımlılığından farklı değildir. Dijital bağımlılık öğrenci başarısını azaltan bir faktördür. Aynı zamanda başarısız öğrencilerin daha fazla dijital bağımlılığa sürüklendiği belirlenmiştir. Öncelikle okul öncesi ve ilkokul eğitimi düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin dijital cihaz kullanımının sınırlandırılması ve dijital cihaz kullanımının denetimli bir şekilde sunulması bu kısır döngüden çıkmanın en temel yoludur.

Dijital bağımlılığın yaşam doyumu üzerinde kısıtlı bir etkisi görülmüştür. Bunun sebebi öğrencilerin dijital cihazlara olan bütünleşik ilişkileri bu cihazları bir bağımlılık olarak değilde bir sosyalleşme aracı olarak görmesinden kaynaklıdır. Bu dijital cihazlardan yoksun kalma sosyalleşememe endişesini getirir. Dijital cihazlarla sosyalleşmeyi yaşam doyumunu bir aracı olarak görmeleri sonucunda yaşam doyumu yaşadıklarını algılamışlardır. Oysa dijital bağımlılık başarısızlığı başarısızlık gelir düzeyi düşüklüğünü o da düşük yaşam doyumunu getirmektedir. Bu problem doğrultusunda bu çalışma örneklem grubu okul öncesi, ilkokul ortaokul, lise ve üniversite örneklem grupları oluşturularak dijital bağımlılığın sonuçları gözlenebilir.

5. KAYNAKLAR

- Adams, D.L. (1971). Correlates of satisfaction among the elderly. *Gerontologist*, 11(4), 64–68
- Akandere, M., Acar, M. ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(1), 23–32.
- Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., Kemeza, I., Nyende, P., Ashton-James, C. E. ve Norton, M. I. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 635–652
- Aksoy, H. ve Gür, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Reklamlarına İlişkin Algılarının Satın Alma Niyeti Üzerindeki Etkisi: Gaziantep Üniversitesi Örneği. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 19(1), 129-14.
- Allcott, H., Luca B. Sarah E. ve Matthew G. (2020). The Welfare Effects of Social Media. *American Economic Review* 110(3):629–637
- Altınışik, Ü., Turhal, S. N., Çelik, A. ve Yetim. A. A. (2020). Employability perceptions of sports manager candidates. *Ambient Science*. 07(Sp1), 275-279.
- Altınok M. (2021). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *TEBD*, 19(1), 262- 291
- Alyanak, B. (2016). İnternet bağımlılığı. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 8(5), 20-24.
- Ambrey, C. ve Fleming, C. (2014) Public Greenspace and Life Satisfaction in Urban Australia. *Urban Studies*, 51(4),1290-1321.
- Anafarta, A. ve Aslangiray, A. (2016). Fert Yaşam Memnuniyetini Etkileyen Faktörlerin Lojistik Regresyon Analizi ile Belirlenmesi. *International Multidisciplinary Conference, 21 -22 April, Antalya/Turkey*, Bildiri kitabı Conference Proceedings ISSN Number: 978-605-83499; 241-250.
- Andreassen, C.S., Pallesen, S. ve Griffiths, M.D. (2017). The relationship between excessive online social networking, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviours*, 64(3), 287-293.
- Antaramian, S.P., Huebner, E.S. ve Valois, R.F. (2008). Adolescent Life Satisfaction. *Applied Psychology*, 57(1), 112-126.
- APA (American Psychiatric Association) (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM 5)*. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Appleton, S.M. ve Song, L. (2008) Life Satisfaction in Urban China: Components and Determinants. *World Development*, 36(11), 2325–2340

- Aranda, C., Arellano, J. ve Davila, A. (2017). Organizational Learning in Target Setting. *The Academy of Management Journal*. 60(3),1189-1211.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(2),55-67.
- Arslan A, Kırık A, Karaman M, ve Çetinkaya A. (2015) Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *UHİVE*, 8(8),34-58.
- Arslan A., (2015). Eğitim ve Öğretimde Sosyal Medyanın Kullanımı. A. Büyükaslan ve A.M Kırık (Ed.). *Sosyalleşen Olgular Sosyal Medya Araştırmaları 2* (191-219). Konya: Çizgi Kitapevi.
- Arslan, A. (2019a). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ile Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 113-129.
- Arslan, A. (2019b). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80.
- Arslan, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27-41
- Arslan, A. ve Bardakçı, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının Sosyal Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 899-922.
- Aşan, Y. ve Erenler, A. (2008). iş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2), 203-216 .
- Avşaroğlu, S. ve Koç, H. (2019). Yaşam Doyumu ile Sıkıntıyı Tolere Etme Arasındaki İlişkide İyimserliğin Aracı Etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(53), 565-588.
- Awofala, A. ve Esealuka, A. (2021). Nomophobia, Smartphone Addiction, Depression, and Anxiety as Predictors of Internet Addiction among Nigerian. *Preservice Mathematics Teachers*. 4(3), 107-117.
- Aydemir, H., Çınar, M. ve Karali, Y. (2021). Analysis of internet addiction levels of primary school, secondary school and high school senior students, *International Online Journal of Educational Sciences*, 13(4), 1152-1178.
- Aydoğdu F., (2021). 4-6 Yaş Çocukların Dijital Oyun Bağımlılıklarında Kardeş Etkisi: Nomofobi, Akıllı Telefon Kullanma, Dijital Oyun Oynama *Çocuk ve Gelişim Dergisi* 4(7), 34-49
- Azimli, G., Ada, Ş. (2021). Lise Yöneticilerinin Dönüşümcü Liderlik Tarzları ile Öğretmenlerin İş Doyumu Arasındaki İlişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 62(1), 263-289.

- Aziz N, Nordin MJ, Abdulkadir SJ ve Salih MMM. (2021) Digital addiction: Systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics (Basel)* 10 (9): 1-18.
- Babaoğlu, Ali N., (1997) *Uyuşturucu ve Tarihi Bağımlılık Yapan Maddeler*, İstanbul: Kaynak Yayınları. ss.140-160.
- Bahçıvan O. (2020) *Fitness Merkezlerinde Egzersiz Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları, Yaşam Doyumları ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya
- Bakalım, O. ve Muyan Yılık, M., (2020) Yalnızlık ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Pozitif ve Negatif Duyguların Aracı Rolü, *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 50(1), 125-140.
- Balcı, Ş. ve M. C. (2017). Sosyal Medya Kullanımı ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Birinci Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferans Kitabı* s. 34-45.
- Balcı, Ş. ve Kaya, E. (2021). Sosyal Medyada Algılanan Sosyal Desteğin, Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkinliği: Üniversite Gençliği Araştırması. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi (AKİL)*, 36(1), 47-71.
- Balcıoğlu, İ. (2003). *Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi*. İstanbul: Bilge Yayınları
- Baltacı, G. (2008). *Obezite ve Egzersiz*, Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2021). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Bat, M. (2012). Dijital platformda sosyal medyanın stratejik kurumsal iletişime etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,
- Bat, Z. B., Vural, Z.B. ve Bat, M. (2010). Yeni Bir İletişim Ortamı Olarak Sosyal Medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesine Yönelik Bir Araştırma. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 5(20), 3348-3382
- Batıgün, D.A. ve Hasta, D. (2010). İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişiler Arası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Beard, K.W. (2011). Internet addiction in children and adolescents. In: Price HO(eds). *Internet Addiction*, in (95-111). New York, Nova Science Publishers.
- Bianchi, A. and Phillips, J.G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychol Behav*, 8(1), 39-51.
- Binali, R. (2015). *Lise öğrencilerinin kişilik özellikleri ile internet bağımlılığı ve akademik başarı durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul
- Bragazzi, N.L. ve Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7(1), 155-160.

- Bulut, N. (2016). Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 1-13.
- Cao, F. ve Su, L. (2007) Internet addiction among Chinese adolescents: Prevalence and psychological features. *Child Care Health Dev*, 33(3), 275-281.
- Caplan, S.E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Comput Human Behav*, 18(5), 553-575.
- Cavga, Z. (2019). *Lise Öğrencilerinde Aile Yaşam Doyumu ile Psikolojik Dayanıklılık ve Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: “internet bağımlılığı”. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 83-98.
- Cha, S.S. ve Seo, B.K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health Psychol Open*, 5(1), 1-15.
- Chang, E. ve Kim, B. (2020). School and individual factors on game addiction: A multilevel analysis. *Int J Psychol*, 55(5), 822-31.
- Chang, L., Chang, C., Stewart, S.M. ve Au, E. (2003). Life satisfaction, self concept, and family relations in Chinese adolescents and children. *International Journal of Behavioral Development*, 27(2), 182-189.
- Charles, S.T., Reynolds, C. A. ve Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 136-142.
- Charlton, J.P. (2002). A factor-analytic investigation of computer ‘addiction’ and engagement. *Br J Psychol*. 93(3), 329–344.
- Chen, C.Y. ve Chang SL. (2004) An exploration of the tendency to online game addiction due to user’s liking of design features. *Asian J Health Info Sci*, 3(1-4): 38-51.
- Chen, Z., Wu, Y., Ma, H., Niu, G., Chen, C.Y. ve Chang, S.L. (2004) An exploration of the tendency to online game addiction due to user’s liking of design features. *Asian J Health Info Sci*, 3: 38-51.
- Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social indicators research*, 70(2), 139-150.
- Cihangir Çankaya, Z. (2005). *Öz-belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Cuijpers, P. (2021), Commentary: Did the internet cause an increase in the prevalence of mental disorders? - A commentary on Aboujaoude and Gega (2021). *Child Adolesc Ment Health*. 26(4):381-382.
- Çam, Z. ve Artar, M. (2014). Ergenlikte yaşam doyumu: okul türleri bağlamında bir inceleme. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 23-46.
- Çayırılı, E. (2017). *Sosyal Medya Kullanım Özelliklerinin Kişilik Yapılanmaları Yaşam Doyumu ve Depresyon Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelebi, G.Y. ve Çelebi, B. (2010) . Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Erciyes Journal of Education*, 2(2), 1-15.
- Çevik, U.P. ve Çelikkaleli, Y.D. (2020). Ergenlerin Arkadaş Bağlılığı ve internet Bağımlılığının Cinsiyet Ebeveyn Tutumu ve Anne baba Eğitim Düzeylerine Göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 225-240
- Çini, Y.N. (2019) Teknoloji Bağımlılığının Sebepleri Üzerine Bir Roman Analizi: Postayla Gelen Deniz Kabuğu. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi* 6(2), 754-775
- Çirkin, Z. ve Göksel, T. (2016). Mutluluk ve Gelir. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71(2), 375-400
- Çivitci, A. (2009). Relationship Between Irrational Beliefs and Life Satisfaction in Early Adolescents: *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, 37(1), 91-109.
- Çivitci, A. ve Topbaşoğlu, T. (2015). Akılcı duygusal eğitimin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 13-29.
- Çivitçi, D.D.. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu ve Psikolojik ihtiyaçlar Arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336 .
- Çukurluöz, Ö. ve Eryılmaz, S., (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili, Çankaya ilçesi örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 889-912.
- Çukurluöz, Ö., (2018) *Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi:Ankara İli Çankaya İlçesi Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59): 1-11.
- Daşlı, Y. (2020). Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerine Bir Alan Araştırması. *Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 6(33). 1229-1239.
- Davie, N. ve Hilber, T. (2017). Nomophobia: Is smartphone addiction a genuine risk for mobile learning? *13th International Conference Mobile Learning 2017*, (p.148-168) 12 April 2017. Budapeşte Hungary.

- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Davis, J, Wolff HG, Forret M.L. ve Sullivan S.E. (2020). Networking via LinkedIn: An examination of usage and career benefits. *Journal of Vocational Behavior*, 118(1), 396-400.
- DeNeve, J. E., Diener, E., Tay, L. ve Xuereb, C. (2013). *The Objective Benefits of Subjective Well-Being* (SSRN Scholarly Paper ID 2306651). (pp.1-35) Social Science Research Network. NewYork. Rochester.
- Derin, S. ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde Dijital bağımlılığı ve Öznel İyi Oluş Düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6(46), 35-51.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000), Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for anational index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Gohm, C., Suh, E. ve Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjectivewell-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 419-436.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Dikbaş Torun, E. (2019). Sosyal Medya Davranışları Ölçeğinin Türkçe Formunun Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması . *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 32(12), 217-234.
- Dilbaz, N. (2012). *Madde Kullanım Riski ve Madde Bağımlılığından Korunma*. T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile Eğitim Programı. Ankara.
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2008). Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(1), 279-289.
- Dinç, M. (2018). Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi* 3(3),31-65.
- Divan, H.A., Kheifets L., Obel C. ve Olsen J. (2012) Cell phone use and behavioural problems in young children. *J Epidemiol Community Health*, 66(6), 524-9.

- Doğan Keskin A. ve Aral N. (2021) Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3):327-339
- Doğan, H., Işıklar A., ve Eroğlu S. E. (2008). Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1),106-124
- Doğan, T. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*. 14(1), 56-64
- Doğan, Y.B. (2000). Madde kullanımı ve bağımlılığı. İn *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları* (ed. I.), pp.139-148. Ankara Üniversitesi Yayınları, Ankara.
- Doğrusever, C. (2015). *Ön ergenlerin internet bağımlılığının yalnızlık, sosyal beceriler ve bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Doymaz F. (2013) *Sağlıklı kadınlarda egzersiz inanışının egzersiz davranış değişimleri üzerine etkilerinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Drobnic S., Beham B. ve Prag P. (2010). Good Job, Good Life? Working Conditions and Quality of Life in Europe. *Social Indicators Research*, 99(2), 205-225.
- Egger, O. ve Rauterberg, M. (1996). *Internet behaviour and addiction*. Semester thesis. Swiss Federal Institute of Technology, Zurich.
- Ekici, E. (2020). Covid 19 pandemisi sürecinde yaşlı bireylerin bakım yönetimi. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 145-152.
- Ekşi, F. ve Ümmet, D. (2013). Bir kişilerarası iletişim problemi olarak internet bağımlılığı ve siber zorbalık: psikolojik danışma açısından değerlendirilmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(25), 91-115
- Ektiricioğlu C., Arslantaş H. ve Yüksel R. (2020) Ergenlerde Çağın Hastalığı: Teknoloji Bağımlılığı. *AKTD*. 29(1), 51-64.
- Erdinç, İ. (2018). *Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Ertekin, Y.H., Ertekin, H., Uludağ, A. ve Tekin, M. (2016). İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı: Çanakkale örnekleme. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 20(2), 72-76.
- Ertemel, A.V. ve Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 5(4), 665–690.
- Ertural, G. (2020) *Üniversitede okuyan ebelik ve hemşirelik öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının ve akademik öz yeterliklerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Ana Bilim Dalı, Halk Sağlığı Hemşireliği Bilim Dalı, Samsun.

- Ertüzün, E., Koçak Uyaroğlu, A. , Demirel, B. ve Kocak, E. (2016). Boş Zaman Aktivitelerinin Madde Bağımlılığı Sürecindeki Rolüne İlişkin Nitel Bir Çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(2), 49-58
- Eyimaya, A.Ö., Ugur, S., Sezer, T. A. ve Tezel, A. (2020). İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının uyku ve diğer bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 7(2), 83-91
- Filiz, B. ve Kaya, D. G. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Uyku Kalitesi ve İnternet Bağımlılıklarının Akademik Başarılarına Etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 51-60 .
- Frey, B.S., Luechinger, S. ve Stutzer, A. (2009). The Life Satisfaction Approach to the Value of Public Goods: The Case of Terrorism. *Public Choice* 138(3), 317-345
- Gabrielle, N.M., Twenge, J.M. ve Brian H.S. (2019) Trends in US Adolescents' media use, 1976–2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (near) demise of print. *Psychology of Popular Media Culture* 8(4), 329.
- Gandolfi. (2010) Effect of balance training on postural instability in patients with idiopathic Parkinson's disease. *Neurorehabilitation and Neural Repair* 24.9: 826-834.
- Goldberg, I. (2010). *Internet addiction disorder*, 16 Mayıs 2022 tarihinde <https://aeps.ulpgc.es/JR/Documentos/ciberadictos.doc> adresinden alınmıştır,
- Gökalt, M., Şahenk, S.S. ve Türkmen, M. (2011). Beden eğitimi derslerinde uygulanabilecek çok kültürlü oyun örnekleri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 23-33
- Gökçearslan, Ş. ve Günbatar, M. S. (2012). Ortaöğrenim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı . *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24
- Gölcü, A., Balcı, Ş. ve Gölcü, A.A. (2019). Sosyal Medya Kullanımı ile Kendini Gizleme ve Yaşam Doyumu Arasında Bir Bağlantı Var Mı? *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 173-190.
- Griffiths, M. (1996). Gambling on the internet: A brief note. *J Gambl Stud* 12(4): 471-4).
- Griffiths. M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use* 10(4), 191-197.
- Gülcan, A. ve Bal N.P. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41- 52.
- Güney, B. (2017). Dijital bağımlılığın dijital kültüre dönüşmesi: Netlessfobi. *e-Journal of New Media*, 1(2), 207-213
- Günüç S. (2009) *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı, Van.

- Gününç, S. ve Kayri, M., (2010). Türkiye’de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik Güvenirlik Çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(1), 220-232
- Hanımoğlu E. (2019). Lojistik regresyon analizi ile ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde internet bağımlılığı ve sosyal beceri düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27, 467-474.
- Hawi NS, Samaha M, ve Griffiths MD. (2019). The Digital Addiction Scale for Children: Development and validation. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 22(12): 771-778.
- Haybron Daniel M. (2007) Do We Know How Happy We Are? On Some Limits of Affective *Introspection and Recall Journal Article* 41(3), 394-428
- Hazar, E. ve Hazar, Z. (2019). Üniversite öğrencileri için dijital oyun bağımlılığı ölçeği (uyarlama çalışması). *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 308-322.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (Eds) (2011). *Positive Psychology: Theory, Research And Applications*. (pp.114-128). Londra: Bell and Bain Ltd.
- Hekim, M. ve Tokgöz, M. (2016). Zihinsel Engelli Çocuklarda Motor Gelişim Yetersizlikleri: Motor Gelişimin Desteklenmesinde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi Motor. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(17), 489-501
- Heyward, V.H. ve Kotarski, M. (1992). Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 12(6), 445.
- Hilooğlu, S. (2009). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin zorbaca davranışlarını yordamada sosyal beceri ve yaşam doyumunun rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Horzum MB. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim* 36(159), 56-68.
- Hou, M. (2019). Social media celebrity and the institutionalization of YouTube. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*. 25(3),534-553.
- Huebner, E. S. ve Gilman, R. (2006). Students who like and dislike school. *Applied Research in Quality of Life*, 1(1), 139-150.
- Hutchinson, B. A. (Ed). (2011). *Becoming an Adult: An Examination of the Relationships Between Parenting Styles, the Transition to Adulthood, and Life Satisfaction*. (pp.18-35) Alliant International University, San Francisco Bay.
- İn, Ç.E. ve Şanlı, Kula, K. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Örneği. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(2), 403-442 .

- İzgiş, H. (2019). *Bir grup öğretmenin algıladıkları sosyal destek ve yaşam doyumu ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Jebb, A.T., Tay, L., Diener, E. ve Oishi, S. (2018). Happiness, income satiation and turning points around the world. *Nature Human Behaviour*, 2(1), 33–38.
- Jiang, X., Huebner, E. S. ve Hills, K. J. (2013). Parent attachment and early adolescents' life satisfaction: The mediating effect of hope. *Psychology in the Schools*, 50(4), 340-352.
- Judge, T.A., Piccolo, R.F., Podsakoff, N.P., Shaw, J.C. ve Rich, B.L. (2010). The Relationship Between Pay and Job Satisfaction: A Meta-Analysis of the Literature. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2),157-167.
- Kaptan, G. ve Bozkurt, S. (2020). Fiziksel Etkinlik Uygulamalarının 2. Sınıf Öğrencilerinin Hareket Becerilerinin Kazanımına Etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 86-102.
- Karagün, E. (2016). A Research On The Life Qualities Of Physical Education Teachers And Other Branch Teachers . *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(1), 53-64.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları
- Kaya, A.B., (2013). *Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Tokat.
- Kaymal, B. (2020) *Okul Öncesi Öğretmenlerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi..* Yayınlanmamış yüksek Lisans tezi, İstanbul: Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Programları ve Öğretimi Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Kayri, M. ve Günüş, S. (2009). İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(1), 157-175.
- Kayri, M. ve Günüş, S. (2016). Yüksek ve düşük sosyoekonomik koşullara sahip öğrencilerin internet bağımlılığı açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *The Turkish Journal on Addictions*, 3(2),165-183.
- Kermen, U., Tosun, N. İ. ve Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 4(1), 77-96.
- Kısaç İ., (2019) İnternetin Psikososyal Etkileri. Bilgi Teknolojileri ve İnternetin Bilinci Kullanımı. 26.04.2023 tarihinde <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/hDz6w.pdf> adresinden alınmıştır

- King, D.L., Haagsma, M.C., Delfabbro, P.H., Gradisar, M. ve Griffiths, M.D. (2013) Toward a consensus definition of pathological video-gaming: a systematic review of psychometric assessment tools. *Clin Psychol Rev.* 33(3), 331–342.
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Liu, S.C., Huang, C.F. ve Yen, C.F. (2009). The associations between aggressive behaviors and internet addiction and online activities in adolescents. *J Adolesc Health* 44(6): 598-605.
- Koçak, D.Y., Hotun-Şahin, N., Büyükkayacı Duman, N. (2015). Alkol ve sigara bağımlılığı, kadın sağlığına etkileri ve hemşirelik girişimleri. *Nöroloji/Davranış Bilimleri Dergisi*, 1(5), 43-47.
- Köksal, O. (2015). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Yaşam Doyumu. İçinde S. Doğan (Ed.), İçinde *Yaşam Doyumu Seçme Konular* (ss. 93-99) İstanbul: Nobel Yayınevi.
- Kumar S.A. ve Kumar S.P. (2019), "Digital Addiction: a conceptual overview" Library Philosophy and Practice (e-journal). 3538. 26.12.2022 tarihinde <https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/3538> adresinden alınmıştır.
- Kuss, D.J. and Griffiths, M.D. (2012) Online gaming addiction in children and adolescents: A review of empirical research. *J Behav Addict*, 1(1): 3-22.
- Kutluoğlu Karayel A. H., (2019)Teknoloji Bağımlılığı, İnsamer, <https://www.insamer.com/tr/uploads/pdf/analiz-teknoloji-bagimliliği.pdf> adresinden 28.06.2023 tarihinde alınmıştır
- Küçükvardar, M. (2020). *Teknoloji Bağımlılığı ve Dijital İstila*. İstanbul: Nobel Bilimsel Eserler.
- Kwon, J.H., Chung, C.S. ve Lee, J. (2011) The effects of escape from self and interpersonal relationship on the pathological use of Internet games. *Community Ment Health J* 47(1): 113-21.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2009). Development and validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.
- Li, H. ve Wang, S. (2013). The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Children and Youth Services Review*, 35(9), 1468-1475.
- Lim, C. ve Putnam, R. D. (2010). Religion, social networks, and life satisfaction. *American Sociological Review*, 75(6), 914-933.
- Lim, J., Bae, Y. ve Kim, S. (2004). A Learning System for Internet Addiction Prevention. *Proceedings of the IEEE International Conference on Advanced Learning Technologies* (ICALT'04).
- Lin, M.P., Wu, J.W., You, J., Hu, W.H. ve Yen, C.F. (2018) Prevalence of internet addiction and its risk and protective factors in a representative sample of senior high school students in Taiwan. *J Adolesc*, 62(1),38-46.

- Lin, Y. H., Chiang, C. L., Lin, P. H., Chang, L. R., Ko, C. H., Lee, Y. H. ve Lin, S. H. (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *PloS one*, 11(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163010>
- Lissak, G. (2018) Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environ Res* 164(2),149-157.
- Lui, D.P.Y., Szeto, G.P.Y. ve Jones, A.Y.M. (2011) The pattern of electronic game use and related bodily discomfort in Hong Kong primary school children. *Comput Educ*, 57(2), 1665-1674.
- Mamirova, C. ve Yılmaz, H. (2019). Başarı korkusu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide özyeterliğin aracı rolü. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(87), 329-354.
- Medikoğlu, O. (2018). *İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Mert, H., Aslan, M. ve Yıldız, M. (2016). Psikolojik Danışmanlarda Yaşamın Anlamı ve Yaşam Doyumu Arasındaki ilişkinin incelenmesi. (ss.269-274) *II. International Congress of Social Sciences, China to Adriatic*, 06-07 Mayıs 2016 Payas/Antakya-Türkiye
- Naktiyok, S. (2019). *Örgütsel Stres & Yaşam Doyumu*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Nergiz, H. ve Nergiz Fidan, S. (2021). Analysis of turkish national graduate theses investigating digital game addiction in children, adolescents and young people. *Journal of Youth Research*, 9(23),53-70.
- Neugarten, B.L., Havighurst, R.J., ve Tobin, S.S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(4), 134–143.
- Nightingale, (2015) “Gelişim” 26.12.2022 tarihinde <https://www.florence.com.tr/psiko-sosyal-gelisim-2-3-yas-adresinden-alinmistir>.
- Olle, D.A. ve Westcott JR. (Eds) (2018) *Video Game Addiction*. (1-36p.) Dulles, Stylus Publishing,
- Oral, A. H. ve Arabacıoğlu, T. (2019). İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 9(1), 44-60.
- Ormel, J., Lindenberg, S., Steverink, N. ve Verbrugge, L.S. (1999). Subjective well-being and social production functions. *Social Indicators Research*, 46, 61-90.
- Öncel, M. ve Tekin, A. (2015). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı ve yalnızlık durumlarının incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 7-17.

- Öncü F., Biyolojik-psikolojik-sosyal-kültürel bir hastalık: Bağımlılık, 20.07.2023 tarihinde <https://www.yedam.org.tr/biyolojik-psikolojik-sosyal-kulturel-bir-hastalik-bagimlilik> adresinden alınmıştır.
- Özdevecioğlu, M. ve Aktaş, A. (2007). Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: İş-Aile Çatışmasının Rolü. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 28(1), 1-20.
- Öztürk, E.K., Ögel, C. ve Bilici R. (2018), *Bağımlılık Tanı, Tedavi, Önleme* (ss. 419-433). İstanbul: Yeşilay Yayınları.
- Öztürk, İ.Ş. ve Dalaman, O. (2020). İlkokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Journal Of History School (JOHS)*. 49(13), 4148-4169.
- Özüdoğru, E. (2013) *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek Lisans Tezi Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı, Burdur.
- Park, N. ve Lee, H. (2012) Social implications of smartphone use: Korean college students' smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behav Soc Netw*; 15(9), 491–497.
- Pavot, W. ve Diener E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale, *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Payne, J.D., Jackson, E.D., Hoscheidt, S., Ryan, L., Jacobs, W.J. ve Nadel, L. (2007) Stress administered prior to encoding impairs neutral but enhances emotional long-term episodic memories. *Learn Mem*. 14(12), 861-868.
- Perdew, L. (2014) *Internet Addiction*. (pp.1-114) Minnesota, Abdo Publishing,
- Petry, N. M. (2014). Pathological gamblers, with and without substance use disorders, discount delayed rewards at high rates. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(3), 482–487.
- Polat, E., ve Yıldız, K. (2019). Genç Yetişkinlerin Serbest Zaman Yönetimi ve Tatmin Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. III. *Uluslararası Sosyal Bilimlerde Kritik Tartışmalar*
- Porter G, Starcevic V, Berle D, ve Fenech P. (2010) Recognizing problem video game use. *Aust N Z J Psychiatry*, 44(2),120-128
- PROMİSE. (2016). “Kumar” 26.12.2022 tarihinde <https://www.promises.com/addiction-blog/stages-of-compulsive-gambling/> . adresinden alınmıştır.
- Retterstøl, K., Svendsen, M., Narverud, I. ve Holven, K.B. (2018). Effect of low carbohydrate high fat diet on LDL cholesterol and gene expression in normal-weight, young adults: A randomized controlled study. *Atherosclerosis*., 279(7), 52-61

- Rode, J.C. (2004) Job Satisfaction and Life Satisfaction Revisited: A Longitudinal Test of an Integrated Model, *Human Relations*, 57(9), 149-162
- Saglam, M., Arikan, H., Savci, S., Inal-Ince, D., Bosnak-Guclu, M. ve Karabulut, E. (2010) International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Percept Mot Skills*. 111(1):278-284.
- Samaha, M. and Hawi, N. S., (2017). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik Bağımlılıklar ve Sosyal Bağlılık: İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Dijital Oyun Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Bağlılığı Yordayıcı Etkisi. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30(3),202-216.
- Savuk, F. (2014). *Teknolojinin Emek Kullanımı Üzerindeki Etkisi ve Teknoloji-İşsizlik İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri, Sakarya
- Scherer, K. (1997). College Life On-Line: Healthy And Unhealthy İnternet Use. *Journal Of College Student Development*, 38(6), 655-665
- Seligman, M.E. (2007). *Gerçek Mutluluk: Kalıcı Doyuma Ulaşma Potansiyelini Gerçekleştirmek için Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması* (Çev. Kunt S.) 1. bs. İstanbul: HYB. Yayınları
- Serenko, A. ve Turel, O. (2020) Directing Technology Addiction Research in Information Systems: Part I. Understanding Behavioral Addictions. *ACM SIGMIS Database: Advances in Information Systems*, 51(3), 81–96.
- Sert, T., Boz, E., Aksoy, Ö. F. ve Demirbaş, N. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Kas Görünüm Memnuniyet Düzeyleri ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Dede Korkut Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-17
- Shaw, M. ve Black, D.W. (2008) İnternet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5), 353-66.
- Shin, D.C. ve Johnson, D.M. (1978).Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research* 5(1), 475–492
- Simo Sanz, C., Ballestar-Tarín, M. ve Martinez-Sabater, A. (2018). Smartphone Addiction Inventory (SPAI): Translation, daptation and validation of the tool in Spanish adult population. *PlosOne*. 13. e0205389.
- Sirgy, M.J., Michalos, A.C., Ferriss, A.L., Easterlin, R.A., Patrick, D. ve Pavot, W. (2006). The quality-of-life (QOL) research movement: Past, present, and future. *Social Indicators Research*, 76(3), 343–466.
- Sousa, L. ve Lyubomirsky, S. (2001). *Life satisfaction*. In: Worell J. (Ed.), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender*. (pp.667-676) San Diego, CA: Academic Press.

- Suldo, S. M., Riley, K.N. ve Shaffer, E.J. (2006). Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction. *School Psychology International*, 27(5), 567-582.
- Süpceler, B. 2016. *Ergenlik Döneminde Algılanan Sosyal Destek ile Yaşam Doyumu ve Öz güven ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kıbrıs.
- Şahin, C. ve Tuğrul, V.M.. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of World of Turks*. 4(3),115-130.
- Şimsek, E. ve Aktaş, H. (2015). Örgütsel Sessizlik ile Kişilik ve Yaşam Doyumu Etkileşimi: Kamu Sektöründe Bir Araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 14(2),121-136.
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri* Yayınlanmamış Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eskişehir.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y. ve Li, M. (2010) Proposed Diagnostic criteria for Internet addiction. *Addiction*; 105(3), 556-564.
- Tapung, M., Maryani E. ve Supriatna N. (2018) Improving Students' Critical Thinking Skills in Controlling Social Problems Through the Development of the Emancipatory Learning Model for Junior High School Social Studies in Manggarai *Journal of Social Studies Education Research* 9(3), 162-176
- Taranowski, C. (2011). A Review of: Pryce-Jones, J. (2010). Happiness at Work, Maximizing Your Psychological Capital for Success. *Journal of Workplace Behavioral Health*. 26(3), 271-273.
- Taşlıyan, M., Hırlak, B., Güler, B. ve Gündoğdu, E. (2018). İnternet Bağımlılığı, Yaşam Doyumu ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 166-179
- TDK (Türk Dil Kurumu, (2023) “bağımlılık” 26.02.2023 tarihinde www.tdk.gov.tr adresinden alınmıştır,
- Tekin, M., Güleş, H.K. ve Ögüt, A., (2003). *Değişim Çağında Teknoloji Yönetimi*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Tel, F.D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Öz Duyarlılık ve Yaşam Doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292-304.
- Terzi, A. Ö. (2020). Yeni Medyanın Olumlu ve Olumsuz Yönlerinin Farklı Kullanım Pratikleri Açısından Değerlendirilmesi: Bir Literatür İncelemesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 33-50.
- Thomée, S., Härenstam, A. ve Hagberg, M. (2011), Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC Pub Health* 11(1), 66-76.

- TUİK (Türkiye İstatistik Kurumu). (2021) *Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*: 16.12.2022 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132> adresinden alınmıştır
- Tutgun Ünal, A. ve Deniz, L. (2015). Development of the Social Media Addiction Scale. *Online Academic Journal of Information Technology (AJIT-e)*, 6(21), 51-70.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* Yayımlanmamış Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tümkiye, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2011). Lise Öğrencilerinde Boyun Eğici Davranışlar, Otomatik Düşünceler, Umutsuzluk ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-93.
- Ural, A. ve Kılıç, İ., (2011) *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*, Detay Yayıncılık, Ankara,
- Ünal, A.Ö. ve Şahin, M. (2016). Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(3), 46-63.
- Ünal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumunu düzeylerinin yaşam doyumunu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4(2), 113-118.
- Üngüren, E. (2015). Beynin Nöroanatomik ve Nörokimsiyal Yapısının Kişilik ve Davranış Üzerindeki Etkisi. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 7(1), 193-219
- Ünlü N., (2020). Teknoloji Bağımlılığı Araştırması Raporu. Bilişim Teknolojileri ve İletişim: Birey ve Toplum Güvenliği, *TÜBİTAK BİLGEM*, s.131-148. 16.11.2022 tarihinde https://www.tuba.gov.tr/files/yayinlar/bilim-ve-dusun/TUBA-978-605-2249-48-2_Ch11.pdf adresinden alınmıştır.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In: Saris, W. E., Veenhoven, R., Scherpenzeel A. C. Anda Bunting B. (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Eötvös University Press.
- Veenhoven, R. (2005). Is life getting better? How long and happy do people live in modern society? *European Psychologist*, 10(1), 330–343.
- Wang, W. (2023) The Effect of Social Networking Site Use on Depression in Graduate Students: The Mediating Role of Negative Social Comparison and Moderating Role of Implicit Personality Theories. *Behav Sci (Basel)*.13(5):412.
- Wright, S.L., Firsick, D.M., Kacmarski, J.A. ve Jenkins-Guarnieri, M.A. (2017). Effects of attachment on coping efficacy, career decision self-efficacy, and life satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, 95(4), 445-456.
- Wu XS, Zhang ZH, Zhao F, Wang WJ, Li YF, Bi L, Qian ZZ, Lu SS, Feng F, Hu CY, Gong FF. ve Sun YH. (2016). Prevalence of internet addiction and its association with

social support and other related factors among adolescents in China. *J Adolesc* 52(12), 103-111.

- YADEM (2022) “Dijital Bağımlılık” 26.04.2023 tarihinde <https://www.yedam.org.tr/teknoloji-bagimlilik> adresinden alınmıştır
- Yanardağ, Zubaroğlu, M., Bilge, M. ve Yanardağ, U., (2020). Davranış Bağımlılığı ve Sosyal Hizmet Uygulamaları Üzerine Bir İnceleme, *Celal Bayar Üniv. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi* CBU-SBED, 7(4), 551-560.
- Yavuz M. (2022) “Teknolojik Bağımlılığı Sunumu” 2015. 16.11.2022 tarihinde www.rehberlikservisim.com adresinden alınmıştır,
- Yavuz, M. ve Gümüşkaya, Ö. (2021). Otizm spektrum bozukluğu ve zihinsel yetersizliği olan bireylerin ebeveynlerinin yaşam doyumu ve aile yılmazlık düzeylerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 22(4), 799-825.
- Yengin, D. (2019) Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication - TOJDAC* 9(2),130-144
- Yeşilay, (2022) “Bağımlılık Nedir?” 16.11.2022 tarihinde <https://www.yesilay.org.tr/tr/> adresinden alınmıştır.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yetim, Ü. (2014). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları, ss.1-208
- Yıldırım Doğru, S.S.Durmuşoğlu, N. ve Turan, E. (2006). Zihin ve İşitme Engelli Çocukların Ailelerinin Kaygı Düzeyi ve Yaşam Kaliteleri Yönünden Karşılaştırılması. (s.377-82) *I Uluslararası Ev Ekonomisi Sürdürülebilirlik Gelişme ve Yaşam Kalitesi Kongresi* 22-24 Mart 2006 Ankara.
- Yıldız, M. A. ve Baytemir, K. (2016). Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 10-18
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 59(59), 451-470.
- Yılmaz, E. ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin İş Yerindeki Yalnızlıkları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*. 3(3), 59-69.
- Yılmaz, G., Keser, A. ve Yorgun, S. (2010). Konaklama işletmelerinde çalışan sendika üyelerinin iş ve yaşam doyumunu belirlemeye yönelik bir alan araştırması. *Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 6(1), 87-107.

- Young K.S. (1999), Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype. *Psychol Rep* 79(3), 899-902.
- Young, K. (1999) Internet addiction: Evaluation and treatment. *Student Brit. Med.* 7(1), 351-352.
- Young, K.S. ve De Abreu, C.N. (2010) *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. (pp.1-314.) John Wiley & Sons,
- Yuan, G., Elhai JD ve Hall BJ (2020) The influence of depressive symptoms and fear of missing out on severity of problematic smartphone use and Internet gaming disorder among Chinese young adults: A three-wave mediation model, *Addictive Behaviors*, 112, 648-652.
- Zou, Z., Wang, H., d'Oleire, Uquillas. F., Wang, X., Ding, J. ve Chen, H. (2017). Definition of Substance and Non-substance Addiction. In: Zhang X, Shi J and Tao R (eds). *Substance and Non-substance Addiction*. (pp.21-41.) Singapore, Springer Singapore.

Elektronik Adresler:

- Yesilay “İnterneti kaçış olarak görme duygusu” tarihinde 26.04.2023 tarihinde <https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/bagimli-kisi-interneti-bir-kacis-yontemi-olarak-kullaniyor> adresinden alınmıştır.
- Drugabuse “Sorumluluk”, “Yalan Söyleme”, 26.04.2023 tarihinde <https://www.drugabuse.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drugs-brain> adresinden alınmıştır
- Greenhillrecovery. “toelarans”, “Yoksunluk”, ”Kontrol” 26.04.2023 tarihinde <https://greenhillrecovery.com/difference-between-tolerance-dependence-addiction/> adresinden alınmıştır
- İnsamer “Teknoloji Bağımlılığı” 26.04.2023 tarihinde https://www.insamer.com/tr/teknoloji-bagimlilik_1907.html
- Jetklinik “Bastırılmış Duygular” 26.04.2023 tarihinde <https://www.jetklinik.com/blog/bastirilmis-duygulari-fark-etme-ve-serbest-birakma> adresinden alınmıştır
- Mayoclinic “Sağlık Sorunları” “Ruhsal Problemler” 26.04.2023 tarihinde <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/drug-addiction/symptoms-causes/syc-20365112> adresinden alınmıştır
- UK-REHAB “Oyun Bağımlılığı” 26.04.2023 tarihinde <https://www.uk-rehab.com/behavioural-addictions/gaming/> adresinden alınmıştır

6. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız:

3. Sınıfınız: 1 () 2 () 3 () 4 ()

4. Başarı Durumunuz:

1) Her Yıl En Az Bir Zayıfım Vardır ()

2) Her Yıl Sınıfımı Geçerim, Ama Başarı Belgesi Almam ()

3) Her Yıl Teşekkür Belgesi Alırım ()

4) Her Yıl Takdir Belgesi Alırım ()

5) Her Yıl Onur Belgesi Alırım ()

5. Baba Eğitim Durumu:

1) Okur-Yazar Değil ()

2) İlkokul Mezunu ()

3) Ortaokul Mezunu ()

4) Lise Mezunu ()

5) Yüksekokul / Fakülte Mezunu ()

6) Yüksek Lisans / Doktora ()

6. Anne Eğitim Durumu:

- 1) Okur-Yazar Değil ()
- 2) İlkokul Mezunu ()
- 3) Ortaokul Mezunu ()
- 4) Lise Mezunu ()
- 5) Yüksek Okul / Fakülte Mezunu ()
- 6) Lisans Üstü Eğitim Mezunu: Yüksek Lisans () Doktora ()

7. Aile Aylık Gelir Düzeyi:

- 1) 5500 TL'den Az ()
- 2) 5500 – 7500 TL Arası ()
- 3) 7500 – 9500 TL Arası ()
- 4) 9500 TL'den Fazla ()

Ek 2. Dijital Bağımlılık Ölçeği

Lütfen her maddede belirtilen özelliklere, ne derece sahip olduğunuzu düşündüğünüzü, her bir maddenin yanında yer alan sayılardan birini seçerek belirtiniz. Eğer söz konusu özelliğe kesinlikle sahip olduğunuzu düşünmekteyseniz 5'i, eğer söz konusu özelliğe kesinlikle sahip olmadığınızı düşünmekteyseniz 1'i işaretleyiniz.

Eğer düşüncelerinizin kesin olmadığını düşünmekteyseniz, 1 ile 5 arasındaki bir sayıyı işaretleyiniz.

(1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum)

DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ OYUN BOYUTU

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1) Yeni çıkan oyunları arkadaşlarımdan önce oynayıp bitirmek isterim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) Oyunda başarılı olmayı çok önemserim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) Oyun oynadığımda kendimi yalnız hissetmiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) Oyunlarda en üst seviyeye ulaşmak önemlidir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5) Oyunda hedefime ulaşmak için uyku saatimi ertelemişimdir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6) Doğum günümde ailemden hediye olarak elbiseye nazaran teknolojik bir araç beklerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7) Bayramlarda akraba ziyaretine gitmektense internet – playstation kafe ya da sinemaya gitmeyi tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8) Dijital araçlarla oyun oynadığım için arkadaşlarım ile daha az vakit geçiriyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9) Oyun oynamayı arkadaşlarımla vakit geçirmeye tercih ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10) Yemeğimi genelde bilgisayar başında yerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11) Kullandığım elektronik araçların yeni modellerinin ne zaman çıkacağını merakla beklerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ SOSYAL MEDYA BOYUTU

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 12) Gün içerisinde telefonumla fazla vakit geçiririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13) Sosyal medya hesaplarımı sıklıkla kontrol ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14) Arkadaşlarımla sosyal medya üzerinden iletişime geçerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15) Telefonum yanımda olmadığında bir eksiklik hissederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16) Gün içerisinde sosyal ağlarda fazla vakit geçiririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17) Günün büyük bir kısmını dijital araçlarla geçiririm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18) Sabahları ilk iş olarak mesajlarımı ve maillerimi kontrol ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19) Gittiğim yerlerde Wi - Fi şifresini sorarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20) Gün içerisinde mutlaka birkaç saat telefonumdan ya da müzik çalarımın bir şeyler dinlerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21) Çevremdeki insanlar teknolojik araçlarla çok fazla kullandığını söylüyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22) İnternet nedeniyle gece geç vakitlere kadar oturup uykusuz kalırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23) Her ay SMS ve/veya internet paketimi alırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ GÜNLÜK HAYATA ETKİ BOYUTU

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 24) Teknolojik araçlar hayatımı olumsuz etkiler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25) Teknolojik araçlar uyku düzenimi bozar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26) Teknolojik araçlar sosyal hayatımı olumsuz etkiler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27) Teknolojik araçlar dikkat düzeyimi etkiler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28) Teknolojik araçlarla fazla vakit geçirdiğim için ödevlerimi aksatırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29) İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ek 3. Yaşam Doyumu Ölçeği

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

Ek 4. Kurum İzinleri



T.C.
AYDIN VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-74083975-605.01-65982608
Konu : Mehmet KIRMA'nın
Araştırma İzni

15/12/2022

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: a) Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2020/2 Sayılı Araştırma İzinleri Genelgesi.
b) Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün 08.11.2022 tarih ve E.270288 sayılı yazısı.

İlgi (b) yazıda; Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Mehmet KIRMA'nın "*Spor Lisesi Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" konulu tez çalışması için ilimiz İncirliova ilçesi Spor Lisesi Öğrencileri ile çalışma yapma isteği, Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2020/2 Sayılı Genelgesi doğrultusunda incelenmiş olup, inceleme sonucunda; çalışmanın 2022-2023 eğitim-öğretim yılı içerisinde okul idaresinin gözetiminde, denetiminde ve uygun göreceği zamanlarda ve mühürlü anketin kullanılarak yapılması müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Seyfullah OKUMUŞ
İl Milli Eğitim Müdürü

OLUR
Dr. Mehmet GÖDEKMERDAN
Vali a.
Vali Yardımcısı



T.C.
AYDIN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-74083975-605.01-66110819
Konu : Mehmet KIRMA'nın
Araştırma İzni

16.12.2022

ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi: a) Millî Eğitim Bakanlığının 21.01.2020 tarihli ve 1563890 sayılı 2020/2 Sayılı Genelgesi.
b)08.11.2022 tarih ve E-270288 sayılı yazınız.
c)Valilik Makamı'nın 15/12/2022 tarihli ve E-65982608 sayılı Olurları.

İlgi (b) yazınızda; üniversiteniz Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Mehmet KIRMA'nın "*Spor Lisesi Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" konulu tez çalışması için ilimiz İncirliova ilçesi Spor Lisesi Öğrencileri ile çalışma yapma isteği, ilgi (a) Millî Eğitim Bakanlığı 2020/2 sayılı genelgesi doğrultusunda incelenmiş olup, inceleme sonucunda; Çalışmanın 2022-2023 eğitim-öğretim yılı içerisinde okul idaresinin gözetiminde, denetiminde ve uygun göreceği zamanlarda ve mühürlü anketin kullanılarak yapılmasını uygun gören Valilik Makamının ilgi (c) Olurları ekte gönderilmiştir.

Bilgilerini ve gereğini arz ederim.

Seyfullah OKUMUŞ
İl Millî Eğitim Müdürü

Eki:

- 1- İlgi (b) yazı ve ekleri
- 2- İlgi (c) Olur (1 Adet)



T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-24878430-300-270288
Konu : Mehmet KIRMA'nın tez çalışması için
anket uygulama isteği hk.

AYDIN İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE
Meşrutiyet Mah. Okullar Cad. Aydın Lisesi yanı. AYDIN

Enstitümüz Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı yüksek lisans programı öğrencisi Mehmet KIRMA'nın tez çalışması için Aydın İncirliova Spor Lisesi öğrencilerine ekte bulunan anket uygulamasını yapmak için gerekli izinlerin alınması hususunda;

Bilgilerini ve gereğini arz ederim.

Prof. Dr. Cumali ÖKSÜZ
Rektör Yardımcısı

Ek:13 Sayfa