



YÖNETİM BİLİŞİM SİSTEMLERİ ANABİLİM DALI
ENGELLİ BİREYLERDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE
REFAH: AMPİRİK BİR ÇALIŞMA
HAZIRLAYAN
Alper GÖKÇAY
YÜKSEK LİSANS TEZİ
DANIŞMAN
Doç. Dr. Gökhan KERSE
KARS- 2024



T.C.

KAFKAS ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÖNETİM BİLİŞİM SİSTEMLERİ ANABİLİM DALI

**ENGELLİ BİREYLERDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI
VE REFAH: AMPİRİK BİR ÇALIŞMA**

ALPER GÖKÇAY

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman ve Jüri Üyeleri

Doç. Dr. Gökhan KERSE

Dr. Öğr. Üyesi Mesut SOYALIN

Dr. Öğr. Üyesi Onur OKTAYSOY

KARS- 2024

KAFKAS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Alper GÖKÇAY tarafından hazırlanan “Engelli Bireylerde Teknoloji Bağımlılığı ve Refah: Ampirik bir çalışma, 09/07/2024 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda *[başarılı/başarısız]* bulunarak jürimiz tarafından Yönetim Bilişim Sistemleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak (oy çokluğuyla/birliğiyle) kabul/red edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ (Unvanı, Adı ve Soyadı)

Başkan	Dr. Öğr. Üyesi Mesut SOYALIN	İmza:
Üye	Doç. Dr. Gökhan KERSE	İmza:
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Onur OKTAYSOY	İmza:

ONAY

Bu tezin kabulü Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Unvanı Adı Soyadı

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığım “**Engelli Bireylerde Teknoloji Bağımlılığı ve Refah: Ampirik Bir Çalışma**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlanmasına kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Scientific Ethic Statement

I declare that I complied with the rules of academic and scientific ethics from the proposal stage to the process of completion of the study titled Technology Addiction And Well-Being In Disabled Individuals: An Empirical Study as a Master Thesis I prepared, that I obtained all information in term Project with the framework of scientific ethics and traditions, that I showed sources to the each quotation I made directly or indirectly in this study I prepared as a term Project in accordance with the writing rules and works which I used have been shown in the bibliography.

... / ... / 2024

Alper GÖKÇAY

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT	ii
ÖNSÖZ.....	iii
TABLO LİSTESİ.....	iv
ŞEKİL LİSTESİ.....	v
1. GİRİŞ	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	3
2.1. Teknoloji Bağımlılığı.....	3
2.1.1. Teknoloji Bağımlılığı Kavramı	3
2.1.2. Teknoloji Bağımlılığı Türleri	4
2.1.2.1. Oyun Bağımlılığı	4
2.1.2.2. İnternet bağımlılığı	5
2.1.2.3. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	6
2.1.2.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	6
2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı.....	6
2.2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Kavramının Tanımı	6
2.2.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Ortaya Çıktığı Platformlar	7
2.2.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Belirtileri	8
2.2.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri.....	10
2.2.4.1. Psikolojik Nedenler.....	10
2.2.4.2. Sosyal Nedenler	11
2.2.4.3. Teknolojik Nedenler	11
2.2.4.4. Bireysel Yatkınlık ile İlgili Faktörler.....	12
2.2.4.5. Sosyal Medya Platformlarının Tasarımı ile İlgili Faktörler	12
2.2.5. Sosyal Medya Bağımlılığının Etkileri	13
2.2.5.1. Bireysel Etkiler	13
2.2.5.2. Sosyal Etkiler.....	14
2.2.5.3. Akademik ve İş Performansı Üzerindeki Etkileri.....	15
2.2.5.3.1. Akademik Performans Üzerindeki Etkiler	15
2.2.5.3.2. İş Performansı Üzerindeki Etkiler	16
2.2.6. Sosyal Medya Bağımlılığında Risk Grupları	16
2.2.7. Sosyal Medya Bağımlılığına Müdahale Yöntemleri	18

2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	20
2.3.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Kavramının Tanımı	20
2.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığının Belirtileri	22
2.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığının Nedenleri.....	24
2.3.3.1. Psikolojik Nedenler.....	24
2.3.3.2. Sosyal Nedenler	25
2.3.3.3. Teknolojik Cazibe.....	26
2.3.3.4. Erişilebilirlik ve Portatiflik.....	26
2.3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığının Etkileri	27
2.3.4.1. Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkileri	27
2.3.4.2. Fiziksel Sağlık Üzerindeki Etkileri.....	27
2.3.4.3. Sosyal İlişkiler Üzerindeki Etkileri	28
2.3.4.4. Akademik ve İş Performansı Üzerindeki Etkileri.....	29
2.3.5. Akıllı Telefon Bağımlılığına Müdahale Yöntemleri	29
2.4. Refah.....	32
2.4.1. Refah Kavramının Tanımı	32
2.4.2. Refah Göstergeleri.....	33
2.5. Yaşam Tatmini	33
2.5.1. Yaşam Tatmini Kavramının Tanımı	33
2.5.2. Yaşam Tatmini Kuramları	34
2.5.2.1. Ereksel Kuram	34
2.5.2.2. Bağ Kuramı	35
2.5.2.3. Haz ve Acı Kuramı	36
2.5.2.4. Etkinlik Kuramı	36
2.5.3. Yaşam Tatminini Etkileyen Faktörler.....	37
2.5.4. Yaşam Tatmininin Sonuçları.....	43
2.6. Psikolojik İyi Oluş	44
2.6.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Tanımı.....	44
2.6.2. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Yaklaşımlar (Modeller)	46
2.6.2.1 Hedonik Yaklaşım	46
2.6.2.2. Eudaimonik Yaklaşım.....	47
2.6.2.3. Carol Ryff'in Yaklaşımı	48
2.6.2.4. Richard Ryan ve Edward Deci'nin Yaklaşımı	49

2.6.3. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler	50
2.6.4. Psikolojik İyi Oluşun Sonuçları	54
3. MATERYAL VE YÖNTEM	55
3.1. Araştırma Yöntemi	55
3.1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	55
3.1.2. Araştırmanın Modeli	55
3.1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	56
3.1.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki.....	56
3.1.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki.....	58
3.1.3.3. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Tatminini Arasındaki İlişki.....	59
3.1.3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Yaşam Tatminini Arasındaki İlişki.....	59
3.2. Veri Toplama Araçları	60
3.2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu	60
3.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu	61
3.2.3. Yaşam Tatmini Ölçeği	62
3.2.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	63
3.2.5. Anket Veri Formu.....	64
3.2.6. Veri Toplama ve Değerlendirme Süreci	64
3.2.7. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	65
4. ARAŞTIRMA BULGULARI.....	66
4.1. Demografik Özelliklere Yönelik Bulgular.....	66
4.2. Normallik Testi.....	67
4.2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Geçerlilik ve Güvenirlilik Analizleri	68
4.2.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi (Sosyal Medya Bağımlılığı)	68
4.2.3. Güvenirlilik Analizi (Sosyal Medya Bağımlılığı)	71
4.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı İlişkin Geçerlilik ve Güvenirlilik Analizleri	72
4.3.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi (Akıllı Telefon Bağımlılığı).....	72
4.3.2. Güvenirlilik Analizi (Akıllı Telefon Bağımlılığı)	74
4.4. Yaşam Tatminine İlişkin Geçerlilik ve Güvenirlilik Analizleri	74
4.4.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi (Yaşam Tatmini)	74
4.4.2. Güvenirlilik Analizi (Yaşam Tatmini).....	76
4.5. Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Geçerlilik ve Güvenirlilik Analizleri.....	77

4.5.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi (Psikolojik İyi Oluş)	77
4.5.2. Güvenirlilik Analizi (Psikolojik İyi Oluş)	78
5. HİPOTEZ SONUÇLARININ ÖZETİ.....	82
5.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular	82
5.1.1. Cinsiyet Değişkeni Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyi Oluş	82
5.1.1.1. Medeni Durum Değişkeni Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyi Oluş	83
5.1.1.2. Çocuk Sayısı Değişkeni Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyi Oluş	84
5.1.1.3. Eğitim Değişkeni Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyi Oluş	85
5.1.1.4. Yaş Değişkeni Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyi Oluş	87
5.1.1.5. Çalışma Durumu Değişkeni Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyi Oluş	88
5.1.1.6. Gelir Değişkeni Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyi Oluş	89
6. TARTIŞMA VE SONUÇ	91
7. ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI VE ÖNERİLER	94
KAYNAKÇA.....	95
EKLER.....	134

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÖNETİM BİLİŞİM SİSTEMLERİ ANABİLİM DALI
ENGELLİ BİREYLERDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE REFAH:
AMPİRİK BİR ÇALIŞMA
YÜKSEK LİSANS TEZİ
ALPER GÖKÇAY
DOÇ.DR. GÖKHAN KERSE
2024 – V + 137

ÖZET

Bu araştırma, engelli bireylerin sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılıklarının yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Kars ilindeki 284 engelli birey katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu, Yaşam Tatmini Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi için IBM SPSS 27 ve AMOS 18 paket programı kullanılmıştır. Verilere frekans analizleri, fark analizleri (bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizi, faktör analizleri, korelasyon ve regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmada kurulan hipotezler yapılan istatistiksel testler sonucunda kabul edilmiştir. Araştırmada; engelli bireylerin sosyal medya bağımlılığı (4,45) ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin (4,45) ve yaşam tatmini (4,43) ve psikolojik iyi oluş (4,46) düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında hipotez kabulüne ilişkin analiz bulguları, sosyal medya bağımlılığının psikolojik iyi oluşu ($B= 0,334$) ve yaşam tatminini ($B= 0,237$) pozitif yönde etkilediğini göstermiştir. Yine bulgulardan akıllı telefon bağımlılığının psikolojik iyi oluşu ($B= 0,351$) ve yaşam tatminini ($B= 0,457$) pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Bunun yanında araştırma değişkenlerinde medeni durum, çocuk sayısı, eğitim durumu, yaş ve çalışma durumu açısından farklılıklar belirlenmişken cinsiyet ve gelir düzeyi açısından fark tespit edilememiştir.

Anahtar Kelimeler: Engelli bireyler, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, psikolojik iyi oluş, yaşam tatmini.

Kafkas University
Social Sciences Institute
Department of Management Information Systems
Technology Addiction and Well-Being in Disabled Individuals: An Empirical Study
Master's Thesis
Alper GÖKÇAY
Assoc. Prof. Dr. Gökhan KERSE
2024 – V + 137

ABSTRACT

This research was conducted to examine the effects of social media and smartphone addiction on the life satisfaction and psychological well-being of disabled individuals. A total of 284 disabled individuals from the Kars province participated in the study. Data collection tools included the Social Media Addiction Scale, the Short Form of the Smartphone Addiction Scale, the Life Satisfaction Scale, and the Psychological Well-being Scale. For data analysis, IBM SPSS 27 and AMOS 18 software packages were used. Frequency analyses, difference analyses (independent sample t-test and one-way variance (ANOVA) analysis), factor analyses, correlation, and regression analyses were performed on the data. The hypotheses established in the study were accepted as a result of the statistical tests conducted. The study determined that the levels of social media addiction (4,45) and smartphone addiction (4,45), as well as the levels of life satisfaction (4,43) and psychological well-being (4,46) among disabled individuals, were high. Additionally, the analysis findings regarding hypothesis acceptance showed that social media addiction positively affects psychological well-being ($B = 0,334$) and life satisfaction ($B = 0,237$). Similarly, the findings revealed that smartphone addiction positively affects psychological well-being ($B = 0,351$) and life satisfaction ($B = 0,457$). Moreover, differences were identified in the research variables in terms of marital status, number of children, education level, age, and employment status, while no differences were found concerning gender and income level.

Keywords: Disabled individuals, social media addiction, smartphone addiction, psychological well-being, life satisfaction.

ÖNSÖZ

Bu çalışma engelli bireylerde sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığının yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisini ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

Bu çalışmanın hazırlanmasında yardımlarını esirgemeyen danışman hocam Doç. Dr. Gökhan KERSE'ye, tez yazım aşamasında ve tashihinde katkılarını esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Onur OKTAYSOY, Dr. Öğr. Üyesi Gönül GÖKÇAY ve eğitim hayatım boyunca yetişmemde katkısı olan tüm hocalarıma teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim.

Çalışmamı tamamlamam konusunda moral ve motivasyonumu üst düzeyde tutmama yardımcı olan aileme şükranlarımı sunarım.

.../.../ 2024

Alper GÖKÇAY

TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğine Ait Sorular.....	61
Tablo 3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğine Ait Sorular.....	62
Tablo 3.3. Yaşam tatmini Ölçeğine Ait Sorular.....	63
Tablo 3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Ait Sorular	63
Tablo 4.1. Demografik Değişkenlere Yönelik Frekans Dağılımı	66
Tablo 4.2. Normal Dağılım Testi Sonuçları.....	68
Tablo 4.3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Uyum İndeksi Sonuçları.....	69
Tablo 4.4. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Modifikasyon Sonrası Uyum İndeksi Sonuçları	71
Tablo 4.5. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Güvenirlilik Analizi Sonuçları.....	71
Tablo 4.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Uyum İndeksi Sonuçları	73
Tablo 4.7. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Modifikasyon Sonrası Uyum İndeksi Sonuçları.....	74
Tablo 4.8. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Güvenirlilik Analizi Sonuçları	74
Tablo 4.9. Yaşam Tatmini Ölçeğinin Uyum İndeksi Sonuçları.....	75
Tablo 4.10. Yaşam Tatmini Ölçeğinin Modifikasyon Sonrası Uyum İndeksi Sonuçları.....	76
Tablo 4.11. Yaşam Tatmini Ölçeğinin Güvenirlilik Analizi Sonuçları.....	77
Tablo 4.12. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Uyum İndeksi Sonuçları.....	78
Tablo 4.13. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Güvenirlilik Analizi Sonuçları	78
Tablo 4.14. Değişkenlere Ait Korelasyon Analizi	79
Tablo 4.15. Psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler açısından çoklu regresyon analizi	80
Tablo 4.16. Yaşam Tatmini etkileyen faktörler açısından çoklu regresyon analizi...	81
Tablo 4.17. Hipotez Sonuçları	82
Tablo 4.18. Cinsiyet Değişkeni Bakımından Bağımsız Örneklem T-Testi.....	83
Tablo 4.19. Medeni Durum Değişkeni Bakımından Bağımsız Örneklem T-Testi	84
Tablo 4.20. Çocuk Sayısı Değişkeni Bakımından Anova Analizi	85
Tablo 4.21. Eğitim Değişkeni Bakımından Anova Analizi.....	86
Tablo 4.22. Yaş Değişkeni Bakımından Anova Analizi	87
Tablo 4.23. Çalışma Durumu Değişkeni Bakımından Anova Analizi	89
Tablo 4.24. Gelir Değişkeni Bakımından Anova Analizi	90

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 3.1. Araştırma Modeli	56
Şekil 3.2. G*Power Analiz Raporu	65
Şekil 4.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları	69
Şekil 4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Modifikasyon Sonrası Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları	70
Şekil 4.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları	72
Şekil 4.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Modifikasyon Sonrası Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları	73
Şekil 4.5. Yaşam Tatmini Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları	75
Şekil 4.6. Yaşam Tatmini Ölçeğinin Modifikasyon Sonrası Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları	76
Şekil 4.7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları	77

1. GİRİŞ

Dijital teknolojilerin hızla yayılması ve internetin günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmesi, teknoloji bağımlılığının artmasına neden olmuştur. Sosyal medya ve akıllı telefon kullanımı, bu bağımlılığın en belirgin göstergeleri arasında yer almaktadır. Bireylerin sosyal medya platformlarında ve akıllı telefonlarında geçirdikleri sürelerin artması, sosyal ilişkilerden akademik performansa kadar birçok alanda olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Teknoloji bağımlılığının artması, bireylerin refah düzeyini de etkilemektedir.

Refah düzeyi, bireylerin ve toplumların genel yaşam kalitesini, memnuniyetini ve mutluluğunu ifade eden geniş kapsamlı bir kavramdır. Refah düzeyi ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişki teknoloji bağımlılığının bireylerin psikolojik ve sosyal refahını olumsuz yönde etkilemesiyle açıklanabilir. Örneğin, sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal ilişkilerini zayıflatarak sosyal izolasyona ve yalnızlığa yol açabilir. Aynı şekilde, akıllı telefon bağımlılığı da bireylerin dikkat süresini ve bilişsel işlevlerini olumsuz etkileyerek akademik ve iş performanslarını düşürebilmektedir.

Ancak, bu bağımlılığın engelliler üzerindeki etkisi pozitif bir boyut kazandığında, teknoloji bağımlılığına daha geniş bir perspektiften bakma ihtiyacı doğmaktadır. Engelliler için teknoloji ve sosyal medya, sosyal etkileşimde bulunma, bilgiye erişim sağlama ve topluma katılım gibi önemli fırsatlar sunmaktadır. Bu platformlar, fiziksel engelleri aşarak bireylerin kendilerini ifade etmelerine ve sosyal ağlarını genişletmelerine olanak tanımaktadır. Örneğin, sosyal medya platformları, engelli bireylerin deneyimlerini paylaşarak farkındalık yaratmalarına ve toplumsal bilinç düzeyini artırmalarına katkı sağlamaktadır. Ayrıca, akıllı telefon uygulamaları, engellilere özel geliştirilmiş özellikler ve erişilebilirlik seçenekleri sunarak günlük yaşamlarını kolaylaştırabilmektedir.

Bu çalışma, teknoloji bağımlılığı türlerinden olan sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığının bireylerin refah düzeyi (yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş) üzerindeki etkilerini ve bu bağımlılığın engelliler açısından pozitif yönlerini ele almaktadır. Engellilerin teknoloji kullanımı sayesinde kazandıkları sosyal katılım, bilgiye erişim ve kendini ifade etme gibi avantajların teknoloji bağımlılığının

olumsuz etkilerini dengeleyebilecek potansiyele sahip olabilmektedir. Bu bağlamda, teknolojinin sunduğu imkânların engelliler için nasıl pozitif bir değişim aracı haline geldiğini irdelemek, bu bağımlılığın toplumsal etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olacaktır.

Bu çalışma, literatürdeki önemli bir boşluğu doldurarak sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ile refah düzeyi göstergelerinden olan yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi engelliler boyutunda ele almaktadır. Literatürde toplum genelinde sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı üzerine pek çok çalışma bulunmasına rağmen, bu bağımlılıkların engelli bireyler üzerindeki etkileri ve refah göstergeleri ile olan ilişkisi konusunda bilindiği kadarıyla araştırma bulunmamaktadır. Bu nedenle literatürdeki eksikliği gidererek ilgili alana katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

2.KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Çalışma kapsamında kavramsal çerçeve açıklanırken aşağıdaki teorik temel konular dört alt bölüme ayrılarak sunulmaktadır. Birincisi Sosyal Medya Bağımlılığı, ikincisi Akıllı Telefon Bağımlılığı, üçüncüsü Yaşam Tatmini ve dördüncüsü Psikolojik İyi Oluş başlıkları adı altında incelenmiştir. Ancak bağımlılık değişkenlerinin anlaşılması için öncelikle Teknoloji Bağımlılığı kavramına değinilmiştir. Bunun yanında refah göstergelerinin anlaşılması için de öncelikle kısaca Refah kavramı açıklanmıştır. Aşağıda bu konulara ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

2.1. Teknoloji Bağımlılığı

2.1.1. Teknoloji Bağımlılığı Kavramı

Son otuz yılda dijital teknoloji günlük hayata büyük değişiklikler getirmiştir. Her yaştan insan kendilerini başkalarıyla birleştiren çevrimiçi platformlardan yararlanmaktadır. Bu teknoloji sayesinde muazzam miktarda bilgi üretme, depolama, işleme ve birbirleriyle hızlı ve verimli bir şekilde etkileşime girme mümkün hale gelmiştir (Gökçay vd., 2022; Small vd., 2022). Bu teknolojiler, video oyun konsolları da dahil olmak üzere, bilgi ve iletişim teknolojileri kümesini oluşturan her şeyi kapsamaktadır (Eryılmaz vd., 2023; L rida-Ayala vd., 2023). Bireylerin gerçek dünyadan kaçış, sosyal izolasyon, duygusal boşlukları doldurma gibi psikolojik ihtiyaçları karşılamaya çalışırken kullandıkları bu teknolojiler aşırı kullanılması durumunda bağımlılığa d n  ebilmekte, dolayısıyla teknoloji bağımlılığı oluşabilmektedir (Billieux vd., 2015).

Teknoloji bağımlılığı, bireylerin internet, sosyal medya, akıllı telefonlar gibi dijital araç ve platformları aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmaları sonucu ortaya çıkan psikolojik bir durumdur (Macit ve Kavafo lu, 2019). Bu bağımlılık, kullanıcıların günlük yaşam aktivitelerinin yanında sosyal ilişkilerini, akademik faaliyetlerini ve i  performansını büyük oranda olumsuz olarak etkilemektedir (Saleem vd., 2021). Teknoloji bağımlılığı, teknolojik araç-gereç ve teknolojinin ilerlemesiyle ortaya  ık ı  sanal ortamlara olan bağımlılığı ifade etmekte, dolayısıyla da teknolojinin farklı yönlerine odaklanmaktadır (Sherer ve Levounis, 2022). Davranışsal bağımlılıklar arasında yer alan bu bağımlılıkların yaygınlığı orantısız şekilde giderek

daha fazla düzeylere ulaşmaktadır (Sherer ve Levounis, 2022; Yau ve Potenza, 2015).

Teknolojik bağımlılıklar “davranış tabanlı bağımlılıklar” içerisinde kabul edilmektedir. Griffiths (2000) teknoloji bağımlılıklarının, bireylerin teknolojiyi kullanma şekillerinin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için bir yol haline geldiğini ve bu durumun zamanla sağlıksız bir bağımlılık geliştirebileceğini belirtmiştir. Bu bağımlılık türlerinde kişi, televizyon izleyerek pasif bağımlı; dijital oyunlar, internet, cep telefonu, bilgisayar gibi teknolojik araçları kullanarak da aktif teknoloji bağımlısı olabilmektedir (Bachleda ve Darhiri, 2018; Eryılmaz vd., 2023). Dolayısıyla teknolojiye olan bağımlılık gerçek hayatta farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Literatürde bu bağımlılık türleri genellikle oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı şeklinde yer almaktadır. Bu çalışmada bu bağımlılık türlerinden sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı ele alınmıştır. Diğer bağımlılık türlerine ilişkin açıklamalar aşağıda kısaca sunulmuştur.

2.1.2. Teknoloji Bağımlılığı Türleri

2.1.2.1. Oyun Bağımlılığı

Oyun bağımlılığı, modern teknolojinin sunduğu oyun platformları üzerinden aşırı oyun oynama alışkanlığından kaynaklanan bir bağımlılık türüdür. Bu bağımlılık, bireyin hayatında çeşitli sorunlara yol açmaktadır. Sosyal ilişkilerde azalma, iş veya okul performansında düşüş, fiziksel sağlık sorunları gibi olumsuz etkilerle birlikte farklı psikolojik sorunların artması, bu bağımlılığa ilişkin sonuçlar arasında yer almaktadır (Bal ve Eryılmaz, 2021; Şahin ve Tuğrul, 2012).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)’ne göre oyun bağımlılığı, Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının (ICD-11) 11. Revizyonunda, oyun oynama üzerindeki kontrolün bozulması ve oyuna verilen önceliğin artmasıyla karakterize edilen bir oyun davranışı modeli (“dijital oyun” veya “video oyunu”) olarak tanımlanmaktadır. Oyun oynamanın diğer ilgi alanlarına ve günlük aktivitelere göre öncelikli olması ve olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına rağmen oyunun oynanmaya devam edilmesi veya arttırılması olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda bu durumun bağımlılık olarak nitelendirilebilmesi ve oyun oynama bozukluğunun teşhis edilebilmesi için

davranış biçiminin kişisel, ailevi, sosyal, eğitimsel, mesleki veya diğer önemli işleyiş alanlarında önemli düzeyde bozulmaya yol açacak şiddette olması ve normalde en az 12 ay boyunca belirgin olması gerekmektedir (DSÖ, 2024).

Oyun bağımlılığı internet ortamında da gerçekleşebilmektedir. İnternet oyun bağımlılığı olarak ifade edilen bu durum, Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM 5) tarafından “oyun üzerinde ilerleyici kontrol kaybı, tolerans ve yoksunluk belirtileri de dahil olmak üzere bir dizi bilişsel ve davranışsal madde kullanım bozukluğu semptomuyla sonuçlanan aşırı ve uzun süreli internet oyun modeli” olarak tanımlanmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013, Relva vd., 2023). Gerek internette gerekse internet dışı (bilgisayar CD vb.) araçlarda gerçekleşsin, bağımlılığın bu türü bireyleri ve onların yaşamlarını büyük oranda etkilemektedir. Bu nedenle önlem alınması ve zamanında müdahale edilmesi önerilmektedir.

2.1.2.2. İnternet bağımlılığı

Young (1998) tarafından yapılan çalışmalar, internet bağımlılığını tanımlayan ilk adımlardan biri olarak kabul edilir. Teknoloji bağımlılığının bu türü bireyin internet kullanım isteğinin kontrol edilememesi ve internet kullanımına ara verildiğinde ortaya çıkan yoksunluk belirtileri ile karakterize edilen bir bağımlılıktır. Bu bağımlılık, günümüzde dijital teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte artan bir sorun haline gelmiştir. İnternet bağımlılığının belirtileri arasında sürekli internet kullanma isteği, kontrolsüzce uzun süreler boyunca çevrimiçi olma, gerçek dünya etkileşimlerinden izole olma ve yoksunluk bulunmaktadır. Bu durum bireyin günlük yaşamında, iş, eğitim ve sosyal ilişkilerinde sorunlara neden olabilmektedir (Arısoy, 2009; Bal ve Eryılmaz, 2021). Bir diğer ifadeyle, bu bağımlılık bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürebilmekte, psikolojik rahatsızlıklara yol açabilmekte ve sosyal ilişkileri zayıflatabilmektedir (Young, 1998).

İnternet bağımlılığı, bireyin internet kullanımı nedeniyle günlük yaşam aktivitelerinde önemli derecede bozulma veya rahatsızlık yaşamasına neden olmaktadır. Ayrıca bu bağımlılık, sosyal ilişkiler, akademik başarılar ve iş performansı üzerinde olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir (Alisaputri vd., 2023). Bu nedenle söz konusu bağımlılığın nedenlerinin tespit edilmesi ve gerekli müdahalelerin yapılması önem arz etmektedir. İnternet bağımlılığının altında yatan

nedenlere bakıldığında, bireysel farklılıklar, sosyal çevre ve teknolojik etkileşimler gibi birçok faktörün bu kapsamda alınabileceği görülmektedir (Li vd., 2022). Söz konusu faktörlerin belirlenerek bilişsel davranışçı terapi, aile terapisi ve eğitim programları gibi farklı yöntem ve uygulamalarla bağımlılığı kontrol altına almakta fayda vardır (Kuzlu vd., 2021).

2.1.2.3. Sosyal Medya Bağımlılığı

Bu bağımlılık türü araştırma değişkenlerinden birisi olduğu için ilerleyen bölümlerde ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

2.1.2.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Bu bağımlılık türü araştırma değişkenlerinden birisi olduğu için ilerleyen bölümlerde ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

2.2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Kavramının Tanımı

Sosyal medya, “insanların fikirlerini, görüşlerini, deneyimlerini ve bakış açılarını çeşitli mesaj veya görseller aracılığıyla paylaşmak ve birbirleriyle iletişim kurmak için kullandıkları çevrimiçi platformlar” olarak tanımlanmaktadır (Gökçay vd., 2024: 85; Üstündağ, 2022: 170). Sosyal medya ortamı sadece çevrimiçi iletişime olanak sağlamakla kalmayıp aynı zamanda bireylerin bilgi ve eğlence amaçlı içerik oluşturmaya ve paylaşmaya da olanak sağlayan platformlardır (Infante ve Mardikaningsih, 2022; Gökçay vd., 2024). Bu platformlarda geçirilen sürenin artması, sosyal medya bağımlılığının yaygınlaşmasında önemli rol oynamış ve sosyal medya bağımlılığı kavramı ortaya çıkmıştır (Gökçay vd., 2024; Vally vd., 2023).

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medya platformlarını aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmaları sonucunda ortaya çıkan psikolojik bir durumu ifade etmektedir (Andreassen vd., 2017). Bu durum, genellikle sosyal onay, beğeni ve yorumlar gibi geri bildirimler aracılığıyla kendilerini iyi hissetme arzusundan kaynaklanmakta ve bireylerin sosyal medya kullanımını artırarak zamanla bağımlılığa dönüşmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017). Söz konusu bu bağımlılığın temeline bakıldığında, altında yatan nedenler arasında bireylerin sosyal ağlar

üzerinden kendilerini ifade etme, sosyal destek bulma ve yalnızlık hissini azaltma gibi psikolojik ihtiyaçların bulunduğu görülmektedir (Ryan ve Deci, 2000).

Sosyal medya bağımlılığında bireylerin gerçek dünya ile olan bağları zayıflamakta ve sanal dünyada daha fazla vakit geçirmeye başlamaktadır. Bu durum, bireylerin günlük yaşamlarını, sosyal ilişkilerini, iş ve eğitim hayatlarını olumsuz yönde etkileyebilmekte (Andreassen vd., 2016), sosyal izolasyon, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011). Özellikle gençler ve ergenler arasında yaygın olan sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal ve akademik gelişimlerini olumsuz yönde etkilemektedir (Moreau vd., 2015). Bu bağımlılık, bireylerin gerçek hayattaki ilişkilerinden uzaklaşmalarına ve sanal dünyada kurdukları ilişkilere aşırı bağımlı hale gelmelerine neden olmaktadır.

Her ne kadar Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (DSM-5) tanısal çerçeve tam olarak açık olmasa da, bazı araştırmacılar internet ve sosyal medya bağımlılığını kompulsif kullanım ve geri çekilme, özlem, hoşgörü, kişilerarası ilişkiler ve sağlık sorunlarıyla ilgili problemler olarak tanımlamaktadır (Mak vd., 2014; Tran vd., 2017a). İnternet ve sosyal medya kullanıcıları öz bakım sorunları yaşamaları, günlük rutinleri yerine getirmede zorluk yaşamaları, ağrı ve rahatsızlık duymaları, kaygı ve depresyon (Tran vd., 2017b) nedeniyle daha düşük bir yaşam kalitesi ve refah sergileyebilmektedir (Duradoni vd., 2020; Turel ve Qahri-Saremi 2016).

2.2.2. Sosyal Medya Bağımlılığının Ortaya Çıktığı Platformlar

Sosyal medya bağımlılığının görüldüğü sosyal medya platformları üzerine yapılan araştırmalar, bu bağımlılığın geniş bir yelpazeye yayıldığını ve çok sayıda platformu kapsadığını göstermektedir. Konuyla ilgili Kuss ve Griffiths (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığı bireylerin çeşitli sosyal medya platformlarında aşırı ve kontrolsüz bir şekilde vakit geçirmeleri olarak tanımlanmış ve özellikle Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, TikTok gibi popüler sosyal medya platformlarında yoğunlaştığı öne sürülmüştür.

Facebook: Andreassen ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan bir çalışma, Facebook kullanımının sosyal medya bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalarda en sık incelenen platform olduğunu ortaya koymuştur. Facebook, kullanıcıların

arkadaşlarıyla etkileşime geçmesi, fotoğraf ve video paylaşması, olaylar hakkında bilgi edinmesi gibi çok çeşitli işlevleri nedeniyle bağımlılık yapıcı bir etkiye sahip olabilmektedir.

Instagram: Instagram, özellikle görsel içeriğe odaklanan ve kullanıcıların fotoğraf ve video paylaşımı yapmasına olanak tanıyan bir platformdur. Sheldon ve Bryant (2016) tarafından yapılan bir çalışma, Instagram'ın özellikle gençler arasında popüler olduğunu ve kullanıcıların beğeni ve yorumlar aracılığıyla sosyal onay aradığını belirtmiştir. Bu durum Instagram kullanımının bağımlılık yapıcı etkilerine katkıda bulunabilmektedir.

Twitter: Twitter, kullanıcıların kısa mesajlar (tweetler) aracılığıyla düşüncelerini paylaşımlarını sağlamaktadır. Birçok kullanıcı Twitter'ın güncel olaylar ve haberler hakkında bilgi edinme aracı olduğunu düşünse de Lin ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan çalışmada, Twitter'ın sürekli bilgi akışı nedeniyle kullanıcıları üzerinde bağımlılık yapıcı bir etki yaratabileceğini göstermiştir.

Snapchat ve TikTok: Snapchat ve TikTok gibi daha yeni sosyal medya platformları, özellikle ephemeral (geçici) içerikler ve kısa video paylaşımlarıyla genç kullanıcılar arasında popüler görülen platformlardır. Chao ve arkadaşları (2023) tarafından yapılan bir çalışma, bu tür platformların anlık tatmin sağlama özelliklerinin, özellikle gençler arasında bağımlılık yapıcı etkiler yaratabileceğini ortaya koymuştur.

2.2.3. Sosyal Medya Bağımlılığının Belirtileri

Sosyal medya bağımlılığını bireylerin bazı davranışlarını inceleyerek teşhis etmek mümkündür. Zira bu bağımlılığın aşırı kullanım, kontrol kaybı, yoksunluk belirtisi gibi temel belirtileri bulunmaktadır. Bu belirtiler aşağıda kısaca açıklanmaktadır.

Aşırı Kullanım: Aşırı kullanım, bireyin sosyal medya platformlarında makul ve normal kabul edilen sürelerin çok üzerinde vakit geçirmesi durumudur (Yıldırım, 2021). Kuss ve Griffiths (2011) aşırı kullanımın sosyal medya bağımlılığının en belirgin göstergelerinden biri olduğunu belirtmiştir. Bu durum, bireyin günlük yaşam aktiviteleri, iş veya okul hayatı ve sosyal ilişkiler üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir.

Kontrol Kaybı: Kontrol kaybı, bireyin sosyal medya kullanımı üzerindeki kontrolünü kaybetmesi ve kullanımı azaltma veya durdurma konusunda sürekli

başarısız olması durumudur (Brailovskaia ve Margraf, 2021). Andreassen (2015) tarafından yapılan bir çalışma, sosyal medya kullanımı üzerindeki kontrol kaybının, bağımlılığın önemli bir göstergesi olduğunu ve bireylerin sosyal medya kullanımını sınırlamak için çaba göstermelerine rağmen kontrol kaybı nedeniyle bu çabaların genellikle başarısız olduğunu öne sürmüştür.

Yoksunluk Belirtileri: Yoksunluk belirtileri, sosyal medya kullanımının kesilmesi veya azaltılması durumunda bireyin anksiyete, huzursuzluk ve üzüntü gibi olumsuz duygusal durumlar yaşamasıdır (Holmgren vd., 2017). Kuss ve Griffiths (2017) sosyal medya kullanımının kesintiye uğraması durumunda yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkabileceğini ve bu belirtilerin sosyal medya bağımlılığının fiziksel bağımlılıklara benzer yönlerini gösterdiğini belirtmiştir.

Psikolojik Sağlıkla İlgili Belirtiler: Sosyal medya kullanımının psikolojik sağlık üzerindeki olumsuz etkileri arasında anksiyete, depresyon ve düşük özsaygı yer alır (Hancock vd., 2022; Schivinski vd., 2020). Primack ve arkadaşlarının (2017a) yaptığı bir çalışma, yoğun sosyal medya kullanımının depresyon ve anksiyete ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca, sosyal medya platformlarında sunulan idealize edilmiş yaşamların sürekli gözlemi, kullanıcıların kendi yaşamlarını yetersiz görmelerine ve özsaygılarının düşmesine neden olabilmektedir (Fardouly ve Vartanian, 2016).

Sosyal İlişkilerle İlgili Belirtiler: Sosyal medya, ironik bir şekilde bireyler arasındaki gerçek hayat ilişkilerini zayıflatabilir. Günümüzde birçok kişi sosyal medya üzerinden iletişimi, yüz yüze iletişimin yerine geçen bir araç olarak kullanmaktadır. Bu durum, sosyal becerilerin azalmasına ve yüz yüze ilişkilerin kalitesinin düşmesine yol açabilir (Levinson, 2011). Ayrıca, sosyal medya kullanımının aşırıya kaçması, bireylerin aile ve arkadaşlarıyla geçirdikleri kaliteli zamanı azaltabilir (Valkenburg ve Peter, 2007).

İş ve Akademik Performans ile İlgili Belirtiler: Sosyal medya kullanımı, bireylerin iş ve akademik performansını da olumsuz etkileyebilir. Aşırı sosyal medya kullanımı dikkat dağınıklığına ve zaman yönetimi sorunlarına yol açabilir, bu da işte ve okulda verimliliğin düşmesine neden olabilir (Kirschner ve Karpinski, 2010). Öğrencilerin ders çalışırken sık sık sosyal medya platformlarını kontrol etmeleri, öğrenme süreçlerini ve akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyebilir. Dolayısıyla işe ve

akademik başarıdaki düşüslere bakılarak da bu bağımlılıkla ilgili bir teşhis yapılabilir.

Uyku ile İlgili Belirtiler: Sosyal medya kullanımının artması, uyku kalitesi üzerinde de olumsuz etkilere sahip olabilir. Gece geç saatlere kadar sosyal medya kullanımı, uyku düzenini bozabilir ve uyku kalitesini düşürebilir. Bu durum ertesi gün yorgunluk, dikkat eksikliği ve genel sağlık sorunlarına yol açabilir (Woods ve Scott, 2016). Bu nedenle uyku düzeninin bozuk olması ve nihayetinde dikkat eksikliği durumları bu bağımlılığın belirtileri olabilir.

2.2.4. Sosyal Medya Bağımlılığının Nedenleri

Sosyal medya bağımlılığının arkasında yatan nedenler psikolojik, sosyal ve teknolojik faktörlerin bir kombinasyonunu içerir. Bunun yanında bireysel faktörler ve sosyal medya platformuna ilişkin faktörler de sosyal medya bağımlılığını etkileyebilmektedir. Bu faktörler bireylerin sosyal medya platformlarını aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmalarına yol açabilmektedir. Araştırmalar bu bağımlılığın çok boyutlu doğasını ve çeşitli etkenlerin rolünü vurgulamaktadır. Söz konusu nedenler aşağıda açıklanmaktadır.

2.2.4.1. Psikolojik Nedenler

Sosyal medya bağımlılığının psikolojik nedenleri arasında; sosyal onay arayışı, yalnızlık ve sosyal izolasyon ve kaçınma ve rahatlama yer almaktadır. Bu nedenler aşağıda kısaca açıklanmaktadır.

Sosyal Onay Arayışı: Sosyal medya, kullanıcıların beğeni, yorum ve paylaşım yoluyla sosyal onay elde etmelerine olanak tanımaktadır (Marengo vd., 2021). Valkenburg, Peter ve Schouten (2006) tarafından yapılan çalışmada bireylerin sosyal onay arayışının sosyal medya kullanımını artırabileceği gösterilmiştir.

Yalnızlık: Yalnızlık hisseden bireyler sosyal medya aracılığıyla bağlantı ve sosyal destek arayabilmektedir. Nowland, Necka ve Cacioppo (2018) tarafından yapılan bir çalışma yalnızlık hissinin sosyal medya kullanımını artırabileceğini ve bu durumun bir kısır döngüye yol açabileceğini belirtmiştir.

Kaçınma ve Rahatlama: Bireyler stres, anksiyete veya depresyon gibi olumsuz

duygusal durumları hafifletmek ve rahatlamak için sosyal medyaya yönelebilmektedir. Hormes, Kearns ve Timko (2014) tarafından yapılan bir çalışma, sosyal medya kullanımının duygusal rahatlama sağlama eğiliminde olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla bireyler bazı durumlardan kaçınmak için sosyal medya bağımlısı olabilmektedir.

2.2.4.2. Sosyal Nedenler

Sosyal medya bağımlılığının sosyal nedenleri arasında; sosyal baskı ve takipçi kültürü ile sosyal etkileşim ve bağlantı kurma yer almaktadır. Bunlar aşağıda açıklanmaktadır.

Sosyal Baskı ve Takipçi Kültürü: Sosyal medya, bireyler üzerinde arkadaşlarını ve akranlarını takip etme, popüler kültür ve trendlerle güncel kalma gibi bir sosyal baskı oluşturabilmektedir. Nitekim Chou ve Edge (2012) tarafından yapılan bir çalışma, sosyal medya üzerindeki sosyal baskının bireylerin kullanım alışkanlıklarını etkileyebileceğini belirtmiştir.

Sosyal Etkileşim ve Bağlantı Kurma: İnsanlar sosyal varlıklardır ve sosyal medya, özellikle uzak mesafelerdeki arkadaşlar ve aile üyeleriyle bağlantı kurmanın ve etkileşimin bir yolu olarak işlev görebilmektedir. Bu konuda Manago, Taylor ve Greenfield (2012) çalışmalarında, sosyal medyanın sosyal bağlantı kurma ihtiyacını karşıladığını göstermiştir. Dolayısıyla söz konusu bu ihtiyacın giderilmesi için sosyal medyaya yönelindiği belirtilmiştir.

2.2.4.3. Teknolojik Nedenler

Sosyal medya bağımlılığının teknolojik nedenleri arasında; erişilebilirlik ve her zaman bağlı olma ile tasarım ve algoritmalar yer almakta ve aşağıdaki gibi açıklamaktadır.

Erişilebilirlik ve Her Zaman Bağlı Olma: Akıllı telefonlar ve diğer mobil cihazlar, kullanıcıların her zaman ve her yerde sosyal medyaya erişimini sağlamaktadır. Bu konuda Oulasvirta, Rattenbury ve Ma (2012) tarafından yapılan bir çalışma, mobil teknolojinin erişilebilirliğinin sosyal medya kullanımını artırdığını belirtmiştir.

Tasarım ve Algoritmalar: Sosyal medya platformları, kullanıcıların dikkatini

çekmek ve platformda daha fazla zaman geçirmelerini sağlamak için tasarlanmıştır. Nitekim Eyal (2014) tarafından yapılan bir çalışma, sosyal medya platformlarının tasarımının kullanıcı davranışlarını manipüle edebileceğini ve bağımlılık yapıcı etkiler yaratabileceğini göstermiştir.

2.2.4.4. Bireysel Yatkinlık ile İlgili Faktörler

Sosyal medya bağımlılığının gelişiminde bireysel yatkinlık faktörleri de önemli rol oynamaktadır. Bireysel yatkinlık faktörleri, kişinin sosyal medya bağımlılığına yatkinlığını artırabilecek kişilik özellikleri, psikolojik durumlar ve yaşam deneyimlerini içerir. Bu faktörler aşağıdaki gibi açıklanabilir.

Kişilik Özellikleri: Andreassen, Pallesen ve Griffiths (2017) tarafından yapılan çalışmada, nevroz ve sosyal kaygı gibi kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılığı riskini artırabileceğini göstermiştir. Dolayısıyla bu tür kişilik özelliklerine sahip bireylerin, gerçek hayattaki sosyal etkileşimlerde yaşadıkları zorlukları telafi etmek için sosyal medyaya yönelebilecekleri öne sürülmüştür.

Psikolojik Durumlar: Yalnızlık, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik durumlar, bireylerin sosyal medyayı aşırı kullanmalarına yol açabilmektedir. Primack ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir çalışma, depresyon ve anksiyete düzeylerinin yüksek olduğu bireylerin sosyal medya kullanımının daha fazla olduğunu bulmuştur.

Yaşam Deneyimleri: Stresli yaşam olayları veya önemli yaşam değişiklikleri de bireylerin sosyal medyaya daha fazla yönelmesine neden olabilmektedir. Sosyal medya, bu bireyler için bir kaçış yolu veya stresle başa çıkma mekanizması olarak işlev görebilmektedir (Çelenk vd., 2020).

2.2.4.5. Sosyal Medya Platformlarının Tasarımı ile İlgili Faktörler

Sosyal medya platformlarının tasarımı, kullanıcıların platformda daha fazla zaman geçirmelerini teşvik eden özellikleri içermektedir. Bu tasarım özellikleri, bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını ve potansiyel bağımlılıklarını etkileyebilmektedir. Sosyal medya platformlarının tasarımında anlık geri bildirim, sonsuz kaydırma ve otomatik oynatma ve kişiselleştirilmiş içeriklerin katkı sunduğu belirtilmektedir (Eyal 2014; Primack vd., 2017b)

Anlık Geri Bildirim: Sosyal medya platformları beğeniler, yorumlar ve paylaşımlar aracılığıyla anlık geri bildirim sağlamaktadır (Eyal, 2014). Bu anlık geri bildirim döngüsü, kullanıcıların sürekli olarak sosyal medya platformlarına geri dönmesini yol açmaktadır.

Sonsuz Kaydırma ve Otomatik Oynatma: Sosyal medya platformlarının "sonsuz kaydırma" ve video içeriklerin "otomatik oynatma" özellikleri kullanıcıların platformda daha fazla zaman geçirmesine neden olmaktadır. Bu tasarım özellikleri, kullanıcıların dikkatini çekmeyi ve etkileşimi artırmayı amaçlamaktadır (Eyal, 2014; Primack vd., 2017b).

Kişiselleştirilmiş İçerik: Algoritmalar, kullanıcıların ilgi alanlarına ve geçmiş etkileşimlerine dayanarak kişiselleştirilmiş içerik sunmaktadır. Bu kişiselleştirme, kullanıcıların ilgisini çeken içeriğe daha fazla maruz kalmasını sağlamak ve platformda daha fazla zaman geçirmelerine yol açmaktadır (Eyal, 2014; Primack vd., 2017b).

Bireysel yatkınlık faktörleri ve sosyal medya platformlarının tasarımı, sosyal medya bağımlılığının karmaşık doğasını ve bu bağımlılığın çok boyutlu yaklaşımlarla ele alınması gerektiğini göstermektedir. Bu faktörlerin her ikisi de bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını ve bu alışkanlıkların potansiyel olarak bağımlılık yapıcı olup olmadığını anlamada önemli rol oynamaktadır.

2.2.5. Sosyal Medya Bağımlılığının Etkileri

Sosyal medya bağımlılığının bireysel (psikolojik sağlık, özgüven sorunları, yalnızlık) ve sosyal (ilişkilerde bozulma, sosyal izolasyon) etkileri literatüründe incelenmiştir. Bu etkiler, bireylerin psikolojik sağlığından sosyal ilişkilerine kadar geniş bir yelpazeyi kapsamakta ve sosyal medya bağımlılığının sadece bireyi değil çevresindeki insanları ve toplumu da etkileyebileceğini göstermektedir. Bunun yanında sosyal medya bağımlılığının akademik ve işe yönelik etkileri de bulunmaktadır. Bu etkiler aşağıda açıklanmaktadır.

2.2.5.1. Bireysel Etkiler

Sosyal medya bağımlılığının bireysel etkileri aşağıda açıklanmıştır:

Psikolojik Sağlık: Sosyal medya bağımlılığı depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik sağlık sorunları ile ilişkilendirilmiştir. Konuyla ilgili Primack ve arkadaşlarının (2017a) yaptığı çalışma, yoğun sosyal medya kullanımının depresyon ve anksiyete ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığıyla depresyonun ve anksiyetinin arttığı öne sürülmüştür. Bu durum, bireylerin sürekli olarak sosyal medya üzerinden kendilerini ve yaşamlarını başkalarıyla kıyaslamalarından kaynaklanabilir.

Özgüven Sorunları: Sosyal medya platformları üzerinde sunulan idealize edilmiş yaşamlar, kullanıcıların kendi yaşamlarını yetersiz görmelerine ve özsaygılarının düşmesine neden olabilmektedir. Bu konuda Fardouly ve Vartanian (2016) yaptıkları çalışmada, sosyal medya kullanımının özellikle genç kadınlar arasında beden imajı endişelerini ve özgüven sorunlarını artırabileceğini göstermiştir.

Yalnızlık: Sosyal medya, paradoksal bir şekilde kullanıcıların daha yalnız hissetmelerine yol açabilmektedir. Nowland, Necka ve Cacioppo (2018) tarafından yapılan bir çalışma, sosyal medya kullanımının artmasının bireylerin gerçek hayattaki sosyal bağlantılarını zayıflatabileceğini ve yalnızlık hissini artırabileceğini belirtmiştir. Dolayısıyla yalnızlığın kaynaklarından birisinin sosyal medya bağımlılığı olabileceği öne sürülmüştür.

2.2.5.2. Sosyal Etkiler

Sosyal medya bağımlılığının sosyal etkileri aşağıdaki gibi açıklanabilir:

İlişkilerde Bozulma: Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin yakın ilişkilerinde sorunlara yol açabilmektedir. Sosyal medya üzerinde geçirilen aşırı zaman, bireylerin eşleri, aile üyeleri ve arkadaşları ile geçirdikleri kaliteli zamanı azaltabilmektedir. Bu durumla ilgili Valkenburg ve Peter (2007) tarafından yapılan çalışma, sosyal medya kullanımının romantik ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermiştir.

Sosyal İzolasyon: Yoğun sosyal medya kullanımı, bireylerin sosyal çevrelerinden izole olmalarına neden olabilmektedir. Sosyal medya, gerçek hayattaki sosyal etkileşimlerin yerini alabilmekte, bu da bireylerin sosyal becerilerinin azalmasına ve sosyal izolasyonun artmasına yol açabilmektedir. Bu konuda Levinson (2011) tarafından yapılan çalışma, sosyal medyanın bireyleri birbirine bağlamak yerine

onları birbirinden uzaklaştırabileceğini öne sürmüştür.

Yukarıda ifade edilen sosyal etkiler, sosyal medya bağımlılığının sadece bireyin kendisine değil aynı zamanda çevresindeki insanlara ve topluma genel olarak zarar verebileceğini göstermektedir. Bu nedenle, sosyal medya kullanımının dengelenmesi ve sağlıklı kullanım alışkanlıklarının teşvik edilmesi, bu olumsuz etkileri azaltmada önemli bir adım olabilir.

2.2.5.3. Akademik ve İş Performansı Üzerindeki Etkileri

Sosyal medya bağımlılığının bireysel ve sosyal etkilerinin yanında akademik ve iş performansı üzerinde de olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bu etkiler literatürde çeşitli araştırmalarla desteklenmektedir. Bu araştırmalar, sosyal medya kullanımının dikkat dağınıklığı, zaman yönetimi sorunları ve genel verimlilikte düşüş gibi sorunlara yol açabileceğini göstermektedir.

2.2.5.3.1. Akademik Performans Üzerindeki Etkiler

Sosyal medya bağımlılığının akademik performansa etkisi aşağıdaki durumlarda karşımıza çıkmaktadır:

Dikkat Dağınıklığı ve Öğrenme Süreçlerinde Bozulma: Sosyal medya bağımlılığı bireylerin dikkatini dağıtabilmekte ve öğrenme süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu konuda Kirschner ve Karpinski'nin (2010) çalışması, sosyal medya kullanımının öğrencilerin akademik performansı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma, sosyal medya kullanımının öğrencilerin dikkatini dağıttığını ve öğrenme süreçlerini olumsuz etkilediğini belirtmiştir.

Zaman Yönetimi Sorunları: Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin zamanlarını etkili bir şekilde yönetmelerini zorlaştırabilmektedir. Bu durum, planlanan işlerin ve akademik görevlerin ihmal edilmesine ve son teslim tarihlerinin kaçırılmasına yol açabilmektedir. Bu bağlamda Junco'nun (2012) çalışmasında, sosyal medya kullanımının öğrencilerin zaman yönetimini nasıl etkileyebileceği incelenmiş ve zaman yönetimi sorunları ortaya koyulmuştur.

2.2.5.3.2. İş Performansı Üzerindeki Etkiler

Sosyal medya bağımlılığının iş performansına etkisi aşağıdaki durumlarda gözükmemektedir:

Verimlilikte Azalma: Sosyal medya bağımlılığı verimlilikte azalmaya da yol açabilmektedir. Moqbel ve Kock'un (2018) çalışmasında, sosyal medya kullanımının işyerindeki verimlilik üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği gösterilmiştir. Araştırma, çalışanların iş saatleri içinde sosyal medya kullanımının dikkatlerini dağıttığını ve görevlere odaklanmalarını zorlaştırdığını belirtmiştir.

Mesleki İmaj ve İlişkilerde Bozulma: Aşırı sosyal medya kullanımı, çalışanların mesleki imajı üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Bu durum, işyerindeki sosyal dinamikleri ve meslektaşlar arası ilişkileri olumsuz etkileyebilmektedir (Priyadarshini vd., 2020).

Yukarıdaki açıklamalar ve araştırmalar, sosyal medya bağımlılığının hem eğitim hem de iş hayatında ciddi sorunlara yol açabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, bireylerin ve kurumların sosyal medya kullanımını dikkatli bir şekilde yönetmeleri ve olası olumsuz etkileri minimize etmek için stratejiler geliştirmeleri önemlidir.

2.2.6. Sosyal Medya Bağımlılığında Risk Grupları

Sosyal medya bağımlılığı, çeşitli demografik gruplar arasında farklı etkilere sahip olabilmektedir. Ancak araştırmalar genellikle gençler, ergenler ve genç yetişkinlerin bu bağımlılıktan en çok etkilenen gruplar olduğunu göstermektedir. Bu gruplar, sosyal medya kullanımının psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve akademik performans üzerindeki olumsuz etkileri açısından özellikle savunmasız olabilmektedir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar ve elde edilen bulgular da bu durumu desteklemektedir. Örneğin Lenhart (2015) tarafından yapılan araştırma, gençlerin büyük bir çoğunluğunun sosyal medya kullanıcısı olduğunu ve günlük olarak sosyal medya platformlarını kullandığını belirtmiştir.

O'Keeffe ve Clarke-Pearson (2011) tarafından yapılan çalışma, sosyal medyayı ergenler özelinde incelemiş ve psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini, özellikle depresyon, anksiyete ve yalnızlık hissi gibi durumları kötüleştirebileceğini göstermiştir.

Woods ve Scott (2016) tarafından yapılan bir diğ er çalışma, yoğun sosyal medya kullanımının ergenlerin uyku kalitesini bozabileceğini ve bu durumun akademik performans ve genel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini belirtmiştir.

Steers, Wickham ve Acitelli (2014) tarafından yapılan çalışmada, genç yetişkinlerin sosyal medya kullanım düzeylerinin yüksekliğine dikkat çekilmiş ve genç yetişkinlerin sosyal medya kullanımıyla kendi yaşamlarını başkalarınıninkilerle kıyasladıkları ve yetersiz hissetmelerine neden olabildiği belirtilmiştir.

Bir diğ er çalışmada Cao, Sun ve Liu (2018) genç yetişkinlerin işyerinde sosyal medya kullanımı düzeylerine dikkat çekmiş ve bu durumun dikkat dağınıklığı ve verimlilik kaybı gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkardığını belirtmiştir. Dolayısıyla bu araştırmalar, sosyal medya bağımlılığının özellikle gençler, ergenler ve genç yetişkinler üzerindeki etkilerinin ciddiyyetini vurgulamıştır.

Sosyal medya bağımlılığı konusunda yapılan araştırmalar gençler, ergenler ve genç yetişkinlerin yanında bazı bireylerin bu bağımlılığa daha yatkın olduğunu da göstermektedir. Araştırmalar kişilik özelliklerine, psikolojik durumlara ve sosyal  vre özelliklerine göre bu bağımlılığın ortaya çıkma olasılığının daha yüksek olduğuna dair bulgular elde etmiştir. Örneğin Andreassen, Pallesen ve Griffiths (2016) tarafından yapılan bir çalışma, yüksek nevroitiklik seviyelerine sahip bireylerin sosyal medya bağımlılığına daha yatkın olduğunu göstermiştir.

Shaw, Timpano ve Tran (2015)'ın yaptığı çalışmada, sosyal kaygı seviyeleri yüksek olan bireylerin sosyal medyayı gerçek hayattaki sosyal etkileşimlerin yerine bir alternatif olarak kullanma eğiliminde olduğu bulunmuştur.

Primack ve arkadaşları (2017a) tarafından yapılan çalışmada, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik durum belirtileri gösteren bireylerin sosyal medya kullanımının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Nowland, Necka ve Cacioppo (2018)'nın yaptıkları çalışma ise yalnızlık psikolojik durumunu hissedenden bireylerin sosyal medyayı sosyal bağlantı kurma aracı olarak kullanma olasılığının daha yüksek olduğunu öne sürmüştür.

Sosyal  vre faktörleri bağlamında Valkenburg, Peter ve Schouten (2006), sosyal destek eksikliği çeken bireylerin sosyal medyayı bir destek aracı olarak daha fazla kullanma eğiliminde olduğunu öne sürerken; Xu, Han ve Liu (2023), akran

baskısının sosyal medya kullanımını artırabileceğini ifade etmiştir.

Yukarıdaki açıklamalar ve araştırma bulguları sosyal medya bağımlılığı riski altındaki bireylerin belirlenebileceğini göstermektedir. Risk altındaki bu bireylerin belirlenmesi, önleyici stratejilerin ve müdahalelerin daha etkili bir şekilde uygulanmasına olanak tanımaktadır.

2.2.7. Sosyal Medya Bağımlılığına Müdahale Yöntemleri

Sosyal medya bağımlılığını önleme ve müdahale yöntemleri, bireylerin sosyal medya kullanımını dengelemelerine ve sağlıklı alışkanlıklar geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu yöntemler, bireylerin sosyal medya kullanımını daha bilinçli bir şekilde yönetmelerini sağlayarak olası olumsuz etkileri azaltmayı amaçlar. Sosyal medya kullanımını dengeleme ve sağlıklı alışkanlıklar geliştirme yöntemleri arasında zaman yönetimi, bilinçli kullanım ve sosyal ve psikolojik destek yer almaktadır. Bu yöntemler aşağıda açıklanmaktadır:

Zaman Yönetimi: Sosyal medya bağımlılığını zaman yönetimiyle kontrol altına almak mümkündür. Konuyla ilgili Alt (2018) tarafından yapılan çalışma, bireylerin sosyal medya kullanımı için günlük zaman sınırlamaları belirlemelerinin etkili bir yöntem olabileceğini önermiştir. Dolayısıyla bu şekilde bireylerin sosyal medya kullanımının kontrol altında tutulabileceği belirtilmiştir. Bir diğer çalışmada Wajcman (2019), zamanlama uygulamalarının ve dijital araçların bireylerin sosyal medya kullanımını daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabileceğini göstermiştir. Dolayısıyla bu uygulamaların, kullanıcıların sosyal medya kullanımını takip etmelerine ve belirlenen sınırlara uymalarına yardımcı olacağı ifade edilmiştir.

Bilinçli Kullanım: Sosyal medya bağımlılığını bireylerin bilinçli kullanımını sağlamaya yönelik faaliyetlerle de kontrol altına almak mümkündür. Bu konuda Turel ve Qahri-Saremi (2016) tarafından yapılan çalışmada, bilinçli kullanım eğitiminin sosyal medya bağımlılığı riskini azaltmada etkili olabileceği tespit edilmiştir. Bu eğitimlerin, bireylerin sosyal medya kullanımının potansiyel riskleri hakkında bilgilendirilmesi ve daha sağlıklı kullanım alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olması nedeniyle bağımlılıkla mücadelede faydalı olacağı öne sürülmüştür. Bir diğer çalışma olan Van Deursen, Bolle, Hegner ve Kommers (2015) tarafından yapılan çalışma, periyodik olarak dijital detoks yapmanın bireylerin sosyal medya

kullanımını dengelemelerine yardımcı olabileceğini önermiştir. Dolayısıyla bireylerin sosyal medyadan belirli bir süre uzak durmalarını ve gerçek dünyadaki etkileşimlere daha fazla zaman ayırmalarını içeren dijital detoksla sosyal medya bağımlılığını kontrol etmenin mümkün olabileceği ifade edilmiştir.

Sosyal ve Psikolojik Destek: Bireylere verilen sosyal ve psikolojik destek sosyal medya bağımlılığıyla mücadeledeki bir diğer yöntemdir. Bu konuda Valkenburg, Peter ve Schouten (2006), sosyal destek ve alternatif aktivitelerin sosyal medya bağımlılığını önlemede önemli olduğunu göstermişlerdir. Dolayısıyla arkadaşların ve aile üyelerinin vereceği desteğin, bireylerin sosyal medya kullanımını dengelemeye teşvik edebileceği ve onlara alternatif sosyal aktiviteler sunabileceği belirtilmiştir. Bir diğer çalışmada Andreassen (2015) bazı durumlarda profesyonel yardım ve terapinin sosyal medya bağımlılığı ile mücadelede etkili olabileceğini öne sürmüştür.

Eğitim Programları, Ailelerin ve Eğitimcilerin Rolü: Sosyal medya bağımlılığının önlenmesi ve müdahalesinde eğitim programları, ailelerin ve eğitimcilerin rolü kritik öneme sahiptir. Bu gruplar, gençlerin ve genç yetişkinlerin sağlıklı sosyal medya kullanım alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olabilir ve sosyal medya bağımlılığının olumsuz etkilerini azaltabilir. Konuyla ilgili yapılan çalışmaların bulguları bu durumu desteklemektedir. Örneğin Livingstone, Mascheroni ve Staksrud (2018) tarafından yapılan çalışma, medya okuryazarlığı eğitiminin gençlerin sosyal medya kullanımı üzerine kritik düşünme becerilerini geliştirebileceğini göstermiştir. Vondráčková ve Gabrhelík (2016) tarafından yapılan çalışma, sosyal medya kullanımının psikolojik sağlık üzerindeki potansiyel etkileri hakkında gençleri bilgilendiren eğitim programlarının önemini vurgulamış, bu tür programların gençlerin sosyal medya kullanımının olası risklerini anlamalarına ve sağlıklı kullanım stratejileri geliştirmelerine yardımcı olabileceğini öne sürmüştür.

Ailelerin rolüne ilişkin Clark (2011) tarafından yapılan çalışmada, ebeveynlerin sosyal medya kullanımı konusunda çocuklarına model olabileceğini ve sağlıklı sınırlar koyma pratiklerinin önemini belirtmiştir. Meeus (2016) tarafından yapılan çalışmada ise, ebeveynlerin çocuklarıyla sosyal medya kullanımı hakkında açık ve destekleyici bir şekilde iletişim kurmalarının çocukların sosyal medya bağımlılığı riskini azaltabileceğini göstermiştir.

Sosyal medya bağımlılığıyla mücadelede eğitimcilerin rolü de bulunmaktadır. Bu

konuda Kowalski ve Limber (2013) çalışmasında okulların sosyal medya bağımlılığı ve siber zorbalık gibi konularda farkındalık programları düzenleyerek öğrencileri bilgilendirebileceğini belirtmiştir. Wright ve Li (2013) tarafından yapılan çalışmada ise okul rehberlik danışmanlarının sosyal medya bağımlılığı konusunda öğrencilere destek sağlayabileceğini ve müdahale stratejileri geliştirebileceğini göstermiştir.

Profesyonel Yardım ve Tedavi Seçenekleri: Sosyal medya bağımlılığına yönelik önleme ve müdahale stratejileri, bireylerin bu bağımlılıktan kurtulmalarına veya etkilerini azaltmalarına yardımcı olabilir. Profesyonel yardım ve tedavi seçenekleri arasında psikoterapi, destek grupları ve diğer terapi yöntemleri bulunmaktadır. Bu tedavi yöntemleri, bireylerin sosyal medya kullanım alışkanlıklarını değiştirmelerine, altta yatan psikolojik sorunları ele almalarına ve daha sağlıklı yaşam tarzları geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), sosyal medya bağımlılığı tedavisinde yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir. BDT, bireylerin sosyal medya kullanımıyla ilişkili olumsuz düşünce ve davranış kalıplarını tanımlamalarına ve değiştirmelerine yardımcı olur. Young (2007) tarafından yapılan bir çalışma, BDT'nin internet ve sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkili olduğunu göstermiştir.

Yine psikoterapi bağlamında motivasyonel görüşmeler yapmak faydalı olabilir. Bu konuda Andreassen ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan çalışma, motivasyonel görüşmenin sosyal medya bağımlılığı üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini göstermiştir.

Destek gruplarının online veya yüzyüze gerçekleştirdikleri faaliyetler de bağımlılıkla mücadelede etkilidir. Konuyla ilgili Kuss ve Griffiths (2017) tarafından yapılan çalışmada, elde edilen destek gruplarının sosyal medya bağımlılığı tedavisinde etkili olabileceği bulgusu bu durumu desteklemektedir.

2.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı

2.3.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Kavramının Tanımı

Günümüz teknolojisinde bilgiye hızlı erişimin önem kazanmasıyla birlikte mobil cihazlar hayatımızda giderek daha büyük bir önem kazanmaktadır. Sağlık sektöründen iş dünyasına kadar birçok farklı alan, verimlilik ve üretkenliği artırmak

amacıyla internet ve mobil teknolojileri yoğun bir şekilde kullanır hale gelmiştir (Alsancak-Sırakaya ve Seferoğlu, 2018). Türkiye'de nüfusun %59,6'sı bilgisayar kullanmakta olup hanelerin %95,5'inde internet bağlantısı bulunmakta ve %98,7 oranında akıllı telefon kullanıcısının olduğu rapor edilmektedir (TUİK, 2023).

Akıllı telefonlar, sosyal kimliği ve durumu gösteren mobil kişisel cihazlar olup internete ve dolayısıyla internetin tüm çekici ve sorunlu içeriğine kalıcı erişime sahip olan cihazlardır. Akıllı telefonların sosyallik, eğlence, bilgiye erişme, zaman yönetimi, başa çıkma stratejileri ve sosyal kimliği sürdürme gibi çok sayıda tatmin edici özelliği bulunmaktadır (Kuss vd., 2018). Akıllı telefonlar günlük yaşamın önemli bir parçası haline gelmiş ve araştırmalar, bazı kişilerin cihazlarına çok fazla bağlandıklarını ve cihaz yanlarında olmadığında ayrılık kaygısı yaşadıklarını göstermiştir (Cheever vd., 2014 ; King vd., 2013; Panova ve Carbonell, 2018). Aynı zamanda çok işlevli akıllı telefonların son dönemdeki gelişimi ve bunun ardından gelen küresel popülerlik, iletişim ve bilgi ortamını değiştirmiş; birçok kullanıcının ilgi alanlarını, değerlerini ve isteklerini yeniden şekillendirmiş ve dünya çapında aşırı kullanım ve bağımlılıkla ilgili endişeleri tetiklemiştir (Panova ve Carbonell, 2018). Akıllı telefon bağımlılığı, modern toplumlarda giderek artan ve önemli bir sorun haline gelen bir kavramdır. Bu kavram, bireylerin günlük yaşamlarında akıllı telefonlarını aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmaları durumunu ifade etmektedir (Ting ve Chen, 2020). Bu durum, teknolojinin günlük hayatımıza entegrasyonu ve sürekli bağlantıda kalma ihtiyacı ile yakından ilişkilidir.

Akıllı telefon bağımlılığı, bireylerin günlük yaşamlarında akıllı telefonlarını aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmaları durumudur (Ting ve Chen, 2020). Bu durum Roberts ve arkadaşları (2014) tarafından "bireyin akıllı telefonunu, önemli derecede zarar verici sonuçlar doğuracak şekilde aşırı kullanması" olarak tanımlanmıştır. Bu aşırı kullanım durumu sosyal, mesleki ve kişisel sorumlulukları yerine getirme yeteneğini olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Chen, 2020). Bu durumla ilgili olarak Panova ve Carbonell (2018) bu bağımlılığın sosyal izolasyon, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açabileceğini, Demirci ve arkadaşları (2015) ise uyku düzeni üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini ve genel yaşam kalitesini düşürebileceğini vurgulamışlardır.

Akıllı telefon kullanıcılarının sayısının ve ihtiyaçlarının artması nedeniyle

araştırmacılar akıllı telefon kullanımının sağlık üzerindeki etkilerine yönelik araştırmalara yönelmişlerdir. Bazı araştırmacılar, akıllı telefonların, kullanıcıların başkalarıyla sosyal ve küresel bağlantılar kurmasına ve geliştirmesine, bilgi ve belge edinmesine ve çeşitli uygulamalar aracılığıyla kendilerini eğlendirmesine yardımcı olduğunu öne sürmektedir (Ahn ve Shin, 2013; Ryan vd., 2017). Öte yandan, önceki çalışmaların çoğunluğu aşırı akıllı telefon kullanımının uyku yoksunluğu, kaygı, konsantrasyonda bozulma, stres, düşük özgüven ve depresyon gibi çeşitli olumsuz fiziksel ve psikolojik sonuçlarını ortaya koymaktadır (Daei vd., 2019; Hale ve Guan, 2015; Kil vd., 2021; Lee vd., 2014; Lepp vd., 2013; Povilaitis, 2019; Wilmer vd., 2017). Konuyla ilgili bir çalışma lisans düzeyindeki üniversite öğrencilerinin %48'inin akıllı telefon bağımlısı olduğunu bildirmektedir (Aljomaa vd., 2016; Panova ve Carbonell, 2018).

2.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığının Belirtileri

Sosyal medya bağımlılığında olduğu gibi akıllı telefon bağımlılığında da bireylerin bazı davranışlarının incelenmesiyle, yani belirtilerle, tespitler yapmak mümkündür. Akıllı telefon bağımlılığı belirtileri arasında; kontrol kaybı, yoksunluk hissi, toleransın artması, zaman yönetiminde zorluklar ve ilişkilerde bozulma bulunmaktadır (Alan ve Senay Güzel, 2020). Bu belirtiler aşağıda açıklanmaktadır.

Kontrol kaybı: Akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili belirtiler arasında kontrol kaybı önemli bir yer tutmaktadır. Araştırmalar, kullanıcıların ne kadar süre ve hangi zamanlarda telefon kullanacaklarını planlasalar da bu planlara uymakta zorlandıklarını göstermektedir (Moattari vd., 2017). Weinstein ve Lejoyeux (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, katılımcıların planladıkları kullanım süresini aşmaları, akıllı telefon kullanımındaki kontrol kaybının açık bir göstergesi olarak değerlendirilmiştir. Bu tür kontrol kaybı, kişinin günlük yaşamını, iş ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilmekte ve zaman yönetimi sorunlarına yol açabilmektedir. Bu çalışmalar, kullanıcıların telefon kullanımlarını sınırlama yönündeki sürekli başarısızlıklarının, kontrol kaybının ciddiyetini ve yaygınlığını vurgulamaktadır.

Yoksunluk hissi: Akıllı telefon bağımlılığında yoksunluk hissi, bireylerin cihazlarına erişimleri kesildiğinde yaşadıkları zorlayıcı duygusal ve fiziksel

reaksiyonlardır. Bu durum, genellikle nikotin veya diğer madde bağımlılıklarında görülen yoksunluk belirtilerine benzer şekilde kaygı, öfke ve huzursuzluk gibi semptomlarla kendini göstermektedir (Panova ve Carbonell, 2018). Araştırmalar, bu semptomların bireyin günlük yaşantısında önemli ölçüde işlevsellik kaybına yol açabileceğini ve akıllı telefon kullanımının azaltılması veya kesintiye uğraması durumunda ortaya çıktığını belirtmektedir (Lei vd., 2020). Dolayısıyla akıllı telefonların kullanımında bu yoksunluk durumu görülen bireylerin bağımlı oldukları tespiti yapılabilmektedir.

Toleransın artması: Akıllı telefon bağımlılığının belirtileri arasında, toleransın artması özellikle dikkat çeken bir durumdur. Tolerans, kişinin belirli bir etkiyi elde etmek için zamanla daha fazla süre veya daha sık akıllı telefon kullanımına ihtiyaç duyması olarak tanımlanabilir. Bu durum, bağımlılık literatüründe sıklıkla madde bağımlılığı ile karşılaştırılan psikolojik bir fenomendir (Horvath vd., 2020).

Panova ve Carbonell (2018), akıllı telefon kullanımındaki sürekli artışın tolerans gelişimini nasıl tetiklediğini açıklamaktadır. Bu çalışma, kullanıcıların zamanla daha fazla zamanı akıllı telefon kullanarak geçirdiğini ve bu durumun psikolojik bağımlılığın bir belirtisi olarak değerlendirilebileceğini belirtir. Konuyla ilgili Yu ve Sussman (2020) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise akıllı telefon kullanımındaki artışla birlikte toleransın nasıl geliştiği ve bu durumun bağımlılık davranışlarıyla olan ilişkisi irdelenmiştir. Bu araştırmacılar kullanıcıların akıllı telefon kullanım sürelerini giderek artırma eğiliminde olduklarını ve bu durumun tolerans gelişimini işaret ettiğini vurgulamışlardır.

Zaman yönetiminde zorluklar: Akıllı telefon bağımlılığının belirtileri arasında zaman yönetiminde yaşanan zorluklar önemli bir yere sahiptir. Bu durum bireyin günlük aktivitelerini planlama ve yürütme kapasitesini olumsuz etkileyebilmekte, bu da akademik ve sosyal faaliyetler üzerinde yıkıcı etkilere yol açabilmektedir (Zhang vd., 2022). Konuyla ilgili Alan ve Güzel (2020) çalışmalarında, akıllı telefon kullanım süresi ile bağımlılık skorları arasında doğrudan bir bağlantı bulmuşlardır. Bir diğer ifadeyle çalışma, artan akıllı telefon kullanımının bireylerin zaman yönetimi kabiliyetlerini ciddi şekilde etkilediğini göstermiştir. Bir diğer çalışmada Khan ve arkadaşları (2019) ise akıllı telefon bağımlılığının akademik performans üzerindeki etkilerini araştırmış ve iyi zaman yönetimi becerilerine sahip öğrencilerin

akıllı telefon bağımlılığına karşı daha dirençli olduğunu bulmuşlardır.

İlişkilerde bozulma: Akıllı telefon bağımlılığının ilişkiler üzerinde yarattığı olumsuz etkiler, özellikle ilişkilerde bozulma belirtileriyle dikkat çekmektedir. İlişkilerde bozulma, akıllı telefon kullanımının aşırılığının sosyal ve kişisel ilişkiler üzerinde yıkıcı bir etki yaratabilmesi olarak tanımlanabilir. Bu durum, bireyler arası iletişimde azalmaya ve sosyal izolasyona yol açabilmektedir (Wang vd., 2019). Nitekim Shahrestanaki ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir çalışma, akıllı telefon bağımlılığı skorları ile fiziksel, zihinsel ve sosyal yaşam kalitesi skorları arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla akıllı telefon bağımlılığının artışının, kişilerarası ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde bozulmalara sebep olduğunu vurgulamıştır. Bir diğer çalışmada Duke ve Montag (2017) akıllı telefon bağımlılığının günlük kesintilere ve dolayısıyla ilişki kalitesinde azalmaya yol açtığını ortaya koymuştur. Çalışma, akıllı telefonların sürekli kullanımının ilişkilerde bozulmaya nasıl yol açtığını açıkça göstermiştir.

Yukarıdaki belirtilerin yanında yapılan araştırmalarda bu bağımlılığı belirlemede bazı belirtilerin olduğu ifade edilmiştir. Bian ve Leung (2015) akıllı telefon bağımlılığı semptomlarını iştahı kontrol edememe, meşguliyet, endişeli ve kaybolmuş hissetme, zararlı sonuçları göz ardı etme ve üretkenlik kaybı olarak açıklamıştır. Lee ve arkadaşları (2014) ise teknoloji bağımlılığını kontrol odağı, dokunma ihtiyacı, sosyal etkileşim kaygısı, materyalizm ve teknostres olarak sınıflandırmıştır. Bu sınırlandırmalar ve belirtiler akıllı telefon bağımlılığının teşhis edilebileceğini açıkça göstermektedir.

2.3.3. Akıllı Telefon Bağımlılığının Nedenleri

Akıllı telefon bağımlılığının nedenleri arasında; psikolojik nedenler, sosyal nedenler, teknolojik cazibe ve erişilebilirlik ve portatiflik bulunmaktadır (Chen, 2023). Bu nedenlere ait açıklamalar aşağıda yer almaktadır.

2.3.3.1. Psikolojik Nedenler

Önceki araştırmalar akıllı telefon bağımlılığının çeşitli psikolojik faktörlerle ilişkili olduğunu göstermiştir (Li ve Lin, 2019). Chu ve arkadaşları (2020) Koreli gençler arasında akıllı telefon bağımlılığını etkileyen psikososyal faktörleri araştırmışlar ve

agresiflik ile etkileşimli ebeveynlik tarzının akıllı telefon bağımlılığını doğrudan etkilediğini belirlemişlerdir.

Pearson ve Hussain (2016) akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili psikolojik faktörleri incelemiş ve bireyin bilinçlilik, uyumluluk ve dışadönüklük gibi kişilik özelliklerinin akıllı telefon bağımlılığını öngörmeye etkili olmadığını bulmuşlardır. Araştırmacılar, akıllı telefon bağımlılığına yatkınlığı olan bireylerde psikolojik profilin nasıl farklılaştığını değerlendirmiştir.

Park ve arkadaşları (2013) insanların yenilikçilik ve kontrol odağı gibi psikolojik özelliklerinin akıllı telefon bağımlılığıyla bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Park ve Lee (2014) ise utangaçlık, yalnızlık ve depresyon puanları yüksek, özsaygı puanları düşük olan bireylerin akıllı telefonlarına bağımlı olma ihtimalinin yüksek olduğunu bulmuşlardır. Lin ve arkadaşları (2015) akıllı telefon kullanıcılarının sosyallik düzeyinin akıllı telefon bağımlılıklarıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla elde edilen araştırma bulguları özellikle kişilik özelliklerinin ve psikososyal özelliklerin akıllı telefon kullanımını etkilediğini göstermiştir.

2.3.3.2. Sosyal Nedenler

Akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalarda sosyal faktörlerin önemli bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Yapılan araştırmalar, akıllı telefon bağımlılığının altında yatan sosyal dinamikleri detaylı bir şekilde incelemekte ve bu bağlamda çeşitli faktörleri ön plana çıkarmaktadır (Abdullah, 2017; Chen Jun ve Zhang, 2023; Kim vd., 2018; Mahapatra vd., 2019; Sinsomsack vd., 2018).

Genç bireyler arasında akıllı telefon bağımlılığına yol açan sosyal faktörlerden biri yalnızlık ve öz düzenleme eksikliğidir. Mahapatra ve arkadaşlarının (2019) çalışması yalnızlığın ve öz denetim yeteneğinin, özellikle ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının temel nedenleri arasında olduğunu ortaya koymaktadır.

Diğer bir çalışmada aile içi işlev bozukluklarının, özellikle ev içi şiddet ve ebeveyn bağımlılıklarının, Güney Kore'deki ergenler arasında akıllı telefon bağımlılığı ile önemli bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Kim vd., 2018). Bu tür ailevi sorunlar, çocukların ve gençlerin dijital cihazlara aşırı bağımlı hale gelmelerine neden olabilmektedir.

Akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı üzerine yapılan diğer bir çalışmada ise akran baskısı, sosyal medyanın etkisi ve toplumsal normlar gibi sosyal faktörlerin, bağımlılık davranışlarını tetiklediği gözlemlenmiştir (Sinsomsack vd., 2018). Ayrıca, teknolojiye olan bağımlılığın özellikle gençler arasında davranışsal bağımlılığın artmasına katkıda bulunduğu vurgulanmaktadır (Abdullah, 2017).

2.3.3.3. Teknolojik Cazibe

Akıllı telefon bağımlılığının temel nedenlerinden bir diğeri "Teknolojik Cazibe" olarak öne çıkmaktadır. Teknolojik cazibe, akıllı telefonların kullanıcılar için sunmuş olduğu çeşitlilik ve her an ulaşılabilir olma özelliğinden kaynaklanır. Kullanıcılar sosyal medya, oyunlar, bilgi erişimi gibi farklı kullanım amaçları için cihazlarını sıklıkla kullanmakta ve bu durum bağımlılığı tetikleyebilmektedir (Grecu, 2013; Nawaz, 2023; Raja vd., 2022).

Konuyla ilgili Grecu (2013) tarafından yapılan bir çalışma, teknolojik bağımlılıkların, özellikle internet ve akıllı telefon kullanımının, bireyin beynindeki ödül mekanizmalarını aktive ederek bağımlılık döngüsünü pekiştirdiğini belirtmektedir. Ayrıca, Nawaz (2023) teknolojik cazibenin, özellikle sıkıntı anlarında, bireyleri daha da bağımlı hale getiren bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Bu çalışmalar, akıllı telefon bağımlılığının sadece teknolojik cazibenin bir sonucu olmadığını, aynı zamanda psikolojik ve sosyal etkenlerle de ilişkili olduğunu göstermektedir.

2.3.3.4. Erişilebilirlik ve Portatiflik

Akıllı telefon bağımlılığının nedenleri arasında erişilebilirlik ve portatiflik de önemli faktörler arasında yer almaktadır. Akıllı telefonların yüksek erişilebilirliği, kullanıcıların sürekli olarak internete ve çeşitli uygulamalara erişim sağlamalarına olanak tanımaktadır. Bu durum, bireylerin sürekli olarak akıllı telefon kullanımına teşvik edilmesine ve zamanla bağımlılık geliştirmesine yol açabilmektedir (Yu ve Sussman, 2020; Lin vd., 2014).

Portatiflik özelliği, akıllı telefonların kolayca taşınabilir olmasını sağlamakta, bu da kullanıcıların neredeyse her yerde ve her zaman akıllı telefonlarını kullanmalarına olanak tanımaktadır. Bu durum, bireylerin akıllı telefonlarına aşırı bağımlı hale

gelmelerine ve bu cihazları kullanmadan zaman geçirememelerine neden olabilmektedir (Lin vd., 2016).

2.3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığının Etkileri

Akıllı telefon bağımlılığının bireyler üzerinde kişisel, örgütsel ve akademik bazı olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bu bağımlılığın etkilerini; psikolojik sağlık üzerindeki etkileri, fiziksel sağlık üzerindeki etkileri, sosyal ilişkiler üzerindeki etkileri ve akademik ve iş performansı üzerindeki etkileri şeklinde açıklayabiliriz.

2.3.4.1. Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkileri

Akıllı telefon bağımlılığının psikolojik sağlık üzerindeki etkileri son yıllarda pek çok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Bu bağımlılık bireylerde anksiyete, depresyon ve yalnızlık gibi olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Akpunne ve Akinnawo, 2018). Akpunne ve Akinnawo'nun (2018) çalışması, akıllı telefon kullanımının yüksek oranlarının öğrenciler arasında artan psikolojik sıkıntılara yol açtığını ortaya koymuştur.

Ratan ve Parrish (2021) tarafından yapılan bir sistemik inceleme, akıllı telefon bağımlılığının yetişkinlerde hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde belirgin olumsuz etkiler doğurduğunu belirtmektedir. Bu bağımlılığın özellikle sosyal izolasyon, uyku bozuklukları ve stres gibi sorunları tetiklediği vurgulanmaktadır.

Benzer şekilde Akhtar ve arkadaşları (2023) akıllı telefon bağımlılığının günümüz toplumlarında geniş çapta etkiler yaratmakta ve bireylerin zihinsel ve sosyal sağlığı üzerinde ciddi sonuçlar doğurmakta olduğunu tespit etmişlerdir.

Roberts ve arkadaşları (2014) da aşırı akıllı telefon kullanımının anksiyete, depresyon ve uyku bozukluklarına yol açabileceğini göstermiştir.

Shoukat (2019) ise cep telefonu bağımlılığının gençler arasında psikolojik ve fizyolojik sağlık üzerinde doğrudan olumsuz bir etkiye sahip olmadığını, ancak dolaylı yollardan bireylerin psikolojik sağlığını etkileyebileceğini öne sürmüştür.

2.3.4.2. Fiziksel Sağlık Üzerindeki Etkileri

Akıllı telefon bağımlılığının fiziksel sağlık üzerinde etkileri de bulunmaktadır. Ratan

ve arkadaşlarının (2021) çalışmalarında akıllı telefon bağımlılığının fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkileri olduğunu belirtmektedir. Bu çalışmada, akıllı telefon kullanımının artmasıyla birlikte fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı ve uyku kalitesinin bozulduğu gözlemlenmiştir.

Bir diğer çalışma olan Achangwa ve arkadaşları (2022), Güney Kore'deki üniversite öğrencileri arasında yaptıkları sistemik incelemede, akıllı telefon bağımlılığının fiziksel sağlık sorunlarına yol açtığını belirtmektedir. Çalışmada, özellikle boyun ve sırt ağrıları gibi muskuloskeletal problemler ile göz sağlığı problemleri üzerinde durulmuştur.

Alotaibi ve arkadaşlarının (2022) çalışmasında ise akıllı telefon bağımlılığının üniversite öğrencileri arasında fiziksel inaktiviteye neden olduğu ve bu durumun genel sağlık durumlarını olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. Dolayısıyla bu bulgular, akıllı telefon bağımlılığının sadece psikolojik değil, aynı zamanda önemli fiziksel sağlık sorunlarına da yol açabileceğini göstermektedir.

2.3.4.3. Sosyal İlişkiler Üzerindeki Etkileri

Akıllı telefon bağımlılığının sosyal ilişkiler üzerindeki etkileri akademik literatürde geniş bir şekilde incelenmiştir. Örneğin, Alkın ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, lise öğrencileri arasındaki sosyal ilişki kalitesi ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Çalışma, bazı sosyal ilişki biçimlerinin akıllı telefon bağımlılığını olumlu yönde etkilediğini, bazılarının ise olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, akıllı telefonların aşırı kullanımı, bireylerin sosyal etkileşimlerini ve ilişki kalitelerini olumsuz yönde etkileyebileceği söylenebilir.

Shahrestanaki ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, akıllı telefon bağımlılığının bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkileri incelenmiştir.

Lee ve arkadaşları (2014) yaptığı çalışmada yoğun akıllı telefon kullanımının, bireylerin sosyal etkileşimlerden kaçınmalarına ve izole bir yaşam sürmelerine sebep olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan bu araştırmalar sosyal ilişkilerde gözlenen olumsuz değişikliklerin akıllı telefon kullanımının artmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir.

2.3.4.4. Akademik ve İş Performansı Üzerindeki Etkileri

Akıllı telefonlara bağımlılık bireylerin akademik başarılarını ve performanslarını da etkilemektedir. Konuyla ilgili Boumosleh ve Jaalouk (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, akıllı telefon bağımlılığının üniversite öğrencilerinin akademik performansı üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu belirtilmiştir. Araştırma, artan bağımlılık düzeylerinin öğrencilerin ders çalışma sürelerini ve dikkatlerini olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur (Boumosleh ve Jaalouk, 2018).

Aşırı akıllı telefon kullanımı anksiyete, depresyon ve uyku bozukluklarına yol açmakta (Roberts vd., 2014) ve bu durum özellikle gençler arasında dikkat eksikliği ve öğrenme problemleri gibi sorunlara neden olarak akademik başarılarını olumsuz etkileyebilmektedir (Samaha ve Hawi, 2016). Konuyla ilgili Rathakrishnan ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan bir çalışma, akıllı telefon bağımlılığının öğrencilerin uyku kalitesini düşürdüğünü ve bu durumun da akademik performans üzerinde olumsuz bir etki yarattığını tespit etmiştir. Bu bağlamda, daha yüksek bağımlılık seviyeleri daha düşük akademik başarı ile ilişkilendirilmiştir.

Alotaibi ve arkadaşları (2022) akıllı telefon bağımlılığının iş yerindeki performans üzerinde de benzer etkilere sahip olabileceğini öne sürmüşlerdir. Çalışma, aşırı akıllı telefon kullanımının çalışanların verimliliğini ve iş odaklarını azalttığını belirlemiştir.

2.3.5. Akıllı Telefon Bağımlılığına Müdahale Yöntemleri

Günümüzün vazgeçilmezi olan akıllı telefonlara bağımlılığı azaltma, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıkları açısından önem arz etmektedir. Bu bağımlılığı azaltmada profesyonel yardım ve terapi seçenekleri, kendi kendine yardım stratejileri ve teknikleri, teknoloji detoksu ve kullanım limitleri, eğitim ve farkındalık programları ve ailelerin ve eğitimcilerin rolü kullanılabilen yöntemler arasındadır. Bu yöntemler aşağıda açıklanmıştır:

Profesyonel yardım ve terapi seçenekleri: Akıllı telefon bağımlılığı tedavisi, profesyonel yardım ve terapileri içeren çeşitli stratejilerle ele alınabilmektedir. Bu stratejiler genellikle bireyin bağımlılığın kökenine inmesine ve sağlıklı kullanım alışkanlıkları geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı için

kullanılan terapötik yaklaşımlar arasında Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), grup terapisi ve aile terapisi bulunmaktadır (Young vd., 1999; Griffiths, 2000).

Konuyla ilgili Chadha ve arkadaşları (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, internet bağımlılığı yönetimi üzerine kapsamlı bir inceleme sunulmuş ve terapötik seansların bireylerin bağımlılığın kökenini anlamalarına nasıl yardımcı olduğu detaylandırılmıştır. Ayrıca, Kim (2013) tarafından yürütülen bir çalışmada, akıllı telefon bağımlılığı için egzersiz rehabilitasyonunun faydalı olduğu gösterilmiş ve müzik terapisi gibi tamamlayıcı tedavilerin de bağımlılıkla mücadelede etkili olabileceği belirtilmiştir. Bu bulgular profesyonel yardım ve terapi seçenekleriyle akıllı telefonlara bağımlılığın azaldığını, dolayısıyla bağımlılığa müdahale olarak kullanılabileceğini açıkça göstermektedir.

Kendi kendine yardım stratejileri ve teknikleri: Akıllı telefon bağımlılığı ile mücadelede kendi kendine yardım stratejileri, bağımlı bireylerin duygusal düzenlemelerini yapıcı bir şekilde gerçekleştirmeleri için önemli bir rol oynamaktadır. Bu konuda Law ve Yap (2022) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin kendi kendine yardım stratejilerini uygulamalarının ve duygusal düzenlemeleri etkin bir şekilde yönetmelerinin akıllı telefon bağımlılığı ile mücadelede kritik olduğu belirtilmiştir. Bu stratejiler arasında, belirlenen kullanım limitleri koymak, uygulama bildirimlerini kısıtlamak ve teknoloji detoksu gibi uygulamalar bulunmaktadır. Ayrıca, akıllı telefon kullanımını azaltmaya yönelik davranışsal değişiklikleri teşvik etmek amacıyla meditasyon teknikleri de önerilmektedir (Law ve Yap, 2022).

Teknoloji detoksu ve kullanım limitleri: Akıllı telefon bağımlılığıyla mücadelede teknoloji detoksu ve kullanım limitleri de önemli stratejiler arasında yer almaktadır. Teknoloji detoksu, bireylerin dijital cihazlardan bilinçli olarak uzak durarak sosyal bağlarını ve zihinsel sağlıklarını iyileştirmeyi amaçlamaktadır (Kardaras, 2016; Roberts ve David, 2020). Miksch ve Schulz'un (2018) çalışması, dijital teknolojilerle etkileşimi sınırlama yollarını ve bu stratejinin stres algısı üzerindeki olumlu etkilerini vurgulamaktadır. Kullanım limitleri ise, bireylerin akıllı telefon kullanımlarını gün içinde belirli saatlerle sınırlayarak bağımlılığın olumsuz etkilerini azaltmayı hedeflemektedir. Bu konuda Panova ve Carbonell (2018) tarafından yapılan çalışmada, akıllı telefon kullanımını sınırlama stratejilerinin etkinliğini destekleyen

bulgular sunulmaktadır.

Eğitim ve farkındalık programları: Akıllı telefon bağımlılığını önleme ve farkındalık artırma programları, genellikle eğitim ve bireysel farkındalığı artırmayı hedeflemektedir. Bu tür programlar, bireylerin akıllı telefon kullanım alışkanlıklarını değerlendirmelerine ve olası bağımlılık belirtilerini erkenden tanımalarına yardımcı olabilmektedir. Konuyla ilgili Malinauskas ve Malinauskiene (2019) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışması, gençler arasında internet ve akıllı telefon bağımlılığına yönelik psikolojik müdahalelerin etkinliğini değerlendirmiştir. Çalışma, bu tür müdahale programlarının gençlerin internet kullanımı ve bu bağımlılığın psikolojik etkileri üzerinde önemli farkındalık yaratabileceğini göstermektedir.

Choi ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir başka çalışma, zihin çıkarma meditasyonunun gençler arasında akıllı telefon bağımlılığı üzerine olumlu etkilerini rapor etmiştir. Çalışmada bu tür meditasyon programlarının katılımcıların kendi davranışlarını ve motivasyonlarını daha iyi anlamalarına ve kontrol etmelerine olanak tanıdığı belirtilmiştir.

Ailelerin ve eğitimcilerin rolü: Akıllı telefon bağımlılığıyla mücadelede ebeveynler ve eğitimciler de önemli aktörler arasındadır. Zira aşırı akıllı telefon kullanımının olası zararları konusunda bilinçlendirme ve eğitim yoluyla gençler arasında sağlıklı kullanım alışkanlıkları geliştirmede bu aktörler önemli görevler üstlenmektedir. Konuyla ilgili Cheng ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, öğrencilerin ebeveynleriyle olan ilişkilerinin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkili olduğu belirtilmekte ve ebeveynler için uygun önleme stratejileri önerilmektedir. Bu stratejiler, aile içi iletişimi güçlendirme ve akıllı telefon kullanımının sınırlandırılma ile ilgili yöntemleri içermektedir.

Kim (2021) ise çalışmasında eğitimcilerin ve okul danışmanlarının akıllı telefon bağımlılığı konusunda müdahalede bulunmalarının önemine dikkat çekmektedir. Çalışma, eğitimcilerin öğrencilerle sağlıklı teknoloji kullanımı hakkında açık diyaloglar kurmalarının ve akıllı telefon kullanımının potansiyel riskleri hakkında bilgilendirici oturumlar düzenlemelerinin yararına işaret etmektedir.

2.4. Refah

2.4.1. Refah Kavramının Tanımı

Refah, bireylerin ve toplumların genel yaşam kalitesini, memnuniyetini ve mutluluğunu ifade eden geniş kapsamlı bir kavramdır (Aysan, 2017). Refah kavramı üzerine yapılan araştırmalarda farklı görüşler ortaya atılmıştır. Bazı araştırmacılar refahı rahatlığın varlığı ve konforun yokluğu şeklinde iki ayrı durum olarak değerlendirmişlerdir. Buna karşılık, diğer araştırmacılar ise konfor ve rahatsızlığın, aşırı rahatsızlıktan nötr duruma ve aşırı rahatlığa kadar uzanan bir sürekli ölçekte yer alan karşıt durumlar olduğunu savunmuşlardır (Şimşek ve Kaya, 2018). Ayrıca, bazı araştırmacılar refahı, kişinin rahatsızlıktan kaçınmak için harekete geçmeyi bıraktığı optimal durum olarak tanımlamışlardır. Akademik çevrelerde bu konuda çözüme ulaşamamış tartışmalar bulunsa da çoğu araştırmacının üzerinde uzlaştığı birkaç temel bakış açısı vardır: (1) refah öznel bir kavram olup her bireyin kişisel doğası tarafından belirlenir (2) refah, fiziksel, fizyolojik veya psikolojik gibi çeşitli doğal faktörlerden etkilenir ve (3) refah, kişinin çevresel uyaranlara verdiği tepkilerden etkilenir (Bishu vd., 1991; Osborne, 1977; Wang vd., 2018; Yan vd., 2023).

Refah kavramını hem psikolojik hem de sosyolojik açılardan ele almak mümkündür. Bu bakış açıları aşağıda kısaca açıklanmaktadır.

Psikolojik açıdan refah: Bu çalışmanın da ele aldığı psikolojik refah, bireyin kendini iyi hissetmesi, yaşamdan aldığı memnuniyet ve genel mutluluğu olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, öznel iyi olma hali (subjectivewell-being) ile yakından ilişkilidir ve bireyin pozitif duygularının, yaşam doyumunun ve düşük seviyede olumsuz duygularının bir bileşimi olarak değerlendirilmektedir. Deci ve Ryan'ın (2000) Öz Belirleme Teorisi (Self-DeterminationTheory), psikolojik refahın temelini oluşturan üç temel ihtiyacı vurgular: özerklik, yeterlik ve ilişkililik. Bu ihtiyaçların karşılanması, bireyin kendini daha mutlu ve tatmin olmuş hissetmesini sağlar. Ayrıca, Ryff ve Singer (2008) psikolojik refahı, kişisel gelişim, amaçlı yaşam, çevresel hakimiyet, olumlu ilişkiler, özerklik ve kendini kabul etme gibi alt boyutlarla ilişkilendirmiştir.

Sosyolojik açıdan refah: Sosyolojik açıdan refah, bireylerin ve toplumların sosyal, ekonomik ve kültürel koşullarının bir göstergesi olarak ele alınmaktadır. Sosyal refah

teorileri, genellikle toplum içindeki eşitsizliklerin giderilmesi, sosyal adaletin sağlanması ve yaşam kalitesinin artırılması üzerinde durmaktadır. Esping-Andersen (1990) modern refah devletlerinin farklı modellerini açıklarken sosyal refahın önemine dikkat çekmiştir. Bu modeller, devletin sosyal güvenlik, eğitim, sağlık ve konut gibi alanlarda sunduğu hizmetlerin bireylerin genel refah düzeyini nasıl etkilediğini incelemiştir. Wilkinson ve Pickett (2011) ise toplumsal eşitsizliklerin azaltılmasının ve sosyal adaletin sağlanmasının genel refah üzerinde olumlu etkiler yarattığını belirtmişlerdir.

2.4.2. Refah Göstergeleri

Daha önce de ifade edildiği gibi refah, insanoğlunun memnuniyetini ve mutluluğunu göstermektedir (Aysan, 2017). Bu memnuniyetin ve mutluluğun -yani refahın- farklı göstergeleri bulunmaktadır. Bu göstergeler araştırmalarda iş tatmini, yaşam tatmini, psikolojik refah ve tükenmişlik şeklinde ifade edilmektedir (Eleman ve Karaçam, 2023). Bu çalışmada bu birey refahı göstergelerinden yaşam tatmini ve psikolojik refah (psikolojik iyi oluş) kullanılmış ve aşağıda açıklanmıştır.

2.5. Yaşam Tatmini

Yaşam tatminine ilişkin tanımlar ve açıklamalar aşağıdaki başlıklarda verilmiştir.

2.5.1. Yaşam Tatmini Kavramının Tanımı

Yaşam tatmini, bireyin yaşamının genel kalitesine dair yaptığı değerlendirmeleri ifade eden öznel bir iyi olma halidir. Bu değerlendirmeler, bireyin yaşamından aldığı memnuniyet ve mutluluk düzeyini yansıtmaktadır. Yaşam tatmini, bireyin kendi belirlediği ölçütler doğrultusunda yaşamının çeşitli alanlarına yönelik yaptığı genel bir değerlendirme olarak tanımlanmaktadır (Diener vd., 1985).

Psikoloji literatüründe yaşam tatmini genellikle öznel iyi oluşun (subjectivewell-being) bir bileşeni olarak ele alınmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin yaşam doyumu, pozitif duyguların sıklığı ve negatif duyguların düşüklüğü ile karakterize edilir. Bu bağlamda, yaşam tatmini bireyin genel yaşam kalitesine dair yaptığı bilinçli değerlendirmeleri içerirken, duygusal iyilik hali ise bireyin günlük yaşamında deneyimlediği duygusal durumları ifade eder (Pavot ve Diener, 1993).

Yaşam tatminini etkileyen faktörler arasında kişisel değerler, hedefler, beklentiler, sağlık durumu, sosyal ilişkiler ve ekonomik koşullar gibi çeşitli unsurlar yer almaktadır. Ayrıca, kültürel farklılıklar ve toplumsal normlar da yaşam tatmini üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Örneğin, bazı kültürlerde bireysel başarı ve bağımsızlık daha yüksek yaşam tatmini ile ilişkilendirilirken, diğer kültürlerde aile ve topluluk ile olan bağlar ön plana çıkabilmektedir (Diener vd., 2003). Bununla birlikte hangi unsurun etkisinde olursa olsun yaşam tatmini bireylerin genel yaşamına dair memnuniyet durumunu göstermekte ve bireylerin özel hayatını olduğu kadar iş hayatını da etkileyebilmektedir.

Ölçülmesi açısından, yaşam tatmini genellikle öz-rapor anketleri ve ölçekleri kullanılarak değerlendirilmektedir. Bu araçlar bireylerin yaşamlarının farklı yönlerine yönelik memnuniyet düzeylerini ölçmeye yönelik sorular içermektedir. En yaygın kullanılan ölçüm araçlarından biri, Diener ve arkadaşları tarafından geliştirilen Yaşam Tatmini Ölçeği'dir (Satisfaction with Life Scale - SWLS) ve bireylerin yaşamlarına dair genel memnuniyet düzeylerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır (Diener vd., 1985).

2.5.2. Yaşam Tatmini Kuramları

Yaşam tatminini açıklamada farklı kuramlar kullanılmaktadır. Bu kuramları; ereksel kuram, bağ kuramı, haz ve acı kuramı ve etkinlik kuramı olarak sıralamak ve aşağıdaki gibi açıklamak mümkündür.

2.5.2.1. Ereksel Kuram

Ereksel kuram (goaltheory), yaşam tatmini kavramını anlamada önemli bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, bireylerin yaşam tatminini, belirledikleri hedeflere ulaşma derecelerine bağlı olarak açıklamaktadır. Ereksel kurama göre, bireyler yaşamlarında belirli hedefler ve amaçlar doğrultusunda hareket ederler ve bu hedeflere ulaşp ulaşamamaları yaşam tatminlerini doğrudan etkiler (Emmons, 1986).

Bu kurama göre, hedeflerin niteliği ve birey için taşıdığı önem, yaşam tatminini belirleyen kritik faktörlerdendir. Örneğin, bireyin kişisel değerleri ve ihtiyaçları ile uyumlu hedeflere ulaşması, daha yüksek bir yaşam tatmini sağlamaktadır. Hedeflerin ulaşılabilir olması ve bireyin kontrolü altında bulunması da önemli unsurlar olarak

görülmektedir (Emmons, 1989). Bunun yanında hedeflerin belirlenmesi ve bu hedeflere ulaşma süreci, bireyin öznel iyi oluşunu da etkiler. Kısa vadeli ve uzun vadeli hedeflerin dengesi, bireyin genel yaşam memnuniyeti üzerinde belirleyici olabilir. Ayrıca, hedeflerin sadece bireysel değil aynı zamanda toplumsal ve ilişkisel bağlamda da anlamlı olması yaşam tatminini artırır (Emmons ve Diener, 1986).

Emmons ve Diener (1986) ereksel kuram çerçevesinde yaptıkları araştırmada, bireylerin yaşam tatmininin kişisel hedeflere ulaşma düzeyi ile güçlü bir korelasyon gösterdiğini bulmuşlardır. Özellikle, bireyin kendi belirlediği ve içsel olarak motive olduğu hedeflere ulaşmasının yaşam tatminini önemli ölçüde artırdığını öne sürmüşlerdir. Buna karşılık, dışsal olarak dayatılan veya bireyin kontrolü dışında gelişen hedeflere ulaşamamak, yaşam tatmininde düşüşe yol açabilir.

2.5.2.2. Bağ Kuramı

Bağ kuramı (attachment theory), bireylerin yaşam tatminini anlamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Bu kuram ilk olarak John Bowlby tarafından geliştirilmiş ve Mary Ainsworth tarafından genişletilmiştir. Bağ kuramı, bireylerin çocukluk dönemlerinde ebeveynleri ile kurdukları ilişkilerin yetişkinlikteki duygusal ve sosyal ilişkilerini ve genel yaşam tatminini nasıl etkilediğini açıklamaktadır (Ainsworth, 1989).

Bağ kuramına göre güvenli bağlanma stiline sahip bireyler hem çocukluk hem de yetişkinlik dönemlerinde daha olumlu sosyal ilişkiler geliştirme eğilimindedirler. Bu kişiler başkalarına güvenme, duygusal destek arama ve duygusal dengeyi sürdürme konusunda daha başarılıdır. Güvenli bağlanma, bireyin kendine ve diğerlerine yönelik olumlu bir bakış açısı geliştirmesini sağlamakta, bu da genel yaşam tatminini artırmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2010).

Güvensiz bağlanma stilleri, yani kaygılı ve kaçınan bağlanma, yaşam tatminini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler ilişkilerinde sürekli olarak onay ve güvence arayışı içindedirler ve reddedilme korkusu yaşamaktadırlar. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimindedirler ve başkalarına güvenmekte zorlanmaktadırlar. Bu güvensiz bağlanma stilleri bireylerin ilişkilerinde ve genel yaşamlarında daha düşük tatmin seviyelerine yol açabilmektedir (Collins ve Read, 1990).

Araştırmalar, güvenli bağlanmanın bireylerin yaşamlarının farklı alanlarındaki memnuniyet düzeylerini artırdığını göstermektedir. Örneğin, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler daha sağlıklı romantik ilişkiler kurma, iş yaşamında daha başarılı olma ve genel olarak daha yüksek yaşam tatmini deneyimleme eğilimindedirler (Simpson, 1990). Bu da bağlanma stiline bireylerin öznel iyi oluşları üzerindeki etkisini vurgulamaktadır.

2.5.2.3. Haz ve Acı Kuramı

Yaşam tatmini kavramı, bireyin yaşamının genel kalitesine dair yaptığı değerlendirmeleri ifade etmektedir ve bu değerlendirmeler bireyin yaşamından aldığı memnuniyet ve mutluluk düzeyini yansıtmaktadır. Bu bağlamda, haz ve acı kuramı (hedonictheory) yaşam tatminini anlamada önemli bir teorik çerçeve sunmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2018).

Haz ve acı kuramı, insan davranışlarının temelinde haz arayışı ve acıdan kaçınma eğilimlerinin yattığını öne sürmektedir. Bu kuram, yaşam tatmininin bireyin haz veren deneyimlerinin miktarı ve yoğunluğu ile doğrudan ilişkili olduğunu savunmaktadır (Dirlik, 2016; Koca, 2021). Bentham'ın (1789) faydacılık teorisinden esinlenen bu kuram, bireylerin maksimum haza ulaşmaya çalışırken acıdan kaçınmaya yönelik davranışlar sergilediğini belirtmektedir (Turgut, 2021).

Diener ve arkadaşları (1999), öznel iyi oluşun (subjectivewell-being) bileşenleri arasında pozitif duyguların sıklığı ve yoğunluğu, negatif duyguların düşük düzeyde olması ve yaşam tatmini gibi unsurların yer aldığını belirtmektedir. Bu bağlamda haz ve acı kuramı, bireylerin yaşamlarından memnuniyet duyup duymadıklarını anlamada önemli bir rol oynamaktadır. Bireyler yaşamlarında daha fazla pozitif deneyim yaşadıklarında ve olumsuz deneyimlerden kaçındıklarında genel yaşam tatminleri de artmaktadır.

2.5.2.4. Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramı (activitytheory), yaşam tatmini kavramını anlamada önemli olan bir diğer kuramdır. Bu kuram, bireylerin aktif ve meşgul olduklarında daha yüksek düzeyde yaşam tatmini deneyimlediklerini öne sürmektedir. Yani kurama göre bireyler sosyal, fiziksel ve zihinsel aktivitelerle meşgul olduklarında yaşamdan daha

fazla tatmin olmaktadır (Lemon vd., 1972).

Etkinlik kuramının temel varsayımı, bireylerin aktif bir yaşam sürdürdüklerinde, sosyal rollerini ve ilişkilerini sürdürdüklerinde daha mutlu ve tatmin olmuş hissettikleridir. Bu aktif katılım, bireyin kendine olan güvenini artırmakta, sosyal desteğini güçlendirmekte ve genel olarak psikolojik iyi oluşunu desteklemektedir (Mamur, 2020). Konuyla ilgili Lemon ve arkadaşları (1972) yaptığı çalışmada, yaşlı bireyler arasında etkinlik düzeyleri ile yaşam tatmini arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiş, dolayısıyla bu görüşü desteklemiştir.

Etkinlik kuramı ayrıca bireylerin yaşlandıkça toplumdan çekilmek yerine aktif kalmaları gerektiğini vurgulamaktadır. Bu perspektif, bireylerin yaşlanma sürecinde sosyal katılımını ve etkinliklerini sürdürmelerinin onların yaşam kalitesini ve tatminini artıracaklarını belirtmektedir. Teorinin savunucuları, emeklilik sonrası dönemde bireylerin yeni hobiler edinmesi, gönüllü faaliyetlere katılması ve sosyal etkileşimlerini sürdürmesi gerektiğini savunmaktadır (Karaali, 2017).

2.5.3. Yaşam Tatminini Etkileyen Faktörler

Yaşam tatminini etkileyen faktörler, kişisel değerler ve hedefler, sağlık durumu, ekonomik koşullar, sosyal ilişkiler ve destek, iş ve kariyer memnuniyeti, eğitim seviyesi, çevresel faktörler, kültürel ve toplumsal normlar, yaşam olayları ve deneyimler, psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri, boş zaman aktiviteleri ve hobiler, dini ve spiritüel inançlar, yaşam standartları ve konfor, sosyal katılım ve topluluk bağları alt başlıkları altında ele alınmıştır.

Kişisel Değerler ve Hedefler: Yaşam tatmini, bireyin yaşamdan aldığı genel memnuniyet ve mutluluk düzeyini ifade eden öznel bir değerlendirmedir (Sirgy, 2012). Bu değerlendirmeyi etkileyen birçok faktör bulunmaktadır ve bu faktörlerden önemli olanlarından biri de kişisel değerler ve hedeflerdir (Hueso vd., 2021). Kişisel değerler, bireylerin yaşamlarında önemli buldukları temel inançlar ve ilkeler olarak tanımlanır. Bu değerler, bireylerin karar verme süreçlerini, davranışlarını ve genel yaşam tatminini şekillendirir (Sagiv vd., 2017; Sagiv ve Schwartz, 2022). Schwartz'ın Değerler Teorisi'ne göre, bireylerin değer sistemleri onların mutluluğunu ve yaşam tatminini doğrudan etkiler (Schwartz, 1992). Örneğin, bireyin değer verdiği şeylerle uyumlu bir yaşam sürmesi daha yüksek yaşam tatmini ile

ilişkilidir. Eğer bir kişi, aile değerlerine çok önem veriyorsa ve güçlü aile bağlarına sahip ise bu durum onun yaşam tatminini artırabilir. Aynı şekilde, özgürlük ve başarı gibi kişisel değerlerin tatmin edilmesi de bireyin yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkileyebilir (Aba, 2009).

Kişisel hedefler, bireyin yaşamında ulaşmayı arzuladığı belirli amaçlar ve sonuçlardır. Bu hedefler bireyin motivasyonunu, öz-yeterlilik duygusunu ve genel yaşam tatminini önemli ölçüde etkilemektedir (Wang vd., 2017). Emmons (1986) kişisel hedeflerin yaşam tatminini artırmada kritik bir rol oynadığını belirtmiştir. Araştırmalar, bireylerin anlamlı ve ulaşılabilir hedefler belirlemelerinin onların yaşamdan aldığı memnuniyeti artırdığını göstermektedir (Sheldon vd., 2010).

Kişisel hedeflerin gerçekleştirilmesi, bireylerin yaşamlarında bir anlam ve amaç duygusu geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Özellikle kendini gerçekleştirme ve kişisel büyüme hedefleri, bireylerin yaşam tatminini artıran önemli faktörler arasında yer almaktadır. Hedeflerin başarılması, bireylerin kendilerine olan güvenlerini ve yeteneklerine olan inançlarını güçlendirmekte, bu da genel yaşam tatminini artırmaktadır (Güllüoğlu, 2012).

Sağlık Durumu: Sağlık durumu, yaşam tatminini belirleyen diğer en önemli faktörlerden biridir. Bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarının genel yaşam memnuniyeti üzerinde önemli bir etkisi vardır. Sağlıklı bir yaşam bireylerin günlük aktivitelerini sorunsuz bir şekilde gerçekleştirmelerine, sosyal etkileşimlerini sürdürmelerine ve genel olarak daha pozitif bir yaşam görüşüne sahip olmalarına olanak tanımaktadır (Suwalska ve rk., 2024; Tavares, 2022; Wang vd., 2018). Konuyla ilgili Diener ve Chan (2011) tarafından yapılan araştırma, sağlıklı bireylerin genellikle daha yüksek yaşam tatmini bildirdiğini göstermektedir. Çalışmada hem fiziksel hem de zihinsel sağlığın bireylerin yaşamlarından duydukları memnuniyet üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu öne sürülmüştür. Örneğin, kronik hastalığı olmayan veya düşük seviyede ağrı ve rahatsızlık yaşayan bireyler genellikle daha yüksek yaşam tatmini bildirmiştir. Aynı şekilde, zihinsel sağlığı iyi olan bireyler ve depresyon veya anksiyete gibi ruhsal sorunları olmayanlar yaşamlarından daha fazla memnuniyet duymuşlardır (Diener ve Chan, 2011). Yine bir diğer çalışmada ruh sağlığı bozukluklarının, özellikle depresyon ve anksiyetenin, bireylerin yaşam tatminini önemli ölçüde azaltabildiği, dolayısıyla zihinsel sağlığın yaşam tatminini

etkilediği belirtilmiştir (Keyes, 2006).

Ekonomik Koşullar: Bireylerin yaşam tatminini ekonomik koşullar da etkilemektedir. Ekonomik koşulların yaşam tatmini üzerindeki etkisi, bireylerin gelir düzeyleri, iş güvencesi, finansal istikrar ve genel ekonomik durum gibi unsurlarla ilişkilidir (Medgyesi ve Z lyomi, 2016).

Ekonomik koşulların yaşam tatmini üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalar gelir düzeyinin yaşam tatmini ile pozitif bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Diener ve Biswas-Diener (2002), yüksek gelir düzeylerinin bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılamalarını kolaylaştırdığını ve bu durumun yaşam tatminini artırdığını belirtmiştir.

Ekonomik koşulların yaşam tatmini üzerindeki bir diğer önemli boyutu iş güvencesi ve istihdam durumudur. Konuyla ilgili Clark ve Oswald (1994) işsizlik ve düşük iş güvenliğinin yaşam tatminini olumsuz etkilediğini, bireylerin kendilerini daha stresli ve güvensiz hissetmelerine yol açtığını belirtmişlerdir.

Sosyal İlişkiler ve Destek: Yaşam tatminini etkileyen bir başka faktör sosyal ilişkiler ve sosyal destektir. Sosyal ilişkiler bireyin aile, arkadaşlar ve toplumla olan etkileşimlerini kapsar ve bu ilişkilerin kalitesi bireyin yaşamdan aldığı memnuniyeti doğrudan etkiler (Tekpınar, 2023). Sosyal destek ise bireyin ihtiyaç duyduğunda çevresindeki kişilerden aldığı duygusal, araçsal ve bilgi desteğini ifade eder (Gottlieb ve Bergen, 2010). Bu destek bireyin yaşam tatminini doğrudan artırır ve stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerini hafifletir (Cohen ve Wills, 1985).

Konuyla ilgili ampirik çalışmalar sosyal ilişkilerin ve desteğin yaşam tatmini üzerindeki etkisini açıkça ortaya koymaktadır. Diener ve Seligman (2002) sosyal ilişkilerin ve destek ağlarının bireylerin mutluluk ve yaşam tatmini düzeylerini önemli ölçüde artırdığını göstermiştir. Berkman ve Syme (1979) tarafından yapılan bir çalışmada sosyal bağların bireylerin sağlık ve yaşam süresi üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu uzun dönemli çalışmada güçlü sosyal bağları olan bireylerin zayıf sosyal bağları olanlara kıyasla daha uzun yaşadıkları ve daha yüksek yaşam tatmini deneyimledikleri bulunmuştur.

İş ve Kariyer Memnuniyeti: İş ve kariyer memnuniyeti de bireylerin yaşam tatminini belirleyen kritik faktörlerdendir. İş tatmini, bireylerin işlerinden aldıkları

memnuniyeti ve mutluluğu ifade etmektedir (Neboğlu, 2020). Diener ve Tay (2017) tarafından yapılan bir çalışma, iş tatmininin genel yaşam tatmini üzerindeki etkilerini incelemiş ve iş memnuniyeti yüksek olan bireylerin genel yaşam tatmininin de yüksek olduğunu bulmuştur. Kariyer memnuniyeti, bireylerin kariyerlerinden aldıkları tatmin ve başarı hissini ifade etmektedir (Güneş ve Ataç, 2022). Heslin (2005) tarafından yapılan bir araştırma, kariyer memnuniyetinin bireylerin yaşam tatmini üzerinde etkisi olduğu bulgusunu elde etmiş, kariyerlerinde tatmin olan bireylerin genel yaşam tatmininin de yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla araştırma bulguları iş ve kariyer tatmininin bireylerin yaşam kalitelerini ve mutluluklarını artırmada önemli bir rol oynadığını göstermiştir.

Eğitim Seviyesi: Bireylerin eğitim düzeyi onların yaşam tatminlerini etkileyebilmektedir. Konuyla ilgili Michalos ve arkadaşları (2000) tarafından yapılan çalışmada, yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin yaşam tatmininin düşük eğitim düzeyine sahip bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Dolan ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında, eğitim seviyesi ile yaşam tatmini arasında pozitif bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Çalışmada eğitilmiş bireylerin daha iyi sağlık hizmetlerine erişim sağlama, daha iyi çalışma koşullarına sahip olma ve sosyal katılım düzeylerinin yüksek olması gibi avantajlara sahip olmaları nedeniyle yaşam tatminlerinin de yüksek olduğu belirtilmiştir.

Çevresel Faktörler: Yaşam tatminini bireylerin fiziksel çevre ve yaşam alanları ile eğitim ve sağlığa erişim olanakları da etkileyebilmektedir. Temiz, güvenli ve estetik açıdan hoş yaşam alanları, bireylerin genel yaşam kalitesini artırmaktadır (Panagopoulos vd., 2016). Bu konuda Evans (2003) tarafından yürütülen bir çalışma, yaşam alanlarının kalitesinin bireylerin psikolojik iyi oluşu ve yaşam tatmini üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla kentsel yeşil alanların ve parkların varlığının bireylerin stres seviyelerini azaltarak ve rahatlama imkânı sunarak yaşam tatminini artırabildiği ifade edilmiştir.

Eğitim ve sağlık hizmetlerine erişim de bireylerin yaşam tatminini etkileyen kritik çevresel faktörlerdendir. Eğitim bireyin kişisel gelişimini desteklerken, sağlık hizmetlerine erişim bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığını korumaktadır (Wan vd.,2018). Bu konuda Helliwell ve Putnam (2004) tarafından yapılan bir çalışmada eğitim ve sağlık hizmetlerine erişimin bireylerin yaşam tatminini artırdığı

bulunmuştur.

Kültürel ve Toplumsal Normlar: Yaşam tatminini etkileyen faktörler arasında bireyin içinde yaşadığı toplumdaki kültürel ve toplumsal normlar da önemli bir yer tutmaktadır. Kültürel normlar, bir toplumun üyeleri arasında paylaşılan değerler, inançlar ve davranış kalıplarını ifade eder (Şahin, 2010). Bu değerler, inançlar ve davranış kalıpları yaşamımızdaki memnuniyet durumumuzu etkileyebilmektedir. Örneğin, bireyci kültürlerde kişisel başarı ve bağımsızlık ön plandadır ve bu değerler bireylerin yaşam tatminini artırmaktadır (Diener vd., 2003).

Toplumsal normlar ise bir toplumda kabul edilen ve bireylerin davranışlarını yönlendiren yazılı olmayan kurallar ve beklentilerdir. Bu normlar, bireylerin sosyal rollerini ve bu rollere ilişkin beklentilerini belirlemektedir. Toplumsal normlar aile yapısı, cinsiyet rolleri, çalışma etiği ve sosyal etkileşim gibi alanlarda belirleyici olabilmektedir. Örneğin, bazı toplumlarda aile ilişkileri ve toplumsal dayanışma, bireylerin yaşam tatmininde önemli bir rol oynarken, diğer toplumlarda kişisel başarı ve kariyer odaklılık daha fazla ön plana çıkabilmektedir (Inglehart, 2020).

Yaşam Olayları ve Deneyimler: Yaşam tatminini etkileyen bir diğer faktör yaşam olayları ve deneyimlerdir. Bireyin yaşamındaki evlilik, boşanma, iş kaybı, emeklilik, sağlık sorunları gibi olaylar onun yaşamından duydukları memnuniyeti artırabilmekte ya da azaltabilmektedir. Bu konuda Lucas ve arkadaşlarının (2003) yaptığı çalışmada evlilik gibi olumlu yaşam olaylarının yaşam tatminini artırırken, boşanma ve iş kaybı gibi olumsuz olayların yaşam tatminini düşürdüğünü göstermiştir. Bunun yanı sıra günlük deneyimler ve rutinler de yaşam tatminini önemli ölçüde etkilemektedir. Diener ve arkadaşlarının (2009) yaptığı çalışmada, günlük olumlu deneyimlerin bireylerin genel yaşam memnuniyeti üzerinde güçlü bir etkisinin olduğu bulgusu bu durumu desteklemektedir.

Kişilik Özellikleri: Bireyler arasındaki farklılıkları gösteren kişilik özellikleri, bireylerin yaşam tatmini üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Örneğin yapılan çalışmalar dışa dönüklüğün ve sorumluluğun yüksek olduğu bireylerin daha yüksek yaşam tatmini yaşadığını, nevrozluğun ise düşük yaşam tatmini ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Diener ve Seligman, 2002). Bunun yanında Szcześniak ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, dışa dönüklük ve sorumluluk gibi pozitif kişilik özelliklerinin yüksek yaşam tatmini ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu

bulunmuştur. Aynı çalışmada nevrozluğun yüksek olduğu bireylerde yaşam tatmininin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Boş Zaman Aktiviteleri ve Hobiler: Boş zaman aktiviteleri ve hobiler, yaşam tatminini etkileyen önemli faktörlerden biridir. Bireylerin yaşamlarındaki aktiviteler onların günlük streslerinden uzaklaşmalarını, kendilerini ifade etmelerini ve sosyal bağlarını güçlendirmelerini sağlamaktadır (Adams vd., 2011). Araştırmalar aktif olarak boş zamanlarını değerlendiren ve çeşitli hobilerle meşgul olan bireylerin daha yüksek düzeyde yaşam tatmini deneyimlediklerini göstermektedir (Adams-Price vd., 2018; Cha, 2018; Đuranović, 2024). Örneğin konuyla ilgili Nimrod (2007) tarafından yapılan çalışmada boş zaman aktivitelerinin ve hobilerin yaşam tatmini üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu çalışma, yaşlı bireylerin aktif olarak boş zamanlarını değerlendirmelerinin onların yaşam tatminlerini artırdığını ve genel olarak daha olumlu bir yaşam perspektifi geliştirdiklerini göstermiştir.

Dini İnançlar: Dini ve spiritüel inançlar da bireylerin yaşam tatminini etkileyebilmektedir. Birçok ampirik çalışma dini ve spiritüel inançların bireylerin yaşamdan aldıkları memnuniyet ve genel mutluluk üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir. Dini inançların yaşam tatmini üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar, bu inançların bireylere güçlü bir topluluk duygusu ve aidiyet hissi verdiğini, bunun da genel yaşam memnuniyetini artırdığını ortaya koymuştur (Lim ve Putnam, 2010). Örneğin McCullough ve arkadaşlarının (2001) yaptığı meta-analiz çalışması, dini bağlılığın yüksek olduğu bireylerin daha düşük depresyon seviyelerine, daha az anksiyeteye ve daha yüksek yaşam tatminine sahip olduğunu göstermiştir.

Dini ritüellerin ve ibadetlerin de bireylerin yaşam tatminini artırdığı bulunmuştur. Bu ritüeller bireylere bir düzen ve rutin sağlamak, duygusal rahatlama sunmakta ve toplulukla etkileşim imkânı tanımaktadır (Krause ve Hayward, 2013). Bu konuda Levin ve Chatters (1998) dini hizmetlere düzenli katılımın bireylerin yaşam tatmini üzerinde anlamlı bir olumlu etki yarattığını belirtmiştir.

Yaşam Standartları ve Konfor: Yaşam tatminini bireyin yaşam standartları ve konforu da etkileyebilmektedir. Yüksek yaşam standartlarına sahip bireylerin daha iyi yaşam koşullarına erişmeleri nedeniyle genellikle daha yüksek yaşam tatmini deneyimledikleri öne sürülmüştür (Diener vd., 1995). Yine ampirik çalışmalar, konfor düzeyinin yüksek olduğu yaşam alanlarında yaşayan bireylerin daha yüksek

yaşam tatmini deneyimlediklerini ortaya koymuştur (Brereton vd., 2008). Bu konuda Brereton ve arkadaşlarının (2008) çalışmasında, yaşam alanının kalitesi ile yaşam tatmini arasındaki ilişki incelenmiş; daha iyi barınma koşullarına, daha iyi çevresel kaliteye ve daha güvenli mahallelere sahip bireylerin daha yüksek yaşam tatmini bildirdikleri tespit edilmiştir.

Sosyal Katılım ve Topluluk Bağları: Son olarak sosyal katılım ve topluluk bağları, yaşam tatminini önemli ölçüde etkileyen diğer faktörlerdendir. Sosyal katılım, bireylerin sosyal, kültürel ve ekonomik faaliyetlere katılma düzeyini ifade etmektedir (Li vd., 2018). Konuyla ilgili yapılan çalışmalar aktif sosyal katılımın bireylerin genel yaşam memnuniyetini artırdığını göstermektedir (Baeriswyl ve Oris, 2023).

Topluluk bağları, bireylerin yaşadıkları topluluk ile olan duygusal ve sosyal bağlarını ifade etmektedir (Aydemir, 2011). Güçlü topluluk bağlarına sahip bireyler, kendilerini daha güvende, desteklenmiş ve ait hissettikleri için daha yüksek yaşam tatmini deneyimlemektedirler (Sampson vd., 1997). Bu konuda Son ve Lin (2008) tarafından yapılan çalışmada, sosyal ağların ve topluluk katılımının yaşlı bireylerin yaşam tatmini üzerindeki etkileri incelenmiştir. Sonuçlar, sosyal katılımın ve topluluk bağlarının güçlü olmasının yaşlı bireylerin yaşam tatminini artırdığını göstermiştir.

2.5.4. Yaşam Tatmininin Sonuçları

Yaşam tatmini, bireylerin hem özel hayatını hem de iş hayatını önemli düzeyde etkileyebilmektedir. Bu konuda gerek teorik gerekse ampirik çalışmalar yaşam tatmininin sonuçlarını ele almıştır. Örneğin yaşam tatmini, bireyin genel iyi oluşu ve mutluluğu üzerinde önemli etkilere sahiptir. Deci ve Ryan'ın (2000) Öz Belirleme Teorisi (Self-Determination Theory), bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının (özerklik, yeterlik ve ilişkililik) karşılanmasıyla yüksek yaşam tatmini ve genel iyi oluş düzeyine katkıda bulunduğunu öne sürmektedir. Diener ve arkadaşlarının (1999) Özne İyi Oluş Teorisi (Subjective Well-Being Theory), yaşam tatmininin bireyin genel mutluluğu ve pozitif yaşam deneyimleri ile doğrudan ilişkili olduğunu savunmaktadır. Bu teoriye göre, bireylerin yaşamdan aldıkları tatmin onların psikolojik ve fiziksel sağlıkları, sosyal ilişkileri ve genel yaşam kaliteleri üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır.

Yaşam tatminine ilişkin ampirik çalışmalarda sonuçlara ilişkin önemli bulgular elde edilmiştir. Helliwell ve Putnam (2004) tarafından yapılan bir çalışma, yüksek yaşam tatminine sahip bireylerin daha güçlü sosyal bağlara, daha iyi fiziksel ve mental sağlığa ve genel olarak daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduklarını göstermiştir. Yine konuyla ilgili Lucas ve Diener'in (2008) çalışması yüksek yaşam tatminine sahip bireylerin hayatlarının ilerleyen dönemlerinde de daha yüksek mutluluk ve refah düzeylerine sahip olma eğiliminde olduklarını göstermiştir.

Yaşam tatmininin sonuçlarına ilişkin Türkiye'de de benzer bulgular elde edilmiştir. Tekgündüz ve arkadaşları (2015), Türkiye'de çalışan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinin iş tatmini, performans ve işten ayrılma niyetlerinin düşüklüğü üzerinde belirleyici olduğunu göstermiştir. Hazar ve Koç'un (2020) yaptığı çalışmada ise spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireyler arasında yaşam tatmini ve fiziksel aktivite tutumları arasındaki ilişki incelenmiş ve tüm fiziksel aktivite alt faktörlerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Çalışkan ve Bekmezci (2019) yapmış oldukları çalışmalarında; yaşam tatmininin aşırı iş yükü ve işten ayrılma niyeti ile negatif, iş tatmini ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu araştırmacılar yüksek yaşam tatminine sahip insanların anlamlı bir hayat yaşadığını ve kendileri için önemli olan amaç ve değerleri diğer insanlar ve örgütlerle belirtmişleridir.

Çelik ve Özcan (2014) ise Türkiye'deki emekliler üzerinde yaptıkları çalışmada, yaşam tatmininin emeklilerin fiziksel sağlıkları, sosyal etkileşimleri ve genel yaşam kaliteleri üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermiştir.

Sonuç olarak, yaşam tatmini bireylerin genel iyi oluşu ve mutluluğu üzerinde önemli etkilere sahiptir. Hem teorik yaklaşımlar hem de ampirik çalışmalar, yaşam tatmininin bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıkları, sosyal ilişkileri ve genel yaşam kaliteleri üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Türkiye'de yapılan araştırmalar da bu bulguları desteklemekte ve yüksek yaşam tatmininin bireylerin çeşitli yaşam alanlarında olumlu sonuçlar doğurduğunu göstermektedir.

2.6. Psikolojik İyi Oluş

2.6.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Tanımı

Psikolojik iyi oluş (diğer ismiyle psikolojik refah), bireylerin duygusal, bilişsel ve

sosyal boyutlarda kendilerini nasıl değerlendirdiklerini ifade eden kapsamlı bir terimdir (Korkut, 2004). Duygusal iyi oluş, bireylerin olumlu duyguları deneyimleme sıklığı ve olumsuz duyguları yönetebilme kapasitesi ile ilgilidir. Duygusal iyi oluş, genel yaşam tatmini ve mutluluk duygusuyla yakından ilişkilidir (Diener, 2000). Sosyal iyi oluş, bireylerin sosyal ilişkilerinde hissettikleri tatmin ve sosyal destek algısıdır. Sosyal iyi oluş, bireyin toplumda kendini değerli ve bağlı hissetmesiyle ilişkilidir (Keyes, 1998). Bilişsel iyi oluş, bireylerin kendilerini ve yaşamlarını değerlendirme biçimidir. Bu, bireylerin kendi potansiyellerini gerçekleştirme kapasitesi ve kişisel hedeflerine ulaşma derecesiyle ilgilidir (Ryff&Keyes, 1995). Bu açıklamalardan hareketle psikolojik iyi oluşu, bireylerin duygusal, bilişsel ve sosyal olarak kendilerini olumlu değerlendirmeleri durumu olarak ifade etmek mümkündür.

Carol Ryff'in 1989 yılında geliştirdiği model, psikolojik iyi oluşun altı temel bileşenini öz kabul, pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kişisel büyüme olarak tanımlamakta ve kavramı bu bileşenlerin kombinasyonu olarak tanımlamaktadır. Modeldeki öz kabul, kişinin kendini olduğu gibi kabul etmesi ve geçmişteki yaşamını anlaması sürecini kapsamaktadır. Pozitif ilişkiler, bireyin diğerleriyle kurduğu sağlıklı ve destekleyici sosyal bağları ifade etmektedir. Özerklik, kişinin kendi kararlarını dış etkilere bağımsız olarak verebilme yetisidir. Çevresel hakimiyet, kişinin yaşamının dış koşullarını etkili bir şekilde yönetebilme kapasitesini belirtmektedir. Yaşam amacı, bireyin hayatını yönlendiren ve anlamlandıran amaç ve hedeflere sahip olmasıdır. Son olarak kişisel büyüme ise, bireyin sürekli olarak kendini geliştirmesi ve yeni beceriler edinmesi sürecidir (Ryff, 1989).

Ryff'in bu modeli psikolojik iyi oluşu anlamada oldukça önemli bilgiler vermekte, psikolojik iyi oluşun sadece negatif durumların yokluğu değil aynı zamanda pozitif niteliklerin varlığı olarak anlaşılmasına yardımcı olmaktadır. Bu bileşenlerin her biri bireyin yaşam kalitesi üzerinde doğrudan etkilere sahiptir; örneğin, yüksek çevresel hakimiyet duygusuna sahip bireylerin yaşamın zorlukları karşısında daha dirençli olduğu gözlemlenmiştir (Keyes vd., 2002). Bu kavramsal çerçeve, bireylerin psikolojik iyi oluşunu değerlendirmede ve destekleme stratejileri geliştirmede eğitimciler, sağlık profesyonelleri ve politika yapıcılar için önemli bir rehber olmuştur.

Psikolojik iyi oluş üzerine yapılan çalışmalar, toplumsal refahın artırılmasına yönelik politikaların ve programların şekillendirilmesinde kritik öneme sahiptir (Ryff ve Singer, 2008). Ryff ve Singer (2008), psikolojik iyi oluşun eudaimonik yaklaşımını daha da derinleştirmiştir. Eudaimonia, Aristoteles tarafından "ruhun işlevini iyi yerine getirme" olarak tanımlanmış olup, bu anlayış modern psikolojide, kişisel potansiyelin gerçekleştirilmesi ve gerçek benliğin ortaya çıkarılması olarak yorumlanmaktadır. Bu çerçevede, psikolojik iyi oluş, sadece subjektif refah (mutluluk ve memnuniyet) düzeyleri ile değil aynı zamanda bireyin kendine has yeteneklerini ve erdemlerini geliştirmesiyle de ilişkilidir (Waterman, 1993).

2.6.2. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Yaklaşımlar (Modeller)

Psikolojik iyi oluşu açıklamada farklı yaklaşımlar kullanılabilmektedir. Bu yaklaşımlardan bazıları aşağıda açıklanmıştır.

2.6.2.1. Hedonik Yaklaşım

Hedonik yaklaşım, psikolojik iyi oluşun en temel modellerinden biri olarak bireylerin mutluluk ve zevk peşinde koşmalarını vurgulamaktadır. Bu yaklaşım, Subjektif İyi Oluşu (SWB) merkeze almakta ve yaşamdan keyif alma ve acıdan kaçınma üzerine odaklanmaktadır. Kahneman ve diğerleri tarafından geliştirilen bu teori, günlük yaşamda yaşanan pozitif duyguların ve genel yaşam memnuniyetinin önemini öne sürmektedir (Kahneman vd., 1999).

Kahneman ve arkadaşları (1999), subjektif iyi oluşun ölçülmesi ve anlaşılması için çeşitli yöntemler geliştirmişlerdir. Bu yöntemler arasında anketler, günlük deneyim örnekleme yöntemleri ve retrospektif değerlendirmeler bulunmaktadır (Kahneman vd., 1999). Subjektif iyi oluş, bireylerin kendi yaşamlarından duydukları memnuniyet ve günlük yaşantılarındaki pozitif ve negatif duyguların dengesiyle değerlendirilmektedir (Diener, 2000). Kahneman'ın çalışmalarında, bireylerin yaşamları boyunca biriktirdikleri anıların ve yaşadıkları duygusal deneyimlerin onların genel mutluluk düzeylerini önemli ölçüde etkilediği vurgulanmıştır (Kahneman vd., 1999; Diener, 2000).

HEdonik yaklaşım, bireylerin günlük yaşam deneyimlerine odaklanarak onların genel yaşam tatminini ve mutluluk düzeylerini nasıl artırabileceklerini

araştırmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Kahneman ve diğerleri (1999), özellikle "Deneyim Örneklem Metodu"nu (Experience Sampling Method- ESM) kullanarak bireylerin anlık duygusal durumlarını ve bu durumların günlük yaşamları üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. ESM, katılımcıların gün boyunca belirli aralıklarla yaşadıkları duyguları kaydetmelerini sağlayarak daha doğru ve kapsamlı bir veri seti elde etmeye olanak tanımaktadır (Csikszentmihalyi ve Larson, 1987).

Kahneman ve arkadaşlarının çalışmaları, bireylerin mutluluklarını artırmak için ne tür günlük aktivitelerde bulunmaları gerektiğine dair önemli ipuçları sunmaktadır (Kahneman vd., 1999). Bu aktiviteler arasında doğada zaman geçirmek, sevilen insanlarla vakit geçirmek ve yaratıcı faaliyetlerde bulunmak yer almaktadır (Lyubomirsky, 2001). Hedonik yaklaşım, bireylerin pozitif deneyimlerini artırmanın ve negatif deneyimlerini azaltmanın genel mutluluk ve yaşam memnuniyetini artırmada önemli bir rol oynadığını göstermiştir (Diener ve Seligman, 2002).

2.6.2.2. Eudaimonik Yaklaşım

Eudaimonik yaklaşım, psikolojik iyi oluşun bir modeli olarak, Aristoteles'in "eudaimonia" kavramından türetilmiştir. Yaklaşım bireyin içsel potansiyelinin gerçekleştirilmesine, yaşamda anlam ve amaç bulma sürecine odaklanmaktadır. Bu model, psikolojik iyi oluşun yalnızca hedonik (mutluluk ve zevk odaklı) boyutlarına karşın daha derin kişisel ve toplumsal katkıları vurgulamaktadır (Ates vd., 2023).

Eudaimonik yaklaşım, bireylerin yaşamlarında anlamlı ve amaçlı bir yön bulmalarını, kişisel büyümelerini ve olumlu insan ilişkilerini geliştirmelerini teşvik eder. Bu model, özellikle kişisel gelişim, amaç duygusu, otantik yaşam ve toplulukla bağlantı gibi unsurlar üzerinde durmaktadır. Ryff ve arkadaşları (2015), yüksek eudaimonik iyi oluş seviyelerine sahip bireylerin daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlık durumlarına sahip olduğunu bulmuştur. Yani, daha düşük ağrı ve sızı belirtileri, daha iyi kardiyovasküler sağlık ve genel olarak daha iyi yaşam kalitesi şeklinde kendini göstermiştir.

Son yıllarda yapılan çalışmalar, eudaimonik iyi oluşun beyin yapıları üzerinde de olumlu etkiler gösterdiğini belirtmektedir. Lewis ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, yüksek eudaimonik iyi oluşa sahip bireylerin beyin bölgelerinin daha büyük hacimlere sahip olduğunu göstermiştir. Bu bölgeler, yüksek

düzeyde bilişsel işlevler ve duygusal işleme ile ilişkilidir. Bu bulgular, eudaimonik iyi oluşun yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal ve kültürel düzeyde de önemli olduğunu göstermektedir. Eudaimonik iyi oluşun teşvik edilmesi, bireylerin daha sağlıklı, üretken ve tatmin edici yaşamlar sürmelerine olanak tanıyabilir. Bu yüzden bu yaklaşım, psikolojik müdahaleler, eğitim programları ve hükümet politikaları dahil olmak üzere çeşitli alanlarda uygulanabilir (Vural-Yüzbaşı,2018).

2.6.2.3. Carol Ryff'in Yaklaşımı

Carol Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli, 1989 yılında geliştirilmiş ve bireylerin yaşamlarında ulaşabilecekleri psikolojik refah düzeylerini altı boyut üzerinden ele almıştır. Ryff, bu modelde öz kabul, pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kişisel büyüme olmak üzere altı temel bileşen belirlemiştir. Her bir boyut, bireyin kişisel ve sosyal yaşamındaki farklı yönlerini vurgulamış ve bireysel refahın daha kapsamlı değerlendirilmesini sağlamıştır. Bu bileşenlere ilişkin açıklamalar aşağıda yapılmıştır (Ryff, 1989):

Öz Kabul: Bireyin kendi geçmişini, kişisel özelliklerini ve yaşam yolculuğunu olumlu bir şekilde kabul etmesi ve değerlendirmesidir.

Pozitif İlişkiler: Başkalarıyla sağlıklı, destekleyici ve karşılıklı tatmin edici ilişkiler kurma kapasitesidir.

Özerklik: Sosyal baskılardan bağımsız olarak kendi değerlerine ve inançlarına göre yaşama yetisidir.

Çevresel Hakimiyet: Kişinin kendi çevresini etkin bir şekilde yönetebilme ve günlük yaşamın zorluklarına uyum sağlayabilme yeteneğidir.

Yaşam Amacı: Hayatı anlamlı kılan hedefler ve inançlar belirleyebilme ve bu doğrultuda hareket edebilme kapasitesidir.

Kişisel Büyüme: Kişinin kendini geliştirme sürecine devam etme ve yeni deneyimlere açık olma isteğidir.

Bu model, Ryff tarafından psikolojik iyi oluşun sadece mutluluktan ibaret olmadığını, aynı zamanda bireyin kendini gerçekleştirme ve anlam bulma süreçlerini de kapsadığını vurgulamak için tasarlanmıştır (Yaman, 2022). Araştırmalar, bu

modelin çeşitli kültürlerde ve demografik gruplarda uygulanabilirliğini ve geçerliliğini test etmek için kullanılmıştır. Ryff ve Keyes (1995) tarafından yapılan çalışmada, bu altı boyutun Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan yetişkinler üzerinde psikolojik iyi oluşun belirleyicileri olarak ele alınmıştır.

2.6.2.4. Richard Ryan ve Edward Deci'nin Yaklaşımı

Richard Ryan ve Edward Deci'nin geliştirdiği “Öz-Belirleme Teorisi” (Self-Determination Theory - SDT), psikolojik iyi oluş ve motivasyon üzerine önemli bir teorik çerçeve sunmaktadır. Bu teori, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının içsel motivasyon ve genel iyi oluş üzerinde nasıl etkili olduğunu açıklamakta; özerklik, yetkinlik ve ilişkisel bağlılık olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyacı vurgulamaktadır (Ryan ve Deci, 2000).

Öz-belirleme teorisindeki temel psikolojik ihtiyaçlardan özerlik, bireyin kendi davranışlarını ve hedeflerini belirleme özgürlüğü olarak tanımlanmakta, bireylerin kendi seçimlerini yapabilme ve kendi yaşamlarının kontrolünü elinde tutma yetisini içermektedir (Ryan ve Deci, 2000). Ryan ve Deci (2000), özerkliğin bireyin içsel motivasyonunu artırarak daha yüksek bir psikolojik iyi oluş seviyesine ulaşmasına katkıda bulunduğunu belirtmektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçlardan yetkinlik, bireyin çevresel zorlukları aşma ve başarıya ulaşma kapasitesidir. Yetkinlik ihtiyacı, bireyin kendi yeteneklerine olan güvenini ve bu yetenekleri etkin bir şekilde kullanma yetisini içermektedir (Ryan ve Deci, 2000). Deci ve Ryan (2002), yetkinlik hissinin bireylerin kendilerini başarılı ve etkili hissetmelerine yardımcı olduğunu ve bu durumun genel yaşam memnuniyetini artırdığını vurgulamaktadır.

Son olarak temel psikolojik ihtiyaçlardan ilişkisel bağlılık, bireyin diğer insanlarla anlamlı ve karşılıklı tatmin edici ilişkiler kurma ihtiyacıdır. Bu bağlılık, sosyal destek ve ilişkisel tatmin ile bağlantılıdır (Deci ve Ryan, 2002). Ryan ve Deci (2000) ilişkisel bağlılığın bireylerin kendilerini değerli hissetmelerine katkıda bulunduğunu ve bu durumun psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini ifade etmektedir.

Öz-Belirleme Teorisi, eğitimden iş yaşamına, spor ve sağlık psikolojisine kadar birçok alanda uygulanmıştır. Eğitim alanında öğrencilere özerklik tanınmasının ve onların yetkinliklerini geliştirecek şekilde desteklenmesinin akademik başarılarını ve

motivasyonlarını artırdığı bulunmuştur (Niemiec ve Ryan, 2009). İş yaşamında ise, çalışanların özerkliklerinin artırılması ve yetkinliklerinin desteklenmesi, iş tatminini ve verimliliği artırmaktadır (Gagné ve Deci, 2005). Spor ve sağlık psikolojisi alanında sporcuların özerklik, yetkinlik ve ilişkisel bağlılık ihtiyaçlarının karşılanması onların performanslarını ve genel sağlık durumlarını iyileştirdiği gösterilmiştir (Hagger ve Chatzisarantis, 2007). Sağlık alanında hastaların tedavi süreçlerinde daha fazla özerklik sahibi olmalarının ve sağlık profesyonelleri ile olan ilişkilerinde desteklenmelerinin tedaviye uyum ve genel sağlık sonuçlarını olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Williams vd., 2006).

2.6.3. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler öz-kabul, pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, kişisel büyüme, kişilik özellikleri, mesleki tatmin, eğitim durumu, sosyal ilişkiler, fiziksel sağlık ve ekonomik durum olarak aşağıda açıklanmaktadır.

Öz-Kabul: Öz-kabul, bireyin kendisini olduğu gibi kabul etme, kendisiyle barışık olma ve kendi değerini tanıma kapasitesidir. Psikolojik iyi oluşun temel bileşenlerinden biri olan öz-kabul, bireylerin genel yaşam memnuniyetini ve refahını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu kavram, bireylerin geçmiş deneyimlerini, hatalarını ve başarılarını kabul etmesini ve kendileriyle olumlu bir ilişki geliştirmesini gerektirmektedir (Ryff, 1989). Öz kabulün bireyin psikolojik iyi oluşunu etkilediğine yönelik araştırma bulguları mevcuttur. Örneğin Ryff ve Keyes (1995), öz-kabul düzeyinin bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğunu bulmuş; öz-kabulün psikolojik iyi oluşun anahtar bileşenlerinden biri olduğunu ve bireylerin kendilerini kabul etme düzeylerinin genel yaşam tatmini ile pozitif ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Bir diğer çalışmada Friedman ve arkadaşları (2007), öz-kabul düzeyi yüksek bireylerin daha iyi uyku kalitesine sahip olduklarını, daha düşük stres seviyeleri yaşadıklarını ve genel sağlık durumlarının daha iyi olduğunu belirlemiştir. Bunun yanında öz-kabulün bireylerin genel sağlık ve iyi oluş seviyelerini artırmada kritik bir faktör olduğunu öne sürmüşlerdir.

Pozitif İlişkiler: Pozitif ilişkiler, psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olan bir diğer faktördür. Bu faktör, bireyin diğer insanlarla kurduğu sağlıklı ve

destekleyici ilişkiler sayesinde elde ettiği sosyal destek ve duygusal tatmini ifade etmektedir. Konuyla ilgili Cohen ve Wills (1985) tarafından yapılan çalışma, sosyal destek ağlarının bireylerin kendilerini daha güvende ve desteklenmiş hissetmelerini sağlayarak psikolojik iyi oluşlarını artırdığını öne sürmüştür. Bir diğer çalışmada Ryff ve Singer (2014), pozitif ilişkilerin psikolojik sağlık ve bireyin yaşam zorlukları karşısında direnç gösterme kapasitesi üzerindeki etkili olduğunu öne sürmüş, bireylerin iyi oluş düzeylerinin etkilendiği belirtilmiştir.

Özerklik: Özerklik, bireylerin kendi yaşamlarını ve kararlarını kontrol edebilme yeteneği olarak tanımlanmakta ve psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahip olmaktadır. Konuyla ilgili eğitim alanındaki araştırmalar, öğrencilere daha fazla özerklik tanınmasının akademik başarılarını ve motivasyonlarını artırdığını göstermektedir. Örneğin Niemiec ve Ryan (2009) çalışmasında özerklik destekleyici öğretim stratejilerinin öğrencilerin içsel motivasyonlarını ve öğrenme süreçlerini olumlu yönde etkilediğini öne sürmüştür. Yine sağlık psikolojisi alanında hastaların tedavi süreçlerinde özerkliğe sahip olmalarının sağlık sonuçlarını iyileştirdiği gösterilmiştir. Bu konuda Williams ve arkadaşları (2006), diyabet yönetiminde hastalara özerklik tanınmasının onların tedaviye uyumlarını ve glisemik kontrolünü olumlu yönde etkilediğini bulmuştur. Bir başka çalışmada (Ryan ve Deci 2000), özerkliğin bireylerin genel yaşam tatminini ve psikolojik iyi oluşunu artırdığını belirtilmiştir.

Çevresel Hâkimiyet: Çevresel hakimiyet, bireyin yaşam koşullarını kontrol altında tutma, günlük yaşamın zorluklarıyla başa çıkma ve kişisel hedeflerine ulaşma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, Carol Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş modelinde önemli bir yer tutmaktadır. Araştırmalar, çevresel hakimiyetin bireylerin genel yaşam memnuniyetini ve psikolojik sağlığını önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Örneğin Lachman ve Weaver (1998) tarafından yapılan bir çalışma, bireylerin çevresel hakimiyet algılarının yaşadıkları stres düzeyini ve genel psikolojik iyi oluşlarını etkilediğini ortaya koymuştur. Kempen ve arkadaşları (1999) tarafından yapılan bir başka çalışma, yaşlı yetişkinlerin çevresel hakimiyet duygusu ile onların fiziksel sağlıkları ve sosyal işlevsellikleri ile yakından ilişkili olduğunu bulmuştur. Bu çalışma, çevresel hakimiyetin yaşlı bireylerin bağımsızlıklarını sürdürmelerine ve yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı

olduğunu vurgulamaktadır.

Yaşam Amacı: Yaşam amacı, bireyin hayatını anlamlı ve amaçlı kılmak için belirlediği hedefler ve bu hedefler doğrultusunda yaptığı faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Ryff ve Singer, 1998). Yaşam amacı, psikolojik iyi oluşun önemli bir bileşeni olarak kabul edilmekte ve bireylerin genel refahını, sağlık durumunu ve yaşam memnuniyetini önemli ölçüde etkilemektedir. Bu konuda yapılan çalışmalar, yaşam amacının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır (Hill ve Turiano, 2014; Ryff ve Singer 1998; Steger vd., 2006). Ryff ve Singer (1998), yaşam amacı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Bu çalışmada, yaşam amacı yüksek olan bireylerin daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş yaşadıkları bulunmuştur. Özellikle bu bireyler, kendilerini daha mutlu, enerjik ve hayatlarından daha memnun hissetmektedirler. Çalışma, yaşam amacı ile duygusal ve psikolojik sağlık arasında güçlü bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Hill ve Turiano (2014) araştırmalarında, yaşam amacı yüksek olan bireylerin düşük yaşam amacı olan bireylere kıyasla daha az depresyon ve anksiyete belirtileri gösterdiklerini bulmuşlardır. Ayrıca, yaşam amacı yüksek bireylerin genel yaşam memnuniyetlerinin ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, yaşam amacının psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediğini desteklemektedir. Steger ve arkadaşları (2006), yaşam amacı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi farklı demografik gruplarda araştırmışlardır. Çalışmalarında, yaşam amacı yüksek olan bireylerin kendilerini daha pozitif hissettikleri ve yaşamlarından daha memnun oldukları bulunmuştur. Ayrıca, bu bireyler stresle daha iyi başa çıkabilmekte ve daha yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık göstermektedirler.

Kişilik Özellikleri: Kişilik özellikleri, bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle, Beş Büyük Kişilik Özelliği (Big Five Personality Traits) olarak bilinen dışa dönüklük, uyumluluk, vicdanlılık, duygusal denge ve açıklık, psikolojik iyi oluşu önemli ölçüde etkilemektedir (McCrae ve Costa, 1991). Yüksek dışa dönüklük seviyesine sahip bireyler, genellikle daha fazla sosyal etkileşimde bulunmakta ve bu da onların daha yüksek düzeyde mutluluk ve yaşam memnuniyeti yaşamasına katkı sağlamaktadır (Costa ve McCrae, 1980). Duygusal denge (nörotizm düşük) düzeyi yüksek olan bireyler, stresle daha iyi başa

çıkmakta ve genel olarak daha az anksiyete ve depresyon yaşamaktadır (Watson ve Clark, 1984).

Mesleki Tatmin: Mesleki tatmin, bireylerin iş yaşamlarından duydukları memnuniyet seviyesidir ve psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Judge, 1994). Mesleki tatmin, bireylerin iş ortamında kendilerini değerli ve anlamlı hissetmeleri, iş arkadaşlarıyla olan ilişkileri ve işin doğası gibi faktörlerle şekillenir. Yüksek mesleki tatmin, bireylerin genel yaşam tatminlerini, mutluluklarını ve iyi oluşlarını artırır (Locke, 1976).

Eğitim Durumu: Eğitim durumu, bireylerin yaşam koşullarını ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyen önemli bir diğer faktördür. Yüksek eğitim düzeyi, genellikle daha iyi iş olanakları, yüksek gelir düzeyi ve daha fazla bilgiye erişim sağlamakta, bu da bireylerin yaşamdan duydukları memnuniyeti artırmaktadır (Mirowsky ve Ross, 2003).

Sosyal İlişkiler: Sosyal ilişkiler, bireylerin yaşamlarından duydukları memnuniyet üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Aile, arkadaşlar ve sosyal destek ağları, bireylerin stresle başa çıkmalarına ve pozitif duygusal deneyimlere sahip olmalarına yardımcı olmaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Güçlü sosyal bağlara sahip bireyler, genel olarak daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olmaktadır (House vd., 1988).

Fiziksel Sağlık: Fiziksel sağlık, psikolojik iyi oluşun önemli bir bileşenidir. Sağlıklı bireyler, genellikle daha yüksek enerji seviyelerine ve daha az sağlık sorununa sahip olmakta, bu da onların günlük yaşamlarından daha fazla zevk almalarını sağlamaktadır (Diener ve Chan, 2011). Düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları, bireylerin fiziksel ve psikolojik iyi oluşlarını artırmaktadır (Penedo ve Dahn, 2005).

Ekonomik Durum: Ekonomik durum, bireylerin yaşam kalitesini ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyen bir diğer önemli faktördür. Yüksek gelir düzeyi, bireylere daha fazla fırsat ve kaynak sağlamakta, bu da onların genel yaşam memnuniyetlerini artırmaktadır (Diener ve Biswas-Diener, 2002). Ancak, ekonomik durumun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi, belirli bir seviyeye ulaştıktan sonra azalma eğilimi gösterebilmektedir (Easterlin, 2001).

2.6.4. Psikolojik İyi Oluşun Sonuçları

Psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşam kalitesini artırarak hem duygusal hem de fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratabilmektedir. İyi bir psikolojik duruma sahip bireyler, stres ve zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkarak duygusal dayanıklılıklarını artırır. Diener ve arkadaşlarının (2000) araştırmaları, psikolojik iyi oluşun duygusal dayanıklılığı ve yaşam memnuniyetini artırdığını bulgusu bu durumu desteklemektedir. Psikolojik iyi oluşun fiziksel sağlık açısından da önemli faydaları vardır. Pressman ve Cohen (2005), iyi bir psikolojik durumun düşük stres seviyeleri ile bağlantılı olduğunu ve bunun kalp hastalıkları gibi kronik rahatsızlıkların riskini azalttığını belirtmektedir. Psikolojik sağlığı iyi olan bireyler, genel olarak daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemekte ve sağlıklarına daha fazla özen göstermektedirler.

Sosyal ilişkilerde de psikolojik iyi oluşun önemi büyüktür. Ryff ve Singer (2000), psikolojik olarak sağlıklı bireylerin daha güçlü ve sağlıklı sosyal ilişkilere sahip olma eğiliminde olduklarını, empati yeteneklerinin gelişmiş olduğunu ve çevreleriyle daha iyi iletişim kurduklarını ifade etmektedir.

İş performansına gelince, Wright ve Cropanzano (2004) iyi bir psikolojik durumun iş yerinde performansı artırdığını, yüksek motivasyon, odaklanma ve yaratıcı düşünme becerilerini desteklediğini belirtmektedir. Bu da bireylerin iş hayatında daha başarılı olmalarına katkı sağlamaktadır.

Genel yaşam memnuniyeti açısından Lyubomirsky ve arkadaşları (2005), psikolojik iyi oluşun bireylerin kendilerini daha mutlu, tatmin olmuş ve dengede hissetmelerine yardımcı olduğunu vurgulamaktadır. Bu durum, yaşamlarının her alanında daha pozitif bir tutum sergilemelerine katkıda bulunmaktadır.

Yukarıdaki açıklamaları ve ampirik bulguları özetlemek gerekirse; psikolojik iyi oluş, bireylerin hem kişisel hem de mesleki yaşamlarını etkilemekte, olumlu çıktılar elde edilmesini sağlamaktadır.

3. MATERİYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Yöntemi

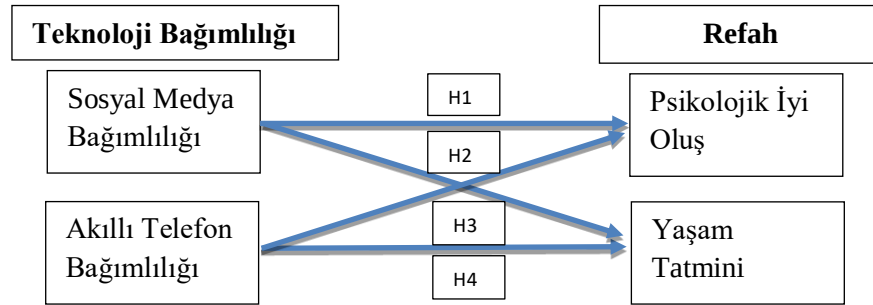
3.1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yapılan bu çalışmanın amacı Kars ilinde engelli bireylerin sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılıkları, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek ve teknoloji bağımlılığı türlerinin engelli bireylerin refah göstergesi düzeylerini nasıl etkilediğini belirlemektir. Bu kapsamda teknoloji bağımlılığı türleri olan sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının refah göstergeleri olan yaşam tatminine ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi incelenmiştir. Bunun yanında Türkiye’deki Kars ilinde yapılan bu çalışma ile sosyo-demografik açısından engelli bireylerin teknolojik bağımlılık düzeylerinin (sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı bağlamında) ve refah göstergesi düzeylerinin (yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş bağlamında) farklılık gösterip göstermediği de belirlenmiştir. Engelli bireylerde sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığının yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi Türkiye örnekleminde ilk defa bu çalışmada incelenmektedir. Bu nedenle alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

3.1.2. Araştırmanın Modeli

Araştırmada konuyla ilgili yukarıdaki açıklamalar ve literatürdeki çalışma bulguları dikkate alınarak dezavantajlı ve toplumdan uzaklaşmış olan engelli bireylerin kendilerini teknolojiye odaklayacakları, dolayısıyla sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin yüksek olacağı ve bu durumun onlarda bir sosyalleşme ve arkadaşlık durumunu ortaya çıkaracağı düşünülmüştür. Dolayısıyla toplumdan kendisini uzaklaştıran ve teknolojiyi sosyalleşme alanı olarak gören engelli bireylerin yaşam tatminlerinin ve psikolojik iyi oluşlarının yüksek olacağı varsayılmıştır. Bu doğrultuda araştırma modeli aşağıdaki gibi oluşturulmuştur:

Şekil 3.1. Araştırma Modeli



Çalışmada, “Engelli bireylerde sosyal medya bağımlılığı, onların psikolojik iyi oluşunu (refahını) ne düzeyde, nasıl etkiler? Engelli bireylerde akıllı telefon bağımlılığı, onların psikolojik iyi oluşunu (refahını) ne düzeyde, nasıl etkiler? Engelli bireylerde sosyal medya bağımlılığı, onların yaşam tatminini ne düzeyde, nasıl etkiler? Engelli bireylerde akıllı telefon bağımlılığı, onların yaşam tatminini ne düzeyde, nasıl etkiler?” gibi sorular cevaplanmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda araştırmanın amacına yönelik oluşturulmuş olan araştırma modeli Şekil 4.1’de sunulmuştur.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda geliştirilmiş olan hipotezler ve bu hipotezlere ilişkin açıklamalar aşağıda açıklanmıştır.

3.1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmada hipotezlere yönelik gerekli literatür taramaları yapılmış ve aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur.

3.1.3.1. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki

Sosyal medya bağımlılığı, son yıllarda artan bir endişe kaynağı olmuştur. İnsanlar, sosyal medya platformlarında geçirdikleri zamanın artmasıyla birlikte psikolojik iyi oluşlarında olumsuz değişimler yaşadıklarını bildirmektedirler. Bu ilişkiyi inceleyen çeşitli araştırmalar, sosyal medya bağımlılığının depresyon, anksiyete, düşük özsaygı ve yaşam memnuniyeti gibi psikolojik sorunlarla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Andreassen vd., 2012; Kross vd., 2013; Pantic, 2014; Ryff, 1989; Twenge vd., 2018). Örneğin Pantic (2014) tarafından yapılan bir çalışma, sosyal

medya bağımlılığının depresyon belirtileri ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Pantic, sosyal medya kullanımının bireylerin kendilerini başkalarıyla karşılaştırmalarına, bu nedenle kendilerini yetersiz hissetmelerine de neden olabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Kross ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan bir başka araştırmada Facebook kullanımı arttıkça bireylerin kendilerini daha mutsuz hissettiklerini ve yaşamdan aldıkları memnuniyetin düştüğünü bulmuştur. Twenge ve arkadaşları (2018), sosyal medya kullanımının gençler arasında artan depresyon ve anksiyete oranları ile ilişkili olduğunu bulmuşlar, özellikle ergenlerin sosyal medyada geçirdikleri sürenin onların psikolojik sağlığı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bunun yanında sosyal medya bağımlılığının gençlerde uyku sorunlarına, düşük özsaygıya ve artan yalnızlık duygularına yol açtığını belirtmişlerdir.

Yukarıdaki ampirik çalışma bulguları sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin olumsuz olacağı yönünde beklentiyi ortaya çıkarmaktadır. Ancak yapılan bazı araştırmalar, sosyal medya kullanımının olumlu etkilerine de dikkat çekmektedir. Örneğin, Deters ve Mehl (2013) sosyal medyanın gençlerin sosyal destek algısını artırarak, yalnızlık duygusunu azaltabileceğini ve sosyal bağlılıklarını güçlendirebileceğini belirtmişlerdir. Bu durum, bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerine katkıda bulunabilmektedir. Benzer şekilde Huang (2017), sosyal medya kullanımının bireylerin sosyal sermayesini artırabileceğini ve bu sayede psikolojik iyi oluşlarını destekleyebileceğini belirtmiştir.

Sosyal medya bağımlılığının pozitif etkileri olabileceği yönündeki mantıksal gerekçeler, özellikle pozitif engelliler üzerinde yapılacak araştırmalarla desteklenebilir. Pozitif engelliler, genellikle hayata olumlu bir bakış açısı olan, stresle başa çıkma yetenekleri gelişmiş ve sosyal destek ağları güçlü bireylerdir. Bu grup üzerinde yapılacak araştırmalar, sosyal medyanın onların yaşam kalitesini artırabileceğini ve sosyal etkileşimlerini güçlendirebileceğini gösterebilir. Sosyal medya platformları, pozitif engellilerin benzer durumdaki bireylerle kolayca iletişim kurmalarını, deneyimlerini paylaşmalarını ve birbirlerinden destek almalarını sağlayabilir. Bu da onların kendilerini daha iyi hissetmelerine, sosyal bağlılıklarını artırmalarına ve yaşamlarından memnuniyetlerinin yükseltmelerine (Smith vd., 2018), dolayısıyla da psikolojik iyi oluşlarının artmasına katkı sağlayabilir. Ostic ve

arkadaşlarının (2021) sosyal medya kullanımıyla psikolojik iyi oluş arasında elde ettiği pozitif yönde ilişki bulgusu bu beklentiyi destekler niteliktedir.

Yukarıdaki açıklamaları özetlemek gerekirse; her ne kadar sosyal medya bağımlılığı genellikle olumsuz etkileri ile gündeme gelse de araştırma örneklemimizi oluşturan engellilerde psikolojik iyi oluş bağlamında olumlu sonuçlar ortaya çıkarabilir. Dolayısıyla literatürde yer alan bu araştırma bulguları ve yukarıdaki açıklamalar doğrultusunda aşağıdaki hipotez geliştirilmiştir:

H1: Engelli bireylerde sosyal medya bağımlılığı, onların psikolojik iyi oluşunu (refahını) pozitif yönde etkiler.

3.1.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki

Bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığının engelli bireylerin psikolojik iyi oluşunu (refahını) pozitif yönde etkileyebileceği beklenmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar, belirli durumlarda akıllı telefon kullanımının psikolojik destek sağladığını ve sosyal bağlantıları güçlendirdiğini öne sürmektedir (Elder, 2021; Elhai vd., 2017; Twenge vd., 2018). Örneğin Elhai ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında, akıllı telefon kullanımının sosyal ağlar aracılığıyla sosyal destek almayı kolaylaştırdığı bulunmuştur. Araştırmaya göre, bireyler sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları sayesinde sosyal ilişkilerini sürdürmekte ve bu durum onların psikolojik iyilik hallerini artırmaktadır (Elhai vd., 2017).

Bunun yanı sıra, Twenge ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan bir başka çalışmada, genç bireylerin akıllı telefonları sayesinde sosyal bağlantılarını güçlendirdikleri ve bu durumun onların yaşamlarındaki memnuniyetini artırdığı belirtilmiştir. Özellikle sosyal izolasyonun azaltılması ve sosyal katılımın artırılmasıyla bireylerin kendilerini daha mutlu hissetmelerine katkı sağladığı öne sürülmüştür (Twenge vd., 2018).

Yukarıdaki bulgular bireylerin akıllı telefonlar aracılığıyla sosyal destek bulabileceğini ve bu sayede psikolojik iyi oluşlarının artabileceğini düşündürmektedir. Literatürde yer alan bu araştırma bulguları doğrultusunda aşağıdaki hipotez geliştirilmiştir:

H2: Engelli bireylerde akıllı telefon bağımlılığı, onların psikolojik iyi oluşunu

(refahını) pozitif yönde etkiler.

3.1.3.3. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yaşam Tatminini Arasındaki İlişki

Engelli bireylerde sosyal medya bağımlılığı, onların yaşam tatminini pozitif yönde etkileyebilir. Sosyal medya, engelli bireylerin benzer deneyimlere sahip diğer insanlarla bağlantı kurmasını ve bu sayede sosyal destek almalarını sağlayabilir. Bu durum, onların kendilerini daha az yalnız hissetmelerine ve yaşam memnuniyetlerini artırmalarına yardımcı olabilir (Kim vd., 2020). Örneğin Deters ve Mehl (2013), sosyal medyanın gençlerin sosyal destek algısını artırarak yalnızlık duygusunu azaltabileceğini ve sosyal bağlılıklarını güçlendirebileceğini belirtmiştir.

Engelli bireylerde sosyal medya kullanımının pozitif etkileri üzerine yapılan çalışmalar, sosyal medyanın onların sosyal etkileşimlerini artırarak yaşam memnuniyetlerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Örneğin Ryan ve arkadaşları (2017) sosyal medya kullanımının engelli bireylerin sosyal destek bulma ve topluluk hissi geliştirme kapasitelerini artırdığını belirtmişlerdir. Ayrıca Burke ve Kraut (2016), sosyal medyanın engelli bireyler için sosyal bağları güçlendirme ve duygusal destek sağlama konusunda önemli bir rol oynadığını ortaya koymuşlardır.

Yukarıdaki açıklamalar ve araştırma bulguları doğrultusunda sosyal medyanın engelli bireylerin sosyal destek ağlarını genişletmelerine, benzer deneyimlere sahip bireylerle bağlantı kurmalarına ve bu sayede yaşam memnuniyetlerini artırmalarına katkıda bulunabileceği düşünülmüş ve aşağıdaki hipotez geliştirilmiştir:

H3: Engelli bireylerde sosyal medya bağımlılığı, onların yaşam tatminini pozitif yönde etkiler.

3.1.3.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Yaşam Tatminini Arasındaki İlişki

Son olarak çalışmada akıllı telefon bağımlılığının engelli bireylerin yaşam tatminini pozitif yönde etkileyebileceği düşünülmüştür. Bu durum, akıllı telefonların sosyal bağlantıları güçlendirme ve bilgiye erişimi kolaylaştırma gibi özelliklerinden kaynaklanabilmektedir. Konuyla ilgili Elhai ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında, akıllı telefon kullanımının sosyal medya aracılığıyla sosyal destek almayı kolaylaştırdığı ve bu durumun bireylerin yaşam tatminini artırdığı bulunmuştur. Araştırma, bireylerin akıllı telefonları sayesinde sosyal ilişkilerini sürdürebildiklerini

ve bu ilişkilerin yaşam tatminine olumlu katkıda bulunduğunu göstermektedir (Elhai vd., 2017).

Bunun yanı sıra, Chen ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında, akıllı telefon bağımlılığının bireylerin günlük yaşamlarında kolaylık ve eğlence sağlaması nedeniyle yaşam tatminini artırdığı belirtilmektedir. Araştırmada, akıllı telefonların sunduğu çeşitli uygulamalar ve hizmetlerin, bireylerin boş zaman aktivitelerini zenginleştirerek genel yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkilediği vurgulanmaktadır (Chen vd., 2017). Literatürde yer alan bu araştırma bulguları doğrultusunda aşağıdaki hipotez geliştirilmiştir:

H4: Engelli bireylerde akıllı telefon bağımlılığı, onların yaşam tatminini pozitif yönde etkiler.

3.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan ölçeklerin her biriyle ilgili gerekli açıklama aşağıda yer almaktadır.

3.2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu

Çalışmada sosyal medya bağımlılığını belirlemek amacıyla Şahin ve Yağcı tarafından (2017) geliştirilen 20 maddeden oluşan ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin her bir maddesi 1 (*kesinlikle katılmıyorum*) ile 5 (*kesinlikle katılıyorum*) arasında değişen 5'li Likert tipindedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bağımlılığın yüksek düzeyde olduğu anlamına gelmektedir. Ölçek Sanal Tolerans (1-11. önermeler) ve Sanal İletişim (12-20. önermeler) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin geneli için Cronbach alfa değeri 0,93; sanal tolerans alt boyutu için Cronbach alfa değeri 0,91 ve sanal iletişim alt boyutu için Cronbach alfa değeri 0,90 değerleriyle yüksek düzeyde güvenilirlik göstermiştir. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği soruları Tablo 3.1'de yer almaktadır.

Tablo 3.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğine Ait Sorular

1	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum
2	Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.
3	Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.
4	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.
5	Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.
6	Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.
7	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler
8	Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.
9	Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.
10	Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.
11	Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.
12	Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum
13	Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.
14	Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.
15	Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.
16	İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum
17	Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum
18	Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.
19	Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.
20	Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.

3.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu

Çalışmada akıllı telefon bağımlılığını ölçmek için Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından orijinal hâli 33 maddeden oluşan maddelerin kısa formu olan 10 maddelik ölçek kullanılmıştır. Bireylerin akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemeyi amaçlayan ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Şata ve Karip (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında bağımlılık için bir kesme puanı belirlenmemiş, bununla birlikte ölçekten alınan yüksek puanların bağımlılık riskine işaret ettiği belirtilmiştir. Ölçeğin psikometrik özellikleri incelendiğinde güvenilirlik kat sayısının 0,90 olarak bulunmuş ve tek boyutlu ele alınmıştır. Ölçek bu çalışmada

5’li Likert tipinde (1–Kesinlikle katılmıyorum; 5–Kesinlikle katılıyorum) hazırlanmıştır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği soruları tablo 3.2’de yer almaktadır.

Tablo 3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğine Ait Sorular

1	Akıllı telefon kullanımından dolayı planladığım işleri yetiştiremem.
2	Akıllı telefon kullanımından dolayı, planladığım işleri yaparken konsantre olmakta zorlanırım.
3	Akıllı telefon kullanırken bazen el bileklerimde veya ensemdede ağrı hissederim.
4	Akıllı telefon olmadan yapamam.
5	Akıllı telefonum elimde olmadığında sabırsız ve huysuz hissederim.
6	Kullanmasam bile akıllı telefonum hep aklımdadır.
7	Günlük yaşantım çok etkilenmiş olsa bile akıllı telefonumu kullanmayı asla bırakmam.
8	Twitter veya Facebook'taki diğer insanlar arasındaki konuşmaları kaçırmamak için sürekli olarak akıllı telefonumu kontrol ederim.
9	Akıllı telefonumu düşündüğümde daha uzun süre kullanırım.
10	Etrafımdaki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığını söyler.

3.2.3. Yaşam Tatmini Ölçeği

Katılımcıların yaşam tatmini belirleme ölçeği Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiştir. Tek faktörlü yapıya sahip olan ölçek 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Türkiye’de birçok yazar tarafından yapılmıştır. Türkiye’deki çalışmalardan birisi Bekmezci ve Mert (2018) tarafından yapılmıştır. Bekmezci ve Mert (2018) tarafından Ölçeğin cronbach alfa güvenirlik kat sayısının 0,876 olarak bulunmuştur. Ölçeklerde yer alan ifadelerin puanlanmasında 5’li Likert ölçeği kullanılmıştır (1–Kesinlikle katılmıyorum; 5–Kesinlikle katılıyorum). Yaşam Tatmini Ölçeğine ait sorular Tablo 3.3’te görülmektedir.

Tablo3.3. Yaşam tatmini Ölçeğine Ait Sorular

-
- | | |
|---|---|
| 1 | İdeallerime yakın bir hayatım var |
| 2 | Hayat koşullarım beklentilerime yakındır. |
| 3 | Hayatımdan memnunum. |
| 4 | Şimdiye kadar hayattan istediğim önemli şeylere sahip oldum. |
| 5 | Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen birçok şeyi değiştirmezdim. |
-

3.2.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Çalışmada psikolojik iyi oluşu ölçmek için Gümüş Demir (2022) tarafından geliştirilen Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşmakta olup, 8. ve 13. madde ters kodlanmaktadır. Ölçeğin puanlaması doğrultusunda yaşlılarda iyi oluş düzeyine ilişkin kesme puanı belirlenmemiştir. Yükselen puanlar iyi oluş düzeyinde yükselişe işaret etmektedir. Gümüş Demir'in çalışmasında Cronbach Alpha 0,89 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada 5'li Likert tipte olan (1-Kesinlikle katılmıyorum; 5-Kesinlikle katılıyorum) ölçek tek boyutludur. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine ait sorular Tablo 3.4.'te görülmektedir.

Tablo 3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Ait Sorular

-
- | | |
|----|---|
| 1 | Yaşam sevinciyle doluyum |
| 2 | Hayatımdan memnunum |
| 3 | Genelde kendimi huzurlu hissediyorum |
| 4 | Anlamlı bir hayat yaşıyorum |
| 5 | Akranlarımlın(yaşlıtlarımlın) çoğundan daha mutluyum. |
| 6 | Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde(dinç) hissediyorum |
| 7 | Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var |
| 8 | Çoğu zaman kederli (üzgün) hissediyorum. |
| 9 | Olduğum kişi olmaktan memnunum. |
| 10 | Günlük yaşamımdaki sorumlulukların çoğunun üstesinden gelmekte oldukça başarılıyım. |
| 11 | Mutlu olmak için pek çok sebebim var |
| 12 | İnsanlara faydalı birisiyimdir. |
| 13 | Günlerim çok sıkıcı geçiyor. |
| 14 | Hayatımda pek çok şey istediğim gibi gidiyor. |
| 15 | Diğer insanlar tarafından sevilen bir insanım. |
-

3.2.5. Anket Veri Formu

Araştırmada amaç doğrultusunda engelli bireylerin cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, geliri, medeni durumu, çocuk sayısı, çalışma durumun sorgulandığı 7 sorudan oluşan demografik veriler ve sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, psikolojik iyi oluş ve yaşam tatmini gibi faktörlerin yer aldığı yaklaşık 57 sorudan oluşan anket formu kullanılarak toplanmıştır. Her bir temel değişken için ölçüm araçlarından yararlanılarak Google Formlara aktarılan sorularla online ve yüz yüze veriler toplanmıştır.

3.2.6. Veri Toplama ve Değerlendirme Süreci

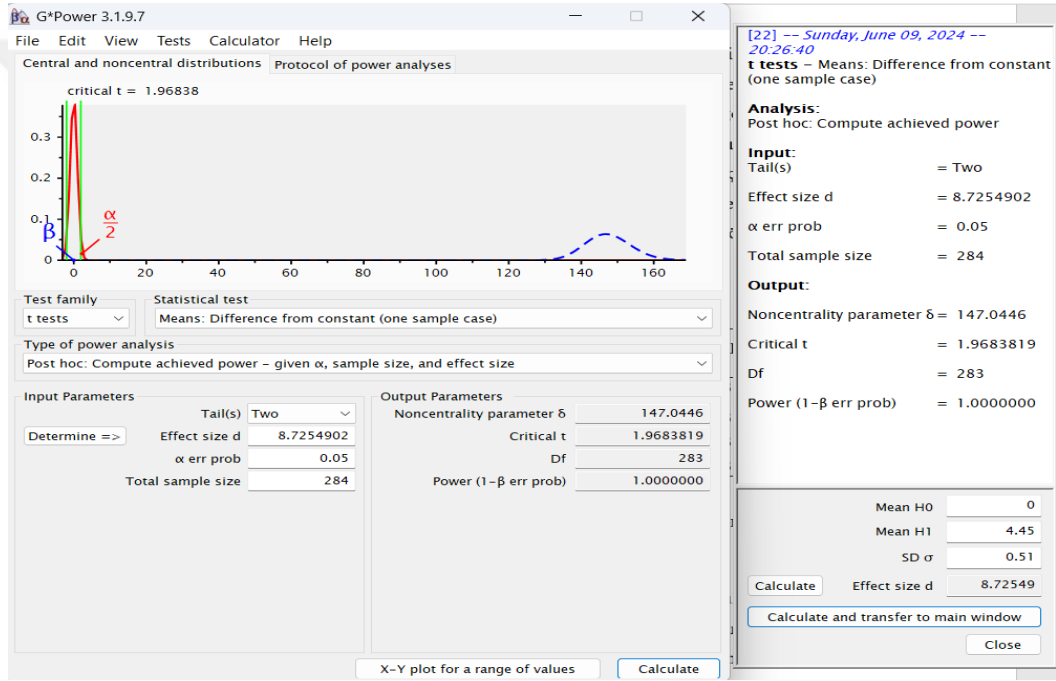
Birincil kaynaklardan veri toplayı amaçlayan araştırmacılar, bu bilgileri gözlem, anket ve deney yöntemi ile toplayabilmektedir. Anket, birincil veri toplamak amacıyla hazırlanan soru formudur. Amacı, hipotezlerin test edilmesinde gerekli olan bilgileri sistematik bir biçimde toplamaktır. Anket yöntemi uygulanış biçimine göre; yüz yüze, telefon, posta, internet, e-posta olarak sınıflandırılabilir (İslamoğlu ve Alınçık, 2016). Bu araştırmada da ekonomik olması ve sosyal bilimlerde çok tercih edilen bir yöntem olması sebebiyle veri toplama aracı olarak anket tekniği tercih edilmiştir. Anket katılımcılarının ek soru sorabilmesi ve en üst düzeyde cevaplama oranı sağlaması göz önünde bulundurulduğundan uygulanış biçimi olarak online ve yüz yüze yöntem ile veriler toplanmıştır. Anket Mart-Mayıs 2024 tarihleri arasında uygulanmıştır.

Verilerin analizi için IBM SPSS 27 ve AMOS 18 paket programı kullanılmıştır. Analiz öncesinde toplanan verilerin genel koşulları sağlayıp sağlamadığı kontrol edilmiştir. Nihayetinde 284 katılımcı formu için gerekli analizler uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliği için Cronbach Alpha katsayılarına bakılmış, geçerliliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi amacıyla normallik analizi yapılmıştır. Katılımcılar hakkında bilgi edinebilmek amacıyla frekans analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon analiziyle, hipotez testleri ise çoklu regresyon analiziyle tespit edilmiştir.

3.2.7. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma evrenini, Kars ilinde ikamet eden 18 yaş üstü yaklaşık 11 bin engelli bireyler oluşturmaktadır. G*Power 3.1.9.4 kullanılarak gerçekleştirilen post-hoc testte, sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin ortalama standart sapma puanları kullanılmış ($4,45 \pm ,51$) ve etki büyüklüğü 8,72 olarak bulunmuştur. 284 örneklem sayısı ile yapılan güç analizi sonucunda ise gücün 1,000 olduğu belirlenmiştir (Şekil 3.2).

Şekil 3.2. G*Power Analiz Raporu



4. ARAŞTIRMA BULGULARI

4.1. Demografik Özelliklere Yönelik Bulgular

Araştırma kapsamında elde edilen 284 katılımcının verisi analizler için değerlendirilmiştir. Bu katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla frekans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Demografik Değişkenlere Yönelik Frekans Dağılımı

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	118	41,5
	Erkek	166	58,5
MedeniDurum	Evli	147	51,8
	Bekar	137	48,2
Çocuksayısı	Yok	124	43,7
	Bir	88	31,0
	İki	50	17,6
	Üç ve üzeri	22	7,7
Eğitim	Okur-yazar	6	2,1
	İlk okul	25	8,8
	Orta okul	114	40,1
	Lise	78	27,5
	Önlisans	29	10,2
	Lisans	21	7,4
	Lisansüstü	11	3,9
Yaş	25 yaş altı	13	4,6
	26-30	147	51,8
	31-35	79	27,8
	36 ve üzeri	45	15,8
Çalışmaduru mu	Evet	114	40,1
	Hayır	170	59,9
Gelir düzeyi	5.000-10.000	41	14,4
	10.001-15.000	110	38,7
	15.001-20.000	61	21,5
	20.001-30.000	33	11,6
	30.000 ve üzeri	39	13,7

Analiz sonuçlarına göre;

Cinsiyet dikkate alındığında, 118'inin kadın, 166'sının erkek olduğu tespit edilmiştir.

Medeni durum dikkate alındığında, 147 katılımcının evli ve 137 katılımcının bekar olduğu görülmüştür.

Çocuk sayısı dikkate alındığında, 124 katılımcının çocuğunun olmadığı, 88 katılımcının bir, 50 katılımcının iki, 22 katılımcının üç ve üzeri çocuğa sahip oldukları belirlenmiştir.

Eğitim durumu dikkate alındığında, 6 katılımcının okur-yazar, 25 katılımcının ilkokul, 114 katılımcının ortaokul, 78 katılımcının lise, 29 katılımcının önlisans, 21 katılımcının lisans ve 11 katılımcının ise lisansüstü eğitim durumuna sahip olduğu gözlenmiştir. Dolayısıyla katılımcıların %75'inden fazlasının lise veya altı eğitime sahip olduğunu ve engelli bireylerin eğitim düzeyinin düşük olduğunu söyleyebiliriz.

Yaş durumu dikkate alındığında, 13 katılımcı 25 yaş altında, 147 katılımcı 26-30 yaş aralığında, 79 katılımcının 31-31 yaş aralığında, 45 katılımcının 36 ve üzeri yaş aralığına sahip olduğu görülmüştür. Dolayısıyla katılımcıların %84'ünden fazlasının 36 yaşından küçük olduğu ve görece genç bireylerden oluştuğu söylenebilir.

Çalışma durumu dikkate alındığında, 114 katılımcının çalışmakta olduğu, 170 katılımcının ise herhangi bir işte çalışmadığı tespit edilmiştir.

Son olarak gelir durumu dikkate alındığında, 41 katılımcı 5.000-10.000 aralığında, 110 katılımcı 10.001-15.000 aralığında, 61 katılımcı 15.001-20.000 aralığında, 33 katılımcı 20.001-30.000 aralığında ve 39 katılımcı 30.000 ve üzeri gelire sahip bireylerden oluşmuştur.

4.2. Normallik Testi

Güvenirliliği daha yüksek olan parametrik testlerin yapılabilmesi için araştırmalarda kullanılan verilerin normal dağılıma sahip olması gerekmektedir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini anlamanın bir yolu çarpıklık ve basıklık değerlerine bakmaktır. Normal bir dağılımda çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5 ile +1,5 arasında yer almaktadır (Tabachnick vd., 2013). Bu bağlamda, araştırmada kullanılan ölçeklerle elde edilen verilerin normal dağılıma sahip olduğuna dair Tablo 4.2'deki bulgular yer almaktadır. Tablo incelendiğinde ölçek genelinde çarpıklık ve basıklık

değerlerinin her bir ölçekte -1,5 ile +1,5 arasında değerler aldığı görülmektedir.

Tablo4.2. Normal Dağılım Testi Sonuçları

Ölçekler	Ortalama	StandartSapma	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	4,45	,51	-,030	,011
Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği	4,45	,59	-,030	,012
Yaşam Tatmini Ölçeği	4,43	,64	-,038	,019
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	4,46	,57	-,036	,017

4.2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Geçerlilik ve Güvenirlilik

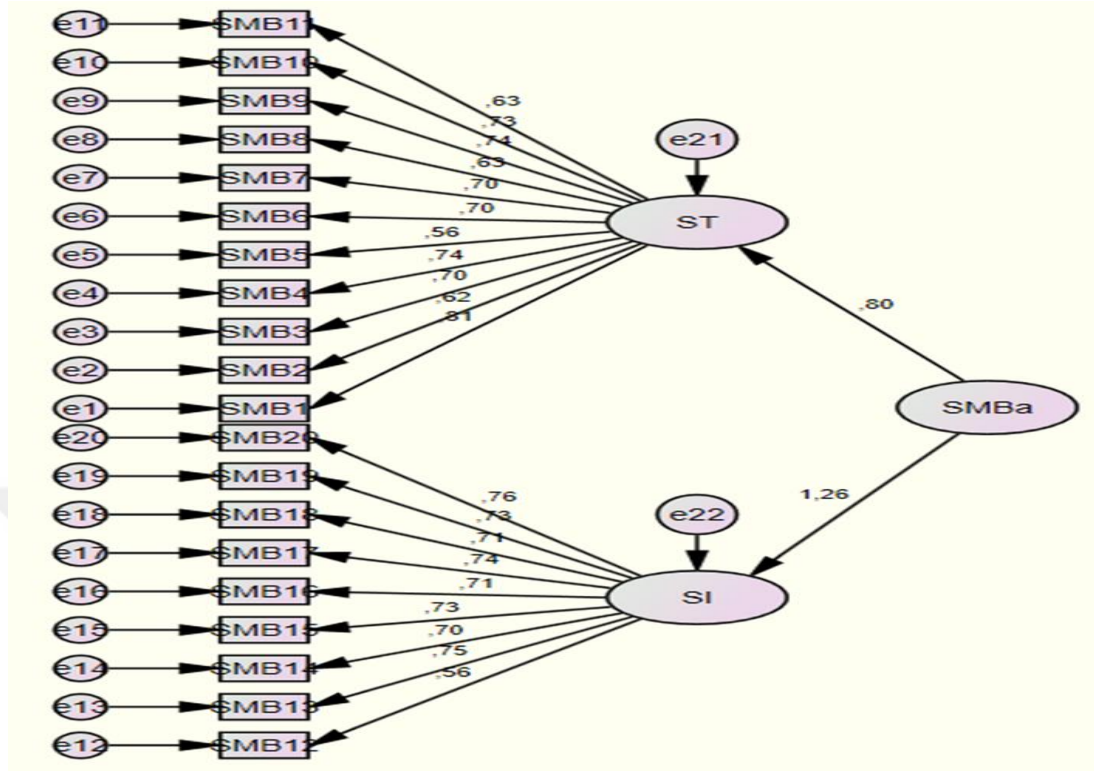
Analizleri

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin uyarlama çalışması bulunduğu için yapı geçerliliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bu bağımlılığın güvenilirliğini belirlemek için ise Cronbach Alpha değerine bakılmıştır. Aşağıda bu analizlere ilişkin bulgular yer almaktadır.

4.2.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi (Sosyal Medya Bağımlılığı)

Doğrulayıcı faktör analizi, önceden geliştirilmiş, önceki araştırmalarda kullanılmış veya kuramsal dayanağı olan bir ölçeğin doğruluğunu test etmek amacıyla tercih edilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2016: 309). Bu amaçla Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğine AMOS 18 ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Şekil 4.1 'de gösterilmiştir. Bu analize ilişkin kabul edilebilir faktör yükünün 0,40 olduğu göz önünde bulundurulduğunda (Yaşlıoğlu, 2017), tüm maddelerin kabul edilebilir faktör yüküne sahip olduğu görülmektedir. Çünkü ölçek maddelerine ilişkin faktör yüklerinin 0,56 ile 0,81 arasında olduğu gözlenmektedir.

Şekil 4.1. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları



Sosyal medya bağımlılığı ölçeği için faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 4.6 'da gösterilmiştir.

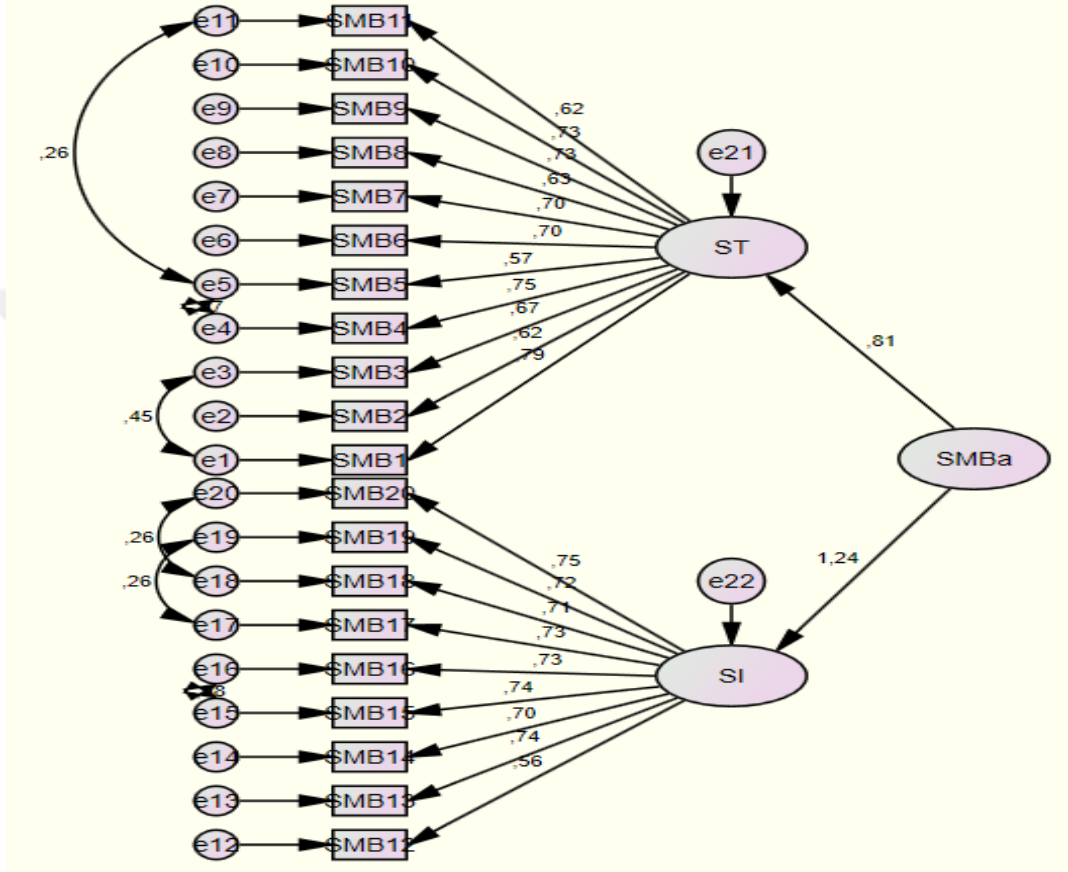
Tablo 4.3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Uyum İndeksi Sonuçları

Uyum İndeksleri	Referans Değeri	Analiz Sonucu
X^2/df	≤ 5	3,251
CFI	$\geq ,90$	,887
RMR	$< ,10$	,026
IFI	$\geq ,90$	,888
TLI	$\geq ,90$	,873
RMSEA	$\leq ,08$	,089

Tablo 4.3 incelendiğinde, analiz sonucu CFI, IFI, TLI ve RMSEA gibi uyum indeksi değerlerinin gerekli indeks kriteri değerlerini karşılamadığı görülmektedir. Bu sebeple aynı faktörler altındaki maddeler arasında modifikasyonlar yapılmış ve analiz sonucu uyum indeksi değerlerinin araştırmanın devamı için gerekli uyum indeksi değerlerine ulaşması sağlanmıştır. Yapılmış olan modifikasyonlar ve elde edilen analiz sonuçları Şekil 4.2'de gösterilmiştir. Kabul edilebilir faktör yükünün

0,40 olduğu göz önünde bulundurulduğunda, tüm maddelerin kabul edilebilir faktör yüküne sahip olduğu görülmektedir.

Şekil4.2. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Modifikasyon Sonrası Doğrulamalı Faktör Analizi Sonuçları



Analiz sonucunda sosyal medya bağımlılığı için elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 4.4 'de gösterilmiştir. Analiz sonucu referans alınan X^2/df , CFI, RMR, IFI, TLI ve RMSEA uyum indeksi değerlerinin gerekli indeks değerlerini karşıladığı görülmektedir. Dolayısıyla da sosyal medya bağımlılığı için yapı geçerliliği bu aşamada sağlanmıştır.

Tablo 4.4. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Modifikasyon Sonrası Uyum İndeksi Sonuçları

Uyum İndeksleri	Referans Değeri	Analiz Sonucu
X ² /df	≤5	2,438
CFI	≥,90	,930
RMR	<,10	,022
IFI	≥,90	,931
TLI	≥,90	,919
RMSEA	≤,08	,071

4.2.3. Güvenirlilik Analizi (Sosyal Medya Bağımlılığı)

Güvenirlilik analizi, bir ölçme aracının tutarlılığını ve istikrarını değerlendirmektedir. Yani güvenirlilik, bir ölçeğin belirli bir durumu sürekli ve kararlı bir şekilde ölçme kapasitesidir. Güvenirlilik analizinin bir türü olan iç tutarlılık ise ölçeğin maddelerinin birbiriyle uyumlu olup olmadığını belirlemek için kullanılır (Gürbüz ve Şahin, 2016). Çalışmada güvenirlilik için iç tutarlılığı gösteren Cronbach Alpha değeri referans alınmıştır. Genel olarak sosyal bilimlerdeki araştırmalarda güvenirlilik analizi için kullanılan Cronbach Alpha katsayısı için şu değerlendirmeler yapılmaktadır (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2016: 292):

0,00 < Cronbach Alpha < 0,40 ise ölçek güvenilir değildir.

0,41 < Cronbach Alpha < 0,60 ise ölçek güvenirliliği düşüktür.

0,61 < Cronbach Alpha < 0,80 ise ölçek güvenirliliği kabul edilebilir seviyededir.

0,81 < Cronbach Alpha < 1,00 ise ölçek güvenirliliği yüksektir.

Sosyal medya bağımlılığına yapılan güvenirlilik analizinde elde edilen bulgu Tablo 4.5’de verilmiştir.

Tablo 4.5. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cronbach Alpha	Madde Sayısı
Sanal Tolerans	,910	12
Sanal İletişim	,900	8
Sosyal Medya Bağımlılığı Toplamı	,950	20

Tablo 4.5 incelendiğinde, sanal tolerans boyutu için 0,910; sanal iletişim boyutu için 0,900 ve ölçek geneli için 0,950 cronbach alpha değerleri elde edilmiş, dolayısıyla ölçeğin yüksek seviyede güvenilirliğe sahip olduğu görülmüştür.

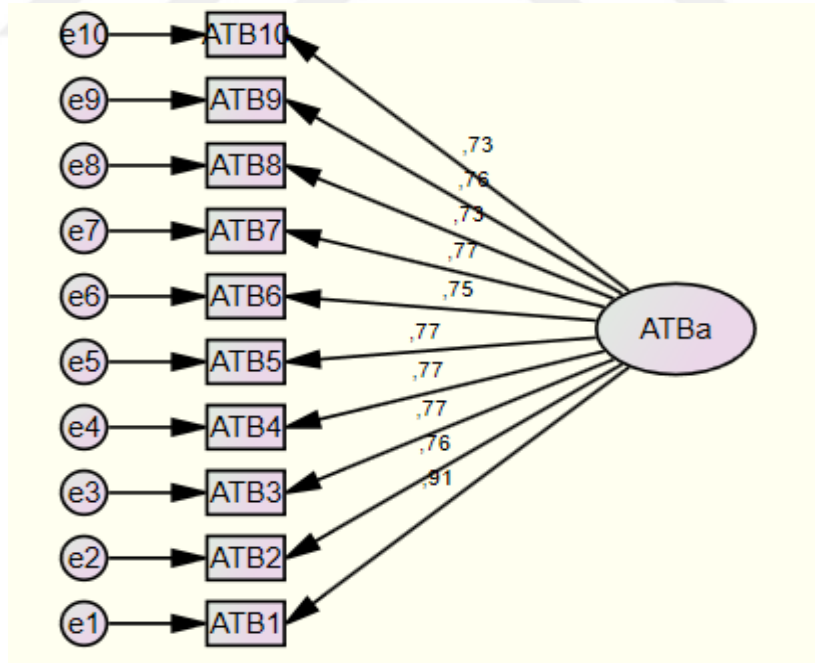
4.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı İlişkin Geçerlilik ve Güvenirlilik Analizleri

Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ayrıca güvenilirlik düzeyi de test edilmiştir.

4.3.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi (Akıllı Telefon Bağımlılığı)

Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğine doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları ve uyum indeksleri Şekil 4.3'te ve Tablo 4.6'da gösterilmiştir. Şekil 4.3'teki bulgular incelendiğinde faktör yüklerinin 0,73 ile 0,91 arasında olduğu, dolayısıyla 0,40'ın altında olmadığı görülmüştü. Yani tüm maddelerin kabul edilebilir faktör yüküne sahip olduğu görülmektedir.

Şekil 4.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

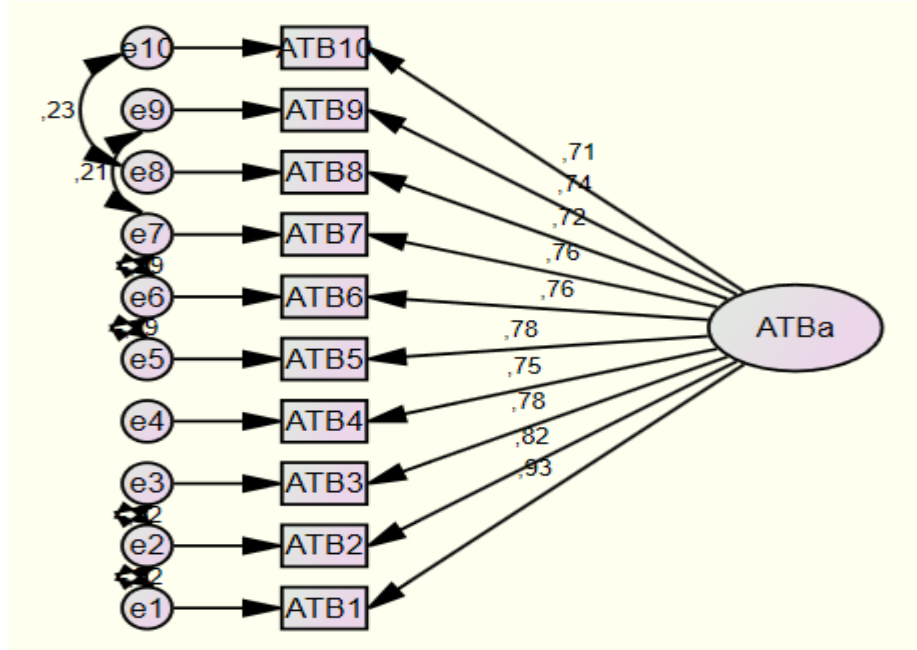


Tablo 4.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Uyum İndeksi Sonuçları

Uyum İndeksleri	Referans Değeri	Analiz Sonucu
X^2/df	≤ 5	5,747
CFI	$\geq ,90$	,917
RMR	$< ,10$	,026
IFI	$\geq ,90$	,918
TLI	$\geq ,90$	,894
RMSEA	$\leq ,08$	,130

Tablo 4.6 incelendiğinde, analiz sonucu elde edilen uyum indeksi değerlerinin (X^2/df , TLI ve RMSEA) gerekli uyum indeksi değerlerini karşılamadığı görülmektedir. Bu sebeple maddeler arasında modifikasyonlar yapılmış ve analiz sonucu uyum indeksi değerlerinin tümünün gerekli uyum indeksi değerlerine ulaşması sağlanmıştır. Yapılmış olan modifikasyonlar sonucunda elde edilen bulgular Şekil 4.4’de gösterilmiştir. Kabul edilebilir faktör yükünün 0,40 olduğu göz önünde bulundurulduğunda, tüm maddelerin kabul edilebilir faktör yüküne sahip olduğu görülmektedir.

Şekil 4.4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Modifikasyon Sonrası Doğrulamalı Faktör Analizi Sonuçları



Analiz sonucunda akıllı telefon bağımlılığında elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 4.7’de gösterilmiştir. Analiz sonucu bu bağımlılığa ait indeks değerlerinin gerekli uyum indeksi değerlerini karşıladığı görülmektedir. Bu nedenle akıllı telefon bağımlılığı için yapı geçerliliği sağlanmıştır.

Tablo 4.7. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Modifikasyon Sonrası Uyum İndeksi Sonuçları

Uyum İndeksleri	Referans Değeri	Analiz Sonucu
X^2/df	≤ 5	2,753
CFI	$\geq ,90$	,992
RMR	$< ,10$	,018
IFI	$\geq ,90$	,975
TLI	$\geq ,90$	,961
RMSEA	$\leq ,08$	,079

4.3.2. Güvenirlilik Analizi (Akıllı Telefon Bağımlılığı)

Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği için güvenilirlik analizi yapılmış ve bunun için Cronbach alpha katsayısına bakılmıştır. Bu değer incelendiğinde (0,936) Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin yüksek güvenirliliğe sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.8).

Tablo 4.8. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cronbach Alpha	Madde Sayısı
Akıllı Telefon Bağımlılığı	,936	10

4.4. Yaşam Tatminine İlişkin Geçerlilik ve Güvenirlilik Analizleri

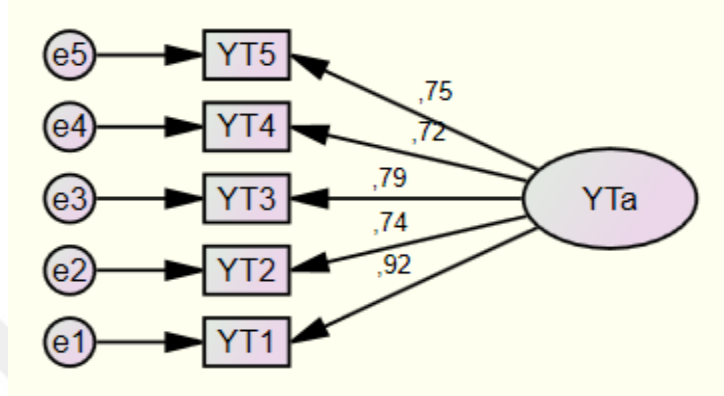
Araştırmada kullanılan yaşam tatmini ölçeğinin yapı geçerliliğini ve güvenilirliği doğrulayıcı faktör analizi ve Cronbach alpha katsayısı tespitiyle yapılmıştır.

4.4.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi (Yaşam Tatmini)

Yaşam Tatmini Ölçeğine doğrulayıcı faktör analizi yapılarak analiz sonuçları ve

uyum indeksleri Şekil 4.5’de ve Tablo 4.9’da gösterilmiştir. Şekil 4.5’teki bulgular incelendiğinde faktör yüklerinin 0,40’ın altında olmadığı (0,72 ile 0,92 arasında), tüm maddelerin kabul edilebilir faktör yüküne sahip olduğu görülmektedir.

Şekil 4.5. Yaşam Tatmini Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

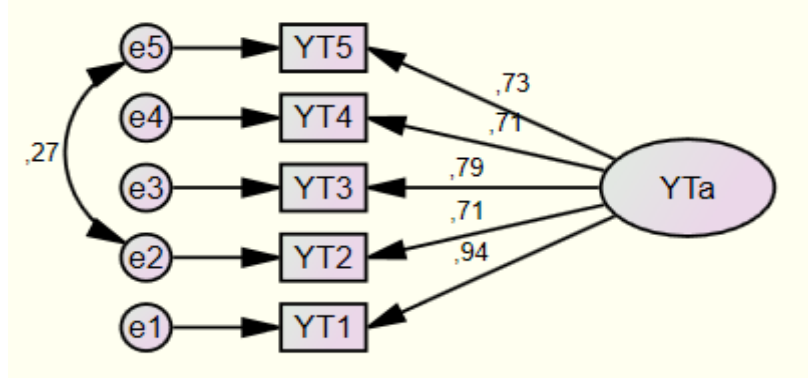


Tablo 4.9. Yaşam Tatmini Ölçeğinin Uyum İndeksi Sonuçları

Uyum İndeksleri	Referans Değeri	Analiz Sonucu
X^2/df	≤ 5	5,561
CFI	$\geq ,90$	,971
RMR	$< ,10$	,020
IFI	$\geq ,90$	,971
TLI	$\geq ,90$	,942
RMSEA	$\leq ,08$	,127

Tablo 4.9 incelendiğinde, analiz sonucu elde edilen X^2/df ve RMSEA uyum indeksi değerlerinin gerekli uyum indeksi değerlerini karşılamadığı görülmektedir. Bu sebeple YT2 ile YT5 maddeleri arasında modifikasyonlar yapılmış ve analiz sonucu uyum indeksi değerlerinin gerekli uyum indeksi değerlerine ulaşması sağlanmıştır. Yapılmış olan modifikasyonlar sonucunda elde edilen bulgular Şekil 4.6’da gösterilmiştir. Bunun yanında yaşam tatmini maddelerinin kabul edilebilir faktör yüküne sahip olduğu gözlenmiştir.

Şekil 4.6. Yaşam Tatmini Ölçeğinin Modifikasyon Sonrası Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları



Yaşam tatmini ölçeğine ait analiz sonucunda elde edilen uyum indeksi değerleri Tablo 4.10’da gösterilmiştir. Analiz sonucu indeks değerlerinin tümünün iyileştiği ve gerekli uyum indeksi değerlerini karşıladığı görülmektedir. Bu bulgular kullanılan yaşam tatmini ölçeği için yapı geçerliliği ölçütlerinin sağlandığı anlamına gelmektedir.

Tablo 4.10. Yaşam Tatmini Ölçeğinin Modifikasyon Sonrası Uyum İndeksi Sonuçları

Uyum İndeksleri	Referans Değeri	Analiz Sonucu
X^2/df	≤ 5	2,667
CFI	$\geq ,90$	,992
RMR	$< ,10$	,012
IFI	$\geq ,90$	,992
TLI	$\geq ,90$	,979
RMSEA	$\leq ,08$	,077

4.4.2. Güvenirlilik Analizi (Yaşam Tatmini)

Tablo 4.11’de çalışmadaki yaşam tatmini ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısı yer almaktadır. Bu değer incelendiğinde (0,888) 0,81 ile 1,00 arasında yer alması nedeniyle yaşam tatmini ölçeğinin yüksek güvenirliliğe sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4.11. Yaşam Tatmini Ölçeğinin Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cronbach Alpha	Madde Sayısı
Yaşam Tatmini	,888	5

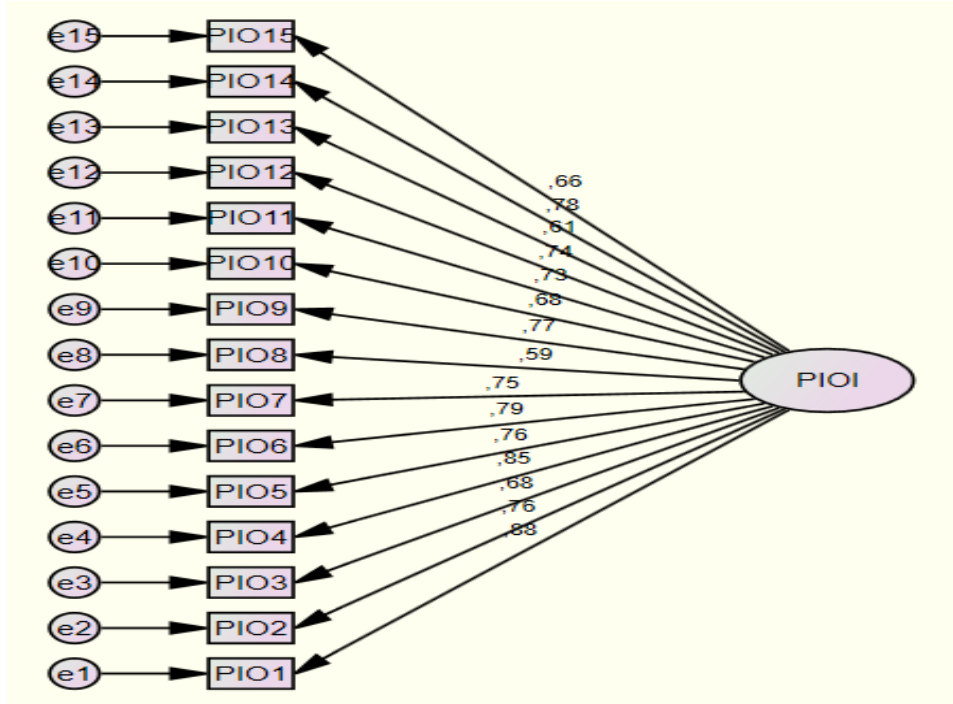
4.5. Psikolojik İyi Oluş İlişkin Geçerlilik ve Güvenirlilik Analizleri

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi, güvenilirlik düzeyi için Cronbach Alpha hesaplaması aşağıda yapılmıştır.

4.5.1. Doğrulayıcı Faktör Analizi (Psikolojik İyi Oluş)

Çalışmada yapı geçerliliği sağlamada Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları ve uyum indeksleri Şekil 4.7’de ve Tablo 4.12’de gösterilmiştir. Şekil 4.7’deki bulgular incelendiğinde; faktör yüklerinin 0,59 ile 0,88 arasında olduğu, bu nedenle de tüm maddelerin kabul edilebilir faktör yüküne sahip olduğu görülmektedir.

Şekil 4.7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları



Tablo 4.12. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Uyum İndeksi Sonuçları

Uyum İndeksleri	Referans Değeri	Analiz Sonucu
X ² /df	≤5	2,336
CFI	≥,90	,956
RMR	<,10	,020
IFI	≥,90	,956
TLI	≥,90	,949
RMSEA	≤,08	,069

Tablo 4.12İncelendiğinde Analiz Sonucu Elde Edilen Tüm Uyum İndeksi Değerlerinin gerekli uyum indeksi değerlerini karşıladığı görülmektedir. Bu sebeple maddeler arasında herhangi bir modifikasyona ihtiyaç duyulmamıştır. Dolayısıyla psikolojik iyi oluş ölçeği için de yapı geçerliliğinin olduğu belirlenmiştir.

4.5.2. Güvenirlilik Analizi (Psikolojik İyi Oluş)

Çalışmada son olarak psikolojik iyi oluş için güvenilirlik analizi yapılmıştır. Bulgular Tablo 4.13'e aktarılmıştır. Tabloda Cronbach Alpha katsayısı 0,947 olarak elde edilmiştir. Dolayısıyla da psikolojik iyi oluş ölçeğinin yüksek güvenirliliğe sahip olduğu tespiti yapılmıştır.

Tablo 4.13. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cronbach Alpha	Madde Sayısı
Yaşam Tatmini	,947	15

Araştırma Hipotezlerine Yönelik Analiz Bulguları

Çalışmada hipotez testi öncesinde teknoloji bağımlılığı türleri ile refah göstergesi değişkenleri arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi değişkenler arası ilişkilerin yönlerini ve düzeylerini tespit etmek için kullanılan bir yöntemdir (Kerse, 2017). Bu yöntemde değişkenler arasında pozitif veya negatif ilişki olup olmadığı, varsa bu ilişkinin gücünün ne olduğu

belirlenmektedir. Bu belirleme için hem Pearson hem Spearman korelasyon analizleri yapılabilmektedir. Bu çalışmada normallik testinde normal dağılım tespiti yapıldığı için Pearson korelasyon analizi kullanılmış ve bulguları aşağıda Tablo 4.14’de sunulmuştur.

Tablo 4.14. Değişkenlere Ait Korelasyon Analizi

		SMB	ATB	YT	PİO
Sosyal Medya Bağımlılığı (SBM)	Pearson Kat sayıları	1			
	Sig.				
Akıllı Telefon Bağımlılığı (ATB)	Pearson Kat sayıları	,470**	1		
	Sig.	,000			
Yaşam Tatmini (YT)	Pearson Kat sayıları	,322**	,314**	1	
	Sig.	,000	,000		
Psikolojik İyi Oluş (PİO)	Pearson Kat sayıları	,315**	,347**	,335**	1
	Sig.	,000	,000	,000	

Korelasyon analizi bulgularının yorumlanmasında, korelasyon katsayılarının seviyeleri dikkate alınmaktadır. Bu çalışmada Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı için şu değerler ve değerlendirmeler esas alınmıştır (Köklü ve diğ., 2006): Pearson katsayıları (r); $r=0.00$ ilişki yok, $r=0.01-0.29$ düşük düzeyde ilişki, $r=0.30-0.70$ orta düzeyde ilişki, $r=0.71-0.99$ yüksek düzeyde ilişki $r=1.00$ mükemmel ilişki olarak değerlendirilmektedir.

Tablo 4.14’deki elde edilen bulgulardan sosyal medya bağımlılığı ile yaşam tatmini ($r=0,322$) ve psikolojik iyi oluş ($r=0,315$) arasında pozitif yönde, orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam tatmini ($r=0,314$) ve psikolojik iyi oluş ($r=0,347$) arasında da orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla teknoloji bağımlılığı türleri ile refah göstergeleri arasında pozitif yönde ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Korelasyon analizi sonrasında hipotezlerin testi için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi birden fazla bağımsız değişkenin bir bağımlı değişken üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan bir analiz yöntemidir (Coşkun vd., 2019). Hipotezlerin testi için teknoloji bağımlılığı türleri olan sosyal medya

bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı bağımsız değişkenler, refah göstergeleri olan psikolojik iyi oluş ve yaşam tatminleri ise bağımlı değişkenler olarak ele alınmıştır. Bunun için öncelikle psikolojik iyi oluş bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Tablo 4.15’de bireylerin psikolojik iyi oluş değişkeni ile sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı toplam puanları arasındaki çoklu regresyon analizinin sonuçları verilmiştir. Buna göre engelli bireyler için sosyal medya bağımlılığı ($B=0,334$) ve akıllı telefon bağımlılığı ($B=0,351$), onların psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamakta, yani pozitif yönde etkilemektedir ($F= 99,407$; $p<0,001$). Bunun yanında engelli bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılık düzeylerinde %41’lik bir varyans, psikolojik iyi oluş düzeylerini açıklamaktadır (Düzeltilmiş $R^2=,410$). Dolayısıyla da “**H1:** Engelli bireylerde sosyal medya bağımlılığı, onların psikolojik iyi oluşunu (refahını) pozitif yönde etkiler” ve **H2:** Engelli bireylerde akıllı telefon bağımlılığı, onların psikolojik iyi oluşunu (refahını) pozitif yönde etkiler” kabul edilmiştir.

Tablo 4.15. Psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler açısından çoklu regresyon analizi

Değişkenler	B*	SH†	t	p	Düzeltilmiş R^2	F
Sabit	1,408	,227	6,197	<,001	,410	99,407
Sosyal medya bağımlılığı	,334	,101	3,313	,001		
Akıllı telefon bağımlılığı	,351	,087	4,015	<,001		

*= β : regresyon katsayısı, †=SH: standard hata. $p< 0,05$.

H1 ve H2 testi yapıldıktan sonra yaşam tatmini bağımlı değişken olarak ele alınmış ve çoklu regresyon yapılmıştır. Bulgular Tablo 4.16’a aktarılmıştır. Buna göre engelli bireyler için sosyal medya bağımlılığı ($B=0,237$) ve akıllı telefon bağımlılıkları ($B=0,457$) yaşam tatmini düzeylerini yordadığı, yani pozitif yönde ve anlamlı düzeyde etkilediği belirlenmiştir ($F= 79,420$; $p<0,001$). Engelli bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılık düzeylerinde %35,7’lik bir varyansın yaşam tatmini düzeylerini açıkladığı tespit edilmiştir (Düzeltilmiş $R^2=,357$). Dolayısıyla da “**H3:** Engelli bireylerde sosyal medya bağımlılığı, onların yaşam tatminini pozitif yönde etkiler” ve “**H4:** Engelli bireylerde akıllı telefon

bağımlılığı, onların yaşam tatminini pozitif yönde etkiler” hipotezleri de kabul edilmiştir. Elde edilen bu bulgular teknoloji bağımlılığının refahı pozitif etkilediği anlamına gelmektedir.

Tablo 4.16. Yaşam Tatmini etkileyen faktörler açısından çoklu regresyon analizi

Değişkenler	B*	SH†	t	p	Düzeltilmiş R ²	F
Sabit	1,345	,264	5,094	<,001	,357	79,420
Sosyal medya bağımlılığı	,237	,117	2,024	,044		
Akıllı telefon bağımlılığı	,457	,102	4,494	<,001		

*= β : regresyon katsayısı, †=SH: standard hata. $p < 0,05$.

5.HİPOTEZ SONUÇLARININ ÖZETİ

Yapılmış olan analizler sonucunda hipotez sonuçları ve kabul/ret durumu tablo4.17’de belirtilmiştir.

Tablo 4.17. Hipotez Sonuçları

	Hipotezler	Sonuç
H ₁	Engelli bireylerde sosyal medya bağımlılığı, onların psikolojik iyi oluşunu (refahını) pozitif yönde etkiler.	Kabul
H ₂	Engelli bireylerde akıllı telefon bağımlılığı, onların psikolojik iyi oluşunu (refahını) pozitif yönde etkiler.	Kabul
H ₃	Engelli bireylerde sosyal medya bağımlılığı, onların yaşam tatminini pozitif yönde etkiler.	Kabul
H ₄	Engelli bireylerde akıllı telefon bağımlılığı, onların yaşam tatminini pozitif yönde etkiler.	Kabul

5.1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

Çalışmada demografik değişkenler açısından araştırma değişkenlerinde farklılığın olup olmadığı da incelenmiştir. Bu doğrultuda cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı, eğitim, yaş, çalışma durumu ve gelir açısından sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılıklar belirlenmiştir. Bu farklılıklar için iki seçenekli demografik değişkenlerde Bağımsız Örneklem T Testi, ikiden fazla demografik değişkenler için Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Testi kullanılmıştır. Bulgular aşağıda özetlenmiş ve açıklanmıştır.

5.1.1. Cinsiyet Değişkeni Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyi Oluş

Sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş kavramlarının, “cinsiyet” değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Analiz sonuçları 4.18’de gösterilmiştir.

Tablo 4.18. Cinsiyet Değişkeni Bakımından Bağımsız Örneklem T-Testi

	Grup	N	Ortalama	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Kadın	118	4,44	,815
	Erkek	166	4,46	
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Kadın	118	4,41	,274
	Erkek	166	4,48	
Yaşam Tatmini	Kadın	118	4,46	,570
	Erkek	166	4,42	
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	118	4,49	452
	Erkek	166	4,44	

Elde edilen bulgulara göre p değerlerinin 0,05'den büyük olması nedeniyle sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş kavramları “cinsiyet” değişkeni açısından farklılık göstermemiştir. Yani katılımcılar arasında kadın ve erkeklerde sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş düzeyleri farklılaşmamıştır.

5.1.1.1. Medeni Durum Değişkeni Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyi Oluş

Sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde “medeni durum” değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi bulguları Tablo 4.19'da gösterilmiştir.

Tablo 4.19. Medeni Durum Değişkeni Bakımından Bağımsız Örneklem T-Testi

	Grup	N	Ortalama	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Evli	147	4,49	,218
	Bekâr	137	4,41	
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Evli	147	4,51	,099
	Bekâr	137	4,39	
Yaşam Tatmini	Evli	147	4,51	,043
	Bekâr	137	4,35	
Psikolojik İyi Oluş	Evli	147	4,53	,028
	Bekâr	137	4,38	

Elde edilen bulgulara göre; bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı p değerlerinin 0,05’den büyük olması nedeniyle “medeni durum” değişkeni açısından farklılık göstermemiştir. Yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş düzeyinde ise “medeni durum” değişkeni açısından farklılık gözlenmiştir ($p < 0,05$). Buna göre evli bireylerin yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş düzeyleri bekar bireylere göre daha fazla çıkmıştır.

5.1.1.2. Çocuk Sayısı Değişkeni Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyi Oluş

Çocuk sayısı değişkeni bağlamında sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş düzeylerindeki farklılıklar Anova analizi ile belirlenmeye çalışılmıştır. Bulgular Tablo 4.20’de gösterilmiştir.

Tablo 4.20. Çocuk Sayısı Değişkeni Bakımından Anova Analizi

		N	Ortalama	F	P
Sosyal Bağımlılığı	Medya Yok	124	4,40		
	Bir	88	4,53	1,047	,372
	İki	50	4,42		
	Üç ve üzeri	22	4,46		
	Yok	124	4,39		
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Bir	88	4,58	2,066	,105
	İki	50	4,40		
	Üç ve üzeri	22	4,38		
	Yok	22	4,38		
Yaşam Tatmini	Yok (a)	124	4,35		
	Bir (b)	88	4,59	2,650	,049
	İki (c)	50	4,38		b>a
	Üç ve üzeri (d)	22	4,44		
	Yok (a)	124	4,37		
Psikolojik İyi Oluş	Bir (b)	88	4,61	3,234	,023
	İki (c)	50	4,40		b>a,c
	Üç ve üzeri (d)	22	4,45		
	Yok (a)	124	4,37		
	Bir (b)	88	4,61	3,234	,023

Elde edilen bulgulara göre; bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri “çocuk sayısı durumu” değişkeni açısından farklılık göstermemektedir ($p>0,05$). Yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluşta ise anlamlı farklılıklar bulunmaktadır ($p<0,05$). Bu farklılığın kaynağı için ilgili analizler yapılmaya çalışılmıştır. Yaşam tatmini değişkeni için varyans homojenliği sağlandığı için örneklem sayılarının eşit olması sebebiyle post-hoc analizlerinden Tukey HSD analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda bireylerden bir çocuğu olanların yaşam tatmini düzeyleri çocuğu olmayanlardan daha yüksek bulunmuştur.

Farklılığın kaynağını belirlemede psikolojik iyi oluş değişkeni için varyans homojenliği sağlandığı için örneklem sayılarının eşit olması sebebiyle, post-hoc analizlerinden Tukey HSD analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda katılımcı bireylerden bir çocuğu olanların psikolojik iyi oluş düzeyleri çocuğu olmayan ve iki çocuğu olanlardan daha yüksek bulunmuştur.

5.1.1.3. Eğitim Değişkeni Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyi Oluş

Bireylerin sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, yaşam tatmini ve

psikolojik iyi oluş değişkenlerinin “eğitim” değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediği de incelenmeye çalışılmıştır. Bu kapsamda Anova analizi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 4.21’de gösterilmiştir.

Tablo 4.21. Eğitim Değişkeni Bakımından Anova Analizi

			N	Ortalama	F	P
Sosyal Bağımlılığı	Medya	Okur-yazar (a)	6	3,51		
		İlk okul (b)	25	4,52		
		Orta okul (c)	114	4,51	3,964	,001
		Lise (d)	78	4,44		
		Önlisans (e)	29	4,38		a<b,c,d,e,f,g
		Lisans (f)	21	4,42		
		Lisansüstü (g)	11	4,48		
Akıllı Bağımlılığı	Telefon	Okur-yazar (a)	6	3,43		
		İlk okul (b)	25	4,57		
		Orta okul (c)	114	4,53	3,791	,001
		Lise (d)	78	4,40		
		Önlisans (e)	29	4,44		a<b,c,d,e,f,g
		Lisans (f)	21	4,35		
		Lisansüstü (g)	11	4,52		
Yaşam Tatmini		Okur-yazar (a)	6	3,73		
		İlk okul (b)	25	4,38		
		Orta okul (c)	114	4,50	1,644	,135
		Lise (d)	78	4,39		
		Önlisans (e)	29	4,41		
		Lisans (f)	21	4,44		
		Lisansüstü (g)	11	4,60		
Psikolojik İyi Oluş		Okur-yazar (a)	6	3,66		
		İlk okul (b)	25	4,46		
		Orta okul (c)	114	4,52	2,420	,027
		Lise (d)	78	4,40		
		Önlisans (e)	29	4,44		a<b,c,d,e,f,g
		Lisans (f)	21	4,52		
		Lisansüstü (g)	11	4,58		

Elde edilen bulgulardan bireylerin yaşam tatmini düzeylerinde “eğitim” değişkeni açısından farklılık görülmediği belirlenmiştir ($p>0,05$). Sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde ise “eğitim” değişkeni açısından farklılık gözlenmiştir ($p<0,05$). Sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş için varyans homojenliği sağlandığı ve örneklem sayılarının eşit olması göz önünde bulundurularak, post-hoc analizlerinden Tukey HSD analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda okur-yazar olan bireylerin daha üst eğitim seviyesine sahip olanlardan sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri daha düşük bulunmuştur.

5.1.1.4. Yaş Değişkeni Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyi Oluş

Bireylerin sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin “yaş” değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Anova analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.22’de gösterilmiştir.

Tablo 4.22. Yaş Değişkeni Bakımından Anova Analizi

			N	Ortalama	F	P
Sosyal Medya Bağımlılığı	25 yaşaltı (a)	13	4,03			
	26-30 (b)	147	4,55	7,331	,000	
	31-35 (c)	79	4,45	a<b,c; d<b,c; b>a,d		
	36 ve üzeri (d)	45	4,25			
	25 yaşaltı (a)	13	4,08			
Akıllı Telefon Bağımlılığı	26-30 (b)	147	4,59	9,769	,000	
	31-35 (c)	79	4,44	a<b; d<b,c		
	36 ve üzeri (d)	45	4,12			
	25 yaşaltı (a)	13	3,90			
Yaşam Tatmini	26-30 (b)	147	4,54	6,134	,000	
	31-35 (c)	79	4,43	a<b,c; b>a,d		
	36 ve üzeri (d)	45	4,24			
	25 yaşaltı (a)	13	3,94			
Psikolojik İyi Oluş	26-30 (b)	147	4,56	7,326	,000	
	31-35 (c)	79	4,47	a<b,c; b>a,d		
	36 ve üzeri (d)	45	4,26			
	25 yaşaltı (a)	13	3,94			

Elde edilen bulgular; bireylerin sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin “yaş” değişkeni açısından farklılık gösterdiği yönünde olmuştur ($p<0,01$). Bu farklılığın kaynağı için ilgili analizler yapılmaya çalışılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş değişkenleri için varyans homojenliği sağlanması ve örneklem sayılarının eşit olması sebebiyle, post-hoc analizlerinden Tukey HSD testi yapılmıştır. Analiz sonucunda; 25 yaş altı ile 36 yaş üzeri bireylerin 26-30 ve 31-35 yaşlardaki bireylerden sosyal medya bağımlılık düzeyinin düşük olduğu, 26-30 yaşındaki bireylerin ise 25 yaş altı ve 36 yaş üzeri bireylerden sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığı açısından; 25 yaş altı bireylerin 26-30 yaş arasındaki bireylerden, 36 yaş üzeri bireylerin 26-30 ve 31-35 yaşlardaki bireylerden akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Yaşam tatmini açısından; 25 yaş altı bireylerin 26-30 yaş ve 31-35 yaş arasındaki bireylerden yaşam tatmininin daha düşük, 36 yaş üzeri bireylerin 26-30 yaş ve 31-35 yaşlardaki bireylerden yaşam tatmininin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Son olarak psikolojik iyi oluş açısından; 25 yaş altı bireylerin 26-30 yaş ve 31-35 yaş arasındaki bireylerden psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük, 36 yaş üzeri bireylerin 26-30 yaş ve 31-35 yaşlardaki bireylerden psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

5.1.1.5. Çalışma Durumu Değişkeni Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyi Oluş

Bireylerin sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin “çalışma durumu” değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediği test edilmiş, yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 4.23’de gösterilmiştir.

Tablo 4.23. Çalışma Durumu Değişkeni Bakımından Anova Analizi

	Grup	N	Ortalama	p
Sosyal Medya Bağımlılığı	Çalışıyor	114	4,37	,028
	Çalışmıyor	170	4,51	
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Çalışıyor	114	4,37	,065
	Çalışmıyor	170	4,51	
Yaşam Tatmini	Çalışıyor	114	4,32	,015
	Çalışmıyor	170	4,51	
Psikolojik İyi Oluş	Çalışıyor	114	4,36	,023
	Çalışmıyor	170	4,52	

Elde edilen bulgulardan bireylerin akıllı telefon bağımlılığının “çalışma durum” değişkeni açısından farklılık göstermediği ($p>0,05$); sosyal medya bağımlılığı, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluşun ise farklılaştığı ($p<0,05$) belirlenmiştir. Buna göre herhangi bir işte çalışmayan bireylerin sosyal medya bağımlılığı, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş düzeyleri çalışan bireylere göre daha fazla çıkmıştır.

5.1.1.6. Gelir Değişkeni Açısından Sosyal Medya Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Yaşam Tatmini ve Psikolojik İyi Oluş

Katılımcıların gelir durumuna göre sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Anova analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 4.24’de gösterilmiştir.

Tablo 4.24. Gelir Değişkeni Bakımından Anova Analizi

			N	Ortalama	F	P
				a		
Sosyal Bağımlılığı	Medya	5.000-10.000 (a)	41	4,39		
		10.001-15.000 (b)	110	4,48		
		15.001-20.000 (c)	61	4,47	,794	,530
		20.001-30.000 (d)	33	4,33		
		30.000 ve üzeri (e)	39	4,50		
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Telefon	5.000-10.000 (a)	41	4,33		
		10.001-15.000 (b)	110	4,52		
		15.001-20.000 (c)	61	4,45	1,104	,355
		20.001-30.000 (d)	33	4,33		
		30.000 ve üzeri (e)	39	4,48		
Yaşam Tatmini		5.000-10.000 (a)	41	4,34		
		10.001-15.000 (b)	110	4,47		
		15.001-20.000 (c)	61	4,43	1,061	,376
		20.001-30.000 (d)	33	4,29		
		30.000 ve üzeri (e)	39	4,55		
Psikolojik İyi Oluş		5.000-10.000 (a)	41	4,35		
		10.001-15.000 (b)	110	4,48		
		15.001-20.000 (c)	61	4,49	,940	,441
		20.001-30.000 (d)	33	4,35		
		30.000 ve üzeri (e)	39	4,54		

Elde edilen bulgular bireylerin sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin “gelir” değişkeni açısından farklılık göstermediğini göstermiştir ($p>0,05$). Dolayısıyla gelir düzeyinin düşük veya yüksek olmasının teknoloji bağımlılığında ve refah düzeyinde farklılık ortaya çıkarmadığı belirlenmiştir.

6. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının engelli bireylerin yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmanın bulguları, engelli bireylerin sosyal medya ve akıllı telefon kullanımının bireylerin yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Özellikle sosyal medya platformları, bireylerin sosyal bağlantılar kurmasını, kendilerini ifade etmesini ve sosyal destek bulmasını sağlamaktadır. Akıllı telefonlar ise günlük yaşamı kolaylaştıran çeşitli uygulamalar ve iletişim imkanları sunarak bireylerin yaşam kalitesini artırmaktadır. Bu teknolojiler, doğru ve dengeli kullanıldığında bireylerin duygusal, bilişsel ve sosyal refahına katkıda bulunabilmektedir. Bu çalışmada da bu noktada katkı sağlandığı tespit edilmiştir. Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda aşağıdaki bulgular ve bu bulgularla ilgili değerlendirmeler yapılmıştır:

Öncelikle çalışma kapsamında belirlenen “*H1: Engelli bireylerde sosyal medya bağımlılığı, onların psikolojik iyi oluşunu (refahını) pozitif yönde etkiler*” hipotezi istatistiksel olarak desteklenmiştir. Engelli bireylerde sosyal medya bağımlılığının, psikolojik iyi oluşlarını (refahlarını) olumlu yönde etkileyip etkilemediği konusunda literatürdeki bulgular sınırlı sayıda ve aynı zamanda çeşitli perspektifler sunmaktadır. Bu konuyla ilgili yapılan araştırmalar genellikle karmaşık ve çeşitli sonuçlar ortaya koymaktadır. Bazı araştırmalar, sosyal medya kullanımının engelli bireyler için sosyal etkileşim sağlama, bilgi edinme, yeni arkadaşlıklar edinebilme ve sosyal destek alabilme açısından önemli bir kaynak olduğunu öne sürmektedir (Asuncion vd., 2012; Kılıç ve Ateşgöz, 2018; Turgut vd., 2016; Yılmaz, 2019). Özellikle mobil teknolojiler ve internet erişiminin artması, fiziksel olarak hareket etmekte zorluk çeken veya toplum içinde sınırlı sosyal etkileşime sahip olan bireyler için sosyal medyanın bir tür bağlantı sağlama ve sosyal katılım imkânı sunduğunu göstermektedir (Kaldık, 2022). Pozitif engellilerin benzer durumdaki bireylerle kolayca iletişim kurmalarını, deneyimlerini paylaşmalarını ve birbirlerinden destek almalarını sağlayabilmektedir. Bu da onların kendilerini daha iyi hissetmelerine, sosyal bağlılıklarını artırmalarına ve yaşamlarından memnuniyetlerini yükseltmelerine (Smith vd., 2018), dolayısıyla da psikolojik iyi oluşlarının artmasına katkı sağlayabilmektedir (Ostic vd., 2021) Ancak, sosyal medya bağımlılığı

konusunda ortaya çıkan risklerinde göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Literatürde, aşırı sosyal medya kullanımının izolasyon hissi, düşük öz saygı, anksiyete, uykusuzluk, performansın azalması ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla ilişkili olabileceğine dair bulgular mevcuttur (Andreassen vd., 2017; Andreassen vd., 2012; Kross vd., 2013; Pantic, 2014; Ratana vd., 2021; Ryff, 1989; Twenge vd., 2018). Sonuç olarak, engelli bireylerde sosyal medya bağımlılığının psikolojik refah üzerindeki etkisine ilişkin bulgular karmaşık olsa da çalışmamızda özellikle engelli bireylerde olumsuz bir durum ortaya çıkarmadığı, literatürde az sayıda da olsa yapılan çalışmaları ((Smith vd., 2018; Ostic vd., 2021) destekler nitelikte psikolojik iyi oluşu artırabildiği, yani olumlu çıktıları beraberinde getirdiği yönünde sonuca ulaşılmıştır.

İkinci olarak çalışma kapsamında belirlenen “**H2: Engelli bireylerde akıllı telefon bağımlılığı, onların psikolojik iyi oluşunu (refahını) pozitif yönde etkiler**” hipotezi istatistiksel olarak desteklenmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı, genel olarak teknoloji kullanımının artmasıyla birlikte daha fazla araştırılan bir konu olmuştur. Ancak, bu bağımlılığın engelli bireyler üzerindeki etkilerini özel olarak ele alan çalışmalar sınırlıdır. İlgili literatürde, akıllı telefon bağımlılığının gençler ve yetişkinler üzerindeki etkileri üzerine daha fazla bilgi bulunmaktadır (Daei vd., 2019; Khan vd., 2019; Kim vd., 2018; Kil vd., 2021). Bazı araştırmalar, akıllı telefon kullanımının bireylerin sosyal etkileşimlerini artırabileceğini ve bağlantı hissini güçlendirebileceğini öne sürmektedir (Elder, 2021; Elhai vd., 2017; Rosen vd., 2013; Twenge vd., 2018). Bu bağlamda, engelli bireyler için de akıllı telefonlar, iletişim kurma, bilgiye erişim ve sosyal etkileşim gibi önemli fonksiyonları yerine getirebilmektedir. Dolayısıyla çalışmada elde edilen akıllı telefon kullanımının psikolojik iyi oluşu pozitif etkilemesi bulgusu, aslında akıllı telefon bağımlılığının literatürde olumlu sonuçlar elde edilmesini sağlayabileceğine ilişkin çalışmaları destekler nitelikte olmuştur.

Üçüncü olarak çalışma kapsamında belirlenen “**H3: Engelli bireylerde sosyal medya bağımlılığı, onların yaşam tatminini pozitif yönde etkiler**” hipotezini destekler nitelikte bulgular elde edilmiştir. Literatürde her ne kadar sosyal medyanın olumsuz sonuçları olduğuna dair çalışmalar bulunsun da (Kırcaburun ve Griffiths, 2018), sosyal medya, engelli bireylerin benzer deneyimlere sahip diğer insanlarla bağlantı

kurmasını ve bu sayede sosyal destek almalarını sağlayarak kendilerini daha az yalnız hissetmelerine ve yaşam memnuniyetlerini artırmalarına yardımcı olabilmektedir (Deters ve Mehl, 2013; Kim vd., 2020). Aynı zamanda sosyal medyanın engelli bireylerin sosyal destek bulmalarında da yardımcı olabileceğini savunan araştırmalarda bulunmaktadır (Burke ve Kraut, 2016; Ryan vd., 2017). Bununla birlikte, Cheung ve diğerleri (2015) sosyal medya kullanımının genel popülasyondaki etkilerini inceleyen bir çalışmada, sosyal medyanın sosyal ilişkileri güçlendirebileceğini ve bireyler arasında bağlantı kurmayı kolaylaştırabileceğini belirtmiştir. Çalışmamızda elde ettiğimiz bulguları destekler nitelikte olan bu bulgular, engelli bireyler için de sosyal medya kullanımının sosyal entegrasyonu artırabileceği ve bu yolla yaşam tatminini destekleyebileceği önermesini güçlendirmektedir.

Son olarak çalışma kapsamında belirlenen “**H4: Engelli bireylerde akıllı telefon bağımlılığı, onların yaşam tatminini pozitif yönde etkiler**” hipotezi istatistiksel olarak desteklenmiştir. Literatürde her ne kadar akıllı telefon bağımlılığının sosyal izolasyon, uyku problemleri ve anksiyete gibi olumsuz sonuçları olduğu öne sürülse de (Demirci vd., 2015), akıllı telefonlar, engelli bireylere sosyal etkileşim, bilgiye erişim ve bağımsızlık gibi önemli fırsatlar sunarak yaşam kalitelerini artırabilmektedir. Chan ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir çalışma, akıllı telefonların engelli bireylerin sosyal ağlarını genişletme ve günlük yaşam aktivitelerini kolaylaştırma konusundaki katkılarını vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Wu ve arkadaşları (2018), fiziksel engelli bireylerin akıllı telefonlar sayesinde sosyal bağlarını güçlendirdiğini ve bunun yaşam tatminine olumlu yansıdığını belirtmiştir. Taşlıyan ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan bir çalışmada da benzer şekilde, internet bağımlılığıyla yaşam tatmini arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla çalışmada elde ettiğimiz bulgu literatürde yer alan yukarıdaki araştırma bulgularını desteklemiş, akıllı telefon bağımlılığının engelli bireylerde olumlu bir sonuç ortaya çıkarabileceğini göstermiştir.

7. ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI VE ÖNERİLER

Çalışmanın kısıtları ve önerilere ilişkin aşağıda maddeler halinde yer alan açıklamaları yapmak mümkündür. Çalışmanın bulgularını bu kısıtlar dahilinde değerlendirmekte fayda vardır.

-Örneklem Büyüklüğü ve Temsiliyeti: Bu çalışmada kullanılan örneklem, genel popülasyonu temsil etmekte sınırlı kalabilir. Özellikle belirli demografik grupların (örneğin, yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum) yeterince temsil edilmemesi, sonuçların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır.

-Kendini Bildirme Yöntemi: Çalışmada kullanılan anket ve ölçekler, katılımcıların kendi beyanlarına dayanmaktadır. Kendini bildirme yöntemi, sosyal istenilirlilik yanlılığı ve hatalı hatırlama gibi faktörler nedeniyle yanıltıcı olabilir.

-Kesitsel Araştırma Tasarımı: Bu çalışma, kesitsel bir araştırma tasarımı kullanarak verilmiştir. Bu tasarım, neden-sonuç ilişkilerini belirlemede sınırlıdır. Boylamsal çalışmalar, teknoloji bağımlılığı türleri ve refah göstergeleri arasındaki dinamik ilişkiyi daha iyi anlamak için faydalı olabilir.

-Psikolojik Durumların Çeşitliliği: Çalışmada, sosyal medya ve akıllı telefon kullanımının yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri genel olarak ele alınmıştır. Ancak, bireylerin farklı psikolojik durumları (örneğin depresyon, anksiyete) farklı şekilde etkilenebilir ve bu durum ayrıntılı olarak incelenmemiştir. Gelecekteki çalışmalar bu durumu dikkate alarak modeli genişletebilir. Bunun yanında modele düzenleyici ve aracı değişkenler dahil edilebilir.

-Kültürel Farklılıklar: Sosyal medya ve akıllı telefon kullanımı kültürel bağlamda farklılık gösterebilir. Çalışmanın bulguları, belirli bir kültürel bağlamda elde edilmiştir ve diğer kültürel bağlamlara genellenmesi sınırlı olabilir. Bu nedenle özellikle engelli bireyler özelinde farklı yerel kültürler dikkate alınarak çalışmaların yapılması, elde edilen bulguların genellenebilir olması açısından önem arz etmektedir.

KAYNAKÇA

- Aba, G. (2009). *İş Yaşam Kalitesi ve Motivasyon İlişkisi: Sağlık Sektöründe Bir Uygulama*. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Abdullah, M. Q. (2017). Smartphone Addiction: Critical Issues. *Global Journal of Addiction & Rehabilitation Medicine*, 4(5): 90-91.
- Achangwa, C., Ryu, H. S., Lee, J. K. ve Jang, J. D. (2022). Adverse Effects of Smartphone Addiction among University Students in South Korea: A Systematic Review. *Healthcare*, 11(1): 1-19.
- Adams, K. B., Leibbrandt, S. ve Moon, H. (2011). A Critical Review of the Literature on Social and Leisure Activity and Wellbeing in Later Life. *Ageing & Society*, 31(4): 683-712.
- Adams-Price, C. E., Nadorff, D. K., Morse, L. W., Davis, K. T. ve Stearns, M. A. (2018). The Creative Benefits Scale: Connecting Generativity to Life Satisfaction. *The International Journal of Aging and Human Development*, 86(3): 242-265.
- Ahn, D. ve Shin, D. H. (2013). Is the Social Use of Media for Seeking Connectedness or for Avoiding Social Isolation? Mechanisms Underlying Media Use and Subjective Well-Being. *Computers in Human Behavior*, 29(6): 2453-2462.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments Beyond Infancy. *American Psychologist*, 44(4): 709-716.
- Akhtar, F., Patel, P. K., Heyat, M. B. B., Yousaf, S., Baig, A. A., Mohona, R. A., ... ve Wu, K. (2023). Smartphone Addiction among Students and Its Harmful Effects on Mental Health, Oxidative Stress, and Neurodegeneration Towards Future Modulation of Anti-Addiction Therapies: A Comprehensive Survey Based on SLR, Research Questions, and Network Visualization Techniques. *CNS & Neurological Disorders-Drug Targets (Formerly Current Drug Targets-CNS & Neurological Disorders)*, 22(7): 1070-1089.
- Akpunne, B. ve Akinawo, O. E. (2018). Internet Addiction, Problematic

- Smartphone Use and Psychological Health of Nigerian University Undergraduates. *International Neuropsychiatric Disease Journal* 12(3): 1-13
- Alan, R. ve Senay Guzel, H. (2020). The Investigation of the Relationship between Smartphone Addiction, and Problem-Solving Skills and Ways of Coping with Stress. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 33(3): 244-253.
- Alcântara, C. M. D., Silva, A. N. S., Pinheiro, P. N. D. C. ve Queiroz, M. V. O. (2019). Digital Technologies for Promotion of Healthy Eating Habits in Teenagers. *Revistabrasileira De Enfermagem*, 72: 513-520.
- Alisaputri, F. M., Prastyanti, R. A. ve Nugrahaningsih, W. (2023). Perlindungan Hukum Terhadap Perempuan Korban Tindak Pidana Pornografi Menggunakan Media Internet. *Jurnal Dunia Ilmu Hukum (JURDIKUM)*, 1(2): 33-39.
- Alkın, S., Bardakçı, S. ve İlhan, T. (2020). An Investigation of the Associations between the Quality of Social Relationships and Smartphone Addiction in High School Students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1): 29-40.
- Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z. A. ve Hosseinzadeh, H. (2022). Smartphone Addiction Prevalence and Its Association on Academic Performance, Physical Health, and Mental Well-Being among University Students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6): 3710.
- Alsancak-Sırakaya, D. ve Seferoğlu, S. S. (2018). Türkiye'nin Mobil Öğrenme Karnesi: İmkânlar, Fırsatlar ve Sorunlarla İlgili Bir İnceleme. *Eğitim Teknolojileri Okumaları*, 34: 492-513.
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2): 175-184.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E. ve Pallesen, S. (2016). The Relationship Between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study. *Psychology of Addictive*

Behaviors, 30(2): 252.

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E. ve Pallesen, S. (2017). The Relationship between Addictive Use of Social Media and Video Games and Symptoms of Psychiatric Disorders: A Large-Scale Cross-Sectional Study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(3): 252-262.

Andreassen, C. S., Pallesen, S. ve Griffiths, M. D. (2017). The Relationship between Addictive Use of Social Media, Narcissism, and Self-Esteem: Findings from A Large National Survey. *Addictive Behaviors*, 64: 287-293.

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S. ve Pallesen, S. (2012). Facebook Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Psikolojik Raporlar*, 110(2): 501-517.

Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S. ve Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2)1: 501-517.

Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 1(1): 55-67.

Asuncion, J. V., Budd, J., Fichten, C. S., Nguyen, M. N., Barile, M. ve Amsel, R. (2012). Social Media Use by Students with Disabilities. *Academic Exchange Quarterly*, 16(1): 30-35.

Ates, N., Arcan, K. ve Simsek, O. (2023). Eudaimonik Öz Düzenleme Ölçeğinin (EÖDÖ) Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(4): 1803-1839.

Ayça, B. (2023). Psikolojik İyi Olma Durumu ile İş Performansı Arasındaki İlişkide Örgütsel Güven ve Uygulama Adaletinin Düzenleyici Etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 15(1): 300-316.

Aydemir, M. A. (2011). *Toplumsal İlişkilerin Sosyal Sermaye Değeri: Topluluk Duygusu ve Sosyal Sermaye Üzerine Bir Araştırma*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Aysan, Ü. (2017). Türkiye’de Yaşlıların Yaşam Memnuniyeti ve Refah Algıları. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Bachleda, C. ve Darhiri, L. (2018). Internet Addiction and Mental and Physical Fatigue. *The International Technology Management Review*, 7(1): 25-33.
- Baeriswyl, M. ve Oris, M. (2023). Social Participation and Life Satisfaction among Older Adults: Diversity of Practices And Social Inequality in Switzerland. *Ageing & Society*, 43(6): 1259-1283.
- Bal, H. T. ve Eryılmaz, S. (2021). Teknoloji Bağımlılığı İle Rekreasyonel Eğilimler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ankara.
- Balcı, Ş. ve Gölcü, A. A. (2020). Sosyal Medyada Kendini Açma: Öz Saygı, Güven ve Algılanan Faydanın Etkinliği Üzerine Bir İnceleme. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(27), 116-149.
- Bauer, A., Stevens, M., Purtscheller, D., Knapp, M., Fonagy, P., Evans-Lacko, S. ve Paul, J. (2021). Mobilising Social Support to Improve Mental Health for Children and Adolescents: A Systematic Review Using Principles of Realist Synthesis. *PLoS One*, 16(5): e0251750.
- Bauer, J. J. ve McAdams, D. P. (2004). Growth Goals, Maturity, and Well-Being. *Developmental Psychology*, 40(1): 114.
- Bekmezci, M. ve Mert, İ. S. (2018). Yaşam Tatmini Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Toros Üniversitesi İİSBF Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(8): 166-177.
- Bentham, J. (1789). *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*. London: T. Payneand Son.
- Berkman, L. F. ve Syme, S. L. (1979). Social Networks, Host Resistance, and Mortality: A Nine-Year Follow-Up Study of Alameda County Residents. *American Journal of Epidemiology*, 109(2): 186-204.
- Bhaskaran, S., Ravikumar, P. ve Flora, J. (2023). *Impact of Special Software Training on Quality of Life among People with Visual Impairment*. Indian Journal of Ophthalmology. Link
- Bian, M. ve Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction

- Symptoms, And Patterns of Smart Phone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33(1): 61-79.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2015). Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered A Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and A Comprehensive Model for Future Research. *Current Addiction Reports*, 2(2): 156-162.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2015). Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered A Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and A Comprehensive Model for Future Research. *Current Addiction Reports*, 2(2): 156-162.
- Bishu, R. R., Hallbeck, M. S., Riley, M. W. Ve Stentz, T. L. (1991). Seating Comfort and its Relationship to Spinal Profile: A Pilot Study. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 8(1): 89-101.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?. *American Psychologist*, 59(1): 20.
- Boumosleh, J. ve Jaalouk, D. (2018). Smartphone Addiction among University Students and Its Relationship with Academic Performance. *Global Journal of Health Science*, 10(1): 48-59.
- Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S. ve Bennett, D. A. (2009). Purpose in Life is Associated with Mortality among Community-Dwelling Older Persons. *Psychosomatic Medicine*, 71(5): 574-579.
- Brailovskaia, J. ve Margraf, J. (2021). The Relationship between Burden Caused By Coronavirus (Covid-19), Addictive Social Media Use, Sense of Control and Anxiety. *Computers in Human Behavior*, 119: 106720.
- Brereton, F., Clinch, J. P. ve Ferreira, S. (2008). Happiness, Geography and The Environment. *Ecological Economics*, 65(2): 386-396.
- Calaguas, G. M. (2017). Satisfied and Happy: Establishing Link between Job Satisfaction and Subjective Well-Being. *Asia Pacific Journal of Multidisciplinary Research*, 5(1): 104-111.

- Caldwell, L. L. ve Smith, E. A. (1988). Leisure: An Overlooked Component of Health Promotion. *Canadian Journal of Public Health*, 79(2): 44-48.
- Carol D. Ryff, Jennifer Morozink Boylan ve Julie A. Kirsch, (2021). *Eudaimonic and Hedonic Well-Being In: Measuring Well-Being*. Edited by: Matthew T. Lee, Laura D. Kubzansky, and Tyler J. Vander Weele, Oxford University Press.
- Carstensen, L. L. (1992). Social and Emotional Patterns in Adulthood: Support For Socioemotional Selectivity Theory. *Psychology and Aging*, 7(3): 331-338.
- Cemiloglu, D., Almourad, M. B., McAlaney, J. ve Ali, R. (2022). Combatting Digital Addiction: Current Approaches and Future Directions. *Technology in Society*, 68: 101832.
- Cha, Y. J. (2018). Correlation between Leisure Activity Time and Life Satisfaction: Based on KOSTAT Time Use Survey Data. *Occupational Therapy International*, 2018(1): 5154819.
- Chadha, Y., Patil, R., Toshniwal, S. ve Sinha, N. (2024). Internet Addiction Management: A Comprehensive Review of Clinical Interventions and Modalities. *Cureus*, 16(3): e55466.
- Chang, Y. H., Yang, C. T., ve Hsieh, S. (2023). Social Support Enhances the Mediating Effect of Psychological Resilience on the Relationship between Life Satisfaction and Depressive Symptom Severity. *Scientific Reports*, 13(1): 4818.
- Chao, M., Lei, J., He, R., Jiang, Y. ve Yang, H. (2023). TikTok Use and Psychosocial Factors among Adolescents: Comparisons of Non-Users, Moderate Users, And Addictive Users. *Psychiatry Research*, 325: 115247.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M. ve Chavez, A. (2014). Out of Sight is not Out of Mind: The Impact of Restricting Wireless Mobile Device Use on Anxiety Levels among Low, Moderate and High Users. *Computers in Human Behavior*, 37: 290-297.
- Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L. ve Wen, Y. (2017). Gender Differences in Factors Associated with Smartphone Addiction: A Cross-

- Sectional Study among Medical College Students. *BMC Psychiatry*, 17: 1-9.
- Chen, C. Y. (2020). Smartphone Addiction: Psychological and Social Factors Predict The Use and Abuse of A Social Mobile Application. *Information, Communication & Society*, 23(3): 454-467.
- Chen, J. ve Zhang, E. (2023). Understanding and Addressing Smartphone Addiction: A Multidisciplinary Perspective. *Journal of Addiction Medicine and Therapeutic Science*, 9(1): 001-004.
- Chen, W. (2023). Exploring Digital Natives' Mobile Addiction Syndrome in Taiwan: Psychological Issues and Beyond. *Information Technology& People*, 36(3): 1326-1355.
- Cheng, Y. C., Yang, T. A. ve Lee, J. C. (2021). The Relationship between Smartphone Addiction, Parent–Child Relationship, Loneliness and Self-Efficacy among Senior High School Students in Taiwan. *Sustainability*, 13(16): 9475.
- Cheung, C. M., Chiu, P.Y. ve Lee, M. K. (2015). Online Social Networks: Why Do Students Use Facebook? *Computers in Human Behavior*, 27: 1337-1343.
- Choi, E. H., Chun, M. Y., Lee, I., Yoo, Y. G. ve Kim, M. J. (2020). The Effect of Mind Subtraction Meditation Intervention on Smartphone Addiction and The Psychological Wellbeing among Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9): 3263.
- Chou, H. T. G. ve Edge, N. (2012). “They Are Happier and Having Better Lives Than I Am”: The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2): 117-121.
- Chu, H. S., Tak, Y. R. ve Lee, H. (2020). Exploring Psychosocial Factors That Influence Smartphone Dependency among Korean Adolescents. *Plos one*, 15(5): e0232968.
- Cicognani, E., Pirini, C., Keyes, C., Joshanloo, M., Rostami, R. ve Nosratabadi, M. (2008). Social Participation, Sense of Community and Social Well Being: A Study on American, Italian and Iranian University Students. *Social Indicators Research*, 89: 97-112.

- Clark, A. E. ve Oswald, A. J. (1994). Unhappiness and Unemployment. *The Economic Journal*, 104(424): 648-659.
- Clark, L. S. (2011). Parental Mediation Theory for The Digital Age. *Communication theory*, 21(4): 323-343.
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and The Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2): 310.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1990). Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4): 644.
- Comolli, C. L., Bolano, D. ve Bernardi, L. (2024). Concentration of Critical Events over The Life Course and Life Satisfaction Later in Life. *Advances in Life Course Research*, 100616.
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (2000). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual*. In G. J. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske (Eds.), *The SAGE Handbook of Personality Theory and Assessment*, Vol. 2. Personality Measurement and Testing (pp. 179–198). Sage Publications, Inc.
- Costa, P. T. ve McCrae, R. R. (1980). Dışadönüklük ve Nevrotikliğın Öznel Refah Üzerindeki Etkisi: Mutlu ve Mutsuz İnsanlar. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 38(4): 668.
- Coşkun, R., Altunışık, R. ve Yıldırım, E. (2019). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı (10. Baskı)*. Sakarya Yayıncılık.
- Crnkovic, M., Drnas, M. Š. ve Olcar, D. (2023). Beş Büyük Kişilik Özelliđi ile Yaşam Doyumu ve Kaygı Arasındaki İlişkilerde Dayanıklılığın Rolü. *Uluslararası Duygusal Eğitim Dergisi*, 15(2): 86-102.
- Csikszentmihalyi, M. ve Larson, R. (1987). Validity and Reliability of The Experience-Sampling Method. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 175(9): 526-536.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2018). Evlilik Doyumunda Öznel İyi Olma: Yaşam Doyumu ve İyimserliğin Rolü. *Turkish Studies*, 13(4): 203-224.

- Çalışkan, A. ve Bekmezci, M. (2019). Aşırı İş Yükünün İşten Ayrılma Niyetine Etkisinde İş Tatmini ve Yaşam Tatmininin Rolü, Sağlık Kurumu Çalışanları Örneği. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (31): 381-431.
- Çelenk, E. (2020). *Sosyal Medya Kullanımı İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Sakarya Üniversitesi Örneği*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Daei, A., Ashrafi-Rizi, H. ve Soleymani, M. R. (2019). Nomophobia and Health Hazards: Smartphone Use and Addiction among University Students. *International Journal of Preventive Medicine*, 10(1): 202.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G. ve Ryan, R. M. (1991). Motivation and Education: The Self-Determination Perspective. *Educational Psychologist*, 26(3-4): 325-346.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2002). *Overview of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective*. In. Handbook of Self-Determination Research (pp. 3-33). University of Rochester Press.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4): 227-268.
- Demir, Z. G. Yaşlılarda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nin Geliştirilmesi. *Senex: Yaşlılık Çalışmaları Dergisi*, 6(1): 16-32.
- Demirci, İ. ve Şar, A. H. (2017). Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5): 2710-2728.
- Demirci, K., Akgönül, M. ve Akpınar, A. (2015). Relationship of Smartphone Use Severity with Sleep Quality, Depression, and Anxiety in University Students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2): 85-92.
- Demirci, K., Akgönül, M. ve Akpınar, A. (2015). Relationship of Smartphone Use Severity with Sleep Quality, Depression, and Anxiety in University Students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2): 85-92.

- Deters, F. G. ve Mehl, M. R. (2013). Does Posting Facebook Status Updates Increase or Decrease Loneliness? An Online Social Networking Experiment. *Social Psychological and Personality Science*, 4(5): 579-586.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and A Proposal for A National Index. *American Psychologist*, 55(1): 34.
- Diener, E. D., 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. ve Biswas-Diener, R. (2002). Para Öznel Refahı Artıracak Mı? *Sosyal Göstergeler Araştırması*, 57: 119-169.
- Diener, E. ve Seligman, ME (2004). Paranın Ötesinde: Refah Ekonomisine Doğru. *Kamu Yararına Psikoloji Bilimi*, 5(1): 1-31.
- Diener, E. ve Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1): 1-43.
- Diener, E., Diener, M. ve Diener, C. (1995). Factors Predicting The Subjective Well-Being of Nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5): 851.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1): 71-75.
- Diener, E., Inglehart, R. ve Tay, L. (2013). Theory and Validity of Life Satisfaction Scales. *Social Indicators Research*, 112(3): 497-527.
- Diener, E., Kahneman, D., Tov, W. Ve Arora, R. (2010). *Income's Differential Influence on Judgments of Life Versus Affective Well-Being*. In E. Diener, D. Kahneman, & J. F. Helliwell (Eds.), *International Differences in Well-Being* (pp. 3-15). Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, And Subjective Well-Being: Emotional And Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(1): 403-425.
- Diener, E., Sandvik, E. ve Pavot, W. (2009). Happiness is the Frequency, Not The Intensity, of Positive Versus Negative Affect. In *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 213-231). Dordrecht: Springer Netherlands.

- Diener, E., Seligman, M. E., Choi, H. ve Oishi, S. (2018). Happiest People Revisited. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2): 176-184.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2): 276-302.
- Diener, E. ve Tay, L. (2017). A Scientific Review of Theremarkable Benefits Of Happiness For Successful and Healthy Living. *Happiness: Transforming the Developmentl and Scape*, 6: 90-117.
- Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2002). Will Money Increase Subjective Well-Being? *Social Indicators Research*, 57(2): 119-169.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1): 81-84.
- Diener, E. ve Suh, E. (1997). Measuring Quality of Life: Economic, Social, and Subjective Indicators. *Social Indicators Research*, 40: 189-216.
- Dirlik, R. (2016). *Açık Alan Rekreasyon Faaliyetlerinin Yaşam Doyumuna Etkisi*. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Dolan, P., Peasgood, T. ve White, M. (2008). Do We Really Know What Makes Us Happy? A Review of The Economic Literature on The Factors Associated With Subjective Well-Being. *Journal of Economic Psychology*, 29(1): 94-122.
- DSÖ, (2024). <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder> Erişim Tarihi: 25.02.2024
- Duke, É. ve Montag, C. (2017). Smartphone Addiction, Daily Interruptions and Self-Reported Productivity. *Addictive Behaviors Reports*, 6: 90-95.
- Duradoni, M., Innocenti, F. ve Guazzini, A. (2020). Well-being and Social Media: A Systematic Review of Bergen Addiction Scales. *Future Internet*, 12(2): 24.
- Đuranović, M. (2024). Leisure Activities of Young People as A Predictor of Life Satisfaction. *International Journal of Instruction*, 17(3): 475-490.
- Easterlin, R. A. (2001). Income and Happiness: Towards A Unified Theory. *The*

Economic Journal, 111(473): 465-484.

- Elder, L. (2021). *Social Media Activity, Number of Friends, and Relationship Quality: The Effects on Young People's Sense of Belonging and Wellbeing* (Doctoral dissertation, University of Southampton).
- Eleman, S. ve Karaçam, A. (2023). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin İş Stresinin Yaşam Memnuniyeti ve İş Doyumuna Olan Etkisinin İncelenmesi*. İzmir: Duvar Yayınları.
- Elhai, J. D., Levine, J. C. ve Hall, B. J. (2019). Problematic Smartphone Use and Mental Health Problems: Current State Of Research And Future Directions. *Dusunen Adam Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32(1): 1-3.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D. ve Hall, B. J. (2016). Fear of Missing Out, Need For Touch, Anxiety And Depression Are Related To Problematic Smartphone Use. *Computers in Human Behavior*, 63: 509-516.
- Ellison, C. G. ve Fan, D. (2008). Daily Spiritual Experiences and Psychological Well-Being among US Adults. *SocialIndicatorsResearch*, 88(2): 247-271.
- Emmons, R. A. (1986). Personal Strivings: An Approach to Personality and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social psychology*, 51(5): 1058-1068.
- Emmons, R. A. (1989). The Personal Striving Approach to Personality. In L. A. Pervin (Ed.), *Goalconcepts in Personality and Social Psychology* (pp. 87-126). Erlbaum.
- Emmons, R. A. ve Diener, E. (1986). A Goal-Affect Analysis of Everyday Situational Choices. *Journal of Research in Personality*, 20(3): 309-326.
- Eryılmaz, S.E., Gökçay, G. ve Gökçay, G. (2023). *Çocukta Teknoloji Bağımlılığının Etkileri*. Çocuk ve Ötesi II. Eds. F. Yardımcıel.
- Esping-Andersen, G. (1990). *The Three Worlds of Welfare Capitalism*. Princeton University Press.
- Evans, G. W. (2003). The Built Environment and Mental Health. *Journal of Urban Health*, 80(4): 536-555.

- Eyal, N. (2014). *Hooked: How to Build Habit-Forming Products*. Penguin.
- Fardouly, J. ve Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9: 1-5.
- Fredrickson, B. L. ve Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *Psychological Science*, 13(2): 172-175.
- Fredrickson, B. L. ve Losada, M. F. (2005). Positive Affect and The Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60(7): 678.
- Friedman, E. M., Hayney, M., Love, G. D., Singer, B. H. ve Ryff, C. D. (2007). Plasma Interleukin-6 and Soluble IL-6 Receptors Are Associated with Psychological Well-Being in Aging Women. *Health Psychology*, 26(3): 305.
- Gagné, M. ve Deci, E. L. (2005). Self-determination Theory and Work Motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4): 331-362.
- Garcia, D. ve Archer, T. (2014). Positive Affect and Age As Predictors of Exercise Compliance. *PeerJournal*, 2: e694.
- George, L. K. (2010). Still Happy After All These Years: Research Frontiers on Subjective Well-Being in Later Life. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65B(3): 331-339.
- Gladstone, J. J., Ruberton, P. M., Margolis, S. ve Lyubomirsky, S. (2024). Does Variety in Hedonic Spending Improve Happiness? Testing Alternative Causal Mechanisms between Hedonic Variety and Subjective Well-Being. *BMC Psychology*, 12(1): 98.
- Goggin, G. ve Newell, C. (2003). *Digital Disability: The Social Construction of Disability in New Media*. Rowman & Littlefield.
- Gopalan, N. ve Pattusamy, M. (2020). Role of Work And Family Factors in Predicting Career Satisfaction and Life Success. *International Journal Of Environmental Research and Public Health*, 17(14): 5096.
- Gottlieb, B. H. ve Bergen, A. E. (2010). Social Support Concepts and Measures. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(5): 511-520.

- Gökçay, G., Eryılmaz, S. E. ve Küçük, F. (2024). The Impact of Social Media Addiction on Healthy Lifestyle Beliefs in Adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 76: e85-e92.
- Gökçay, G., Gökçay, A. ve Bağış, K.O. (2022). Teknoloji Bağımlılığının Covid-19 Sürecinde Halk Sağlığı Üzerine Etkisi. Eds. Yiğit, E., Özkaya, U. İn. Muhendislik ve Sağlık Bilimlerinde Yeni Trendler, *Duvar Yayınları*, 33-48. ISBN:978-625-8109-43-6.
- Grecu, C. (2013). The New Generations and The Addictions to Technology. *European Journal of Science and Theology*, 9(1): 99-110.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence. *Cyber Psychology & Behavior*, 3(2): 211-218.
- Griffiths, M. (2000). Internet Addiction - Time to be Taken Seriously? *Addiction Research*, 8(5): 413-418.
- Güllüoğlu, Ö. (2012). *Örgütsel iletişim iş doyum ve kurumsal bağlılık*. Eğitim Yayınevi.
- Güneş, H. N. ve Ataç, L. O. (2022). Kariyer Tatmini ile İşe Adanmışlık İlişkisi: Kamu Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(Özel Sayı): 109-122.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2016). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Hagger, M. S. ve Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Human Kinetics.
- Hale, L. ve Guan, S. (2015). Screen Time and Sleep Among School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Literature Review. *Sleep Medicine Reviews*, 21: 50-58.
- Hancock, J., Liu, S. X., Luo, M. ve Mieczkowski, H. (2022). Psychological Well-Being and Social Media Use: A Meta-Analysis of Associations between Social Media Use and Depression, Anxiety, Loneliness, Eudaimonic, Hedonic and Social Well-Being. *Anxiety, Loneliness, Eudaimonic, Hedonic and Social Well-Being (March 9, 2022)*.

- Harter, J. K., Schmidt, F. L. ve Keyes, C. L. (2003). *Well-Being in The Workplace and Its Relationship to Business Outcomes: A Review of The Gallup Studies*. American Psychological Association
- Hawkey, L. C. ve Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2): 218-227.
- Hayath, T. M. ve Ravikumar, U. (2023). *Voice Interactive Indoor Navigation Application for the Visually Impaired on Android Phones with Real-Time Obstacle Detection using Augmented Reality with ARCore*. TechRxiv.
- Hazar, K. ve Koç, A. F. (2020). Bedensel Engelli Sedanter ve Sporcu Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutumları ve Yaşam Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4): 541-554.
- He, Q., Turel, O., Brevers, D. ve Bechara, A. (2017). Excess Social Media use in Normal Populations is Associated with Amygdala-Striatal But Not With Prefrontal Morphology. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 269: 31-35.
- Helliwell, J. F., Layard, R. ve Sachs, J. (2012). *World Happiness Report*. The Earth Institute, Columbia University.
- Helliwell, J. F. ve Putnam, R. D. (2004). The Social Context of Well-Being. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449): 1435-1446.
- Heslin, P. A. (2005). Conceptualizing and Evaluating Career Success. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 26(2): 113-136.
- Hill, P. L. ve Turiano, N. A. (2014). Purpose in Life as A Predictor of Mortality Across Adulthood. *Psychological Science*, 25(7): 1482-1486.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M. ve Cheung, S. F. (2008). Personality and Life Events as Predictors of Adolescents' Life Satisfaction: Do Life Events Mediate The Link Between Personality And Life Satisfaction?. *Social Indicators Research*, 89: 457-471.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors,*

Institutions And Organizations Across Nations. Sage publications.

- Holmgren, H. G. ve Coyne, S. M. (2017). Can't Stop Scrolling!: Pathological Use of Social Networking Sites in Emerging Adulthood. *Addiction Research & Theory*, 25(5): 375-382.
- Hormes, J. M., Kearns, B. ve Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral Addiction To Online Social Networking and Its Association with Emotion Regulation Deficits. *Addiction*, 109(12): 2079-2088.
- Horvath, J., Mundinger, C., Schmitgen, M. M., Wolf, N. D., Sambataro, F., Hirjak, D., ... ve Wolf, R. C. (2020). Structural and Functional Correlates of Smartphone Addiction. *Addictive Behaviors*, 105: 106334.
- House, J. S., Landis, K. R., ve Umberson, D. (1988). Social Relationships and Health. *Science*, 241(4865): 540-545.
- Huang, C. (2017). Time Spent on Social Network Sites and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6): 346-354.
- Hueso, J. A., Jaén, I. ve Liñán, F. (2021). From Personal Values to Entrepreneurial Intention: A Systematic Literature Review. *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research*, 27(1): 205-230.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. 1(2): 137–164.
- Infante, A. ve Mardikaningsih, R. (2022). The Potential of Social Media as A Means of Online Business Promotion. *Journal of Social Science Studies (JOS3)*, 2(2): 45–49.
- Inglehart, R. (2020). *Modernization and Postmodernization: Cultural, Economic, and Political Change in 43 societies*. Princeton University Press.
- Iso-Aholo, S. E. ve Weissinger, E. (1984). Leisure and Well-being: Is There a Connection?. *Parks and Recreation, USA*, 19(6): 40-44.
- İslamoğlu, A. H. ve Alınacı, Ü. (2016). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. İstanbul: Beta Yayınevi.

- Jeno, L. M., Adachi, P. J. C., Grytnes, J. A., Vandvik, V. ve Deci, E. L. (2019). The Effects of M-Learning on Motivation, Achievement and Well-Being: A Self-Determination Theory Approach. *British Journal of Educational Technology*, 50(2): 669-683.
- Jovanović, V. (2019). Adolescent Life Satisfaction: The Role of Negative Life Events and The Big Five Personality Traits. *Personality and Individual Differences*, 151: 109548.
- Judge, T. A., Boudreau, J. W. ve Bretz, R. D. (1994). Job and Life Attitudes of Male Executives. *Journal of Applied Psychology*, 79(5): 767.
- Judge, T. A. ve Watanabe, S. (1993). Another Look at The Job Satisfaction-Life Satisfaction Relationship. *Journal of Applied Psychology*, 78(6): 939-948.
- Junco, R. (2012). The Relationship Between Frequency of Facebook Use, Participation in Facebook Activities, and Student Engagement. *Computers & Education*, 58(1): 162-171.
- Kahneman, D., Diener, E. ve Schwarz, N. (1999). *Well-being: The Foundations Of Hedonic Psychology*. Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D. ve Krueger, A. B. (2006). Developments in The Measurement of Subjective Well-Being. *Journal of Economic Perspectives*, 20(1): 3-24.
- Kaldık, B. (2022). Engelli Bireylerin Sosyal Medya Kullanım Deneyimleri: Sosyalleşme Aygıtı Olarak Sanal Ağlar. *Turkish Studies-Social Sciences*, 17(4): 593-609.
- Karaali, G. B. (2017). *Türkiye’de Yaşlı Refahına İlişkin Uygulamaların Aktif Yaşlanma Kavramı Çerçevesinde Değerlendirilmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kerse, G. (2017). *İşe Bağlanma ve Politik Davranış Algısını Etkileyen Örgütsel Faktörler*. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Karasek, R. (1990). *Healthy Work: Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life*. New York: Basic Books.
- Kardaras, N. (2016). *Glow Kids: How Screen Addiction Is Hijacking Our Kids - and How to Break the Trance*. St. Martin's Press.

- Kasapoğlu, F. ve Yabanigül, A. (2018). Marital Satisfaction and Life Satisfaction: The Mediating Effect of Spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling*, 3(2): 177-195.
- Kempen, G. I., van Heuvelen, M. J., van Sonderen, E., van den Brink, R. H., Kooijman, A. C., ve Ormel, J. (1999). The Relationship of Functional Limitations To Disability and The Moderating Effects of Psychological Attributes in Community-Dwelling Older Persons. *Social Science & Medicine*, 48(9): 1161-1172.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-being. *Social Psychology Quarterly*, 121-140.
- Keyes, C. L. M. (2006). Mental Health in Adolescence: Is America's Youth Flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(3): 395-402.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6): 1007-1022.
- Khan, A. A., Khalid, A. ve Iqbal, R. (2019). Revealing the Relationship Between Smartphone Addiction and Academic Performance of Students: Evidences From Higher Educational Institutes of Pakistan. *Pakistan Administrative Review*, 3(2): 74-83.
- Kılıç, D. ve Ateşgöz, K. (2018). İşitme Engelli Öğrencilerin Sosyal Medya Ağ Sitelerini Kullanım Motivasyonları. *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (İNİF E-Dergi)*, 3(2): 75-88.
- Kırcaburun, K. ve Griffiths, M. D. (2018). Instagram Addiction and the Big Five of Personality: The Mediating Role of Self-Regulation and Fear of Missing Out. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(3): 722-736.
- Kil, N., Kim, J., McDaniel, J. T., Kim, J. ve Kensinger, K. (2021). Examining Associations between Smartphone Use, Smartphone Addiction, and Mental Health Outcomes: A Cross-Sectional Study Of College Students. *Health Promotion Perspectives*, 11(1): 36.
- Kim, C. ve Shen, C. (2020). Connecting Activities on Social Network Sites and Life Satisfaction: A Comparison of Older and Younger Users. *Computers in*

Human Behavior, 105: 106222.

- Kim, E. S., Sun, J. K., Park, N. ve Peterson, C. (2013). Purpose in life and reduced incidence of stroke in older adults:'The Health and Retirement Study'. *Journal of Psychosomatic Research*, 74(5): 427-432.
- Kim, H. (2013). Exercise Rehabilitation for Smartphone Addiction. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 9(6): 500-505.
- Kim, H. J., Min, J. Y., Min, K. B., Lee, T. J. ve Yoo, S. (2018). Relationship among Family Environment, Self-Control, Friendship Quality, and Adolescents' Smartphone Addiction in South Korea: Findings From Nation Wide Data. *PloSone*, 13(2): e0190896.
- Kim, J. H. (2021). Factors Associated with Smartphone Addiction Tendency in Korean Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21): 11668.
- King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R. ve Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on Virtual Environments Or Social Phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1): 140-144.
- Kirschner, P. A. ve Karpinski, A. C. (2010). Facebook and Academic Performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6): 1237-1245.
- Koca, B. U. (2021). Jeremy Bentham'ın Faydacı Ahlakının Temelleri Ve Ahlak Eğitimi Açısından Değerlendirilmesi. *İçtimaiyat*, 6(1): 81-103.
- Koh, K. B. ve Koh, K. B. (2018). The role of religion and spirituality in health and illness. *Stress and Somatic Symptoms: Biopsychosocial Spiritual Perspectives*, 305-313.
- Korkut, F. (2004). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kowalski, R. M. ve Limber, S. P. (2013). Psychological, Physical, And Academic Correlates Of Cyberbullying and Traditional Bullying. *Journal of Adolescent Health*, 53(1): S13-S20.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. ve Çokluk-Bökeoğlu, Ö. (2007). *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. Pegem A Yayıncılık.

- Krause, N. ve &Hayward, R. D. (2013). Prayer Beliefs and Change in Life Satisfaction Over Time. *Journal of Religion and Health*, 52(2): 454-468.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... ve Ybarra, O. (2013). Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PloSone*, 8(8): e69841.
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. ve Pontes, H. M. (2017). Chaos and Confusion in DSM-5 Diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, Concerns, And Recommendations for Clarity in The Field. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2): 103-109.
- Kuss, D. J., Kanjo, E., Crook-Rumsey, M., Kibowski, F., Wang, G. Y. ve Sumich, A. (2018). Problematic Mobile Phone Use and Addiction Across Generations: The Roles of Psychopathological Symptoms and Smartphone Use. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 3: 141-149.
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking And Addiction—A Review of The Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and PublicHealth*, 8(9): 3528-3552.
- Kuss, D. J.,& Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3): 311.
- Kuzlu, M., Fair, C. ve Guler, O. (2021). Role of Artificial Intelligence in the Internet of Things (IoT) Cybersecurity. *Discover Internet of Things*, 1: 1-14.
- Lachman, M. E. ve Weaver, S. L. (1998). The Sense of Control as A Moderator of Social Class Differences in Health and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3): 763.
- Law, M. Y. ve Yap, J. J. (2022). Psychological Distress and Smartphone Addiction: Does Perceived Social Support Make a Difference. *International Journal of Emerging Trends in Social Sciences*, 12(2): 22-32.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer publishing company.
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y. ve Cheng, Z. H. (2014). The Dark Side of

- Smartphone Usage: Psychological Traits, Compulsive Behavior and Technostress. *Computers in Human Behavior*, 31: 373-383.
- Lei, L. Y. C., Ismail, M. A. A., Mohammad, J. A. M. ve Yusoff, M. S. B. (2020). The Relationship of Smartphone Addiction with Psychological Distress and Neuroticism among University Medical Students. *BMC Psychology*, 8: 1-9.
- Lemon, B. W., Bengtson, V. L. ve Peterson, J. A. (1972). An Exploration of the Activity Theory of Aging: Activity Types and Life Satisfaction among in-Movers to A Retirement Community. *Journal of Gerontology*, 27(4): 511-523.
- Lenhart, A. (2015). *Teens, Social Media & Technology Overview 2015*. Pew Research Center.
- Lepp, A., Barkley, J. E., Sanders, G. J., Rebold, M. ve Gates, P. (2013). The Relationship between Cell Phone Use, Physical and Sedentary Activity, and Cardiorespiratory Fitness in A Sample of US College Students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10: 1-9.
- Lérida-Ayala, V., Aguilar-Parra, J. M., Collado-Soler, R., Alférez-Pastor, M., Fernández-Campoy, J. M. ve Luque-de la Rosa, A. (2023). Internet and Video Games: Causes of Behavioral Disorders in Children and Teenagers. *Children*, 10(1): 86.
- Levin, J. S. ve Chatters, L. M. (1998). Religion, Health, and Psychological Well-Being in Older Adults: Findings from Three National Surveys. *Journal of Aging and Health*, 10(4): 504-531.
- Levinson, M. H. (2011). Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. *ETC.: A Review of General Semantics*, 68(3): 365-366.
- Lewis, G. J., Kanai, R., Rees, G. ve Bates, T. C. (2014). Neural Correlates of The 'Good Life': Eudaimonic Well-Being is Associated With Insular Cortex Volume. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(5): 615-618.
- Li, C., Jiang, S., Li, N. ve Zhang, Q. (2018). Influence of Social Participation on Life Satisfaction and Depression among Chinese Elderly: Social Support as a

- Mediator. *Journal of Community Psychology*, 46(3): 345-355.
- Li, K., Cui, Y., Li, W., Lv, T., Yuan, X., Li, S., ... ve Dressler, F. (2022). When Internet of Things Meets Metaverse: Convergence of Physical and Cyber Worlds. *IEEE Internet of Things Journal*, 10(5): 4148-4173.
- Li, L. ve Lin, T. T. (2019). Over-connected? A Qualitative Exploration of Smartphone Addiction among Working Adults in China. *BMC Psychiatry*, 19: 1-10.
- Lim, C. ve Putnam, R. D. (2010). Religion, Social Networks, and Life Satisfaction. *American Sociological Review*, 75(6): 914-933.
- Lin, T. T., Chiang, Y. H. ve Jiang, Q. (2015). Sociable people beware? Investigating smartphone versus nonsmartphone dependency symptom among young Singaporeans. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(7): 1209-1216.
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B. ve Chen, S. H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloSone*, 9(6): e98312.
- 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): e0163010.
- Livingstone, S., Mascheroni, G. ve Staksrud, E. (2018). European Research on Children's Internet Use: Assessing The Past and Anticipating The Future. *New Media Society*, 20(3): 1103-1122.
- Locke, E. A. (1976). The Nature and Causes of Job Satisfaction. *Handbook of Industrial and Organizational Psychology*, 1: 1297-1343.
- Lounsbury, J. W., Sundstrom, E., Loveland, J. L. ve Gibson, L. W. (2003). Broad Versus Narrow Personality Traits in Predicting Academic Performance of Adolescents. *Learning and Individual Differences*, 14(1): 65-75.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2003). Reexamining Adaptation and The Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3): 527-539.

- Lucas, R. E. ve Diener, E. (2008). *Subjective Well-being*. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The Science of Subjective Well-Being* (pp. 471-484). Guilford Press.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why Are Some People Happier than Others? The Role of Cognitive and Motivational Processes in Well-Being. *American Psychologist*, 56(3): 239.
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead To Success? *Psychological Bulletin*, 131(6): 803-855.
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead To Success?. *Psychological Bulletin*, 131(6): 803.
- Macit, Z. B. ve Kavafoğlu, S. (2019). Screen: Subject of All Information Technology Addiction. *Middle Black Sea Journal of Health Science*, 5(3): 293-301.
- Mahapatra, S. (2019). Smartphone Addiction and Associated Consequences: Role of Loneliness And Self-Regulation. *Behaviour & Information Technology*, 38(8): 833-844.
- Mak, K. K., Lai, C. M., Ko, C. H., Chou, C., Kim, D. I., Watanabe, H. ve Ho, R. C. (2014). Psychometric Properties of The Revised Chen Internet Addiction Scale (CIAS-R) in Chinese Adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42: 1237-1245.
- Malinauskas, R. ve Malinauskiene, V. (2019). A Meta-Analysis of Psychological Interventions for Internet/Smartphone Addiction among Adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(4): 613-624.
- Mamur, B. (2020). *Yetişkin Bireylerin Çocukluk Çağı Travmaları, Nesne İlişkileri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Manago, A. M., Taylor, T. ve Greenfield, P. M. (2012). Me and My 400 Friends: The Anatomy of College Students' Facebook Networks, Their Communication Patterns, and Well-Being. *Developmental Psychology*, 48(2): 369
- Marengo, D., Montag, C., Sindermann, C., Elhai, J. D. ve Settanni, M. (2021).

- Examining the Links between Active Facebook Use, Received Likes, Self-Esteem and Happiness: A Study Using Objective Social Media Data. *Telematics and Informatics*, 58: 101523.
- Martela, F. ve Sheldon, K. M. (2019). Clarifying the Concept of Well-Being: Psychological Need Satisfaction as The Common Core Connecting Eudaimonic and Subjective Well-Being. *Review of General Psychology*, 23(4): 458-474.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The Full Five-Factor Model and Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2): 227–232.
- McCullough, M. E., Larson, D. B. ve Koenig, H. G. (2001). *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press.
- Medgyesi, M. ve Zólyomi, E. (2016). Job Satisfaction and Satisfaction in Financial Situation and Their Impact on Life Satisfaction. *European Commission, Directorate General For Employment, Social Affairs and Inclusion*, 6: 2016.
- Meeus, W. (2016). Adolescent Psychosocial Development: A Review of Longitudinal Models and Research. *Developmental Psychology*, 52(12): 1969.
- Michalos, A. C., Zumbo, B. D. ve Hubley, A. (2000). Health and the Quality of Life. *Social Indicators Research*, 51: 245-286.
- Miksch, L. ve Schulz, C. (2018). *Disconnect to Reconnect: The Phenomenon of Digital Detox as A Reaction to Technology Overload*. Lund University.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2010). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. Guilford Publications. New York: Guilford Press.
- Mirowsky, J. (2017). *Eğitim, Sosyal Statü ve Sağlık*. Routledge.
- Mishchuk, H. ve Grishnova, O. (2015). Empirical Study of the Comfort of Living and Working Environment–Ukraine and Europe: Comparative Assessment. *Journal of International Studies*, 8(1): 67-80.
- Moattari, M., Moattari, F., Kaka, G., Kouchesfahani, H. M., Sadraie, S. H. ve Naghdi, M. (2017). Smartphone Addiction, Sleep Quality and Mechanism. *Int*

J Cogn Behav, 1(002): 1-7.

- Moqbel, M. ve Kock, N. (2018). Unveiling the Dark Side of Social Networking Sites: Personal and Work-Related Consequences of Social Networking Site Addiction. *Information & Management*, 55(1): 109-119.
- Moreau, A., Laconi, S., Delfour, M. ve Chabrol, H. (2015). Psychopathological Profiles of Adolescent and Young Adult Problematic Facebook Users. *Computers in Human Behavior*, 44: 64-69.
- Moser, G. (2009). Quality of Life and Sustainability: Toward Person–Environment Congruity. *Journal of Environmental Psychology*, 29(3): 351-357.
- Nawaz, S. (2023). Rethinking Classifications and Metrics for Problematic Smartphone Use and Dependence: Addressing The Call for Reassessment. *Computers in Human Behavior Reports*, 100327.
- Neboğlu, E. K. (2020). *İş Tatmini ve Değişkenleri: Gümüşhane Üniversitesi Öğretim Elemanları Örneği*. Avrasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Niemiec, C. P. ve Ryan, R. M. (2009). Autonomy, Competence, and Relatedness İn The Classroom: Applying Self-Determination Theory to Educational Practice. *Theory and Research in Education*, 7(2): 133-144.
- Nimrod, G. (2007). Retirees' Leisure: Activities, Benefits, and their Contribution to Life Satisfaction. *Leisure Studies*, 26(1): 65-80.
- Nowland, R., Necka, E. A. ve Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and Social Internet Use: PathWays to Reconnection in A Digital World?. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1): 70-87.
- Oborne, D. J. (1977). Vibration and Passenger Comfort. *Applied Ergonomics*, 8(2): 97-101.
- Oh, H. J., Ozkaya, E. ve LaRose, R. (2014). How Does Online Social Networking Enhance Life Satisfaction? The Relationships among Online Supportive Interaction, Affect, Perceived Social Support, Sense of Community, and Life Satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 30: 69-78.
- O'Keeffe, G. S. ve Clarke-Pearson, K. (2011). The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics*, 127(4): 800-804.

- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M. ve Liu, F. (2021). Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model. *Frontiers in Psychology*, 12: 678766.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L. ve Raita, E. (2012). Habits Make Smartphone Use More Pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*, 16: 105-114.
- Özdemir, A. (2022). *Yaşam Kalitesinin İyileştirilmesinde Akıllı Kent Stratejileri: Sakarya Büyükşehir Belediyesi Örneği ve Yerel Yönetimler İçin Bir Model Önerisi*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Panagopoulos, T., Duque, J. A. G. ve Dan, M. B. (2016). Urban Planning with Respect to Environmental Quality and Human Well-Being. *Environmental Pollution*, 208: 137-144.
- Panova, T. ve Carbonell, X. (2018). Is Smartphone Addiction Really an Addiction?. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2): 252-259.
- Pantic, I. (2014). Online Social Networking and Mental Health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10): 652-657.
- Park, N., Kim, Y. C., Shon, H. Y. ve Shim, H. (2013). Factors Influencing Smartphone Use and Dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior*, 29(4): 1763-1770.
- Park, N. ve Lee, H. (2014). Nature of Youth Smartphone Addiction in Korea. *S-Space* 51(1): 100-132.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2): 164-172.
- Pearson, C. ve Hussain, Z. (2016). Smartphone Addiction and Associated Psychological Factors. *Addicta: The Turkish Journal of Addictions*, 3(2): 193–207.
- Penedo, F. J. ve Dahn, J. R. (2005). Exercise and Well-being: A Review of Mental and Physical Health Benefits Associated With Physical Activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2): 189-193.
- Povilaitis, V. (2019). Smartphone-Free Summer Camp: Adolescent Perspectives of A Leisure Context for Social and Emotional Learning. *World Leisure*

Journal, 61(4): 276-290.

Pressman, S. D. ve Cohen, S. (2005). Does Positive Affect Influence Health? *Psychological Bulletin*, 131(6): 925-971.

Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B. ve James, A. E. (2017a). Use of Multiple Social Media Platforms and Symptoms of Depression and Anxiety: A Nationally-Representative Study Among US Young Adults. *Computers in Human Behavior*, 69: 1-9.

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Yi Lin, L., Rosen, D., ... ve Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation among Young Adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1): 1-8.

Priyadarshini, C., Dubey, R. K., Kumar, Y. L. N. ve Jha, R. R. (2020). Impact of a Social Media Addiction on Employees' Wellbeing and Work Productivity. *The Qualitative Report*, 25(1): 181-196.

Raja, M. A. S., Kumar, A. A., Makkar, N., Kumar, S. ve Varma, S. B. (2022). The Future of the Gig Professionals: A Study Considering Gen Y, Gen C, and Gen Alpha. In *Sustainability in the Gig Economy: Perspectives, Challenges and Opportunities in Industry 4.0* (pp. 305-324). Singapore: Springer Nature Singapore.

Ratan, Z. A., Parrish, A. M., Zaman, S. B., Alotaibi, M. S. ve Hosseinzadeh, H. (2021). Smartphone Addiction and Associated Health Outcomes in Adult Populations: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(22): 12257.

Ratan, Z. A., Parrish, A. M., Zaman, S. B., Alotaibi, M. S. ve Hosseinzadeh, H. (2021). Smartphone Addiction and Associated Health Outcomes in Adult Populations: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22): 12257.

Rathakrishnan, B., Bikar Singh, S. S., Kamaluddin, M. R., Yahaya, A., Mohd Nasir, M. A., Ibrahim, F. ve Ab Rahman, Z. (2021). Smartphone Addiction and Sleep Quality on Academic Performance of University Students: An

- Exploratory Research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16): 8291.
- Relva, I., Monteiro, A. P., Costa, B. ve Simões, M. (2023). Digital Game Addiction: Research About Children and Adolescents. In *Handbook of Research on Perspectives on Society and Technology Addiction* (pp. 328-343). IGI Global.
- Rice, R. G. ve Spence, P. R. (2016). Thor visits Lexington: Exploration of the Knowledge-Sharing Gap and Risk Management Learning in Social Media During Multiple Winterstorms. *Computers in Human Behavior*, 65: 612-618.
- Roberts, J. A. ve David, M. E. (2020). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(5): 386–392.
- Roberts, J., Yaya, L., & Manolis, C. (2014). The Invisible Addiction: Cell-Phone Activities and Addiction among Male and Female College Students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4): 254-265.
- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M. ve Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The Link Between Clinical Symptoms of Psychiatric Disorders and Technology Use, Attitudes and Anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29(3): 1243-1254.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and The Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being. *American Psychologist*, 55(1): 68.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potential: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1): 141-166.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2020). Intrinsic and Extrinsic Motivation from A Self-Determination Theory Perspective: Definitions, Theory, Practices, and Future Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61: 101860.
- Ryan, T., Allen, K. A., Gray, D. L. ve McInerney, D. M. (2017). How Social Are Social Media? A Review of Online Social Behaviour and Connectedness. *Journal of Relationships Research*, 8: e8.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6): 1069-1081.
- Ryff, C. D., Radler, B. T., & Friedman, E. M. (2015). Persistent psychological well-being predicts improved self-rated health over 9–10 years: Longitudinal evidence from MIDUS. *Health Psychology Open*, 2(2): 1-11.
- Ryff, C. D., Singer, B. H. ve DienbergLove, G. (2004). Positive Health: Connecting Well-Being with Biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449): 1383-1394.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (2000). Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1): 30-44.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4): 719-727.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1): 1-28.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1): 13-39.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (2014). Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for The New Millennium. In *Personality and Social Psychology at the Interface* (pp. 30-44). Psychology Press.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4): 719-721.
- Sagiv, L., Roccas, S., Cieciuch, J. ve Schwartz, S. H. (2017). Personal Values in Human Life. *Nature Human Behavior*, 1(9): 630-639.
- Sagiv, L. ve Schwartz, S. H. (2022). Personal Values across Cultures. *Annual Review of Psychology*, 73: 517-546.
- Saleem, S., Feng, Y. ve Luqman, A. (2021). Excessive SNS Use at Work, Technological Conflicts and Employee Performance: A Social-Cognitive-

Behavioral Perspective. *Technology in Society*, 65: 101584.

- Samaha, M. ve Hawi, N. S. (2016). Relationships among Smartphone Addiction, Stress, Academic Performance, and Satisfaction With Life. *Computers in Human Behavior*, 57: 321-325.
- Sampson, R. J., Raudenbush, S. W. ve Earls, F. (1997). Neighborhoods and Violent Crime: A Multilevel Study of Collective Efficacy. *Science*, 277(5328): 918-924.
- Schivinski, B., Brzozowska-Woś, M., Stansbury, E., Satel, J., Montag, C. ve Pontes, H. M. (2020). Exploring the Role of Social Media Use Motives, Psychological Well-Being, Self-Esteem, and Affect in Problematic Social Media Use. *Frontiers in Psychology*, 11: 617140.
- Schreiner, L. A. (2009). *Linking Student Satisfaction and Retention*. Noel-Levitz, Coralville, IA.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in The Content and Structure of Values: Theoretical Advances and Empirical Tests in 20 Countries. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 25, pp. 1-65). Academic Press.
- Shahrestanaki, E., Maajani, K., Safarpour, M., Ghahremanlou, H. H., Tiyyuri, A. ve Sahebkar, M. (2020). The Relationship Between Smartphone Addiction and Quality of Life Among Students at Tehran University of Medical Sciences. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(1): 23-32.
- Shaw, A. M., Timpano, K. R., Tran, T. B. ve Joormann, J. (2015). Correlates of Facebook Usage Patterns: The Relationship between Passive Facebook Use, Social Anxiety Symptoms, and Brooding. *Computers in Human Behavior*, 48: 575-580.
- Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C. P., & Lyubomirsky, S. (2010). Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and emotion*, 34, 39-48.
- Sheldon, K. M. ve Elliot, A. J. (1999). Goal Striving, Need Satisfaction, and Longitudinal Well-Being: The Self-Concordance Model. *Journal of*

Personality and Social Psychology, 76(3): 482-497.

- Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its Use and Relationship To Narcissism and Contextual Age. *Computers in Human Behavior*, 58: 89-97.
- Sherer, J. ve Levounis, P. (2022). Technological Addictions. *Current Psychiatry Reports*, 24(9): 399-406.
- Sholihin, M., Hardivizon, H., Wanto, D. ve Saputra, H. (2022). The Effect of Religiosity on Life Satisfaction: A Meta-Analysis. *HTS Teologiese Studies/Theological Studies*, 78(4): 7172.
- Shoukat, S. (2019). Cell Phone Addiction and Psychological and Physiological Health in Adolescents. *EXCLI Journal*, 18: 47.
- Silver, R. L., Boon, C., & Stones, M. H. (1983). Searching for Meaning in Misfortune: Making Sense of Incest. *Journal of Social Issues*, 39(2): 81-102.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of Attachment Styles on Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5): 971-980.
- Sinsomsack, N. ve Kulachai, W. (2018, March). A Study on the Impacts of Smartphone Addiction. In *15th International Symposium on Management (INSYMA 2018)* (pp. 248-252). Atlantis Press.
- Sirgy, M. J. (2012). *The Psychology of Quality of Life: Hedonic Well-Being, Life Satisfaction, and Eudaimonia*. Springer science & business media.
- Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P., Gaddipati, H., ... ve Bookheimer, S. Y. (2022). *Brain Health Consequences of Digital Technology Use*. Dialogues in Clinical Neuroscience.
- Smith, A. ve Anderson, M. (2018). *Social Media Use 2018: Demographics and Statistics*. Pew Research Center.
- Smith, B. M., Twohy, A. J. ve Smith, G. S. (2020). Psychological Inflexibility and Intolerance of Uncertainty Moderate The Relationship between Social Isolation and Mental Health Outcomes during COVID-19. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18: 162-174.

- Son, J. ve Lin, N. (2008). Social Capital and Civic Action: A Network-Based Approach. *Social Science Research*, 37(1): 330-349.
- Steers, M. L. N., Wickham, R. E., & Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 701-731.
- Steger, MF, Kashdan, TB, Sullivan, BA ve Lorentz, D. (2008). Yaşamda Anlam Arayışını Anlamak: Kişilik, Bilişsel Tarz ve Anlam Arayışı İle Deneyimleme Arasındaki Dinamik. *Kişilik Dergisi*, 76 (2): 199-228.
- Suh, E. M., Diener, E., Oishi, S. ve Triandis, H. C. (1998). The Shifting Basis of Life Satisfaction Judgments Across Cultures: Emotions Versus Norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2): 482-493.
- Suwalska, J., Łukasik, S., Cymerys, M., Suwalska, A. ve Bogdański, P. (2024). Determinants of Weight Status and Body, Health and Life Satisfaction in Young Adults. *Nutrients*, 16(10): 1484.
- Szcześniak, M., Sopińska, B. ve Kroplewski, Z. (2019). Big Five Personality Traits and Life Satisfaction: The Mediating Role of Religiosity. *Religions*, 10(7): 437.
- Şahin, A. (2010). Örgüt Kültürü-Yönetim İlişkisi ve Yönetmel Etkinlik. *Maliye Dergisi*, 159(2): 21-35.
- Şahin, C. ve Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1): 523-538.
- Şen, M. B. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Mutluluk Düzeylerinin Rekreatif Aktivitelere Katılma Durumlarına Göre İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Şimşek, N. ve Yalım Kaya, S. (2018). Bireylerin Rahatlamak ve İyi Hissetmek İçin Tükettikleri Gıdalar: Comfortfood İçin Türkçe Terim Önerisi. 4. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Sempozyumu*, 19-21.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. ve Ullman, J. B. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston, MA: Pearson.

- 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.
- Tavares, A. I. (2022). Health and Life Satisfaction Factors of Portuguese Older Adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 99: 104600.
- Tekingündüz, S., Top, M. ve Seçkin, M. (2015). İş Tatmini, Performans, İş Stresi ve İşten Ayrılma Niyeti Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Hastane Örneği. *Verimlilik Dergisi*, (4): 39-64.
- Tekpınar, E. (2023). *Kentsel Dönüşüm Projelerinin Gündelik Hayata Etkisini Yasam Kalitesi Perspektifinden Okumak: Saraycik Mahallesi-Ankara*. Konya Teknik Üniversitesi, Konya.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., ... ve Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development And UK Validation. *Health and Quality of life Outcomes*, 5: 1-13.
- Thevanes, N. ve Jathurika, M. (2021). Employee Happiness and Its Relationship With Job Satisfaction: An Empirical Study of Academic Staff in A Selected Sri Lankan University. *Asian Journal of Social Science and Management Technology*, 3(1): 34-43.
- Ting, C. H. ve Chen, Y. Y. (2020). Smartphone Addiction. In *Adolescent addiction* (pp. 215-240). Academic Press.
- Tran, B. X., Huong, L. T., Hinh, N. D., Nguyen, L. H., Le, B. N., Nong, V. M., ... ve Ho, R. C. (2017b). A Study on The Influence of Internet Addiction and Online Interpersonal Influences on Health-Related Quality of Life in Young Vietnamese. *BMC Public Health*, 17: 1-8.
- Tran, B. X., Mai, H. T., Nguyen, L. H., Nguyen, C. T., Latkin, C. A., Zhang, M. W., ve Ho, R. C. (2017a). Vietnamese Validation of The Short Version of Internet Addiction Test. *Addictive Behaviors Reports*, 6: 45-50.
- Turel, O. ve Qahri-Saremi, H. (2016). Problematic Use of Social Networking Sites:

- Antecedents and Consequences From A Dual-System Theory Perspective. *Journal of Management Information Systems*, 33(4): 1087-1116.
- Turgut, G. (2021). *Mutluluk ve Çevre Kalitesi Üzerine Bir İnceleme*. Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Turgut, N., Bozan, A. ve Turgut, M. (2016). İşitme Engelli Bireylerin İletişimsel Amaçlı Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıklarının İncelenmesi. *KBB-Forum*, 15(4): 74-80.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2023). Hanehalkı bilgi teknolojileri kullanım araştırması. http://tuik.gov.tr/veribilgi.do?alt_id=1062. Erişim tarihi: 23.06.2024.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L. ve Martin, G. N. (2018). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among US Adolescents After 2010 And Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 6(1): 3-17.
- Twenge, J. M., Martin, G. N. ve Spitzberg, B. H. (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.
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V. ve Kitayama, S. (2004). Cultural Constructions of Happiness: Theory and Empirical Evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5(3): 223-239.
- Unanue, W., Gómez, M. E., Cortez, D., Oyanedel, J. C. ve Mendiburo-Seguel, A. (2017). Revisiting the Link Between Job Satisfaction and Life Satisfaction: The Role of Basic Psychological Needs. *Frontiers in Psychology*, 8: 239579.
- Üstündağ, A. (2022). Investigation of the Relationship Between Social Media Usage Purposes of Adolescents and Their Perceptions of Social Support. *Uludağ University Faculty of Arts and Sciences Journal of Social Sciences*, 23(42): 169-190.
- Valkenburg, P. M., Peter, J. ve Schouten, A. P. (2006). Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5): 584-590.
- Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2007). Online Communication and Adolescent Well-

- Being: Testing The Stimulation Versus The Displacement Hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4): 1169-1182.
- Vally, Z., Helmy, M. ve Fourie, L. (2023). The Association Between Depression And Addictive Social Media Use during the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role Of Sense Of Control. *Plos one*, 18(9): e0291034.
- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M. ve Kommers, P. A. (2015). Modeling Habitual and Addictive Smartphone Behavior: The Role of Smartphone Usage Types, Emotional Intelligence, Social Stress, Self-Regulation, Age, and Gender. *Computers In Human Behavior*, 45: 411-420.
- Veenhoven, R. (2011). Happiness: Also known as “Life Satisfaction” and “Subjective Well-Being”. In *Handbook of social indicators and quality of life research* (pp. 63-77). Dordrecht: SpringerNetherlands.
- Veenhoven, R. (2015). The Overall Satisfaction with Life: Subjective Approaches. *Global Handbook of Quality of Life: Exploration of Well-Being of Nations And Continents*, 207-238.
- Vural-Yüzbaşı, D. (2018). *Zihin Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Psikolojik İyi Oluşlarının Başa Çıkma Tarzları, Aile Gereksinimleri ve Sosyal Destek Değişkenleriyle Modellenmesi*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Wagnild, G. M. ve Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of The Resilience Scale. *Journal of NursingMeasurement*, 1(2): 165-178.
- Wajcman, J. (2019). The Digital Architecture of Time Management. *Science, Technology, & Human Values*, 44(2): 315-337.
- Wang, J. L., Sheng, J. R. ve Wang, H. Z. (2019). The Association between Mobile Game Addiction and Depression, Social Anxiety, and Loneliness. *Frontiers in Public Health*, 7: 247.
- Wang, S. Q., Ying, J., Zhang, M. L., Shi, Y., Li, Y., Xing, Z. J., ... ve Sun, J. (2018). Health-Related Life Satisfaction and Its Influencing Factors: A Cross-Sectional Study in China. *Japan Journal of Nursing Science*, 15(4): 285-297.

- Wang, W., Li, J., Sun, G., Cheng, Z. ve Zhang, X. A. (2017). Achievement Goals and Life Satisfaction: The Mediating Role of Perception of Successful Agency And The Moderating Role Of Emotion Reappraisal. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 30: 25.
- Wang, W., Liu, N., Li, R., Chen, Y. ve Jia, Y. (2018, September). Hucom: A model for Human Comfort Estimation in Personalized Human-Robot Collaboration. In *Dynamic Systems and Control Conference* (Vol. 51906, p. V002T23A006). American Society of Mechanical Engineers.
- Warr, P. (1999). *Well-being and the Workplace*. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 392-412). Russell Sage Foundation.
- Watanabe-Ito, M., Kishi, E. ve Shimizu, Y. (2020). Promoting Healthy Eating Habits For College Students Through Creating Dietary Diaries Via A Smartphone App and Social Media Interaction: Online Survey Study. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(3): e17613.
- Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) And Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4): 678.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative Affectivity: The Disposition to Experience Aversive Emotional States. *Psychological Bulletin*, 96(3): 465.
- Weinstein, A. ve Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5): 277-283.
- Welsch, H. (2006). Environment and Happiness: Valuation of Air Pollution Using Life Satisfaction Data. *Ecological Economics*, 58(4): 801-813.
- Whitman, A., De Lew, N., Chappel, A., Aysola, V., Zuckerman, R. ve Sommers, B. D. (2022). Addressing Social Determinants of Health: Examples of Successful Evidence-Based Strategies And Current Federal Efforts. *Off Heal Policy*, 1: 1-30.
- Wilkinson, R. ve Pickett, K. (2011). *The Spirit Level: Why Greater Equality Makes Societies Stronger* Bloomsbury Publishing. *Reprint edition ISBN-10:*

1608193411.

- Williams, G. C., McGregor, H. A., Zeldman, A., Freedman, Z. R. ve Deci, E. L. (2004). Testing a Self-Determination Theory Process Model for Promoting Glycemic Control Through Diabetes Self-Management. *Health Psychology*, 23(1): 58.
- Williams, G. C., McGregor, H. A., Zeldman, A., Freedman, Z. R. ve Deci, E. L. (2004). Testing a Self-Determination Theory Process Model For Promoting Glycemic Control Through Diabetes Self-Management. *Health Psychology*, 23(1): 58.
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E. ve Chein, J. M. (2017). Smartphones and Cognition: A Review Of Research Exploring The Links Between Mobile Technology Habits And Cognitive Functioning. *Frontiers in Psychology*, 8: 605.
- Woods, H. C. ve Scott, H. (2016). Sleepy teens: Social Media Use in Adolescence is Associated With Poor Sleep Quality, Anxiety, Depression and Low Self-Esteem. *Journal of Adolescence*, 51: 41-49.
- Wright, M. F. ve Li, Y. (2013). The Association Between Cyber Victimization and Subsequent Cyber Aggression: The Moderating Effect of Peer Rejection. *Journal of Youth and Adolescence*, 42: 662-674.
- Wright, T. A. ve Cropanzano, R. (2004). The Role of Psychological Well-Being in Job Performance: A Fresh Look At An Age-Old Quest. *Organizational Dynamics*, 33(4): 338-351.
- Wu, Y., Chiu, C. ve Tsai, W. (2018). The Effect of Smartphone Addiction on The Quality of Life of Physically Disabled Individuals. *Disability and Health Journal*, 11(3): 514-519.
- Xu, X., Han, W. ve Liu, Q. (2023). Peer Pressure and Adolescent Mobile Social Media Addiction: Moderation Analysis of Self-Esteem and Self-Concept Clarity. *Frontiers in Public Health*, 11: 1115661.
- Yaden, D. B., Batz-Barbarich, C. L., Ng, V., Vaziri, H., Gladstone, J. N., Pawelski, J. O. ve Tay, L. (2022). A Meta-Analysis of Religion/Spirituality and Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 23(8): 4147-4163.

- Yaman, A. S. (2022). *Yardım Davranışının Gönüllülerin Psikolojik ve Spiritüel İyi Oluşlarına Etkisi*. İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yan, Y., Su, H. ve Jia, Y. (2023). Modeling and Analysis of Human Comfort in Human–Robot Collaboration. *Biomimetics*, 8(6): 464.
- Yaşlıoğlu, M. M. (2017). Sosyal Bilimlerde Faktör Analizi ve Geçerlilik: Keşfedici ve Doğrulayıcı Faktör Analizlerinin Kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46: 74-85.
- Yau, Y. H. ve Potenza, M. N. (2015). Olana ara-bola sy ny fiankinan-doha hafa: fanekena sy fitsaboana (2015). *Harv Rev Psychiatry*, 23(2): 134-46.
- Yıldırım, İ. (2021). Sosyal Medya, Dijital Bağımlılık ve Siber Zorbalık Ekseninde Değişen Aile İlişkileri Üzerine Bir Değerlendirme. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(5): 1237-1258.
- Yılmaz, Y. (2019). Sosyal Medya Kullanımı: Görme Engelli Kullanıcıların Deneyimleri. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2): 527-562.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize The Signs of Internet Addiction--and A Winning Strategy For Recovery*. John Wiley&Sons.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder. *Cyber Psychology & Behavior*, 1(3): 237-244.
- Young, K. S. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(5): 671-679.
- Young, K., Pistner, M., O'mara, J. ve Buchanan, J. (1999). Cyber Disorders: The Mental Health Concern for The New Millennium. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5): 475-479.
- Yu, S. ve Sussman, S. (2020). Does Smartphone Addiction Fall on A Continuum of Addictive Behaviors?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2): 422.
- Zhai, Q., Wang, S. ve Weadon, H. (2020). Thriving at Work as A Mediator of The Relationship between Workplace Support and Life Satisfaction. *Journal of Management & Organization*, 26(2): 168-184.

Zhang, C., Hao, J., Liu, Y., Cui, J. ve Yu, H. (2022). Associations between Online Learning, Smartphone Addiction Problems, and Psychological Symptoms in Chinese College Students after The COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Public Health*, 10: 881074.

Zhang, H., Wang, M., & Chen, A. (2023). Empirical Investigation of How Social Media Usage Enhances Employee Creativity: The Role of Knowledge Management Behavior. *Behavioral Sciences*, 13(7): 601.3.



EKLER

EK-1: Anket Formu

ANKET FORMU

Sayın katılımcı bu anket formu bilimsel bir çalışmaya veri toplamak amacı ile hazırlanmıştır. Vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak ve sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Zaman ayırdığınız ve katkıda bulunduğunuz için teşekkür ederim.

Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yönetim Bilişim Sistemleri Tezli Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Öğrenci Alper GÖKÇAY

	Aşağıda internette sosyal medya kullanımıyla ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadeyi işaretleyiniz. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.	1.Kesinlikle Katılmıyorum	2.Katılmıyorum	3.Kararsızım	4.Katılıyorum	5.Kesinlikle katılıyorum
1	Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum					
2	Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.					
3	Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.					
4	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.					
5	Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.					
6	Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.					
7	Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler					
8	Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.					
9	Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.					
10	Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.					
11	Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.					
12	Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum					
13	Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.					
14	Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.					
15	Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.					
16	İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum					
17	Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum					
18	Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.					
19	Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.					
20	Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor..					

	Aşağıda akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili çeşitli durumlar verilmiştir. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadeyi işaretleyiniz. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.	1.Kesinlikle Katılmıyorum	2.Katılmıyorum	3.Kararsızım	4.Katılıyorum	5.Kesinlikle katılıyorum
21	Akıllı telefon kullanımından dolayı planladığım işleri yetiştiremem.					
22	Akıllı telefon kullanımından dolayı, planladığım işleri yaparken konsantre olmakta zorlanırım.					
23	Akıllı telefon kullanırken bazen el bileklerimde veya ensemdede ağrı hissedirim.					
24	Akıllı telefon olmadan yapamam.					
25	Akıllı telefonum elimde olmadığında sabırsız ve huysuz hissedirim.					
26	Kullanmasam bile akıllı telefonum hep aklımdadır.					
27	Günlük yaşantım çok etkilenmiş olsa bile akıllı telefonumu kullanmayı asla bırakmam.					
28	Twitter veya Facebook'taki diğer insanlar arasındaki konuşmaları kaçırmamak için sürekli olarak akıllı telefonumu kontrol ederim.					
29	Akıllı telefonumu düşündüğümde daha uzun süre kullanırım.					
30	Etrafımdaki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığını söyler.					
	Aşağıda Yaşam tatmini ile ilgili çeşitli sorular sorulmuştur. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadeyi işaretleyiniz. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.	1.Kesinlikle Katılmıyorum	2.Katılmıyorum	3.Kararsızım	4.Katılıyorum	5.Kesinlikle katılıyorum
31	İdeallerime yakın bir hayatım var					
32	Hayat koşullarım beklentilerime yakındır.					
33	Hayatımdan memnunum.					
34	Şimdiye kadar hayattan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
35	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen birçok şeyi değiştirmezdim.					
	Aşağıda Psikolojik iyi oluş ile ilgili çeşitli sorular sorulmuştur. Sizden, her ifadeyi dikkatlice okumanız ve kendiniz için en doğru olan ifadeyi işaretleyiniz. Lütfen boş madde bırakmayınız ve her durum için bir işaretleme yapınız.	1.Kesinlikle Katılmıyorum	2.Katılmıyorum	3.Kararsızım	4.Katılıyorum	5.Kesinlikle katılıyorum
36	Yaşam sevinciyle doluyum					
37	Hayatımdan memnunum					
38	Genelde kendimi huzurlu hissediyorum					
39	Anlamlı bir hayat yaşıyorum					
40	Akranlarımla(yaşlıtlarımla) çoğundan daha mutluyum.					
41	Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde(dinç) hissediyorum					
42	Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var					
43	Çoğu zaman kederli (üzgün) hissediyorum.					
44	Olduğum kişi olmaktan memnunum.					
45	Günlük yaşamımdaki sorumlulukların çoğunun üstesinden gelmekte oldukça başarılıyım.					
46	Mutlu olmak için pek çok sebebim var					
47	İnsanlara faydalı birisiyimdir.					
48	Günlerim çok sıkıcı geçiyor.					
49	Hayatımda pek çok şey istediğim gibi gidiyor.					
50	Diğer insanlar tarafından sevilen bir insanım.					

51.Engel durumunuz nedir?

Bedensel ☐
Görsel ☐
İşitsel ☐

52.Cinsiyetiniz nedir?

Kadın ☐
Erkek ☐

53.Kaç yaşındasınız? Lütfen aşağıya yazınız.

25 yaş altı ☐
26-30 ☐
31-35 ☐
36 ve üzeri ☐

54.Eğitim durumunuz nedir?

Eğitim almadım, yalnızca okuma yazma biliyorum() ☐
İlkokul ☐
Ortaokul ☐
Lise ☐
Önlisans ☐
Lisans ☐
lisans üstü ☐

55.Gelir durumunuz nedir?

5.000-10.000 ☐
10.001-15.000 ☐
15.001-20.000 ☐
20.001-30.000 ☐
30.000 ve üzeri ☐

56.Medeni Durumunuz Nedir?

Evli ☐
Bekar ☐

57.Evli iseniz kaç çocuğunuz var

Yok ☐
Bir ☐
İki ☐
Üç ve üzeri ☐

58.Çalışıyormusunuz?

Evet ☐
Hayır ☐