



**ERGENLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK,
DİJİTAL BAĞIMLILIK ve YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Zeynep Ravza BOLAT

ÇOCUK GELİŞİMİ ANA BİLİM DALI

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Osman Tayyar ÇELİK**

Yüksek Lisans Tezi- 2026

TC.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ERGENLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK, DİJİTAL BAĞIMLILIK VE
YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ

Zeynep Ravza BOLAT
Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Osman Tayyar ÇELİK

Tez Jüri Üyeleri
Prof. Dr. Mehmet SAĞLAM
Doç. Dr. Osman Tayyar ÇELİK
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Akif KAY

MALATYA
2026

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

ETİK ve YAPAY ZEKÂ KULLANIM BEYANI

08/07/ 2026

İnönü Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak, “Doç. Dr. Osman Tayyar ÇELİK” danışmanlığında hazırlayıp sunduğum “Ergenlerde Bilinçli Farkındalık, Dijital Bağımlılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki” başlıklı Doktora tezimde:

1. ETİK ve BİLİMSEL SORUMLULUKLARIM:

- Tezimde yer alan verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Çalışmada yararlandığım tüm kaynaklara bilimsel kurallara uygun şekilde atıfta bulunduğumu ve kaynakça gösteriminde APA 7. baskı kurallarına uyduğumu,
- Tezimin özgün olduğunu, çalışma ve yazım sürecinde patent ve telif haklarını ihlal edici hiçbir davranışta bulunmadığımı,
- Aksi bir durumda doğabilecek tüm hukuki ve akademik sonuçları kabul ettiğimi,

2. YAPAY ZEKÂ KULLANIMINA İLİŞKİN BEYANIM:

(X) Tez yazım sürecinde yapay zekâ tabanlı araçlardan **faydalanmadım**.

() Tez yazım sürecinde yapay zekâ tabanlı araçlardan **faydalandım**.

Bu durumda:

- Yapay zekâ araçlarını yalnızca bilimsel üretim sürecini desteklemek amacıyla kullandığımı,
- Kullanımın hipotez geliştirme, teorik tartışma ve yorumlama gibi üst düzey akademik becerileri içermediğini,
- Kullanımın tezin özgünlüğüne, bilimsel etik kurallarına ve ilgili mevzuata aykırı olmadığını,
- Usulsüz kullanımlara (kaynak göstermeksizin metin üretimi, yanıltıcı kaynak gösterimi, otomatik içeriklerin özgün eser gibi sunulması vb.) kesinlikle başvurmadığımı,
- Kullanılan yapay zekâ araçlarının ve işlevlerinin, danışmanımın bilgisi dâhilinde, ekte verilen tabloda şeffaf biçimde belirtildiğini,
- Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Faaliyetlerinde Üretken Yapay Zekâ Kullanımına Dair Etik Rehber’de belirtilen ilkelere riayet ettiğimi,

kabul ve taahhüt ederim.

Zeynep Ravza BOLAT
İmza

İÇİNDEKİLER

ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
TABLolar DİZİNİ	xii
1.GİRİŞ	1
2.GENEL BİLGİLER	7
2.1. Bağımlılık Kavramı	7
2.2. Dijital Bağımlılık	7
2.3. Dijital Bağımlılık Öncülleri	8
2.4. Dijital Bağımlılığın Sonuçları	9
2.5. Bilinçli Farkındalık	12
2.6. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temelleri	12
2.6.1. Bilinçli Farkındalık ve Gestalt Kuramı	12
2.6.2. Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Davranışçı Kuram	13
2.6.3. Bilinçli farkındalık ve HÜmanist Kuram	13
2.6.4. Bilinçli Farkındalık ve Fenomolojik Kuram	13
2.6.5. Bilinçli Farkındalık ve Psikanalitik Kuram	13
2.6.6. Bilinçli Farkındalık ve Varoluşçu Kuram	14
2.7. Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Üzerine Yapılan Araştırmalar	14
2.8. Yaşam Doyumu	14
2.9. Öznel İyi Oluş	16
2.10. Öznel İyi Oluş Kuramları	17
2.10.1. Erek Kuramı	17
2.10.2. Etkinlik Kuramı	17
2.10.3. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları	17
2.10.4. Uyum Kuramı	17
2.10.5. Yargı Kuramı	17
2.11. Mutluluk	17
2.11.1. Varoluşçu Terapi ve Mutluluk	18
2.11.2. Pozitif Psikoterapi ve Mutluluk	18

2.11.3. Akış Kuramı ve Mutluluk	18
2.11.4. Ryff: Psikolojik İyi Oluş Kuramı	18
2.12. Dijital Bağımlılık, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Değişkenleri Arasındaki İlişki ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	19
2.13. Dijital Bağımlılık, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Değişkenleri Arasındaki İlişki ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	20
3. MATERYAL VE METOT	22
3.1. Araştırmanın Modeli.....	22
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	23
3.3. Verilerin Toplanması.....	23
3.4. Veri Analizi	25
4. BULGULAR	26
5. TARTIŞMA	33
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	44
KAYNAKLAR	46
EKLER	70
EK-1. Özgeçmiş	70
EK-2. Etik Kurul Onayı.....	71
EK-3. Milli Eğitim Bakanlığı İzni	72
EK-4. Demografik Bilgi Formu	75
EK-5. Çocuk Ve Ergen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (ÇEBFÖ).....	76
EK-6. Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği	77
EK-7. Ergenler ve Gençler için Dijital Bağımlılık Ölçeği	78

TEŞEKKÜR

Tez yazma sürecinde desteklerini hep hissettiğim sevdiklerime teşekkür etmek istiyorum. Öncelikle beni nazla büyüten ve her zaman okumaya teşvik eden güzel kalpli annem Ayşe BOLAT’a ve kendisinden sabrı ve teslimiyeti öğrendiğim sevgili babam Eyüp BOLAT’ın ellerinden öper teşekkürlerimi arz ederim.

Lisansüstü eğitimim boyunca beni destekleyen, değerli vakitlerinden ayıran, bilgilerini cömertçe paylaşan, stratejik atılımları ve planlamaları sayesinde 4 dönemi dolu dolu geçirmemi sağlayan saygıdeğer hocam Doç. Dr. Osman Tayyar ÇELİK ve değerli ailesine teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Eğitim hayatım boyunca nasihatları ve yönlendirmeleri ile yanımda bulunan “Okumayan azar kızım!” sözünü kalbime kazıdığım muhterem dedem Ali BOLAT’a, “Rabbim hep hayırlı tahsiller versin.” diyerek dualarıyla beni destekleyen babanem Mübeccel BOLAT ve ananem Nurten BAŞER’e, umutsuzluğa düştüğümde beni ayağa kaldırıp sirkeleyen sevgili halam Huriser BOLAT’ a, ve beş parmağın beşinin farklı olması gibi farklı ruh ve kalbleri ile hayatımı renklendiren kardeşlerime teşekkür ederim.

Zeynep Ravza BOLAT

ÖZET

Ergenlerde Bilinçli Farkındalık, Dijital Bağımlılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Amaç: Bu araştırma ergenlerde bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve dijital bağımlılık arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Materyal ve metot: Bu çalışmada İlişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini; 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Malatya il merkezinde bulunan lisede eğitim gören 557 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler “Sosyodemografik Bilgi Formu”, “Gençler İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği”, “Çocuk Ve Ergen Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. SPSS 25.0 istatistik programı kullanılarak istatistiksel analizler yapılmıştır.

Bulgular: Araştırmanın sonuçlarına göre ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyete ve yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını, okul türü, anne ve baba öğrenim durumu, gelir durumu ve internet kullanım süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Fen lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin yaşam doyumu Anadolu lisesinde ve Mesleki-teknik lisede öğrenim gören akranlarına göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Ebeveyni lisans üstü eğitime sahip ergenin yaşam doyumu ebeveyni ilkokul mezunu olan ergene göre daha yüksek bulunmuştur. Gelir durumu yüksek olan öğrenciler gelir durumu çok düşük ve düşük olan öğrencilere göre daha fazla yaşam doyumuna sahip olduğu tespit edilmiştir. Son olarak internet kullanım süresi 1-3 saat arasında olan öğrencilerin, internet kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan öğrencilere göre yaşam doyumunun daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Ergenlerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide dijital bağımlılık aracı bir rol oynamaktadır.

Anahtar kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Dijital Bağımlılık, Yaşam Doyumu

ABSTRACT

The Relationship Between Mindfulness, Digital Addiction and Life Satisfaction Among Adolescents

Purpose: This study aims to examine the mediating role of digital addiction in the relationship between mindfulness and life satisfaction in adolescents.

Materials and methods: A correlational survey model will be used in this study. The sample of the study consists of 557 students attending high school in the city center of Malatya during the 2024-2025 academic year. Data were collected using the “Sociodemographic Information Form,” “Digital Addiction Scale for Youth,” “Child and Adolescent Mindfulness Scale,” and “Student Life Satisfaction Scale.” Statistical analyses were performed using the SPSS 25.0 statistical program.

Findings: According to the results of the study, it was determined that adolescents' life satisfaction levels did not differ significantly according to gender and age, but showed significant differences according to school type, parents' education status, income status, and internet usage time. Students attending science high schools had significantly higher life satisfaction than their peers attending Anatolian high schools and vocational-technical high schools. Adolescents whose parents had postgraduate education had higher life satisfaction than adolescents whose parents were elementary school graduates. Students with high income status were found to have higher life satisfaction than students with very low and low income status. Finally, it was found that students who used the internet for 1-3 hours had higher life satisfaction than students who used the internet for 6 hours or more.

Conclusion: Digital addiction plays a mediating role in the relationship between mindful awareness and life satisfaction in adolescents.

Keywords: Digital Addiction, Life Satisfaction, Mindful Awareness

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

APA:	American Psychiatric Association (Amerikan Psikiyatri Birliği)
BF:	Bilinçli Farkındalık
ÇEBFÖ:	Çocuk Ve Ergen Bilinçli Farkındalık Ölçeği
DGA:	Dijital Oyun Bağımlılığı
DSÖ (WHO):	Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)
DSM-5:	Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın beşinci versiyonunda
GDBÖ:	Gençler İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği
ICD-11:	Dünya Sağlık Örgütü'nün Uluslararası Hastalık Sınıflandırması'nın 11. versiyonu (World Health Organization International classification of diseases 11th revision)
MBAI:	Mindfulness Temelli Sanat Müdahalelerini (Mindfulness Based Art Interventions)
ÖYDÖ:	Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği
SDS:	Sosyal Duygusal Sağlık
SMA:	Sosyal Medya Bağımlılığı
TPİT:	Temel Psikolojik İhtiyaçlar Teorisi

ŞEKİLLER DİZİNİ

<u>Şekil No</u>	<u>Sayfa No</u>
Şekil 3.1. Önerilen model	22
Şekil 4.1. Doğrudan ve dolaylı etkiler	32



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 4.1. Demografik bilgiler.....	27
Tablo 4.2. Betimsel İstatistikler	28
Tablo 4.3. Bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve dijital bağımlılık arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon analizi sonuçları	28
Tablo 4.4. Demografik ve sosyoekonomik özelliklerine göre yaşam doyumunun karşılaştırma sonuçları.....	29
Tablo 4.5. Bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide dijital bağımlılığın aracı rolüne ilişkin regresyon temelli sonuçlar	31

1.GİRİŞ

2025 yılı itibarıyla dünya genelinde internet kullanıcılarının sayısı yaklaşık 5.56 milyar olup, bu rakam dünya nüfusunun %67.9'una karşılık gelmektedir (1). Bu da internet kullanan bireylerin, kullanmayanlara kıyasla yaklaşık iki kat daha fazla olduğunu göstermektedir. Günümüzde bireylerin internet bağlantısında en çok tercih ettiği araçlardan biri mobil cihazlardır. ElectroIQ (2024) verilerine göre, mobil internette geçirilen günlük ortalama süre açısından Endonezya 6.03 saat ile ilk sırada yer almakta, onu Filipinler izlemektedir (2). Türkiye ise 4.26 saatlik ortalama ile on sekizinci sırada yer almaktadır. Küresel ölçekte bakıldığında, bireyler günde ortalama 5.54 saatlerini mobil internette geçirmektedir. Bu veriler, mobil cihazların bireylerin günlük hayatında ciddi yer edindiğini göstermektedir. Aynı rapora göre, 2025 yılı itibarıyla dünya nüfusunun %70'i cep telefonu kullanmakta olup, "tekil" mobil kullanıcı sayısı Temmuz 2025'te 5.76 milyara ulaşmıştır (1). Türkiye özelinde de durum benzerdir. TÜİK (2024) verilerine göre çocukların bilişim teknolojisi kullanımında en belirgin fark, cep telefonu/akıllı telefon sahibi olma oranlarında gözlemlenmiştir (3). Bu durum, teknolojik cihaz ediniminin erken dönemlerde başladığını ve günlük hayatın vazgeçilmezleri arasına girdiğini göstermektedir.

Küresel düzeyde yapılan bir meta-analiz çalışmasında, toplamda 64 ülkeden 2.123.762 kişiyi kapsayan 504 çalışmaya ait 495 makale incelenmiş ve teknoloji bağımlılığı türlerinin yaygınlığı ortaya konmuştur. Buna göre; akıllı telefon bağımlılığı %26.99, sosyal medya bağımlılığı %17.42, internet bağımlılığı %14.22, siber seks bağımlılığı %8.23 ve oyun bağımlılığı %6.04 oranında bildirilmiştir (4). Başlangıçta daha iyi iletişim kurma amacıyla geliştirilen teknolojik araçlar, günümüzde bireyler arasında kitlesel düzeyde bağımlılık riski taşıyan nesnelere dönüşmüştür. Bu durum çocuklar açısından da kaygı verici bir tablo ortaya koymaktadır. 2020 yılında, 19 Avrupa ülkesinin katılımıyla yürütülen "Avrupa Çevrimiçi Çocuklar (EU Kids Online)" Projesi kapsamında, 2017 sonbaharı ile 2019 yazı arasında 9-16 yaş aralığında toplam 25.101 çocuk araştırmaya dahil edilmiştir. Bulgulara göre, 12-16 yaş arası çocukların ortalama %4'ü, internette harcadıkları zaman nedeniyle haftada en az bir kez yemek yeme, uyuma ya da dışarı çıkma gibi temel günlük aktiviteleri ihmal ettiklerini ifade etmiştir (5).

Tüm bu gelişmeler karşısında, Türkiye'de davranışsal bağımlılıklar ile mücadelede yönelik politikalar oluşturulmuştur. Bu kapsamda hazırlanan Davranışsal Bağımlılıklar

ile M¼cadele Ulusal Strateji Belgesi ve Eylem Planı ilk kez 2019 yılında y¼r¼rl¼ęe girmiş, 2024 yılında ise g¼ncellenerek uygulamaya devam etmiştir. Planın temel amacı “Toplumun ¼zellikle ¼ocuk ve gen¼lerin dijital teknolojileri bilin¼li, g¼venli ve sağlıklı bi¼imde kullanmasını teşvik etmek, riskli dijital davranışların erken tespitini sağlamak ve bu alanda bilimsel ¼alışmaları desteklemektir.” (6).

Dijital bağlılık, bireylerin ruhsal sağlığını ve yaşam doyumunu birçok açıdan etkilemektedir. Hem dijital oyun bağımlılığı (DGA) hem de sosyal medya bağımlılığı (SMA), depresyonla pozitif y¼nde ilişkilendirilmiş; bu t¼r bağımlılıkların ergenlerde depresif semptomları artırabileceği gösterilmiştir (7). İnternetin serbest ve açık yapısı, bireylerin gizlilik ihtiya¼larını tehdit ederek psikolojik işlevlerde (d¼ş¼nme, ¼zerklik, yenilenme, katarsis ve iyileşme gibi) bozulmaya neden olmakta aynı zaman da bu durum dijital ortamlarda ge¼irilen zamanla birlikte mental iyi oluşun zayıflamasıyla ilişkilendirilmektedir (8).

Dijital bağımlılık d¼zeylerinin artması, mental iyi oluşta azalma ve yaşam kalitesinde d¼ş¼ş¼ye sebep olmaktadır (9). ¼zellikle pandemi s¼reci gibi olaęan¼st¼ koşullarda dijital medya kullanımının artmasıyla birlikte depresyon, anksiyete, somatizasyon ve panik gibi semptomlarda da y¼kseliş g¼r¼lm¼şt¼r (10). Ayrıca dijital oyun bağımlılığı ile mental iyi oluş arasındaki negatif ilişkinin, aile iletişimi ve okula aidiyet hissi gibi sosyal fakt¼rlerle dolaylı bi¼imde etkilendiği saptanmıştır (11). Son olarak, dijital yetenekler gelişmesine rağmen ergenlerin ruh sağlığı şikayetlerinin ¼nceki yıllara g¼re artışı, dijitalleşmiş ortamın psikolojik y¼k¼n¼ net bir şekilde göstermektedir (12). T¼m bu bulgular, dijital bağlılık arttık¼a bireyin mental iyi oluş d¼zeyi ve yaşam doyumunu olumsuz y¼nde etkilendiğini g¼stermektedir.

Dijital bağımlılığı; bireyin dijital teknolojiler ve sosyal medya ¼zerinde kontrols¼z davranışlarda bulunması, negatif etkilerine rağmen kullanım sıklığını s¼rd¼rmesi, haz ve kabul g¼rme arayışıyla tekrar eden eylemlerde bulunması ve bu durumun kişisel yaşamında, mental sağlığında ve sosyal etkileşimlerinde olumsuz sonu¼lara yol açması olarak tanımlamakta ve bu durumu davranışsal bağımlılık kategorisine dahil etmektedir (13). Bu kategoride yer alan dijital oyun bağımlılığı, ¼ocuk ve ergenlerde akademik motivasyonda azalma, zayıf sınıf katılımı ve y¼ksek d¼zeyde bencillik gibi sorunlara yol açabilmektedir (14, 15). Ayrıca kontrol kaybı ve kompulsif kullanım sonucunda fiziksel sağlık problemleri (örneğin sırt ağrıları ve obezite), zihinsel ve duygusal sorunlar (sosyal izolasyon, bilişsel yeteneklerde ve beyin fonksiyonlarında değişiklikler) ortaya ¼ıkabilmektedir (16). Bireysel sağlık ve psikolojik d¼zeyde; depresyon, anksiyete, dikkat

problemleri, benlik saygısı düşüklüğü ile duygusal sıkıntılar ve duygu düzenleme güçlükleri gözlenmektedir (17). Akademik ve bilişsel etkiler kapsamında ise sözel ifade becerilerinde azalma, dikkat dağınıklığı ve konsantrasyon sorunları dikkat çekmektedir (17). Sosyal ve davranışsal olarak zorbalık riski artmakta, ailesel düzeyde ise aile dinamiklerinde bozulmalar ve aile içi çatışmalar yaşanabilmektedir (18). Yapılan araştırmalarda da görülmektedir ki dijital bağımlılık pozitif psikoloji ile daha az ilişkilendirilmektedir.

Ruh sağlığında meydana gelen patolojik durumlar, bireylerin yaşam doyumunu da olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yaşam doyumunu, son yıllarda dijital bağımlılıkla birlikte dikkat çeken önemli bir konu hâline gelmiştir (19, 20). Tanımsal olarak yaşam doyumunu, bireyin genel yaşamına dair yaptığı öznel değerlendirme, yani yaşamından ne derece memnun olduğu ile ilgili tatmin yargısıdır (21).

Araştırmalar, yüksek yaşam doyumuna sahip ergenlerin, travmatik yaşam olayları sonrasında dışa vurumcu davranışlar sergileme olasılığının daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır (22). Bu nedenle, yaşam doyumunu; zor yaşam koşullarıyla başa çıkmada önemli bir psikolojik güç olarak değerlendirilebilir. Özellikle ergenlik döneminde, bireylerin bu güce olan ihtiyaçları daha da artmaktadır. Nitekim yapılan araştırmalar, yaşam doyumunda ergenlik döneminde neredeyse evrensel bir düşüş yaşandığını ve bu düşüşün yetişkinliğin diğer evrelerine kıyasla çok daha belirgin olduğunu göstermektedir (23). Bu düşüş; ergenliğin gelişimsel özellikleriyle, yani hayata dair belirsizlikler, artan sosyal güvensizlik, zihinsel bozukluklar (örneğin depresyon, anksiyete), bireyselleşme çabaları, sosyal beynin gelişimiyle ortaya çıkan akran ilişkileri ve empati kapasitesi, akademik baskılar ve fiziksel değişimlerle ilişkilendirilmektedir (24). Tüm bu etkenler, ergenlerin yaşamdan daha az tat almalarına neden olabilmektedir. Dolayısıyla ergenlerde yaşam doyumunu destekleyecek ve psikolojik dayanıklılıklarını artıracak faktörlerin belirlenmesi ve güçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Aile (ebeveyn katılımı, olumlu ebeveyn-çocuk ilişkileri, ebeveyn sosyal desteği), akran ilişkileri, okul (destekleyici okul iklimi), benlik (bireyin güçlü yönlerini tanıma, öz-belirleme kapasitesi) ve çevresel kaynaklara erişim (ekonomik, psikososyal ve sağlık hizmetlerine ulaşılabilirlik) gibi koruyucu unsurlar, ergenin yaşam doyumunu doğrudan etkilemektedir (25). Buna göre ergenlerin yaşam doyumunu yükseltmek için yapılan aktiviteler yalnızca bireysel değil aynı zamanda aile, okul ve toplumsal düzeyde çok boyutlu stratejiler içermelidir.

Aile, okul ve bireysel kaynaklar yaşam doyumunu arttırmada koruyucu faktörler olmasına rağmen dijital bağımlılık gibi modern risk unsurları ergenlerin mental iyi

oluşlarını olumsuz etkilemektedir. Bu açıdan dijital bağımlılık kavramı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki anlamak büyük önem taşımaktadır.

Dijital bağımlılık; sosyal medya, video oyunları, akıllı telefon kullanımı gibi çeşitli biçimlerde kendini gösterebilmektedir. Yapılan araştırmalara göre, çevrimdışı sosyal etkileşimlerden memnun olmayan; kendini başkaları için önemsiz, değersiz ya da takdir edilmeyen bireylerin, bu eksiklikleri telafi edebilmek amacıyla sosyal medya platformlarında daha yoğun çevrimiçi etkileşimler kurmaya yöneldikleri öne sürülmektedir (26). Bu bireyler için çevrimiçi ortamlar, bir tür rahatlama ve sorunlarla baş etme aracı hâline gelirken, aynı zamanda düşük yaşam doyumu, kötü kişisel iyi oluş hâli ve yüksek umutsuzluk düzeyleri ile ilişkilendirilmektedir (27). Sosyal medyaya aşırı derecede bağımlı olan bireylerde ise kompulsif davranışlar sonucu artan stres ve kaygı düzeyleri, yaşam memnuniyetinde belirgin düşüşlerle ilişkilendirilmiştir (28, 29). Benzer biçimde, video oyunu bağımlılığı da psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkilere sahiptir. Araştırmalar, bağımlı öğrencilerin bağımlı olmayanlara kıyasla 4.7 kat daha fazla psikolojik sıkıntı yaşadıklarını ortaya koymaktadır (30). Bu sıkıntılar arasında düşük benlik saygısı, zayıf öz denetim, düşük psikolojik iyi oluş ve zayıf sosyal ilişkiler öne çıkmakta; tüm bu faktörler genel yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Nitekim dijital obezite seviyesi arttıkça yaşam doyumunun azaldığına dair bulgular da bu ilişkiyi desteklemektedir (31).

Dijital bağımlılıkla beraber anılan bir diğer kavram sosyotelizm (phubbing) de yaşam doyumunu etkileyen önemli bir faktör olarak dikkat çekmektedir. Tanım olarak sosyotelizmi; bireyin dikkatini telefonuna vermesi nedeniyle çevresindekileri görmezden gelmesi halidir; bu hal yalnızlık hissini ve düşük benlik saygısını artırarak yaşam doyumunu azaltabilmektedir (31). Özellikle ebeveyn sosyotelizminin ergenlerde ihmal ve reddedilme algılarını beslediği, bunun da düşük yaşam doyumu ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (32, 33, 34). Literatürde, dijital bağımlılığın yaşam doyumu üzerinde olumsuz etkilerinin yanı sıra, bu ilişkinin farklı yönlerine işaret eden çalışmalar da bulunmaktadır.

Yapılan araştırmalara göre, yüksek çevrimiçi sosyal sermayeye sahip bireylerde dijital bağımlılık seviyeleri yüksek olsa bile yaşam doyumunun ve genel iyi oluş halinin daha yüksek olabileceği belirtilmektedir (35). Bu bulguyu destekleyen bir başka çalışmada, internet erişiminden yoksun olmanın bireylerin refahı üzerinde olumsuz etkiler yarattığı vurgulanmıştır (36). Ayrıca, internet kullanıcıları arasında yoğun ve hafif kullanım düzeyleri bakımından yaşam doyumu açısından anlamlı bir fark bulunmadığı

ifade edilmiştir (36). Benzer şekilde, sağlık çalışanlarıyla gerçekleştirilen bir araştırmada yaş, ülke, bölge, cinsiyet, uzmanlık alanı, eğitim durumu, sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığı ile uyku kalitesi değişkenlerinin, Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarını anlamlı düzeyde etkilemediği saptanmıştır (37).

Yapılan çalışmalar sonucunda kimi araştırmalar dijital bağımlılık ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki olduğunu işaret ederken kimisi de dijital bağımlılık ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulamamakta ya da dijital bağımlılığın bireylerin konforunu arttırabileceğinden bahsetmektedir. Bu alandaki bulguların tutarsızlığı, konunun daha detaylı ve derinlikli araştırılmasını gerekli kılmaktadır. Bu kapsamda dijital bağımlılık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek çeşitli psikolojik değişkenlerin incelenmesi önemlidir. Bu değişkenlerden biri, kişinin kendi içsel deneyimlerine karşı perspektif geliştirmesini sağlayan bilinçli farkındalıktır.

Bilinçli farkındalık; bireyin düşünce ve duygusal dünyasındaki deneyimlerini yargılamadan, dikkatli ve açık bir şekilde gözlemlemesini içeren bir pratik olarak tanımlanmaktadır (38). Bu pratik, yalnızca dikkat kontrolünü artırmakla kalmaz, aynı zamanda bireyin daha esnek ve işlevsel bir psikolojik duruma ulaşmasına da katkı sağlamaktadır. Bu türden bir psikolojik durumun, dijital bağımlılık ve yaşam doyumu üzerinde olumlu etkiler yaratabileceği öne sürülmektedir. Nitekim yapılan bir araştırmaya göre, zihinsel farkındalık geliştirmek; bireyin akıllı telefon kullanımındaki yönetici kontrolünü artırarak öz-farkındalığını güçlendirmekte bu sayede dijital dünyada derinleşme, gerçeklikten kopma gibi risk faktörlerini azaltmaya yardımcı olmaktadır (39). Aynı çalışmada, zihinsel farkındalığın artırılmasıyla duygusal iyilik halinde ve içgörü geliştirmede meydana gelen gelişmelerin, yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebileceği vurgulanmaktadır (39). Öte yandan, beyinde hızlı gelişim ve değişimlerin yaşandığı ergenlik döneminde, akıllı telefonların sürekli, belirgin ve anında ödülleri sağlaması; bireylerin farkındalık düzeyini düşürmekte ve onları çevresel, sosyal ve davranışsal faktörlere karşı daha savunmasız hâle getirmektedir (40). Bu bağlamda, olumsuz duygu ve düşüncelerle yüzleşmekten kaçınma eğilimi gösteren bireylerde, uzun vadede sağlık, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu üzerinde olumsuz etkiler görülebileceği belirtilmektedir.

Zihinsel farkındalık temelli müdahaleler, bireylerin otomatikleşmiş davranış kalıpları yerine daha bilinçli, anlamlı ve amaca yönelik tepkiler geliştirmelerini desteklemektedir. Teknolojinin problemli kullanımına karşı geliştirilen bu tür yaklaşımlar, bireylerin davranışları üzerinde daha fazla seçim hakkı kazanmalarına, can

sıkıntısı ve kaygı gibi olumsuz duygularla daha etkili başa çıkmalarına, ayrıca kendilerine karşı daha şefkatli ve daha az yargılayıcı olmalarına olanak tanımaktadır (41). Bu sayede bireyler içinde bulundukları anı daha derinlemesine deneyimleyebilmekte ve yaşamlarından daha fazla keyif, anlam ve doyum elde edebilmektedirler.

Araştırmamızda dijital bağımlılık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin zayıf olacağı durumlarda bilinçli farkındalığın bu ilişkiyi düzenleyeceği yani bireylerin bilinçli farkındalığı arttıkça dijital bağımlılığın yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkileri önemli ölçüde zayıflayacağı ve azalacağı düşünülmüştür. Bu bulgular, zihinsel bozuklukların nedenlerini anlamaya çalışan, yatkınlık ile çevresel stres faktörlerinin etkileşimini merkeze alan diatez-stres teorisiyle uyumludur (42). Bu teoride bahsedilen farklı özelliklere (ör: bilinçli farkındalık seviyesi) sahip bireyler olumsuz yaşantılara (ör: dijital bağımlılık) oldukça farklı tepkiler verebilirler. Araştırmamızın bulgularını destekleyen bir başka teori ise bilinçli farkındalığın yeniden algılama modelidir. Bu modele göre niyet, dikkat ve tutum bileşenleri iç içe geçmiş ve eşzamanlı çalışan mekanizmalar olarak bireylerin öz-düzenleme, değerleri anlama, esneklik ve zorlayıcı deneyimlere maruz kalma gibi çeşitli psikolojik iyilik halini ve dönüşümü sağlamakta; rahatsız edici düşünce veya duygulardan dikkatlerini uzaklaştırabilmektedirler (43). Zihinsel farkındalığın stresi tamponlama hipotezi de benzer şekilde; bilinçli farkındalık gibi psikolojik dayanıklılık faktörlerin stres gibi yaşam doyumunu olumsuz etkileyen etmenleri tamponlayacağını söylemektedir (44). Ayrıca mevcut birçok çalışma bilinçli farkındalığın olumsuzluklara karşı koruyucu rolünü doğrulamıştır (45, 46, 47).

Bu bağlamda, araştırma ergenlerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide dijital bağımlılığın aracılık rolünü incelemeyi, hem öznel iyi oluşu güçlendirecek çalışma alanlarının belirlenmesi hem de bu alandaki boşlukların giderilmesi açısından önem arz etmektedir.

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Bağımlılık Kavramı

Dünya Sağlık Örgütü'nün Uluslararası Hastalık Sınıflandırması'nın 11. versiyonu (ICD-11) kapsamında, "**Bağımlılık**, bir maddenin veya davranışın sürekli ya da tekrarlayan biçimde kullanılması sonucu ortaya çıkan ve genellikle şu unsurlarla karakterize edilen bir durumdur:

- Güçlü bir istek,
- Kontrol kaybı (başlama, bırakma ya da miktarı sınırlama konusunda),
- Yoksunluk belirtileri,
- Tolerans gelişimi (daha yüksek doz ihtiyacı),
- Maddeye öncelik verme (diğer etkinlikler yerine),
- Zarar verici sonuçlara rağmen kullanımın sürmesi.” (48)

Bağımlılık kavramı; davranışlarda bağımlılık (yeme, oyun, seks, bilgisayar, televizyon, alışveriş, internet, vs.) veya madde bağımlılığı olarak bilinip kişilerin fiziksel, sosyal, ruhsal, zihinsel ve mali standartlarında tahribata uğratsa bile eylemi kontrol edememe sonucunda gelişen bir alışkanlık olarak adlandırılmaktadır. (49, 50).

2.2. Dijital Bağımlılık

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), 2013 yılında yayımladığı Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın beşinci versiyonunda (DSM-5), bazı ruhsal durumları, mevcut bilimsel kanıtların yetersizliği nedeniyle resmi tanı kriterleri arasında bulundurmamış "Gelecekte Daha Fazla Araştırılması Gereken Bozukluklar" başlığı altında değerlendirmiştir. Bu kapsamda yalnızca “İnternet Oyun Bozukluğu” dijital davranış bağımlılıkları arasında özel olarak ele alınmış ve gelecekte araştırılması gereken bir klinik tablo olarak tanımlanmıştır (51). İnternet oyun bağımlılığı aynı zamanda Dünya Sağlık Örgütü'nün hastalıklar listesinde yer almaktadır (52). Öte yandan, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ya da genel dijital medya bağımlılığı gibi davranışsal örüntüler DSM-5'te henüz yer almamaktadır.

Dijital bağımlılık; dijital cihazlar (telefon, tablet, bilgisayar, oyun konsolu vs.) üzerinden çevrimiçi (internette sörf, sosyal medya, oyunlar vs.) veya çevrimdışı (mobil uygulamalar vs.) faaliyetler de uzun süreli ve kontrolsüz kullanımı ifade eden yelpaze bir terimdir (4, 53) . Bu yelpazede yer alan internet, sosyal medya ve akıllı telefon

bağımlılığı; bağımlılığın altı temel ölçütünü karşıladıkları için, kumar, seks, yeme, alışveriş gibi diğer davranışsal bağımlılıklar arasında değerlendirilmektedir (54, 55). Bu davranışsal bağımlılıklarını Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre yansımaları şu şekildedir: Çocuklarda İnternet kullanımı, 2021 yılında %82,7 iken 2024 yılında %91,3 ulaşmıştır. Sosyal medya kullanan çocukların oranı 2024 yılında %66,1 olmuştur (3). Bu verilerden de yola çıkarak dijitalle bağlı bireyi şu şekilde tanımlayabiliriz: İçlerindeki eksiklik hissine yenik düşen; bu nedenle mobil cihazlarından uzaklaştıklarında kendilerini asosyal hisseden, bu duruma hiç girmemek için dijital cihazlarındaki her türlü uygulamadan haberdar olma ihtiyacı duyan; yüz yüze iletişim yerine mesajlaşmayı tercih eden ve teknolojiyi hayatlarının odak noktasına koyarak bu doğrultuda bir kimlik geliştiren kişilerdir (56). Dijital kimlik, sadece bireylerin arzularını şekillendirmemekte aynı zamanda toplumsal ve eğitim kapsamında alınan kararlara da yön vermektedir.

Uluslararası Teknoloji Eğitimi Topluluğu (International Society for Technology in Education), 2012 yılında okul yöneticileri, öğretmenler ve öğrenciler için tanımladığı uzmanlık alanları arasında dijital vatandaşlık kavramına da yer vermiştir. Dijital vatandaşlık, öğrencilerin çevrimiçi ortamlarda sorumlu, güvenli ve etkili bireyler olmalarını sağlayan temel bir beceri seti olarak merkezi bir konumda yer almaktadır. Bu beceriler arasında, Dijital Vatandaşlık Koalisyonu tarafından geliştirilen şu özellikler yer almaktadır:

- Bilgili: Öğrenme ve merak amacıyla teknolojiyi kullanma
- Kapsayıcı: Başkalarına saygı gösterme
- Dengeli: Teknoloji kullanımını dengeleme
- İlgili: Toplumu iyileştirmek amacıyla teknolojiyi kullanma
- Dikkatli: çevrimiçi güvenlik ilkelerini uygulama (57).

2.3. Dijital Bağımlılık Öncülleri

Dijital bağımlılık, çeşitli klinik ruh sağlığı bozukluklarıyla ve önceden var olan bazı psikolojik semptomlarla birlikte görülebilmektedir (58). Bu sebeple patolojik ve çekirdek kriterler oluşturulması için öncüllere gereksinim duyulmaktadır (59). Öncülleri bireysel, psikolojik, sosyal ve çevresel düzeyde olmak üzere dört başlık altında inceleyebiliriz.

Bireysel özellikler; kimlik karmaşası yaşama (60), zayıf otokontrol (61), aşırı dürtüsellik (62), yalnızlık hissi (63) gibi durumların varlığı dijital bağımlılık geliştirmede bireysel faktörler olarak düşünülebilmektedir.

Psikolojik özellikler; depresyon ve anksiyete seviyesinde yükselme (64), stresle başa çıkamama (65), kaçma ve kaçınma sonucu dijital güvenlik aracı olarak kullanma (66) gibi durumlar dijital bağımlılık geliştirmede birkaç psikolojik faktör olarak değerlendirilmektedir.

Aile ve sosyal özellikler; Aile içi iletişim problemleri/ilgisiz ebeveyn ve ebeveynlerin dijital cihaz kullanım alışkanlıkları (67), arkadaş baskısı / dijital ortamda sosyalleşme zorunluluğu hissi (68), yüz yüze sosyal destek eksikliği (69, 70) gibi faktörler bireylerin dijital bağımlılık geliştirmesinde aile ve sosyal özellikler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Çevresel özellikler; Kolay erişilebilirlik ve taşınabilirlik, akademik stresten kurtulma (71), zaman yönetim becerilerinin zayıf olması (72), pandemi gibi dijital bağımlılığı zorunlu kılan dönemleri (73-75) çevresel faktörler arasında sayılabilmektedir.

Yakın zamanda yapılan bir araştırma dijital bağımlılığın öncüllerine ilişkin geniş bir çerçeveye çizmiştir. Bu kapsamda yapılan meta-analiz çalışmasına göre çocuklarda dijital bağımlılığın öncülleri, çok boyutlu bir yapıdan oluşan ve birbiriyle ilişkili birçok faktörün etkileşimiyle açıklanabilen 11 ana tema altında incelenmiştir. Bu öncül temalar; aile, çevre, diğer bağımlılıklar, dijital cihazlar, dijital uygulamalar, ev ortamı, sosyal ağ, okul değişkenleri, kullanım amacı/şekli, kişisel faktörler ve farklı aktivitelere zaman ayırma olarak belirlenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre parçalanmış ailelerde yaşayan çocuklar ve ebeveynleri dijital araç kullanımına sınır getirmeyen çocukların bağımlılık puanları daha yüksek olduğu belirtilmiştir. İnternet ve telefonu kullanmaya başlama yaşı ile dijital araçları kullanma amacı (özellikle oyun ve eğlence) ve kullanım süresi de dijital bağımlılığın önemli öncüllerindendir. Aynı zamanda akıllı telefon, bilgisayar gibi dijital cihazlara sahip olma durumu, sigara, alkol gibi diğer bağımlılıklar, sosyal ağ kullanımı, evde kendine ait oda veya internet bağlantısı gibi ev ortamı faktörleri ve boş zamanlarını farklı aktivitelere ayırma şekilleri (spor, sanat gibi) de dijital bağımlılığı etkileyen öncüller arasında yer almaktadır (76).

2.4. Dijital Bağımlılığın Sonuçları

Dijital cihazların kullanımı zaman içinde öngörülemez bir yere ulaştı. Bağımlılığa dönüşen kullanım sonucunda çocukların bedensel, zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişimi de büyük ölçüde etkilenmektedir.

Zihinsel ve ruhsal etkiler: ABD'de yürütülen boylamsal bir araştırmada çocukların sosyal medya, mobil telefon ve video oyunlarında bağımlılık eğilimi takip edilmiştir.

Bağımlı gruplarda içsel ve dışsal psikolojik bozukluklar (anksiyete, depresyon, saldırganlık) belirgin şekilde daha yüksek çıkmıştır. Çalışma sonucunda dijital bağımlılığın sadece kullanım süresiyle değil, davranışsal bağımlılık kalıplarıyla doğrudan ruhsal zorluklar ile ilişkisini net olarak göstermektedir (77-80). Kontrolsüz internet kullanımı aşırı çevrimiçi aktivitelerde bulunma; bireysel iyilik halinde azalmaya, sanal ve suni haz arayışına, günlük yaşam problemlerinden kaçınmaya veya işlevsiz başa çıkma yöntemleri kullanmaya (ruminasyon, duygu boşalması) sebep olmaktadır (66, 81). Aşırı televizyon ve cep telefonu kullanımının çocuklarda hiperaktivite veya dikkat eksikliği sorunlarıyla ilişkili olduğu görülmektedir (82, 83).

Bilişsel ve akademik sonuçlar: Farklı düzeyde dijital oyun bağımlısı olan bireylerde görsel uzaysal bilişsel becerileri yani görsel mekansal dikkat ve motor beceriler ile yürütücü işlevleri içeren karmaşık becerileri bağımlılık arttıkça bozulabileceği göstermektedir (84-88). Çalışma belleği kapasitesi yani bilgilerin kısa süreli pasif depolanmasının ötesine geçerek, üzerinde işlemler yapılmasıyla bilgiyi revize eden, karmaşık bilişsel görevlerdeki performans (örneğin, okuduğunu anlama ve akıcı zeka testleri) (89) dijital bağımlılık arttıkça manipüle edilip çalışma belleğinin kapasitesini zayıflattığı görülmektedir (84, 86, 90). Bilişsel işlev yani bir bireyin algılama, işleme, saklama, hatırlama ve bu bilgilerle uygun şekilde davranış gösterme süreci dijital bağımlılıktan etkilenmektedir (91). Dijital cihaz bağımlılığı arttıkça, zayıf bilişsel işlev düzeyinin de arttığını görülmektedir (92-95). Pakistan da yapılan kesitsel çalışma, 6 ila 12 yaş arası 150 çocuk üzerinde yapılmış ve ekran süresinin bilişsel gelişim üzerindeki etkilerini incelemiştir. Günde üç saatten fazla ekran süresi olan çocuklarda dikkat süresinde %20 azalma gözlenmiştir (78, 96, 97). Günde iki saatten fazla ekran süresi geçiren çocuklarda bellek akılda tutma kapasitesindeki %15'lik düşüş gözlenmektedir (78, 98). Dijital bağımlılığın uyku kalitesini etkilediği ve hafıza oluşumu ile bilişsel performans için önemli olan uyku bozukluklarını artırdığı bulunmuştur (78, 99, 80). Yapılan araştırmalar öğrencilerin uyku bozukluğu, dikkat kaybı ve okul başarısızlığının beyin devreleri hakkında bilgi verdiği ve bu üçleme internet ve akıllı telefon bağımlılığının akademik performans üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu net bir şekilde göstermiştir (100-102).

Fiziksel, sosyal ve dil gelişim etkileri: Bireylerin uzun süre boyunca az enerji gerektiren aktivitelerde bulunması (103) olarak isimlendirilen sedanter davranış, dijital bağımlılığın gelişmesiyle arttığı gözlemlenmektedir (104-106). Gençlerde sedanter davranışların zaman içindeki gidişatını inceleyen bir sistematik araştırmaya göre genç

yaşıta benimsenen sedanter davranış alışkanlıklarının ilerleyen yaşamda da devam etme olasılığının yüksek olduğunu, kararlılık gösterdiği görülmektedir (107). Bu sonucu destekleyen bir araştırmaya göre 5-15 yaş aralığındaki çocukluk dönemi hafta içi TV izleme değerlerinin 32 yaşına kadar orta düzeyde takip etmektedir. (108). İnternet kullanımı ile az sayıda hareketli davranış ve obezite arasında güçlü anlamlı ilişki bulunmuştur (109). Uzun süre cep telefonu kullanımının bilek/el ağrısı ile boyun ve üst sırt ağrısına yol açtığı görülmektedir (110). Okulöncesi dönem çocukları üzerine yürütülen prospektif bir çalışmaya göre çocukların 4 yıl boyunca yağ kütlesi ile kemik alanı ve kemik kütlesi kazanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre günde 2 saatten az televizyon izleyen çocukların daha çok kemik alanına ve daha fazla kemik kütlesine sahip olduğu bulunmuştur (111).

Ekran başında günde 3 saatten fazla zaman geçiren çocukların sosyal etkileşim puanlarında %18'lik bir düşüş olduğu, buna göre aşırı ekran süresinin azalmış sosyal becerilere ve çocukların yüz yüze iletişimde daha az zaman geçirmesine sebep olduğu bildirilmiştir (78). Yapılan bir başka araştırmaya göre; “Ekran süresi ile ergenlerin mental sağlık ve sosyal iyilik arasında herhangi bir ilişki var mı?” sorusuna cevap bulmak için konuyla ilişkili 224 makale incelenmiştir. Araştırma sonucunda aşırı ve abartılı ekrana maruziyet ergenlerin sosyal huzurunu negatif yönde etkilediği açık bir şekilde ortaya konmuştur (112). Ebeveynler ağlayan çocuklarını sakinleştirmek için dijital cihazları çokça kullandıkları aşıkardır. Dijitali çocukların duygularını düzenlemeleri için kullanmak ileri dönemde sorunlu dijital kullanımına sebep olmaktadır (94). Sosyal olarak içe kapanık, sosyal etkileşimleri az olan özel çocukların (Bilişsel ayrışma sendromu, otizm spektrum sendromu, iştme kaybı vs.) sosyalleşme ihtiyaçlarını dijital cihazlarla karşılaması dijital bağımlılık geliştirme riskini artırmaktadır (113–115).

Ebeveynler kimi zaman çocuklarının daha hızlı öğrenmeleri kimi zaman kelime dağarcıklarının gelişmesi için çocuklarını dijitalle baş başa bırakmaktadırlar. Ancak yapılan araştırmalara göre niteliği yüksek bir etkileşimin öğrenilen ve duyulan kelime sayısından daha fazla kritik öneme sahip olduğunu ortaya koymuştur (116) Son zamanlarda yapılan bir meta-analiz araştırmasına göre arka planda çalınan TV dahil ekran maruziyetinin 3 ila 4 yaşlarında dilin gecikmeli edinimi ile ilişkili yani daha fazla miktarda dijital kullanımı daha fazla dil gecikmesiyle ilişkili olduğu belirlenmiştir (117). Kanada da yapılan bir araştırmaya göre 18 aylık bebeklerin mobil medya cihazı kullanımı ile ifade edici dil arasında yüksek derecede negatif ilişki olduğu ve her ek 30 dakikalık kullanımın riski 2.3 kat artırdığı belirtilmiştir (118).

Çelik (2023) dijital bağımlılığın ardıllarını altı tema altında toplamıştır. Bu temalar; çevre ve aile ile ilişkiler, dijital araç ve ağılara erişim sıklığı, sağlık, okul yaşantısı, psikolojik faktörler ve siber zorbalıktır. Araştırma sonuçlarına göre, bu ardıl temalardan çevre-aile ile ilişkiler ve psikolojik faktörlerin dijital bağımlılık olgusunun öne çıkan ardılları olduğu görülmektedir. Aynı zamanda sosyal becerilerde düşüş, yalnızlık, depresyon, anksiyete, saldırganlık gibi çeşitli psikolojik sorunlar, uyku kalitesinde düşüş, yeme bozuklukları ve obezite gibi sağlık sorunları, akademik başarıda düşüş ve devamsızlık ile siber zorbalık ve mağduriyet gibi olumsuzluklar daha görünür hale gelmektedir (76).

2.5. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık (Mindfulness), günlük hayatın akışı içerisinde içsel yaşantımızda var olan duygu, düşünce ve davranışlarımızı eleştirel biçimde ele almadan odaklanmaktır (119). Yani ne geçmiş yaşantılarda kalmak sürekli bir şekilde ruminatif düşünceler içerisinde boğulmak ne de geleceğin belirsizliğinde yakınmak, kaygılanmaktır. Açık bir zihinle yani beş duyu organının işlevlerini kullanarak; bakarak, duyarak, hissederek, koklayarak ve tadarak mevcut anda olduğunun farkına varmaktır. Bilincin içerisinde farkındalık ve dikkat kavramları yer alır. Farkındalık bir radar edasıyla gezip olan biten her şeye karşı duyarlı iken dikkat, radarda kırmızı alarmların çalmasına sebep olan belli bir süre odaklanmanın gerektirdiği durumdur (120).

2.6. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temelleri

Bilinçli farkındalığın kuramsal temellerinde Gestalt Psikolojisi, Bilişsel Davranışçı Kuram, Hümanistik Kuram, Fenomenolojik Kuram, Psikanalitik Kuram ve Varoluşçu Kuramlardan bahsedilecektir.

2.6.1. Bilinçli Farkındalık ve Gestalt Kuramı

Gestalt birçok parçanın bir araya gelmesinden oluşan, algılanan bir bütün veya daha fazlasıdır (121). Gestaltın algılanandan daha fazla olması kişinin farkındalık boyutunun yansıması olup algı organlarımız olan duyularımız aracılığı ile kendimizi, bir başkasını ve çevreyi tanımamızı sağlar (122).

2.6.2. Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı kuramın temel taşlarından olan algı, anlamlandırma, dikkat ve bilişler bireylerin zihinsel süreçlerinde önemli rol oynamaktadır (123). Bireyin günlük hayattaki işlevi bozulduğunda bu durum düşüncelerini ve duygularını etkilemektedir (124). Bireyler bilişsel davranışçı ekol bileşenleriyle abartılı ve sağlıksız düşünceleri yerine daha işlevsel, tutarlı ve gerçekçi alternatif düşünceler üretmektedir. Bilinçli farkındalık tekrarlayıcı, soyut ve işlevsiz düşünce biçimlerinden (ruminasyon) uzaklaşarak, daha esnek, somut ve şimdiki ana odaklı bir bilişsel süreci teşvik etmektedir (125).

2.6.3. Bilinçli farkındalık ve Hümanist Kuram

Hümanist kuram, insanın var olan kapasitesine ve kendi deneyimlerine önem verip hep daha ötesine ulaşabileceği varsayımı üzerine inşa edilmiştir (126). Hümanistik kuram ile bilinçli farkındalık arasında ortak ve önemli ilişkiler vardır. Hümanistik kuram bireyin içsel potansiyeline, şimdiki ana odaklanmaya ve kabul edici bir yaklaşıma verdiği önem, bilinçli farkındalık kavramının temel ilkeleriyle örtüşmektedir (127).

2.6.4. Bilinçli Farkındalık ve Fenomolojik Kuram

Fenomolojik kuram, insan yaşantılarını değerlendirmek yani bireylerin olay veya fenomen içerisindeki duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını anlamlandırmaktır (128). Kavram veya fenomen uygulamalara, duygulara ve bilişlere gömülü olduğu için bireylerin kendi dünyalarını gerçekçi ve anlamlı şekilde değerlendirmesi algılarının açık, farkındalıklarının yüksek olmasına bağlıdır. (129). Bu durum bilinçli farkındalıkta önemli becerilerden olan mesafe koyma ile derinden bağlantılıdır (130).

2.6.5. Bilinçli Farkındalık ve Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuram; üstü örtülmeye çalışılmış yaşantıların, danışanın terapistiyle kurduğu ve zamanla duygusal, ilişkisel ve bilinçdışı şeklinde gelişen terapötik ilişkileriyle ortaya çıkarılmasıdır (131). Bilinçli farkındalık acı verici olaya karşı tutumumuzu ve sıkıntılı deneyimle ilişkimizi değiştirmeye çalışmakta, kaçmaktansa yüzleşmeyi tercih eden bir süreç olmakla birlikte bilinçli farkındalık yaklaşımlarıyla psikanalitik müdahale zenginleştirilmektedir (132).

2.6.6. Bilinçli Farkındalık ve Varoluşçu Kuram

Varoluşçu Kuramın temel tezi "radikal özgürlük" "yabancılaşma olgusu," ve "otantik yaşam" şeklinde özetlenebilir (133). Radikal özgürlük; bireyin en baştan beri belirli bir öze dünyaya gelmediği acı çekerek ve yaşantıladığı deneyimler sonucu kendi özünü kendisinin oluşturduğu anlamına gelir (134). Bu durum bilinçli farkındalığın oluşmasını sağlayan tutumlardan “başlangıç zihni” ile örtüşmektedir. Deneyimlenen her olayı sanki ilk kez tanıklık ediyor gibi merak, dikkat ve saflıkla inşa etmek kendin olma hedefine ulaşmaktır (135). Yabancılaşma olgusu; modern çağın getirdiği değişimler ve bireyin varoluşsal durumu karşısında, kişinin kendi özünden, benliğinden, değerlerinden, inançlarından, toplumundan ve hatta Tanrı'dan koparak kendini anlamsız, yalnız, amaçsız ve otantik olmayan bir varoluş içinde bulması hali olarak tanımlanmaktadır (136). Otantik yaşam; orijinaline sadık olan anlamına gelmektedir (137). Otantik yaşam ve bilinçli davranış arasında doğrudan ve karşılıklı besleyici bir ilişki bulunmaktadır. Birey, kendi tercihlerinin ve davranışlarının sorumluluğunu bilinçli olarak üstüne alarak otantik bir varoluş sergilemektedir (138).

2.7. Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Üzerine Yapılan Araştırmalar

Javadian ve diğerlerinin (2025) yapmış olduğu sistematik çalışmada çocuk ve ergenlerde Mindfulness Temelli Sanat Müdahalelerini (MBAI) içeren 26 makale ele alınmıştır (139). Bireylerin genel ruhsal, duygusal, sosyal ve fiziksel sağlığında meydana getirdiği ölçülebilir değişiklikleri veya iyileşmeleri incelemiştir. Araştırmanın sonucunda çocukların bilinçli farkındalık düzeylerinde, duygu düzenleme becerilerinde, dayanıklılık (resilience), dikkat ve genel psikososyal iyi oluş düzeylerinde artış gözlenmiştir.

Cavar ve diğerleri (2025) yapmış oldukları boylamsal araştırmada bilinçli farkındalığın depresyon üzerindeki potansiyel nedensel bağlantısını anlama, önleme ve müdahale çalışmalarını kapsamaktadır. Araştırmanın bulgularına göre daha yüksek bilinçli farkındalık seviyelerine sahip ergenlerin zamanla daha az depresif semptomlar gösterdiği gözlenmiştir (140).

2.8. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, bireylerin yaşamlarının kalitesini kendi bakış açılarına göre olumlu ya da olumsuz biçimde deneyimleyip değerlendirdikleri yargısal bir süreçtir ve bu süreç, öznel iyi oluşun temel bir bileşeni olarak düşünme biçimlerini de kapsar (141). Yaşam doyumu, bireyin hayatının kendi hak ettiğini düşündüğü koşullara yaklaştığına ve

önemli şeylere sahip olduğuna dair yaptığı bilişsel bir değerlendirme olarak ele alınmaktadır (142). Bu değerlendirme, biyolojik olarak belirlenmiş ve "homeostatik olarak korunan ruh hali" ile ilişkili, tamamlanmış ve istikrarlı bir iyi oluş halini yansıtan bir göstergedir; sürekli uğraş ve ilerlemeden çok, dengeye ulaşmış bir ruhsal durumu ifade etmektedir (142).

Yaşam doyumu, ergenlerin ruhsal iyi oluşlarının önemli bir belirteci olup olumlu bireysel (mizaç, özsaygı, özyeterlilik), psikolojik (kimlik, tutum, değerler), davranışsal (spor, sağlıklı beslenme, aktivitelerde bulunma, akademik başarı), sosyal (kariyer uyumu, kültürel kimlik), kişilerarası (uyumlu aile ve akran ilişkileri) ve öze ait (amaç edinme, din, aidiyet ve minnettarlık gibi karakter güçlükleri) sonuçlarla pozitif doğrusal bir ilişkiye sahip olan şemsiye bir terimdir (143).

Kişilerin sahip olduklarıyla arzuladıkları arasındaki farkın az olması yaşamdan doyum almayı sağlamaktadır. Duygu frekansları arasında zikzakların yaşandığı, riskli davranışlar da bulunmanın arttığı ergenlik döneminde yaşamdan tat almak olumsuz deneyimlere karşı koruyucu bir rol üstlenmektedir (144). Özellikle ergenlik döneminde görülen biyolojik, fizyolojik, cinsel ve duygusal gelişim alanlarındaki değişimler olumsuz yaşam koşullarından etkilenmektedir. Bu gelişim alanlarından yola çıkarak literatür incelendiğinde ergenlerde yaşam doyumunu etkileyen şu anahtar kavramlara ulaşılabilmektedir: Aile ilişkileri (145, 146), okul ilişkileri (147-149), dijital kullanımı (150-154), benlik saygısı (155,156), akran ilişkileri (157,158), beden algısı (159,160) üzerine yoğunlaşmaktadır.

Levin ve Currie'e (2010) göre İskoçya da 11-15 yaş arası çocukların yaşam doyumu ile aile içi iletişimleri ve yapısı incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre ebeveynlerin açık iletişimde bulunması çocukların zihinsel refahı için tampon bir görev üstlenmektedir (145). Erkek ve kız çocukların babaları ile olan şeffaf iletişimleri yaşam doyumunu en yüksek seviyeye çıkmasıyla ilişkilendirilmiştir (145). Aynı zamanda kız çocukların anneleriyle kapalı iletişim kurmaları yaşam doyumunu en alt seviyeye düşürmektedir (145). Üvey veya tek ebeveynli ailelerde yaşayan erkek ve kız çocuklarının, ebeveynleriyle kolay iletişim kursalar bile yaşam doyumları daha düşüktür (145).

Amerika ve İtalya da yapılmış olan ortak bir araştırmaya göre düşük benlik saygısı olan bireyler, abartılı internet kullanımı ile ilgili sorunlara daha fazla yatkındır (156). Türkiye, Ukrayna ve Polonya ortak çalışmasına göre özsaygının internet bağımlılığının bir yordayıcısı olup olmadığına bakılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre bireylerin

kendilerine yönelik yargılayıcı tutumlarda bulunması ve kendilerine kıymet vermemeleri abartılı internet kullanımına yatkınlığı arttırmaktadır. (155)

Liseli gençlerin doğrudan veya dolaylı maruz kaldıkları akran zorbalığının yaşam kalitesini nasıl etkilediği üzerine yapılan araştırmanın sonuçlarına göre; gençlerin maruz kaldığı akran baskısı ile yaşam doyumu arasında negatif yönde güçlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (157).

Forste ve Moore'in (2012) yapmış oldukları araştırmaya göre olumsuz beden algısı, gençlerin kendi çekiciliklerini algılama biçimleri etkilemekte, düşük benlik saygısı ve beden imajı yaşamdan memnuniyetsizliğine sebep olmaktadır (159).

2.9. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş, son 15 yılda konuyla ilgili yayınlanan yaklaşık 170.000 makale ve kitapla son derece aktif bir araştırma alanıdır (161). Bireylerin yaşamlarında hissettikleri haz, keyif ve tatminin genel düzeyini ifade eder. Bu durum, yemek yemek ya da cinsellik gibi fiziksel hazzardan, yeni bir şey keşfetmenin verdiği heyecana kadar uzanan geniş bir deneyim yelpazesini kapsar ve bireyin yaşamını ne derece tatmin edici bulduğuna göre şekillenmektedir (162). Bu yelpazede olumlu zihinsel enerji hali, canlı, neşeli, aktif, enerjik ve girişken bireylere atıfta bulunmaktadır (163). Bu kişiler en iyi performans ve deneyimi kapsayan, yaşamın çeşitli alanlarında gelişim ve memnuniyet sağlamaya odaklanmışlardır.

Kişisel değeri olan bir şeyi başarmaktan kaynaklanan hazlar, öznel iyi oluşu anlamada kritik bir role sahiptir. İnsanlar hedef odaklı varlıklar olduğundan ve kendini geliştirme temel bir insani ihtiyaç olduğundan, gayelerin peşinden koşulması en yüksek psikolojik sağlığın anahtarı olarak görülmektedir (164). Bu hedeflerin peşinden giderken bireyler yaşamın yolunda gittiğine inanma ya da bunu hissetme derecesini öznel iyi oluşla ifade ederler ve bu ifade olumlu duyguların varlığı ile olumsuz duyguların yokluğuyla karakterize edilen bir duygusal boyutu da içmektedir (165). Bu açıdan Diener (1984), öznel iyi oluşu hem bilişsel (yaşam doyumu) hem de duyuşsal (olumlu duygular ve olumsuz duygular) bileşenler şeklinde ele almıştır. Bu üçleme şu şekilde açıklanabilmektedir: Yaşam doyumu; bireyin hayatı ne kadar beklentilerine yakın ve memnun edici bulduğu dair bilişsel değerlendirmesidir (166). Olumlu duygu (pozitif affekt); genel mutluluk veya olumlu duygusal durumların deneyimini ifade eder (166). Olumsuz duygu (negatif affekt); üzüntü gibi olumsuz duygusal durumların deneyimini ifade eder (166).

2.10. Öznel İyi Oluş Kuramları

2.10.1. Erek Kuramı

Bu kuram ilk defa 1960’larda Wilson tarafından ortaya atılmıştır. Bireyler bilinçli olarak belirli bir hedef arayışı içerisindeyken bu hedef yerine getirilip belirli bir son noktasına ulaşıldığı zaman yüksek iyi oluşla sonuçlandığı öne sürülmektedir (167).

2.10.2. Etkinlik Kuramı

Aristo, “Mutluluk erdemli aktivitelerde bulunmaktır.” görüşü ile etkinlik kuramının en iyi öncüsü olmuştur (168). Akış deneyiminin de bahsedildiği üzere kişinin yaptığı etkinlik becerileri ile ne kadar dengeli ve uyumlu ise o kadar haz verici olur (169).

2.10.3. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları

Öznel iyi oluş aşağıdan yukarıya kuramına göre sosyo-ekonomik duruma, eğitime, günlük sıkıntılar gibi çevresel faktörlere bağlıdır (170). Yukarıdan aşağıya kuramına göre ise öznel iyi oluş, kişilik özellikleri ve genetik faktörlere bağlıdır (170). Bu yaşantılar ölçüt tutulup mutlu olma durumu değerlendirilmektedir.

2.10.4. Uyum Kuramı

Bireylerin öznel iyi oluşları dinamik bir denge içinde olup anlık olayların etkilerine rağmen mizaç ve yaşam koşulları gibi daha kalıcı faktörler tarafından belirlenen bir temel seviyeye geri dönülebilirliğini ifade etmektedir (171)

2.10.5. Yargı Kuramı

Öznel iyi oluş bireyin bazı ölçütleri baz alarak belirlediği standartlar ile gerçekler arasında karşılaştırma yapmasıdır (172). Eğer gerçekteki durum standartların üstünde ise birey öznel açıdan iyi olur aksi halde öznel açıdan iyi olmaması durumudur.

2.11. Mutluluk

TDK’ ya göre mutluluk; Mutlu olma durumu; ongunluk, kut, devlet, saadet, bahtiyarlık şeklinde tanımlanmıştır (173). “Mutluluk, avuçlarına almaya çalışıldığında kum gibi dağılan, ama ellerini serbest bıraktığında usulca üzerine konan bir serap gibidir. Onu kovalamak, gölgene yetişmeye çalışmak gibidir; ne kadar hızlı koşarsan o kadar uzaklaşır.

Oysa durduğunda, soluklanıp etrafına baktığında, hep orada olduğunu fark edersin.” (174).

2.11.1. Varoluşçu Terapi ve Mutluluk

Frankl mutluluğu kendi sözleriyle şu şekilde ifade etmektedir: “Mutluluğa engel olan şey, “mutluluk arayışı”nın kendisidir. Bunu ne kadar çok hedefimiz yaparsak, bu hedeften de o kadar çok şaşarız”. (175). Buna göre mutlak mutluluk hedefli yaşama isteği sığ bir düşünce olup mutluluğa değil mutluluğa giden yolları hedef haline getirmek insanın kendisini gerçekleştirmesini sağlayacaktır (175).

2.11.2. Pozitif Psikoterapi ve Mutluluk

Pozitif psikoterapiye göre mutluluk bireylerin psikolojik sağlığının bir göstergesi olup sahip oldukları yetenekleri geliştirerek ve dengeleyerek mutluluğa ulaşmaları hedeflenir. Pozitif Psikoterapi'nin mutluluğu ele alış biçiminin temel unsurları şunlardır: 1. Yeteneklerin dengelenmesi. 2. Beden, başarı, ilişki, manevi yaşam alanlarında denge. 3. Anahtar yeteneklerin rolü (sabır, zaman, düzen vs.). 4. Öznel iyi oluş. 5. Çatışma çözümü ve uyum (176).

2.11.3. Akış Kuramı ve Mutluluk

Kuram, pozitif psikoterapide de adı anılan psikolog M. Csikszentmihalyi tarafından oluşturulmuştur. Bireyin bir etkinliğe derinlemesine daldığı, beceri ve zorluk dengesinin olduğu, zaman ve kendilik algısının kaybolduğu ve tüm bunların sonucunda derin bir keyif, tatmin, olumlu duygu durumu ve içsel bir mutluluk hissi yaşandığı bir "optimal psikolojik durum" olarak mutluluk tercih edilmelidir (169).

2.11.4. Ryff: Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Psikolojik iyi oluş, kişinin hayatın temel zorlukları karşısında kendini geliştirme, anlam bulma ve potansiyelini gerçekleştirme arayışı ve bu süreçteki psikolojik sağlığına odaklanan bir iyi oluş biçimidir (178). Ryff'ın (1989) ileri sürmüş olduğu psikolojik iyi oluş modelinde altı boyut bulunmaktadır. Bunlar; öz-kabul, diğerleri ile pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişimdir. (179)

2.12. Dijital Bağımlılık, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Değişkenleri Arasındaki İlişki ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Kırma (2023) tez çalışmasında spor lisesi öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyumu algılarını incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre erkek öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri ve oyun bağımlılığı düzeyleri kadın öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Akademik başarı düzeyi "biraz zayıf" ve "sınıfı geçer" olan öğrencilerin dijital bağımlılık (genel, sosyal medya ve günlük hayata etki alt boyutları) düzeyleri daha başarılı öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Çalışma, dijital bağımlılığın öğrenci başarısını azalttığını ve başarısızlığın da öğrencileri daha fazla dijital bağımlılığa sürükleyebileceğini belirtmektedir. Çalışma, dijital bağımlılık ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü küçük bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Araştırmanın sonucuna göre spor lisesi öğrencilerinde dijital bağımlılığın, yaş ve sınıf düzeyi arttıkça artan, akademik başarıyı olumsuz etkileyen ve yaşam doyumu ile ters yönlü bir ilişki içinde olan güncel bir sorun olduğunu, bireylerin dijital cihazları sosyalleşme aracı olarak görmesine rağmen bu bağımlılığın yaşam kalitesini düşürdüğünü ve erken yaşlarda denetimli kullanımın önemini vurgulanmıştır (179).

Pırtıcı (2022) tez çalışmasında 18-65 yaş aralığındaki bireylerin interneti bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünü incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre erkeklerin internet bağımlılığı puanları kadınların puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların internet bağımlılığı puanlarında yaşa göre anlamlı bir fark bulunmuştur. 18-25 yaş arasındaki kişilerin internet bağımlılığı puanları ortalaması, 26-35 yaş ve 36 ve üstü yaş gruplarından daha yüksek olarak belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık toplam puan ortalamasında yaşa göre anlamlı bir fark tespit edilmiştir. 36 ve üstü yaş grubunun bilinçli farkındalık ortalamaları, 18-25 yaş grubundan daha yüksek bulunmuştur. İnternet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur (interneti bağımlılığı arttıkça yaşam doyumu azalmaktadır). İnternet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur (interneti bağımlılığı arttıkça bilinçli farkındalık azalmaktadır). Bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur (bilinçli farkındalık arttıkça yaşam doyumu artmaktadır). Araştırmanın sonucuna göre internet bağımlılığının bireylerin yaşam doyumunu doğrudan olumsuz etkilediğini, ancak bu olumsuz etkide bilinçli farkındalığın tam aracı bir rol üstlendiği görülmektedir (180).

Çay (2019) tez çalışmasında 14-18 yaş arası ergenlerin internet kullanım özelliklerinin ve bağımlılık düzeylerinin Sosyal Duygusal Sağlık (SDS) üzerine etkisini incelemek ve Bilinçli Farkındalık (BF) düzeylerini belirlemektir. Araştırmanın bulgularına göre internet bağımlılığı olan grupta erkek öğrencilerin oranı (%22) kız öğrencilerden (%13) daha yüksekti. Öğrencilerin not ortalamaları düştükçe internet bağımlılığı oranı artmaktadır. İnternet bağımlısı olan öğrencilerin Bilinçli Farkındalık (BF) düzeyleri, internet bağımlısı olmayan öğrencilere göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur. İnternet bağımlılığı (İB) ile Sosyal Duygusal Sağlık (SDS) ve onun alt faktörleri (kendine inanç, başkasına inanç, duygusal yeterlik ve yaşama bağlanma) arasında zıt yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Sosyal Duygusal Sağlık (SDS) ve tüm alt faktörleri ile Bilinçli Farkındalık (BF) arasında anlamlı pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmanın sonuçların göre ergenlerdeki internet bağımlılığının sosyal duygusal sağlığı ve bilinçli farkındalık düzeylerini olumsuz etkilediğini ve bu durumun akademik başarı, aile ve romantik ilişkiler gibi yaşamın çeşitli alanlarında sorunlara yol açabileceğini ortaya koyulmuştur (181).

2.13. Dijital Bağımlılık, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Değişkenleri Arasındaki İlişki ile İlgili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Chen ve diğerleri (2025) tarafından yapılan araştırma Temel Psikolojik İhtiyaçlar Teorisi (TPİT) perspektifinden niteliksel bir yöntemle, mobil telefon bağımlılığı gösteren 15 tıp fakültesi öğrencisiyle yapılan yarı yapılandırılmış derinlemesine mülakatlar aracılığıyla ele almıştır. Akıllı telefon bağımlılığının temelinde karşılanmamış psikolojik ihtiyaçlar (otonomi, yeterlilik ve aidiyet gibi) ve yaşamda anlam eksikliğinin yattığını ve bu durumların bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini vurgulamaktadır Farkındalık eğitimleri ise, bu karşılanmamış ihtiyaçlara ve anlam arayışına yönelik kanıta dayalı bir müdahale olarak sunulmaktadır. Mindfulness, özdenetimi artırarak, stresle başa çıkma becerileri kazandırarak ve özellikle yaşamda anlamı bulmaya yardımcı olarak, akıllı telefon bağımlılığını azaltma ve dolayısıyla bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve yaşam doyumunu artırma potansiyeli taşımaktadır (182).

Putchavayala ve diğerleri (2022) tarafından yapılan çalışmaya göre akıllı telefon bağımlılığı, psikolojik iyi oluş ve yoga/meditasyonun etkileri üzerine daha önce yapılmış çok sayıda araştırmanın bulgularını derlemiş ve analiz etmişlerdir. Araştırmada edinilen bazı bulgulara göre akıllı telefon bağımlısı gruplarda yüksek bilişsel soğurma seviyeleri

gözlemlenmiştir. Bilişsel soğurma, bir kişinin bir etkinliğe o kadar derinden dalmasıdır ki, zaman kavramını yitirir, bundan büyük keyif alır, kontrolün kendisinde olduğunu hisseder ve büyük bir merak duymasıdır. Kullanıcıların %43'ünün akıllı telefonun sorunlardan kaçış sağladığını, %70'inin ise kötü ruh hallerini (aşağılık, çaresizlik, suçluluk, anksiyete, depresyon) yenmelerine yardımcı olduğunu düşündüğü bildirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, akıllı telefon bağımlılığının bireyin psikolojik iyi oluşunu (ve yaşam doyumunu) ciddi şekilde azalttığını gösterirken, farkındalık ve yoga gibi uygulamaların özdenetimi ve zihinsel dinginliği artırarak bu olumsuz etkileri tersine çevirebileceğini ve genel psikolojik/öznel iyi oluşu ve yaşam doyumunu artırabileceğini vurgulamaktadır (183).

Zewude ve diğerleri (2024) tarafından yapılan araştırmada internet bağımlılığı, ahlaki güç, bilinçli farkındalık ve psikolojik sermaye arasındaki ilişkileri araştırmayı amaçlayan kapsamlı bir çalışmadır. Araştırmanın bulgularına göre internet bağımlılığı, bilinçli farkındalık, psikolojik sermaye ve ahlaki güç ile anlamlı ve negatif ilişkilidir. Yani, internet bağımlılığı arttıkça, bilinçli farkındalık, psikolojik sermaye ve ahlaki güç azalmaktadır. Bilinçli farkındalık, psikolojik sermaye ve ahlaki güç ile anlamlı ve pozitif ilişkilidir. Bu bilinçli farkındalığı yüksek olan öğrencilerin aynı zamanda daha yüksek psikolojik sermayeye ve ahlaki güce sahip olduğunu göstermektedir. Araştırmanın sonucunda internet bağımlılığının ahlaki gücü doğrudan etkilemesinin yanı sıra, bilinçli farkındalık ve psikolojik sermayeyi azaltarak dolaylı yoldan da etkilediğini göstermektedir (184).

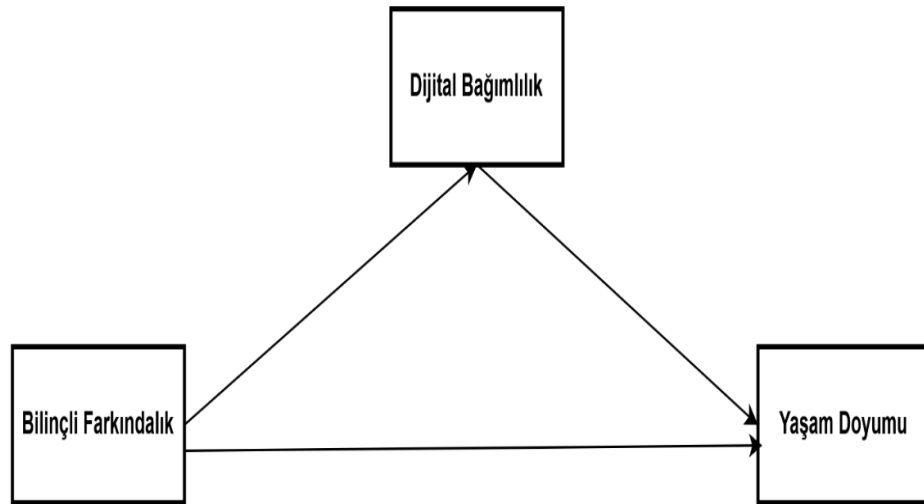
3. MATERYAL VE METOT

Bu araştırmada bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide dijital bağımlılığın potansiyel düzenleyici rolünü incelemek amaçlandı. Bu kısımda araştırmanın biçimi, evreni ve örneklemini, bilgilerin bir araya getirilmesi ve verilerin analizine dair bilgi verildi.

3.1. Araştırmanın Modeli

14-18 yaş lisede okuyan öğrencilerin bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide dijital bağımlılık potansiyel düzenleyici rolünü incelemek amacıyla yapılan bu çalışma ilişkisel model de tasarlanmıştır. İlişkisel model bağımlı ve bağımsız değişken arasında bir ilişki var mı ve ilişkinin ne derece olduğunu ortaya koyan araştırma modelidir (185). Karşılaştırma yapmadan bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin seviyelerinin araştırıldığı çalışmalardır (186). Bu doğrultuda değişkenler arasında ya doğrusal ya ters ya da sistematik bir ilişki görülebilmektedir. Bağımlı ve bağımsız değişken arasında var olduğu düşünölen bu ilişkiler sonucu güçlü varsayımları ve önermelerin doğruluğunu kanıtlama olanağı tanımaktadır (187).

Araştırma kapsamında temel dört tane hipotez kurulmuştur. Değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik önerilen model şekil 3.1’de verilmiştir.



şekil 3.1. Önerilen model

Hipotez 1 (h1): Ergenlerde bilinçli farkındalık yaşam doyumunu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Hipotez 2 (h2): Ergenlerde bilinçli farkındalık dijital bağımlılığı negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Hipotez 3 (h3): Ergenlerde dijital bağımlılık yaşam doyumunu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Hipotez 4 (h4): Ergenlerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumunu ilişkisinde dijital bağımlılığın aracı rolü vardır.

Bu kapsamda araştırmanın değişkenleri aşağıdaki gibidir:

- Bağımsız değişken: Bilinçli farkındalık
- Bağımlı değişken: Yaşam doyumunu
- Aracı/Düzenleyici değişken: Dijital bağımlılık

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni Malatya ili merkezinde bulunan resmi liselere devam eden gençler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise Malatya ili merkezinde bulunan resmi liselere devam eden 557 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem yöntemi olarak basit tesadüfi örneklem yöntemi kullanıldı. Araştırmanın verileri gerekli kurum izni alındıktan sonra araştırmacılar tarafından ziyaret edilerek toplandı. Veri toplanırken katılımcı öğrencilerin araştırmanın amacı hakkında bilgilendirme yapılmış ve gönüllü olan öğrenciler çalışmaya dahil edildi.

Araştırmaya katılan çocukların demografik özelliklerinin dağılımı Tablo 4.1’de sunuldu.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmaya başlanmadan önce öğrencilere araştırma hakkında bilgi verildi. Ölçek olarak; Sosyodemografik Bilgi Formu, Gençler İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği, Çocuk Ve Ergen Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği kullanıldı.

Sosyodemografik Bilgi Formu (EK-4): Araştırmacı tarafından alan yazın taranarak hazırlanan sosyodemografik bilgi formu; çocuğun yaşı, cinsiyeti, okul türü, sınıf düzeyi, not ortalaması, ebeveynin eğitim durumu, sosyoekonomik durumu vb. sorularından oluşan bir formdur.

Çocuk ve Ergen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (ÇEBFÖ) (EK-5): Ölçeği Greco ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilmiştir (188). Ölçeğin Türkiye standardizasyonu

Bilaç ve diğerleri (2024) tarafından yapılmıştır (189). Ölçme aracı çocukların bilinçli farkındalığını ölçmek amacıyla hazırlanmış ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracı 5'li likert tarzı bir derecelendirme içermektedir. Toplam 10 madde ve tek bir boyuttan oluşmaktadır. Ölçme aracı öğrenciler tarafından doldurulmuş olup, örneğin “Mantıklı olmayan duygulara sahip olduğum için kendime kızarım.” şeklinde verilen sorulara her bir öğrenci kendisini düşünerek doldurması beklenmektedir. Öğrenciler; (1) Hiçbir zaman, (2) Nadiren, (3) Ara Sıra, (4) Sık sık, (5) Her zaman seçeneklerinden birini işaretleyerek kendini değerlendirmiştir. Ölçeğin güvenilirlik analizinde toplam puan için Cronbach alfa katsayısı 0.76 olarak bulunmuştur. Literatürdeki benzer çalışmalarda da bu değer 0.74 ile 0.83 arasında değiştiği belirtilmiştir (190-193). İki hafta arayla yapılan iki ölçüm arasındaki test-yeniden test güvenilirliği korelasyonu yüksek düzeydeydi ($r=0.634$ $p<0.0001$). Bu çalışmada ise Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.75 olarak bulunmuştur. Makaledeki bulgular CAMM Türkçe formunun 9-18 yaş arası çocuk ve ergenlerde bilinçli farkındalığı değerlendirmek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği (ÖYDÖ) (EK-6): Ölçek Huebner (1991) tarafından geliştirilmiştir (194). Ölçeğin Türkiye standardizasyonu Kaya (2011) tarafından yapılmıştır (195). Genel yaşam doyumunu ölçmesi 7 maddeden oluşan, 6'lı Likert tipi bir ölçektir (1=kesinlikle katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Biraz Katılmıyorum, 4= Biraz Katılıyorum, 5= Katılıyorum, 6=tamamen katılıyorum). İki madde tersine çevrilmiştir iki madde tersine çevrildikten sonra maddelere verilen puanların ortalamasının alınması genel bir yaşam doyum düzeyi puanı verir. Ölçek, öğrencilerin yaşamların bir bütün olarak değerlendirmelerini sağlayan genel yaşam doyumunu temel almaktadır. Ölçeğin alfa katsayısı 0.88 olarak belirlenmiş bu da kabul edilebilir olduğunu göstermektedir. Rigby ve Huebner'in (2005) araştırmasında ölçeğin alfa katsayısı 0.80 olarak bulunmuştur (196). Bir diğer çalışmada ise alfa katsayısı 0.86 olarak kaydedilmiştir (197). Test- tekrar test güvenilirliği (üç haftalık süreç için) 0.83 olarak saptanmıştır. İki haftalık test tekrar test güvenilirliği ise 0.74 olarak bulunmuştur (194, 196). Bu çalışmada ise Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.87 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puanlar daha yüksek yaşam doyumunu ifade etmektedir.

Gençler İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği (GDBÖ) (EK-7): Ölçek Seema ve diğerleri (2022) tarafından geliştirilmiştir (198). Ölçeğin Türkiye standardizasyonu Çelik ve diğerler (2023) tarafından yapılmıştır (199). Ölçme aracı çocukların dijital bağımlılıklarını ölçmek amacıyla hazırlanmış ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracı

5'li likert tarzı bir derecelendirme içermektedir. Toplam 10 madde ve tek bir boyuttan oluşmaktadır. Ölçme aracı öğrenciler tarafından doldurulmuş olup, örneğin “dijital cihazımı kullanamadığımda sıkılıyorum” şeklinde verilen sorulara her bir öğrenci kendisini düşünerek doldurması beklenmektedir. Öğrenciler; (1) Hiçbir zaman, (2) Nadiren, (3) Ara Sıra, (4) Sık sık, (5) Her zaman seçeneklerinden birini işaretleyerek kendini değerlendirmiştir. Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0.90 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0.88 olarak bulunmuştur. Ölçekten yüksek puan almak çocukların dijital bağımlılık düzeylerindeki artışı ifade etmektedir (200).

3.4. Veri Analizi

Veri analizi için SPSS 25.0 paket programı ve Process Makrosu kullanılmıştır. Tek değişkenli normalite varsayımları çerçevesinde, çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplandı. -1 ile +1 arasındaki katsayı değerleri normal dağılımı göstermektedir (201). Çok değişkenli normalite kapsamında, tolerans ve VIP değerleri incelendi. 10'dan küçük bir VIP değeri ve 0.2'den büyük bir tolerans değeri, çoklu doğrusal korelasyonun olmadığını göstermektedir (202, 203). Analiz sonuçlarımız tek değişkenli ve çok değişkenli normalliğin sağlandığını ve çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermiştir. Veri analizinde karşılaştırma testleri için bağımsız örneklem t testi ve varyans analizinden yararlanılmıştır. Aracılık analizi için ise SPSS paket programında Process Makrosu ile model 4 kullanılarak aracılık analizi yapılmıştır.

4. BULGULAR

Aşağıda araştırmaya katılan çocukların demografik özellikleri ile ilgili bilgiler Tablo 4.1’de sunuldu. Araştırmaya katılan toplam 557 çocuğun demografik özellikleri analiz edildiğinde cinsiyet dağılımına göre katılımcıların büyük çoğunluğunun kız öğrencilerden oluştuğu görüldü. Toplamda 396 kız öğrenci (%71.1) ve 161 erkek öğrenci (%28.9) bulundu. Yaş dağılımında ise katılımcıların yaşları 14 ile 18 arasında değişmektedir. En kalabalık yaş grubunu %30.3 ile 15 yaşındaki öğrenciler oluşturdu. Bunu sırasıyla 16 yaş (%24.8), 17 yaş (%20.5), 14 yaş (%16.2) ve 18 yaş (%8.3) takip etti. Okul türüne göre öğrencilerin neredeyse yarısı (%48.5) Anadolu Lisesi’nde öğrenim görüldü. Diğer okul türlerine bakıldığında, İmam-Hatip Anadolu Lisesi (%24.6) ve Fen Lisesi (%23.0) benzer oranlarda temsil edilirken, Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi’nden katılım %3.9 ile en düşük düzeydedir. Sınıf düzeyine göre katılımcılar incelendiğinde, Lise 4 (%32.0) ve Lise 2 (%31.4) öğrencilerinin en yüksek katılımı gösterdiği görüldü. Lise 1 ve Lise 3 öğrencilerinin her biri ise %18.3'lük eşit bir orana sahiptir. Ebeveyn öğrenim durumuna bakıldığında anne öğrenim durumu çeşitlilik göstermektedir. En büyük grup %28.4 ile Yüksek Okul/Üniversite mezunu anneler olduğu görüldü. Bunu sırasıyla İlkokul (%26.4) ve Lise (%23.9) mezunları izledi. Ortaokul (%13.3) ve Lisansüstü eğitim (%8.1) oranları daha düşük olduğu görüldü. Baba öğrenim durumunda ise en yaygın eğitim seviyesinin %33.2 ile Yüksek Okul/Üniversite olduğu görüldü. İkinci en kalabalık grup %25.5 ile Lise mezunları olduğu görüldü. Bunu Lisansüstü eğitim (%13.5), Ortaokul (%13.5) ve İlkokul (%14.4) mezunları takip etti. Ailelerin gelir durumu analiz edildiğinde, katılımcıların en yoğun olduğu gelir aralığının %32.7 ile "1-23 Bin TL Arası" olduğu saptandı. Gelir seviyesi arttıkça katılım oranının düştüğü gözlemlendi: "24-46 Bin TL Arası" %24.8, "47-69 Bin TL Arası" %23.9 ve "70 Bin TL ve üzeri" %18.7'dir. Öğrencilerin günlük internet kullanım alışkanlıklarına bakıldığında, en büyük grubun (%41.8) günde "1-3 saat arası" internet kullandığı görüldü. Bunu %32.5 ile "4-5 saat arası" kullananlar takip etti. Günde "6 saat ve üzeri" kullanım oranı %18.0 iken, "1 saatten az" kullanım oranı %7.7 ile en düşük seviyede olduğu görüldü.

Tablo 4.1. Demografik bilgiler

Değişken		N	Yüzde
Cinsiyet	Kız	396	71.1
	Erkek	161	28.9
Yaş	14	90	16.2
	15	169	30.3
	16	138	24.8
	17	114	20.5
	18	46	8.3
Okul Türü	Fen Lisesi	128	23.0
	İmam-Hatip	137	24.6
	Anadolu Lisesi		
	Anadolu Lisesi	270	48.5
	Meslek ve Teknik	22	3.9
	Anadolu Lisesi		
Sınıf	Lise 1	102	18.3
	Lise 2	175	31.4
	Lise 3	102	18.3
	Lise 4	178	32.0
Anne Öğrenim Durumu	İlkokul	147	26.4
	Ortaokul	74	13.3
	Lise	133	23.9
	Yüksek	158	28.4
	Okul/Üniversite		
	Lisans Üstü Eğitim	45	8.1
Baba Öğrenim Durumu	İlkokul	80	14.4
	Ortaokul	75	13.5
	Lise	142	25.5
	Yüksek	185	33.2
	Okul/Üniversite		
	Lisans Üstü Eğitim	75	13.5
Gelir Durumu	1-23 Bin TL Arası	182	32.7
	24-46 Bin TL Arası	138	24.8
	47-69 Bin TL Arası	133	23.9
	70 Bin TL ve üzeri	104	18.7
İnternet Kullanımı	1 saatten az	43	7.7
	1-3 saat arası	233	41.8
	4-5 saat arası	181	32.5
	6 saat ve üzeri	100	18.0

Katılımcı ergenlerin bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve dijital bağımlılıktan aldıkları puanların betimsel istatistikleri Tablo 4.2’de sunuldu.

Tablo 4.2. Betimsel İstatistikler

Değişkenler	N	Min.	Mak.	Ortalama	SS	Çarpıklık	Basıklık
Bilinçli Farkındalık	557	10.00	50.00	32.59	6.68130	-0.095	-0.090
Yaşam Doyumu	557	7.00	42.00	26.75	7.72757	-0.271	-0.394
Dijital Bağımlılık	557	10.00	50.00	26.70	8.67131	0.458	-0.070

SS:Standart Sapma

Tablo 4.2. incelendiğinde katılımcı ergenlerin bilinçli farkındalık puan ortalamalarının ($X=32.59$), yaşam doyumu puan ortalamalarının ($X=26.75$), dijital bağımlılık puan ortalamaları ($X=26.70$) olarak görüldü. Bu kapsamda ergenlerde bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve dijital bağımlılık değerleri ortalama düzeyde olduğu görüldü.

Tablo 4.3’te bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve dijital bağımlılık arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon analizi sonuçları sunuldu.

Tablo 4.3. Bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve dijital bağımlılık arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	Bilinçli Farkındalık	Yaşam Doyumu	Dijital Bağımlılık
Bilinçli Farkındalık	-		
Yaşam Doyumu	0.285**	-	
Dijital Bağımlılık	-0.407**	-0.230**	-

** $p<0.01$

Tablo 4.3. incelendiğinde ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=0.285$), bilinçli farkındalık ile dijital bağımlılık arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-0.407$) olduğu görüldü. Ergenlerde yaşam doyumu ile dijital bağımlılık arasında ise negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r=-0.230$) olduğu tespit edildi.

Tablo 4.4’te demografik ve sosyoekonomik özelliklere göre yaşam doyumunun karşılaştırma sonuçları sunuldu.

Tablo 4.4. Demografik ve sosyoekonomik özelliklerine göre yaşam doyumu karşılaştırma sonuçları

Değişkenler	N	Yaşam Doyumu
		Mean±SD
Cinsiyet	Kız	26.45±7.58
	Erkek	27.49±8.04
	TEST	t= -1.438 p=0.151
Yaş	(1) 14	26.68±8.42
	(2) 15	26.58±7.60
	(3) 16	26.92±7.66
	(4) 17	26.56±7.71
	(5) 18	27.54±7.72
	TEST	F=0.174 p=0.952
Okul Türü	(1) Fen Lisesi	28.99±8.02
	(2) İmam-Hatip Anadolu Lisesi	26.81±7.43
	(3) Anadolu Lisesi	25.90±7.62
	(4) Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi	23.95±6.34
	TEST	F= 5.790 p=0.001 1>3,4
Anne Öğrenim Durumu	(1) İlkokul	25.51±7.43
	(2) Ortaokul	26.82±6.87
	(3) Lise	26.45±8.03
	(4) Üniversite	27.30±7.94
	(5) Lisans Üstü	29.68±7.66
	TEST	F= 2.852 p=0.023 5>1
Baba Öğrenim Durumu	(1) İlkokul	25.33±7.04
	(2) Ortaokul	24.42±7.54
	(3) Lise	26.32±7.69
	(4) Üniversite	28.08±7.79
	(5) Lisans Üstü	28.17±7.76
	TEST	F= 4.595 p=0.001 5>2
Gelir Durumu	(1) 1-23 Bin TL Arası	25.06±7.46
	(2) 24-46 Bin TL Arası	26.02±7.73
	(3) 47-69 Bin TL Arası	28.17±7.69
	(4) 70 Bin TL ve Üzeri	28.88±7.48
	TEST	F= 7.698 p=0.000 4>1,2;3>1,2
İnternet Kullanım Süresi	(1) 1 Saatten Az	27.20±8.74
	(2) 1-3 Saat Arası	27.98±7.22
	(3) 4-5 Saat Arası	26.54±7.53
	(4) 6 Saat ve Üzeri	24.09±8.14
		F= 6.201 p=0.000 2>4

Analiz sonuçlarına göre ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görüldü ($t=-1.438$; $p=0.151$). Buna göre erkek öğrenciler ($\bar{x}=27.49$) ile kız ($\bar{x}=26.45$) öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir. Ergenlerin yaşa göre yaşam doyumu düzeyleri varyans analizi ile karşılaştırıldı. Buna göre ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği ($F=0.174$; $p=0.952$) tespit edildi. Yapılan analizler sonucunda ergenlerin yaşam doyumunun okul türüne göre anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edildi. ($F= 5.790$; $p= 0.001$). Scheffe post-hoc testine göre Fen Lisesine ($\bar{x}=28.99$) devam eden öğrencilerin yaşam doyumu Anadolu Lisesi ($\bar{x}=25.90$) ve Meslek-Teknik Lisesine ($\bar{x}=23.95$) devam eden öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görüldü. Anne öğrenim durumuna göre ergenlerin yaşam doyumu karşılaştırıldığında ise anlamlı bir farklılığın olduğu görüldü ($F= 2.852$; $p= 0.023$). Yapılan Scheffe post-hoc testine göre ebeveyni lisans üstü eğitime ($\bar{x}=29.68$) sahip ergenin yaşam doyumu ebeveyni ilköğretim mezunu ($\bar{x}=25.51$) olan ergene göre daha yüksek bulundu. Baba öğrenim durumuna göre ergenlerin yaşam doyumu anlamlı şekilde farklılaştığı saptandı ($F= 4.595$; $p=0.001$). Yapılan Scheffe post-hoc testine göre babası ilköğretim mezunu ($\bar{x}=25.33$) olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre yaşam doyumunun daha az olduğu tespit edildi. Ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri gelir durumuna göre anlamlı şekilde farklılık görüldü ($F=7.698$; $p=0.000$). Yapılan Scheffe post-hoc testine göre gelir durumu yüksek olan öğrenciler ($\bar{x}=28.88$) gelir durumu çok düşük ($\bar{x}=25.06$) ve düşük olan öğrencilere ($\bar{x}=26.02$) göre daha fazla yaşam doyumuna sahip olduğu tespit edildi. Benzer şekilde gelir durumu orta olan öğrencilerin ($\bar{x}=28.17$) yaşam doyumu gelir durumu çok düşük ($\bar{x}=25.06$) ve düşük ($\bar{x}=26.02$) olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görüldü. Son olarak ergenlerde yaşam doyumu internet kullanım süresine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görüldü ($F= 6.201$; $p=0.000$). Yapılan Scheffe post-hoc testine göre internet kullanım süresi 1-3 saat arasında olan öğrencilerin ($\bar{x}=27.98$), internet kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan öğrencilere ($\bar{x}=24.09$) göre yaşam doyumunun daha yüksek olduğu tespit edildi.

Bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ilişkisini test etmek amacıyla Process Makrosunda Hayes'in (2017) önerdiği model 4 kullanılarak aracılık analizleri gerçekleştirildi (204). Aracılık analizleri gerçekleştirilirken okul türü, anne ve baba öğrenim durumu ve gelir kontrol değişkenleri olarak modele eklendi.

Tablo 4.5'te bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide dijital bağımlılığın aracı rolüne ilişkin regresyon temelli sonuçlar sunuldu.

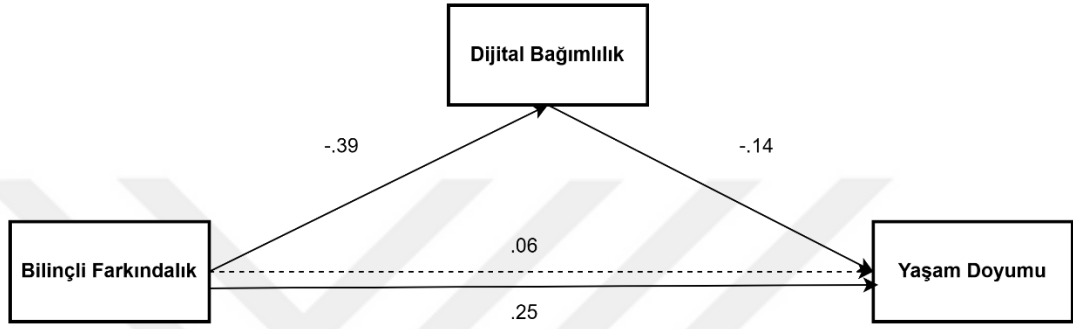
Tablo 4.5. Bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide dijital bağımlılığın aracı rolüne ilişkin regresyon temelli sonuçlar

Model 1				Çıktı Değişkeni: Dijital Bağımlılık		
Tahmin değişkenleri	B	SH	T	95%CI	Model R²	F
Bilinçli Farkındalık	-0.515	0.05	-10.06**	-0.611; -0.411		
Okul Türü	0.602	0.414	1.453	-0.211; 1.415		
Anne Öğrenim Durumu	0.723	0.358	2.018	0.019; 1.427	0.177	23.726
Baba Öğrenim Durumu	-0.236	0.373	-0.632	-0.969; 0.496		
Gelir	0.237	0.381	0.623	-0.511; 0.986		
Model 2				Çıktı Değişkeni: Yaşam Doyumu		
Tahmin değişkenleri	B	SH	T	95%CI	Model R²	F
Bilinçli Farkındalık	0.32	0.046	6.882	0.229; 0.412		
Okul Türü	-0.631	0.379	-1.663	-1.377; 0.114		
Anne Öğrenim Durumu	-0.083	0.328	-0.254	-0.728; 0.561	0.13	16.491
Baba Öğrenim Durumu	0.421	0.341	1.232	-0.25; 1.092		
Gelir	1.059	0.349	3.032	0.373; 1.744		
Model 3				Çıktı Değişkeni: Yaşam Doyumu		
Tahmin değişkenleri	B	SH	T	95%CI	Model R²	F
Bilinçli Farkındalık	0.253	0.05	5.046	0.154; 0.352		
Dijital Bağımlılık	-0.131	0.038	-3.399	-0.207; -0.055		
Okul Türü	-0.552	0.376	-1.465	-1.292; 0.187		
Anne Öğrenim Durumu	0.011	0.326	0.035	-0.629; 0.652	0.148	15.932
Baba Öğrenim Durumu	0.39	0.338	1.151	-0.275; 1.055		
Gelir	1.09	0.346	3.15	0.41; 1.769		

**p<0.01

İlk olarak model 1 bilinçli farkındalığın dijital bağımlılığı yordamasına ilişkin tahmin sonuçlarını içermektedir. Analiz sonuçları incelendiğinde ergenlerde bilinçli farkındalığın dijital bağımlılığı negatif yönde (B=-0.515, p<0.001) anlamlı şekilde yordadığı görüldü. Model 2 bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu yordamasına ilişkin tahmin sonuçlarını göstermektedir. Buna göre bilinçli farkındalık ergenlerde yaşam doyumunu pozitif yönde (B= 0.32, p<0.01) anlamlı şekilde yordadığı görüldü. Son olarak model 3 bilinçli farkındalık ve dijital bağımlılığın ergenlerde yaşam doyumunu yordamasına ilişkin tahmin sonuçlarını göstermektedir. Nihai modele göre bilinçli farkındalık ergenlerde yaşam doyumunu pozitif yönde (B= 0.253, p<0.01), dijital

bağımlılık ise negatif yönde ($B = -0.131$, $p < 0.01$) anlamlı şekilde yordadığı görüldü. Dolaylı etkiye bakıldığında ergenlerde bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu dolaylı olarak etkilediği (Dolaylı etki = 0.06; CI: 0.022-0.112) belirlendi. Güven aralıkları arasında “0” ın olmaması etki büyüklüğünün anlamlı olduğunu gösterdi. Dolaylı etki aynı zamanda aracılık etkisi anlamına gelmektedir. Sonuç olarak ergenlerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında dijital bağımlılığın aracılık etkisinin olduğu söylenebilir. Doğrudan ve dolaylı etki Şekil 4.1’de verildi.



Şekil 4.1. Doğrudan ve dolaylı etkiler

5. TARTIŞMA

Bu araştırma ergenlerde bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve dijital bağımlılık arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve cinsiyet, yaş, okul türü, anne ve baba öğrenim durumu, gelir durumu ve internet kullanım süresine göre ergenlerin yaşam doyumu düzeylerini karşılaştırmayı amaçlamaktadır. Araştırma sonucunda ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyete ve yaşa göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını, okul türü, anne ve baba öğrenim durumu, gelir durumu ve internet kullanım süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırma sonuçlarını demografik ve sosyoekonomik düzeye göre ergenlerin yaşam doyumu düzeylerine ilişkin karşılaştırma bulgularını sunarak başlıyoruz. Analiz sonuçlarımız göstermiştir ki ergenlerin yaşam doyumu cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Ergenlerde yaşam doyumunu karşılaştıran önceki çalışmalarda (205-210) paralel sonuçlara ulaşılmıştır. Şenol ve Aydoğan (2025) tarafından yapılan araştırmaya göre negatif duygusal semptomlarla ilişkilendirilen sosyal medya bağımlılığının, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş gibi pozitif değişkenlerle ilişkisinin yaşam doyumunun değerlendirilmesinde kişinin yaşını, cinsiyetini ve gelirini bilmenin, yaşam doyumu seviyesini belirlemede etkili olmadığı görülmüştür (211). Bunun sebebi yaş, cinsiyet, gelir düzeyi fark etmeksizin aşırı dijital kullanımının bireylerde kaygı, kıyaslama, yalnızlık ve tatminsizlik duygularını arttırdığı sonucunda da yaşam doyumunu düşürdüğü söylenebilir. Aynı zamanda yaşam doyumu yaş, cinsiyet, gelir düzeyi gibi dışsal faktörlerden daha çok duygusal ve bilişsel faktörlere bağlı olarak değişiklik göstermektedir.

Yaşam doyumu ile cinsiyet arasında ilişkinin olduğunu bildiren çalışmalar da mevcuttur (212-214). Çam ve Artar'ın (2014) yapmış olduğu bir çalışmada yaşam doyumu ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (215). Araştırmaya göre ortaokul ergenleri üzerinde yürütülen çalışma da Yatılı Bölge Ortaokulundaki kız öğrenciler, erkek akranlarına göre arkadaş, okul, çevre, aile ve toplam yaşam doyumu düzeylerinde daha yüksek puanlar bildirmişlerdir. Farklılığın olmasının sebebi erkek ve kızların farklı yaşam tarzlarına, farklı sosyal desteğe ve farklı stres kaynaklarına sahip oldukları düşünülebilir. Bu bakımdan bağlamsal ve kültürel faktörlerin ergenlerde cinsiyete göre yaşam doyumunun farklılığa yol açacağı söylenebilir.

Analiz sonuçlarımız göstermiştir ki ergenlerde yaşam doyumu, yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ergenlerde yaşam doyumunun araştırıldığı önceki çalışmalarda benzer sonuçlar göstermiştir (216-218). Kiye (2023) tarafından yapılan araştırmaya göre aile yaşam doyumunun yaş gibi demografik değişkenler yerine, aile içerisindeki olumlu atmosfer ve aile fertlerinin birbirleriyle doyurucu ilişkiler içerisinde olması ile ilgili olduğu görüşünü desteklemektedir (219).

Willroth ve arkadaşlarının (2021) yapmış olduğu çalışmaya göre yaşam doyumu, 14-17 yaşları arasında stabil kalmış, ancak 17-21 yaşları arasında belirgin ve anlamlı bir düşüş göstermiştir. Bunun sebebi olarak genç yetişkin dönemin getirdiği meslek seçimi, iş bulma, eş seçimi gibi faktörlerden kaynaklandığı düşünülebilir (220).

Yaşam doyumu ile yaş arasında ilişkinin bulunduğu çalışmalarda yer almaktadır. (221-225). Aymerich ve arkadaşlarının (2021) yapmış olduğu çalışmaya göre ergenliğe doğru ilerledikçe yaşam doyumu düzeyi düşmektedir (226).

Kılıç ve arkadaşlarının (2016) yapmış olduğu araştırmaya göre 15 yaş ve üzeri öğrencilerin yaşam doyumu ortalama değerlerinin 11-14 yaş aralığındaki öğrencilerden daha düşük olduğunu ve yaş ilerledikçe yaşam doyumu düzeyinin hafif düştüğünü ortaya koyulmuştur (227). Araştırma sonuçlarında bu farklılık örneklem grubunun özellikleri, bağlamsal faktörler ve ergenlerin gelişimsel talepleri ile açıklanabilir.

Araştırmanın sonuçlarına göre ergenlerde yaşam doyumu okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Fen lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin yaşam doyumu Anadolu lisesinde ve Mesleki-Teknik lisede öğrenim gören akranlarına göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Bunun sebebi öğrencilerin yüksek akademik başarıya sahip olması etkilemiştir. Başarı birey de kendini yeterli hissetme ve kendine saygı duyma gibi inançları geliştirerek yaşam doyumunu pozitif yönde etkilemektedir. Aynı zamanda geleceğe yönelik hedeflerinin net oluşu bireylerde amaç duygusu kazandırır ve bu amaç duygusu sayesinde içsel motivasyonu yüksek olan bireylerin yaşam doyumu olumlu yönde etkilenmektedir.

Casas ve diğerleri (2013), yaptığı araştırmaya göre İspanya ve Romanya'daki 13-16 yaş arası ergenlerin okul doyumunun genel yaşam doyumlarıyla nasıl bir ilişkisi olduğunu üzerine yapılan bir araştırmaya göre; çocukların okuldaki arkadaşlarıyla olan ilişkileri ve memnuniyetleri yaşam doyumunu arttırmaktadır (147). Ancak okulun akademik veya öğretimsel yönlerinden duyduğu "okul doyumu" ile zayıf bir ilişki göstermektedir (147). Bunun sebebi olarak ergenlik döneminin gelişimsel özelliği olarak kabul görme, aidiyet, sosyal destek gibi akran ilişkilerini besleyen faktörler akademik

doyumdan daha önemli olmasıdır. Yaşam doyumunu bilişsel ve akademik faktörlerle birlikte sosyal ve duygusal faktörlerde etkilemektedir.

Yaşam doyumunu ile okul türü arasında anlamlı farklılığın negatif yönde olduğu çalışmalarda mevcuttur (228, 229, 157, 215). Derzsi-Horváth vd.'in (2024) yaptığı çalışmaya göre okul türlerinin ergenlerin yaşam doyumunda önemli bir kriter olduğunu ve yüksek akademik hedeflere sahip lise öğrencilerinin, daha mesleki odaklı ve düşük beklentili okullardaki akranlarına göre anlamlı derecede daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğunu ortaya koymaktadır (230). Bunun sebebi ergenlerin kendilerini sürekli bir şekilde başarılı olmalıyım şeklinde hissetmesi ve beraberinde yoğun sınav hazırlığı ve yüksek not beklentisinin olması söylenebilir. Birbirleriyle sürekli rekabet içerisinde olan gençlerin sosyal ilişkilerinde zayıflık, hobi ve arkadaş edinmede zorluk yaşam doyumunu da etkilemektedir.

Başdemir ve arkadaşlarının (2022) yılında yapmış olduğu araştırmaya göre spor lisesinde okuyan öğrencilerin mutluluk düzeyleri fen lisesinde okuyan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır (231). Bunu sebebi olarak Spor Lisesi öğrencilerinin daha çok sosyal aktivitelerde bulunmaları, haftada görülen spor dersi saat sayısının fazla oluşu ve okul sonrası spor yapma sürelerinin fazla olması gibi faktörlerle ilişkilendirilmiştir.

Analiz sonuçlarımız göstermiştir ki ergenlerde yaşam doyumunu anne ve baba öğrenim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Annesi lisans üstü eğitime sahip ergenin yaşam doyumunu annesi ilkokul mezunu olan ergene göre daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde baba öğrenim durumuna göre ergenlerin yaşam doyumunu anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre yaşam doyumunun daha az olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebi olarak ebeveynlerin çocuk gelişimi, iletişim ve rehberlik konularında daha bilinçli, destekleyici anlayışlı tutum sergilemeleri söylenebilir. Aynı zamanda eğitim düzeyi genellikle gelir ve yaşam standartlarıyla da ilişkili olup ebeveynlerin çocuklarına daha fazla imkan sağlayabilir olması yaşam doyumunu arttıracakı söylenebilir.

Ergenlerde yaşam doyumunu ile anne-baba eğitim durumu arasındaki ilişkinin araştırıldığı önceki çalışmalarda benzer sonuçlar göstermiştir (232-237). Çivitci (2009) yılında yaptığı araştırmada anne ve baba eğitim düzeyi yükseldikçe ilköğretim II. kademe öğrencilerinin (ilk ergenlik evresi) “aile doyumunu” alt boyutunda daha yüksek yaşam doyumunu bildirilmiştir (238). Ben-Zur (2003) araştırmasına göre babanın eğitim düzeyi ile

ergenlerin babalarıyla olan ilişkilerini değerlendirme puanları arasında minimal düzeyde anlamlı bir pozitif korelasyon bulunmuştur (239).

Yaşam doyumu ile anne-baba eğitim düzeyi arasında anlamlı ilişki saptanmadığı araştırmalarda mevcuttur (239, 240). Özdemir (2012) yapmış olduğu araştırmaya göre yaşam doyumu düzeyleri ile anne-baba eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (241). Bu çalışmaya göre ergenler de yaşam doyumunu anlamlı olarak yordayan temel etmenler iki başlıkta belirtilmiştir. İlki ebeveynin davranışsal kontrolü yani ergenlere sınır koyma, gözetleme ve rehberlik etme gibi faktörlerin varlığı yaşam doyumunu arttırmaktadır. İkinci olarak ebeveyn psikolojik boyutları yani ergenin yapmış olduğu bir davranış ya da düşünceden kaynaklı suçluluk duygusu yaratma, koşullu sevgi ve koşullu onay gibi manipülatif davranışlar ergenlerde yaşam doyumunu azaltmaktadır.

Araştırmanın sonuçlarına göre ergenlerde yaşam doyumu, aile gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Gelir durumu yüksek olan öğrenciler gelir durumu çok düşük ve düşük olan öğrencilere göre daha fazla yaşam doyumuna sahip olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebi olarak gelir düzeyi yüksek ailelerin çocukları temel beslenme, barınma, eğitim, giyim gibi ihtiyaçlara daha kolay ulaşabilmeleri onların fizyolojik ve güvenlik gereksinimlerinin giderilmesini sağladığı için yaşamdan aldığı genel doyumu arttırmaktadır. Benzer şekilde maddi durumun iyi olan ailelerde yetişen çocukların hobi, kurs, spor, sanat etkinlikleri, tatil ve özel ders, teknolojik imkan gibi yaşam kalitesini artıran aktivitelere katılım imkanı da daha fazla olabilmektedir. Maddi olanakların artması aile içi ilişkileri ve ruhsal iyi oluşu olumlu yönde etkilediği ve bu sayede ergenlerin yaşam doyumunu arttırdığı söylenebilir (242, 243). Simsaroglu-Beydola (2022) yılında yaptığı araştırmada yüksek aile gelirine sahip olmanın, ergenler için fırsat ve olanakların fazlalığı sayesinde daha yüksek yaşam doyumu sağladığı şeklinde yorumlanmıştır (244).

Yaşam doyumu ile aile gelir durumu arasında ilişkinin olmadığı yönünde sonuçlara ulaşan araştırmalarda bulunmaktadır (245, 246). Kim ve Chung (2021) yapmış olduklarını araştırmaya göre "Para bir aile için mutluluk satın alabilir mi?" sorusuna ebeveynler için "Evet, belli bir noktaya kadar", ergenler içinse "Hayır, mutlulukta asıl belirleyici ebeveynlik tarzıdır" cevabını vermektedir (247). Aile geliri ebeveynlerin yaşam memnuniyetini pozitif ve doğrusal şekilde bağlarken, ergenlerin genel yaşam memnuniyeti ile hane geliri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Analiz sonuçlarımız göstermiştir ki ergenlerde yaşam doyumu, internet kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. İnternet kullanım süresi 1-3 saat arasında olan öğrencilerin, internet kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan öğrencilere göre yaşam doyumunun daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunu sebebi olarak yüz yüze sosyal aktivitelerden kaçınmak bireylerde yalnızlık ve sosyal kopukluk hissine sebep olmaktadır. Benzer şekilde çevrimiçi ortamlarda geçirilen sürenin artması bireylerin uyku, dengeli beslenme, ders çalışma, dinlenme sürelerinden taviz vermelerine sebep olabilir. Bu da bireylerde obezite, beden algısının bozulması, görme problemleri gibi fizyolojik problemlerin yanı sıra stres, kaygı, öfke problemleri, uyku bozukluğu, dikkat dağınıklığı ve depresif belirtileri arttırmaktadır. (248-251).

Cheng ve diğerlerinin (2014), 31 ülkede yaş ortalaması 18.42 olan 89.281 katılımcı üzerinde uygulanmış oldukları yedi farklı dünya bölgesini kapsayan çok uluslu meta-analiz çalışmasına göre internet bağımlılığının küresel yaygınlık tahmini %6 olarak saptanmış olup internet kullanımını kontrol etme yeteneğinin kaybolması gerçek hayat kalitesi düşürdüğünü belirtmiştir (152). Sağar ve Sağar'ın (2022) ergenler üzerine yaptığı çalışmaya göre yaşamdan lezzet almayı sadece sanal dünyada karşılayan bireylerde internet bağımlılığı gelişmektedir (150).

Ergenlerde dijital oyunlara olan düşkünlüğün dijital bağımlılık geliştirmede önemli bir rol oynadığı çalışmalarca ortaya konulmuştur. Keskin (2019) tez çalışmasında ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırmanın bulgularına göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu, dijital oyun bağımlılığı arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin azaldığı anlamına gelmektedir. Dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında da negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu da dijital oyun bağımlılığı arttıkça bilinçli farkındalık düzeyinin azaldığı sonucunu ortaya koymaktadır. Psikolojik sağlamlık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu durum, öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları arttıkça bilinçli farkındalık puanlarının da arttığını göstermektedir. Sonuç olarak dijital oyun bağımlılığının ortaokul öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarını ve psikolojik sağlamlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bilinçli farkındalık, yaşam doyumunu doğrudan artırma ve aynı zamanda dijital oyun bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etme potansiyeli taşımaktadır (252).

Dönmez (2018) tez çalışmasında çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışması 12-55 yaş aralığındaki kesim oluşturmaktadır. Erkeklerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarından (aksaklıklar, başarı, ekonomik kazanç) ve toplam puandan aldıkları puanlar kadınların puanlarından anlamlı derecede daha fazla bulunmuştur. Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu durum oyun bağımlılığı arttıkça bilinçli farkındalığın düştüğü anlamına gelmektedir. Çevrimiçi oyun bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu, çevrimiçi oyun bağımlılığının anlamlı bir negatif yordayıcısıdır. Yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık, yaşam doyumunun anlamlı bir pozitif yordayıcısıdır. Bilinçli farkındalığın, yaşam doyumu ve çevrimiçi oyun bağımlılığı arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Bu durum da bireylerin içgörü geliştirmeleri ve yaşamdan memnuniyetleri olası bağımlılıklarda koruyucu etmen olmaktadır (253). Tersine bir bakış açısıyla, bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler, stres ve zorlayıcı durumlarla daha iyi başa çıkabildikleri için (yani daha sağlam oldukları için), dijital oyunları bir kaçış yolu olarak kullanmaya daha az istekli olurlar; bu da düşük oyun bağımlılığı puanları ile sonuçlanır.

Yaşam doyumu ile internet kullanım süresi arasındaki ilişkide anlamlı farkın olmadığı araştırmalar da bulunmaktadır (254). Milosevic ve Kuldaz (2022) yapmış oldukları araştırmada çocukların internette geçirdikleri zaman ile kendi bildirdikleri yaşam memnuniyeti arasında zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır (255). Bu durum, internet kullanımının süresinden çok kullanım amacının önemli olmasıyla açıklanabilir; yani ders çalışmak, yeni bir şey keşfetmek, arkadaşlarıyla sağlıklı iletişim kurmak veya yaratıcı etkinlikler için kullanıyorsa, bu durum yaşam doyumunu olumsuz etkilemez hatta artırabilir. Bununla birlikte sosyal medya da kendini başkalarıyla kıyaslaması, zararlı içeriklerde gezinmesi ve oyun bağımlılığı gibi durumlar yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilir.

Analiz sonuçlarımız göstermiştir ki ergenlerde bilinçli farkındalık yaşam doyumunu pozitif yönde yordamaktadır. Bu daha yüksek bilinçli farkındalığın ergenlerde daha yüksek yaşam doyumu ile ilişkili olduğu anlamına gelmektedir. Diğer bir ifadeyle bilinçli farkındalığı yüksek ergenlerin yaşam doyumunun yüksek olma olasılığı daha yüksektir. Bunun sebebi olarak kaygı, stres, pişmanlık gibi olumsuz duyguların etkisine takılmadan şimdiki ana odaklanma, kendini kabul ve duygularını anlama içteki huzuru

arttırmakta böylelikle yaşam doyumuna da katkı sağlamaktadır (256-257). Çay (2019) çalışmasında internet bağımlısı olan ergenlerde bilinçli farkındalığın ve sosyal duygusal sağlığın anlamlı derecede düşük çıktığı sonucuna ulaşmıştır (181). Bu sonuç bize internet bağımlılığı arttıkça ergenlerin duygularını anlama, fark etme ve düzenleme becerilerinin düştüğünü, içsel farkındalıklarının azalmasıyla bilişsel farkındalıklarının da olumsuz etkilendiğini söyleyebiliriz.

Mohamadnikoo ve diğerleri (2024) tarafından yapılan araştırma makalesine göre gençlerde temel psikolojik ihtiyaçlar ve farkındalığa dayalı psikolojik iyi oluşun yapısal bir modelini sunmayı amaçlamaktadır. Makale, problemli internet kullanımının bu ilişkideki aracı rolünü incelemektedir. Araştırmanın bulgularına göre psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma) ve farkındalığın problemli internet kullanımı ve psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı doğrudan etkisi olduğu bulunmuştur. Yani gençlerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ve farkındalık düzeylerinin yüksek olmasının, doğrudan bir şekilde daha az problemli internet kullanımına ve daha yüksek psikolojik iyi oluşa yol açtığını gösterilmiştir. Problemli internet kullanımının psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı negatif doğrudan etkisi vardı. Farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı pozitif doğrudan etkisi vardı. Araştırmanın sonucunda sorunlu internet kullanımının gençlerin psikolojik iyilik halini olumsuz etkilediği bununla beraber ruhsal bozukluklara ve yaşam doyumunda azalmaya yol açtığı vurgulanmıştır (258).

Arslan ve Coşkun (2022) tarafından yapılan araştırmaya göre, sosyal dışlanma ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide kendini affetmenin aracı rolünü ve bu aracılık rolünde bilinçli farkındalığın düzenleyici etkisini incelemektir. Araştırmanın bulgularına göre sosyal dışlanma, kendini affetme ve bilinçli farkındalık ile anlamlı ve negatif korelasyon gösterirken, internet bağımlılığı ile pozitif korelasyon göstermiştir. Yani katılımcılar daha fazla sosyal dışlanma deneyimledikçe, kendini affetme düzeyleri düşmüş ve bilinçli farkındalık düzeyleri de azalmıştır ve sonuçta internet bağımlılığı düzeyleri de artmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre öz-affediciliğin bu etkiyi hafifletmede bir aracı, bilinçli farkındalığın ise bu ilişkiyi düzenlemede ve korumada önemli bir tampon görevi gördüğünü vurgulamaktadır (259).

Yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı ilişkinin olmadığı araştırma sonuçlarında bulunmaktadır (260). Satsanachanya, (2025) bilinçli farkındalık, akademik tükenmişliğin yaşam doyumu üzerindeki doğrudan ilişkisini anlamlı bir şekilde modere etmediği yani zayıflatmadığını açıkça belirtmektedir (261). Bunun sebebi

tükenmişlik o kadar kuvvetli olabilir ki bilinçli farkındalığın koruyucu ve dengeleyici etkisi yetmemiş olabilir. Aynı zamanda bireyin içsel tepkilerini değerlendiren bilinçli farkındalık sınav baskısı, performans kaygısı gibi dışsal stres kaynaklarını düzenlemede ve yönetmede yetersiz kalabilir.

Araştırmamıza göre ergenlerde bilinçli farkındalığın dijital bağımlılığı negatif yönde yordadığını göstermiştir. Bu, daha yüksek bilinçli farkındalığın ergenlerde daha düşük dijital bağımlılıkla ilişkili olabileceği anlamına gelmektedir. Daha açık bir ifadeyle daha yüksek bilinçli farkındalığa sahip ergenlerin dijital bağımlılık olasılıklarının daha düşük olduğu söylenebilir. Alan yazında çalışmamızın sonuçlarını destekleyen çalışmalarda mevcuttur (262,263). Şehidoğlu (2014) tez çalışmasında 15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre iki değişken arasında negatif yönlü ve güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ile arzunun tetikleyicileri tespit edilerek olağan tepki yerine başka bir şeyin seçilmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu sayede dürtüsel davranma olasılığı düşer ve dürtüsel hareketlerinde azalacağı söylenebilir (264). Örneğin yalnız hissinden dolayı internette fazla zaman geçiren genç, yalnızlığın tetikleyici olduğunu fark eder. Sonuç olarak elinin dijital aracına gitmesini durdurup sportif aktiviteler yapma, kısa meditasyon yapma veya nefes egzersizi yapmayı seçmesine yardımcı olur.

Ashok ve diğerleri (2025) ergenlerde bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin (MBI) okul ortamlarında zihinsel sağlığı ve genel refahı nasıl iyileştirdiğini inceleyen 2019-2024 yılları arasında yayınlanan 11 çalışmayı kapsamlı gözden geçirme ile değerlendirmiştir. Sonuçlarına göre farkındalık temelli müdahalelerin (MBI) genel refah ve zihinsel sağlık üzerinde umut verici sonuçlar gösterdiği görülmektedir. Bu iyileşmeler arasında duygu düzenlemesi, esneklik artışı ve kaygı, depresyon, negatif duygular ve stres seviyelerinde azalma yer almaktadır (265).

Demirhan ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında dijital oyun bağımlılığının bilinçli farkındalığı negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır (266). Bunun sebebi olarak oyun bağımlısı bireylerin otomatik pilota bağlaması karşısındaki kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını anlayamaması, duygu farkındalığının azalması ve davranış kontrolünün azalması olduğu söylenebilir.

Dijital bağımlılıkla bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna varan çalışmalarda literatürde yer almaktadır (267). Zafer (2021) çalışmasında internet bağımlılığının bilinçli farkındalık ile negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki

gösterdiğini yani bu iki değişkenin birbirini güçlü bir şekilde etkilemediği sonucuna ulaşmıştır (268). Bunun sebebi internet bağımlılığını belirlemede tek kriterin bilinçli farkındalık olmayabileceği stres, sosyal destek, yalnızlık, kişilik özelliklerin de internet bağımlılığı geliştirmede etkili olabileceği söylenebilir.

Araştırma sonuçlarına göre dijital bağımlılık yaşam doyumunu negatif yönde yordamaktadır. Bu, dijital bağımlılığı yüksek olan ergenlerin yaşam doyumunu düzeylerinin daha düşük olabileceği anlamına gelmektedir. Bunun sebebi olarak ergenlerin aile ve arkadaşlarla kurdukları ilişkilerin azalması ile gerçek yaşamdan alınan hazların (başarı, dostluk, aile bağları) düşmesi sonucu yaşam doyumunun azalacağı düşünülmüştür. Eren (2020) tez çalışmasında beliren yetişkinlik olarak adlandırılan 18-30 yaş aralığındaki bu grubun sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Sonuçlara göre yaşam doyumunu daha düşük olan bireylerde, sosyal medyayı kullanma sıklığı daha fazladır. Aynı zamanda yaşam doyumunu seviyesi yükseldikçe bireylerin boş zamanları sosyal medyada geçirme saatleri düşmüştür. Bireyler vakitlerini sosyal medyadan ziyade daha anlamlı ve tatmin edici faaliyetlere yönlendirdiği söylenebilir (269,270).

Yakut ve arkadaşlarının (2022) çalışmasında akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumunu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır (271). Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide nomofobinin (akıllı telefonundan ayrı kalma korkusu) kısmi aracılık rolü olduğu belirlenmiştir. Başka bir deyişle nomofobi, akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumunu arasındaki bağlatıyı güçlendiren ve açıklayan bir etmendir.

Çin ankarasında 10 ila 24 yaş arasında yaklaşık 17.5 bin ergenden oluşan ulusal çapta temsili büyük bir örneklem üzerinde yapılan araştırmada problemli internet kullanımının yaşam doyumuna etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre Problemli İnternet Kullanıcıları (PIU'lar), normal internet kullanıcılarına kıyasla toplam yaşam doyumunu puanlarında ve yaşam doyumunun tüm boyutlarında (aile, okul, arkadaş çevresi, kişisel memnuniyet) anlamlı derecede daha düşük puanlara sahiptirler. Sonuç olarak ergenlerin sürekli çevrimiçi ortamlarda bulunması sosyal geri çekilmeye, aile ilişkileri ve akademik performansta yetersizliğe kadar giden negatif zincirleme reaksiyon başlatabileceği ve bu oluşumun yaşam doyumunu olumsuz etkileyeceği görülmektedir (272).

Yaşam doyumunu ile dijital bağımlılık arasında pozitif yönde olumlu ilişki olduğuna dair kanıtlar sunan literatür çalışmaları bulunmaktadır. Blachnio ve arkadaşlarının (2016)

yapmış oldukları çalışmada Facebook kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye, kullanıcıları bağımlılık düzeylerine göre gruplara ayırarak beklenmedik ve farklı bir boyut getirmiştir. Araştırmada Facebook bağımlılığı yelpazesinde, “Sıradan Kullanıcılar” ile “Bağımlı Kullanıcılar” arasında bir geçiş aşamasını temsil eden “Sorunlu Facebook” kullanıcılarının (orta düzeyde Facebook bağımlılığına ve yüksek düzeyde Facebook yoğunluğu yani derin ve etkin kullanım) yaşam doyumu en yüksek çıkmıştır. Sorunlu Facebook kullanıcıların yaşam doyumunun yüksek çıkmasının sebebi olarak kullanıcıların aktif Facebook kullanmalarına rağmen henüz bağımlılığın getirdiği ciddi sorunlarla tam olarak karşılaşmamış olmalarından kaynaklı bu aktiviteden yüksek düzeyde doyum elde edilmiş olabilirler. Aynı zamanda bağımlılık belirtileri gibi olumsuz etkiler ortaya çıkmaya başladığında, bu gerçeği reddetmek ve iyi oldukları yanılsamasını sürdürmek için inkar veya kendini tatmin etme gibi bir savunma mekanizması kullanıyor olabilirler (273).

Facebook kullanımının tatmin motivasyonları ve yaşam doyumu üzerine Filipinler de yapılan bir araştırmanın bulgularına göre Facebook kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki pozitif ve anlamlı bulunmuştur. Bunun sebebi kullanıcıların aileleriyle, sevdikleriyle güçlü bir şekilde bağlantı kurmaları, köprü kurmaları ve sosyal sermayesi sürdürmeleri söylenebilir. Araştırmanın şaşırtıcı sonucu Facebook kullanımını sağlayan motivasyonlardan arkadaş arama, sosyal destek arama, eğlence, bilgi arama ve kolaylık arama arasında, sosyal destek arayışının Facebook kullanımına yönelik anlamlı bir motivasyon olmadığı ortaya çıkmıştır. Bunun sebebi olarak Filipinlerin bireyden çok topluluğu, dayanışmayı ve birlikte hareket etmeyi ele alan doğası gereği kişisel problemlerini çevrimiçi ortamda çözüm aramak ailenin itibarına zarar vereceği düşünüldüğünden kaçınmış olabilirler (274).

Esen ve Siyez’in (2011) çalışmasında sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumunu yordama gücü incelenirken, bu değişkenin yaşam doyumundaki varyansın sadece %2’sini açıkladığı belirtilmiştir (275). Yani sosyal medya bağımlılığı yaşam doyumunu kısıtlı etkilemektedir. Yaşam doyumunu etkileyen %98 dilim de kişilik özellikleri, ekonomik durum, medeni durum, eğitim, sosyal ilişkiler gibi durumların var olduğunu söyleyebiliriz.

Analiz sonuçlarımız ergenlerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide dijital bağımlılığın aracılık rolünü doğrulamıştır. Bu bakımdan bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu doğrudan teşvik etmenin yanında yaşam doyumunu negatif yönde yordayan dijital bağımlılığı tamponlayarak da yaşam doyumunu etkilediği

anlamına gelmektedir. Daha açık bir ifadeyle ergenlerde bilinçli farkındalık dijital bağımlılık riskini azaltmakta ve bu yol üzerinden yaşam doyumunu desteklemektedir.



6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Ergenlerde bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve dijital bağımlılık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bu çalışma lise de okuyan 557 öğrenciye yapılan anket sonuçlarına göre; ergenlerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide dijital bağımlılık aracı bir rol oynamaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyete ve yaşa göre anlamlı farklılık göstermediği bununla beraber okul türü, anne ve baba öğrenim durumu, gelir durumu ve internet kullanım süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bulgulardan elde edilen sonuç bağımlılığı önlemek için bilinçli farkındalık iyi bir yol olacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonunda elde edilen veriler ışığında aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

Mevcut okul müfredatlarının ergenlerin yaşam doyumunu teşvik etmek için bilinçli farkındalıklarına yönelik müdahaleleri içermesi etkili bir yol olabilir.

Eğitim süreçlerinde ve günlük hayat içerisinde ergenlerin dijital alışkanlıklarını dikkatle yönetmek ve bilişsel süreçlerinin gelişmesini sağlayacak stratejiler geliştirmek büyük önem arz etmektedir.

Bilinçli farkındalığı geliştirmeye yönelik müdahale programlarının geliştirilmesi dijital bağımlılık oluşturma riskini azaltacağı düşünülmektedir.

Ergenlerde bilinçli farkındalık becerilerini geliştirecek psikoeğitim programları düzenlenmelidir. Bu tür beceri eğitimleri internet bağımlılığını azaltmada, genel sağlık ve iyilik durumunu arttırmada etkili olacağı düşünülmektedir.

Dijital oyun bağımlılığına yönelik müdahale çalışmalarında, duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalığa yönelik çalışmalarda entegre edilmelidir.

Ergenler karşılaştıkları olumsuz durumlardan kaçmak ya da bastırmak yerine bilinçli farkındalık programları ile kendilerini his ve fikir dünyalarında olduğu gibi kabul etmesine yönelik beceriler geliştirecektir. Bu beceriler nefese odaklanma, bedende olup bitenlere odaklanma, yürüme, oturma, dinleme, görme gibi eylemlere odaklanma, duygulara ve düşüncelere odaklanma gibi farkındalık geliştirme uygulamalarını içerebilir.

Temel ihtiyaçların karşılanması yoluyla hayat kalitesinin artırılması bireylerin psiko-sosyal gelişimlerini pozitif etkilenmesi ve davranışsal bağımlılık geliştirme risklerinin azaltılması sağlanabilir.

Ebeveynler ve ergenler dijital araçlar ve dijital oyunların özellikleri, içerikleri, olumlu/olumsuz etkileri ve bu araçların/oyunların uzun süre kullanımının etkileri ile ilgili seminerler düzenlenmelidir.

Bilinçli farkındalığı esas alan programların dijital bağımlılık üzerindeki etkisinin inceleneceği deneysel çalışmalar tasarlanmalıdır.

Sadece lise öğrencilerini kapsayan çalışmalar yerine farklı kademedeki öğrencileri ve farklı örneklem gruplarının (örneğin farklı sosyoekonomik seviyede ve farklı bağımlılık türleri) dahil edilerek yürütüldüğü çalışmalar ile bulguların genellenebilirliği test edilmelidir.

Çalışmalar yalnızca nicel veri toplama yöntemleri ile değil aynı zamanda boylamsal çalışmalar ve nitel araştırma yaklaşımları (derinlemesine görüşmeler veya odak grup görüşmeleri) planlanarak, ergenlerin bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve dijital bağımlılık arasındaki ilişkiye dair deneyimleri daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmalıdır.

Gelecekte planlanan çalışmalarda tek boyutlu yaşam doyumu ölçekleri yerine, çok boyutlu yaşam doyumu ölçekleri kullanılarak daha detaylı incelemeler gerçekleştirilebilir.

KAYNAKLAR

1. DataReportal. (2025). Digital 2025: Global overview report. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-global-overview-report>. Son erişim tarihi: 24 Ekim 2025.
2. ElectroIQ. (2024). Technology addiction statistics. <https://electroi.com/stats/technology-addiction-statistics/> Son erişim tarihi: 24 Ekim 2025.
3. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). 2024. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanım-Arastirmasi-2024-53638>. Son erişim tarihi: 24 Ekim 2025.
4. Meng SQ, Cheng JL, Li YY, Yang XQ, Zheng JW, Chang XW ve ark. Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. Clin Psychol Rev. 2022;(92):102128.
5. Smahel D, Machackova H, Mascheroni G, Dedkova L, Staksrud E, Ólafsson K ve ark. EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online.
6. T.C. Millî Eğitim Bakanlığı. Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele Strateji Belgesi ve Eylem Planı (2024–2028). https://sakipecendi.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/25/21/758697/dosyalar/2024_11/30234230_20242028davranissalbagimliliklarilemucadelestratejibelgesiveeylemplan.pdf
7. Carkaxhiu Bulut G, Gokce S. Problematic social media use, digital gaming addiction and excessive screen time among Turkish adolescents during remote schooling: Implications on mental and academic well-being. Marmara Medical Journal. 2023;36(1):24–33.
8. Aboujaoude E, Gega L. From digital mental health interventions to digital “addiction”: Where the two fields converge. Front Psychiatry. 2020;(10):1017.
9. Machado de Oliveira M, Lucchetti G, da Silva Ezequiel O, Lamas Granero Lucchetti A. Association of smartphone use and digital addiction with mental health, quality of life, motivation and learning of medical students: A two-year follow-up study. Psychiatry. 2023;86(3):200–13.
10. Kor A, Shoshani A. Moderating the impact of the COVID-19 pandemic on children's and adolescents' substance use, digital media use, and mental health: A

- randomized positive psychology addiction prevention program. *Addict. Behav.* 2023;(141):107660.
11. Deniz ME, Kurtulus HY, Kaya Y. Family communication and bi-dimensional student mental health in adolescents: A serial mediation through digital game addiction and school belongingness. *Psychol Sch.* 2024;61(11):4375–90.
 12. Tao S, Reichert F, Law NW, Rao N. Digital technology use and adolescent mental health before and during the COVID-19 pandemic: The roles of internet addiction and digital competence. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2023;26(10):739–46.
 13. Kürtünlü R, Büyükbaykal CI. Dijital teknolojilerle dijital bağımlılık arasındaki ilişkinin boyutları. *Uluslararası Akademik Birikim Dergisi.* 2025;8(2):247-55
 14. Karaoglan Yılmaz FG, Yılmaz R. Understanding the relationship between digital game addiction, academic motivation, classroom engagement and selfishness. *J Psychol Couns Sch.* 2023;34(2):153–65.
 15. Forgas JP, Tan HB. To give or to keep? Affective influences on selfishness and fairness in computer-mediated interactions in the dictator game and the ultimatum game. *Comput Human Behav.* 2013;29(1):64–74.
 16. Szwajca K, Drath W, Gondek K, Kasprzak P, Kuszykiewicz A, Ramus K ve ark. Nowy pacjent, stare problemy? Kontekst diagnozowania uzależnienia od internetu. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna.* 2014;14(2):145–149
 17. Kim SI, Jin JC, Yoo SK, Han DH. Changes in internet activities and influencing factors for problematic internet use during the COVID-19 pandemic in Korean adolescents: Repeated cross-sectional study. *JMIR Pediatr Parent.* 2025;8(1):1-14.
 18. Lai I. H., Kim D. J., Jeong E. J. Online digital game addiction: How does social relationship impact game addiction. In: —(Ed.), *AMCIS 2016: Surfing the IT innovation wave – 22nd Americas Conference on Information Systems*; 2016 Aug 11-13, San Diego, CA. San Diego: Americas Conference on Information Systems; 2016. p. 1–18.
 19. Kalinkara Y, Talan T. Psychological balances in the digital world: Dynamic relationships among social media addiction, depression, anxiety, academic self-efficacy, general belongingness, and life satisfaction. *J Genet Psychol.* 2025;186(2):85–113.
 20. Özcan N, Açar E, Köse MF. Dijital bağımlılıklar, sosyal bağlılık ve yaşam memnuniyeti ile akademik yılmazlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 2023;(59):192–212.

21. Tiberius V. Life satisfaction judgments. In: Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. Springer, Dordrecht, 2014: 3591-93.
22. Antaramian SP, Huebner ES, Valois RF. Adolescent life satisfaction. *J Appl Psychol.* 2008;(57):112-26.
23. Orben A, Lucas RE, Fuhrmann D, Kievit RA. Trajectories of adolescent life satisfaction. *R Soc Open Sci.* 2022;9(8):211808.
24. Lewis AD, Huebner ES, Malone PS, Valois RF. Life satisfaction and student engagement in adolescents. *J Youth Adolesc.* 2011;40(3):249-62.
25. Peprah P, Oduro MS, Addo IY. Family affluence and bullying victimisation affect life satisfaction in large-bodied adolescents: Evidence from 37 high-income countries. *Child Abuse & Neglect.* 2025;(160):107213.
26. Opariuc-Dan C, Maftei A, Merlici IA. I don't matter anyway. Will more Instagram change that? Anti-mattering and Instagram feed vs. stories addiction symptoms: The moderating roles of loneliness and life satisfaction. *Computers is Human Behavior Reports.* 2024;(16):100530.
27. Yu L, Shek DTL. Testing longitudinal relationships between Internet addiction and well-being in Hong Kong adolescents: Cross-lagged analyses based on three waves of data. *Child Indic Res.* 2018;11(5):1545-62.
28. Hou Y, Xiong D, Jiang T, Song L, Wang Q. Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace.* 2019;13(1):1-17
29. Dilsiz NB, Kandemir M. Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying.* 2020;7(2):32-51.
30. Saquib N, Saquib J, Wahid A, Ahmed AA, Dhuhayr HE, Zaghoul MS, ve ark. Video game addiction and psychological distress among expatriate adolescents in Saudi Arabia. *Addict Behav Rep.* 2017;(6):112-17.
31. Aydın MA, Yıldız M, Kiyici M, Yıldız M, Kirksekiz A, Kızıloğlu Ş. The effect of digital obesity and phubbing level on life satisfaction: Latent profile analysis. *BMC Psychol.* 2024;12(1):754.
32. Tufan C, Köksal K, Griffiths MD. The impact of smartphone addiction, phubbing, and fear of missing out on social co-operation and life satisfaction among university students. *Int J Ment Health Addict..* 2025;11(4):1-20.

33. Özdemir S. Yönetici sosyotelizmi (phubbing): Bir ölçek uyarlama çalışması. Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 2020;10(19):134-45.
34. Karadağ E, Tosuntaş ŞB, Erzen E, Duru P, Bostan N, Şahin BM, ve ark. The virtual world's current addiction: Phubbing. Addicta: The Turkish Journal on Addictions. 2016;3(2):250-69
35. Duradoni M, Colombini G, Battistoni V, Zagaglia V, Guazzini A. Exploring the role of online social capital in differentiating technology addiction effect on well-being. Hum Behav Emerg Technol. 2025;2025(1):6211572.
36. Pénard T, Poussing N, Suire R. Does the internet make people happier? Journal of Social Economics. 2013;(46):105-16.
37. Abdouh I, Aboalshamat KT, Alzhrani AM, Badri HM, Quronfulah BS, Mahmoud MA, ve ark. The influence of smartphone addiction, social media addiction and sleep quality on satisfaction with life among health care professionals in Saudi Arabia. Medical Sciences. 2023;27(132):1-9.
38. Sedlmeier P, Eberth J, Schwarz M, Zimmermann D, Haarig F, Jaeger S, Kunze S. The psychological effects of meditation: A meta-analysis. Psychol Bull. 2012;138(6):1139-71.
39. Solarikova P, Bartolen I. Effects of chamber restricted environmental stimulation therapy on state mindfulness, physiological regulation and emotional experience in young adults: Exploring variations by resting heart rate variability. Acta Psychol. 2025;(253):104697.
40. Woodlief D, Taylor SG, Fuller M, Malone PS, Zarrett N. Smartphone use and mindfulness: Empirical tests of a hypothesized connection. Mindfulness. 2024;15(5):1119-35.
41. Thomas J, AlJuraib N, Ashour L, Karunavira D. The mindfulness-based digital wellbeing retreat: An interpretative phenomenological analysis. Comput Hum Behav Rep. 2024;(14):100408.
42. Monroe SM, Simons AD. Diathesis-stress theories in the context of life stress research: Implications for the depressive disorders. Psychol Bull. 1991;110(3):406-25.
43. Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA, Freedman B. Mechanisms of mindfulness. J Clin Psychol. 2006;62(3):373-86.

44. Cohen S, Edwards JR. Personality characteristics as moderators of the relationship between stress and disorder. *Advances in the Investigation of Psychological Stress*. 1988;235-83.
45. Dixon HC, Overall NC. Dispositional mindfulness attenuates the link between daily stress and depressed mood. *J Soc Clin Psychol*. 2016;35(3):255-68.
46. Liu QQ, Zhou ZK, Yang XJ, Kong FC, Niu GF, Fan CY. Mobile phone addiction and sleep quality among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Comput Human Behav*. 2017;(72):108-14.
47. Bergin AJ, Pakenham KI. The stress-buffering role of mindfulness in the relationship between perceived stress and psychological adjustment. *Mindfulness*. 2016;7(4):928-39.
48. World Health Organization. International classification of diseases 11th revision (ICD-11). <https://icd.who.int>. Son erişim tarihi: 24 Ekim 2025.
49. Young KS, Yue XD, Ying L. Prevalence estimates and etiologic models of Internet addiction. In: *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. 2007;1-17.
50. Günüş S, Kayri M. Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2010;39(39):220-32.
51. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 5th ed. Arlington, American Psychiatric Publishing, 2013:1-992.
52. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. 24 Ekim 2025.
53. Al-Khani AM, Saquib J, Rajab AM, Khalifa MA, Almazrou A, Saquib N. Internet addiction in Gulf countries: A systematic review and meta-analysis. *J Behav Addict*. 2021;10(3):601-10.
54. Savci M, Aysan F. Technological addictions and social connectedness: Predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*. 2017;30(3):202-16.
55. Uzbay İT. Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*. 2009;(5):15.

56. Yengin D. Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. Turkish Online Journal of Design, Art and Communication. 2019;9(2):130-44.
57. ISTE. Acceptable use guide. <https://iste.org/acceptable-use-guide>. Son erişim tarihi: 24 Ekim 2025.
58. Ho RC, Zhang MW, Tsang TY, Toh AH, Pan F, Lu Y, ve ark. The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: A meta-analysis. BMC Psychiatry. 2014;(14):1-10.
59. Charlton JP, Danforth ID. Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. Comput Human Behav. 2007;23(3):1531-48.
60. Stefanescu CR, Chirita V, Chirita R, Chele G. Network identity, the internet addiction and Romanian teenagers. In: Proceedings of the 4th World Scientific and Engineering Academy and Society / International Association of Science and Mathematics Education International Conference on Engineering Education. 2007;24-26.
61. Özdemir Y, Kuzucu Y, Ak Ş. Depression, loneliness and internet addiction: How important is low self-control? Comput Human Behav. 2014;(34):284-90.
62. Cao F, Su L, Liu T, Gao X. The relationship between impulsivity and internet addiction in a sample of Chinese adolescents. Eur Psychiatry. 2007;22(7):466-72.
63. Bozoglan B, Demirer V, Sahin I. Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. Scand J Psychol. 2013;54(4):313-19.
64. Yücens B, Üzer A. The relationship between internet addiction, social anxiety, impulsivity, self-esteem, and depression in a sample of Turkish undergraduate medical students. Psychiatry Res. 2018;(267):313-18.
65. Odacı H, Çelik ÇB. Internet dependence in an undergraduate population: The roles of coping with stress, self-efficacy beliefs, and sex role orientation. Journal of Educational Computing Research. 2017;55(3):395-409.
66. Yildirim Demirdöğen E, Akinci MA, Bozkurt A, Bayraktutan B, Turan B, Aydoğdu S, ve ark. Social media addiction, escapism and coping strategies are associated with the problematic internet use of adolescents in Türkiye: A multi-center study. Front Psychiatry. 2024;(15):1355759.
67. Liu S, Wu P, Han X, Wang M, Kan Y, Qin K, Lan J. Mom, dad, put down your phone and talk to me: How parental phubbing influences problematic internet use among adolescents. BMC Psychol. 2024;12(1):125.

68. Xu X, Han W, Liu Q. Peer pressure and adolescent mobile social media addiction: Moderation analysis of self-esteem and self-concept clarity. *Front Public Health*. 2023;(11):1115661.
69. Zhong G, Shu Y, Zhou Y, Li H, Zhou J, Yang L. The relationship between social support and smartphone addiction: The mediating role of negative emotions and self-control. *BMC Psychiatry*. 2025;25(1):167.
70. Meshi D, Ellithorpe ME. Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation. *Addict Behav*. 2021;(119):106949.
71. Chen S, Wang W. Internet addiction and academic anxiety among Chinese college students during COVID-19: The mediating role of psychological contract. *Psychol Res Behav Manag*. 2023;(16):3949-62.
72. Ali HFM, Mousa MAEG, Atta MHR, Morsy SR. Exploring the association between internet addiction and time management among undergraduate nursing students. *BMC Nurs*. 2024;23(1):632.
73. Ozturk FO, Ayaz-Alkaya S. Internet addiction and psychosocial problems among adolescents during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Arch Psychiatr Nurs*. 2021;35(6):595-601.
74. Dong H, Yang F, Lu X, Hao W. Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in China during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic. *Front Psychiatry*. 2020;(11):751.
75. Islam MS, Sujon MSH, Tasnim R, Ferdous MZ, Masud JHB, Kundu S, ve ark. Problematic internet use among young and adult population in Bangladesh: Correlates with lifestyle and online activities during the COVID-19 pandemic. *Addict Behav Rep*. 2020;(12):100311.
76. Çelik E, Çelik OT. Çocuklarda dijital bağımlılığın öncülleri ve ardılları: Bir metasentez çalışması. *Millî Eğitim Dergisi*. 2023;52(239):1913-44.
77. Xiao Y, Meng Y, Brown TT, Keyes KM, Mann JJ. Addictive screen use trajectories and suicidal behaviors, suicidal ideation, and mental health in US youths. *JAMA*. Advance online publication. 2025.
78. Qazi M, Khan KM, Iftikhar A, Burki PH, Bashir N, Bashir S. Adverse effects of digital addiction on cognitive development in children and preventive measure. *Front Health Inform*. 2024;13(4):1541-47

79. Williams M, Chow K. Digital addiction and anxiety in children: A critical review. *Journal of Child Anxiety*. 2020;39(3):157-66.
80. Kim Y, Lee S. Relationship between screen time and emotional distress in children. *Journal of Emotional Development*. 2020;44(2):110-19.
81. Ohno S. Internet escapism and addiction among Japanese senior high school students. *International Journal of Culture and Mental Health*. 2016;9(4):399-406.
82. Poulain T, Vogel M, Neef M, Abicht F, Hilbert A, Genuneit J ve ark. Reciprocal associations between electronic media use and behavioral difficulties in preschoolers. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(4):814.
83. Özmert E, Toyran M, Yurdakök K. Behavioral correlates of television viewing in primary school children evaluated by the child behavior checklist. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2002;156(9):910-4.
84. Yılmaz S, Üney T. Farklı dijital oyun bağımlılığı düzeyine sahip çocuklarda görsel uzaysal bilişsel beceriler ve çalışma belleği kapasitesinin karşılaştırılması. *Bağımlılık Dergisi*. 2023;24(3):371-80.
85. Kiselev S. Long-term effect of computer game addiction on the development of visuospatial abilities in children. *Biol Psychiatry*. 2021;89(9):109-88.
86. Farchakh Y, Haddad C, Sacre H, et al. Video gaming addiction and its association with memory, attention and learning skills in Lebanese children. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. 2020;14(1):46.
87. Özçetin M, Gümüştas F, Çağ Y, et al. The relationships between video game experience and cognitive abilities in adolescents. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2019;(15):1171-80.
88. Kiselev S. Computer game addiction has negative effect on visuospatial abilities in 8-year-old children. *Biol Psychiatry*. 2020;87(9):134-62.
89. Miyake A, Friedman NP, Emerson MJ, Witzki AH, Howerter A, Wager TD. The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex “frontal lobe” tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*. 2000;41(1):49-100.
90. Irak M, Soylu C, Çapan D. Violent video games and cognitive processes: A neuropsychological approach. In: Bostan B, editor. *Gamer Psychology and Behavior*. Cham: Springer International; 2016. 3-20.
91. Çetin D, Özbay M. Bilgiyi işleme kuramı. *Eğitim ve Bilim Dergisi*. 2023;202(1):31.

92. Liza MM, Iktidar MA, Roy S, Jallow M, Chowdhury S, Tabassum MN ve ark. Gadget addiction among school-going children and its association to cognitive function: a cross-sectional survey from Bangladesh. *BMJ Paediatr Open*. 2023;7(1):1-7
93. Anitha FS, Narasimhan U, Janakiraman A, et al. Association of digital media exposure and addiction with child development and behavior: a cross-sectional study. *Indian J Psychiatry*. 2021;(30):265-71.
94. Brand M, Laier C, Young KS. Internet addiction: coping styles, expectancies, and treatment implications. *Front Psychol*. 2014;(5):1256.
95. Hong W, Liu RD, Ding Y, Sheng X, Zhen R. Mobile phone addiction and cognitive failures in daily life: The mediating roles of sleep duration and quality and the moderating role of trait self-regulation. *Addict Behav*. 2020;(107):106383.
96. Li W, Yu L, Zhang L. Screen time and attention problems in children: A cross-sectional study. *Developmental Psychology Review*. 2021;38(1):45-56.
97. Johnson R, Ellis D. The role of digital media in child cognitive development. *Cognitive Science Quarterly*. 2020;26(4):400-11.
98. Tan M, Tan S. Memory retention and screen time in children: A longitudinal study. *Mem Cognit*. 2020;47(2):97-104.
99. Williams M, Chow K. Digital addiction and anxiety in children: A critical review. *Journal of Child and Anxiety Disorders*. 2020;39(3):157-66.
100. Hur MH. Demographic, habitual, and socioeconomic determinants of internet addiction disorder: an empirical study of Korean teenagers. *Cyberpsychol Behav*. 2006;9(5):514-25.
101. Shek DT, Ma CM. Consumption of pornographic materials among early adolescents in Hong Kong: profiles and psychosocial correlates. *International Journal of Disability and Human Development*. 2012;11(2):143-50
102. Guclu Y, Guclu OA, Demirci H. Relationships between internet addiction, smartphone addiction, sleep quality, and academic performance among high-school students. *Rev Assoc Med Bras*. 2024;(70):1-7.
103. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Son erişim tarihi: 25 Ekim 2025.

104. Barkley JE, Lepp A. Mobile phone use among college students is a sedentary leisure behavior which may interfere with exercise. *Comput Human Behav.* 2016;(56):29-33.
105. Fennell C, Barkley JE, Lepp A. The relationship between cell phone use, physical activity, and sedentary behavior in adults aged 18–80. *Comput Human Behav.* 2019;(90):53-9.
106. Xiang MQ, Lin L, Wang ZR, Li J, Xu Z, Hu M. Sedentary behavior and problematic smartphone use in Chinese adolescents: the moderating role of self-control. *Front Psychol.* 2020;(10):3032.
107. Biddle SJ, Pearson N, Ross GM, Braithwaite R. Tracking of sedentary behaviours of young people: a systematic review. *Prev Med.* 2010;51(5):345-51.
108. Landhuis CE, Poulton R, Welch D, Hancox RJ. Programming obesity and poor fitness: The long-term impact of childhood television. *Obesity.* 2008;16(6):1457-9.
109. Novaković S, Milenković S, Srećković M, Backović D, Ignjatović V, Capo N ve ark. Children's Internet use and physical and psychosocial development. *Front Public Health.* 2023;(11):1163458.
110. Mandhwani S, Zia S, Shaikh ES, Duarte D, Tanveer E. Association between cell phone usage and musculoskeletal disorders in school going children. *Journal of Musculoskeletal Research.* 2022;25(1):2250003.
111. Wosje KS, Khoury PR, Claytor RP, Copeland KA, Kalkwarf HJ, Daniels SR. Adiposity and TV viewing are related to less bone accrual in young children. *J Pediatr.* 2009;154(1):79-85.
112. Danmaisoro H, Mozayani A. Effects of screen time on the social well-being of adolescents. *Forensic Research & Criminology International Journal.* 2024;(12):155-7.
113. Çelik OT, Kaçmaz C. The mediating role of digital addiction in the relationship between cognitive disengagement syndrome and problem-solving skills. *Psychology, Health & Medicine.* 2025;(30):1-15.
114. Mazurek MO, Wenstrup C. Television, video game and social media use among children with ASD and typically developing siblings. *J Autism Dev Disord.* 2013;43(6):1258-71.
115. Kucuktas TA, Bülbül T, Özen B. The factors affecting the problematic internet usage and the socialization level among hearing-impaired adolescents. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi.* 2021;9(2):402-13.

116. Romeo RR, Leonard JA, Robinson ST, West MR, Mackey AP, Rowe ML ve ark. Beyond the 30-million-word gap: Children’s conversational exposure is associated with language-related brain function. *Psychol Sci.* 2018;29(5):700-10.
117. Madigan S, McArthur BA, Anhorn C, Eirich R, Christakis DA. Associations between screen use and child language skills: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2020;174(7):665-75.
118. Van den Heuvel M, Ma J, Borkhoff CM, Koroshegyi C, Dai DW, Parkin PC ve ark. Mobile media device use is associated with expressive language delay in 18-month-old children. *J Dev Behav Pediatr.* 2019;40(2):99-104.
119. Seo S, Yuh J. Mindfulness and resilience as mediators in the relationship between job-related stress and teacher–child interaction among early childhood educators. *Early Childhood Education Journal.* 2022;50(7):1209-19.
120. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol.* 2003;84(4):822-48.
121. Guberman S. Gestalt theory rearranged: Back to Wertheimer. *Front Psychol.* 2017;(8):1782.
122. Brownell, P. A. Gestalt Therapy: Theory and Practice. In: Brownell, P. A. (Ed.), *Handbook for Theory, Research, and Practice in Gestalt Therapy*, 2nd ed. Newcastle upon Tyne, Cambridge Scholars Publishing, 2019:15–32.
123. Türkçapar MH, Sargın AE. Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi.* 2012;1(1):7-14.
124. Dobson, K. S., Dozois, D. J. A. (Eds.). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies*, 4th ed. New York, Guilford Publications, 2021:1-497.
125. Keskin A, Önder FC. Mutlak Gerçek İhtiyacı ile Ruminasyon Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Sağlamlığın Seri Aracılık Rolü. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 2025;13(1):87-115.
126. Onur D. Psikoloji Kuramları ve Yaratıcılık İlişkisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.* 2018;8(1):145-56.
127. Durgut R, İleri BNA, İskender M, Demir Ş. Türkiye’de bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmaların incelenmesi: Sistematik bir derleme. *Uluslararası Düzce Eğitim Bilimleri Dergisi.* 2024;2(1):71-85.
128. Tekindal M, Arsu ŞU. Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi.* 2020;20(1):153-72.

129. Wilson A. A guide to phenomenological research. *Nurs Stand*. 2015;29(34):38.
130. Çakır S. Annelerin bilinçli farkındalık (mindfulness) düzeyi ile okul öncesi dönem çocuklarının kaygı düzeyi ve arkadaşlık becerileri arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2022.
131. Ivey G. The mindfulness status of psychoanalytic psychotherapy. *Psychoanalytic Psychotherapy*. 2015;29(4):382.
132. Lin P, Seiden HM. Mindfulness and psychoanalytic psychotherapy: A clinical convergence. *Psychoanalytic Psychol*. 2015;32(2):321.
133. Raptıs BK. Nietzsche'nin bakışından varoluşçuluk. *Kaygı*. Bursa Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Dergisi. 2020;19(2):500-17.
134. Çelebi V. Jean Paul Sartre'ın varoluşçuluk düşüncesi. *Beytülhikme: An International Journal of Philosophy*. 2014;4(2):63-76.
135. Evlüce M. Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyon Düzeylerinin Yordanmasında Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Esnekliğin Rolü [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Başkent Üniversitesi; 2023.
136. Çavuşoğlu H. Varoluşçu teoloji açısından insan özgürlüğü problemi [Doktora tezi]. Bursa: Uludağ Üniversitesi; 2024.
137. Salur B. Modernlik Eleştirisi Olarak Varoluşçu Felsefede Otantiklik. *ETHOS: Felsefe ve Toplumsal Bilimlerde Diyaloglar*. 2021;14(2):1-28.
138. Taşçı F. Doğayla İlişki ve Depresyon: Bilinçli Farkındalık, İçgörü, Varoluşsal Anlam ve Otantiklik Perspektifinden Alternatif Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi [Doktora tezi]. İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi; 2024.
139. Javadian S, Riggs E, Quach J. Mindfulness-Based Art Interventions for Promoting Child and Adolescent Mental Health and Well-being: A Systematic Review. *Mindfulness*. 2025;(16):1159–1182.
140. Ćavar F, Mihić J, Milas G. Exploring the effects of mindfulness on adolescent depression—Findings from a longitudinal study. *Healthcare*. 2025;13(8):906.
141. Swami V, Stieger S, Voracek M, Aavik T, Abdollahpour Ranjbar H, Adebayo SO ve ark. Life satisfaction around the world: Measurement invariance of the Satisfaction With Life Scale (SWLS) across 65 nations, 40 languages, gender identities, and age groups. *PLoS One*. 2025;20(1):1-34.
142. Vittersø, J. Life satisfaction as cognitive wellbeing. İçinde: M. A. Huta & D. H. Waterman (Ed.), *Humanistic wellbeing: Toward a value-based science of the good life*, 1st ed. Switzerland, Springer Press, 2025: 145–182.

143. Proctor C. Child and adolescent life satisfaction. İçinde: Maggino F (ed). Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research, 1. baskı. Cham, İsviçre: Springer International Publishing; 2022:1–10.
144. Suldo SM, Huebner ES. Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? Sch Psychol Q. 2004;19(2):93.
145. Levin KA, Currie C. Family structure, mother-child communication, father-child communication, and adolescent life satisfaction: A cross-sectional multilevel analysis. Health Education. 2010;110(3):152-68.
146. Akyol SU. Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerin yalnızlık, yaşam doyumu, sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi [Doktora tezi]. Denizli: Pamukkale Üniversitesi; 2013.
147. Casas F, Bălăţescu S, Bertran I, González M, Hatos A. School satisfaction among adolescents: Testing different indicators for its measurement and its relationship with overall life satisfaction and subjective well-being in Romania and Spain. Soc Indic Res. 2013;111(3):665-81.
148. Ersoy E. Ortaokul ve lise öğrencilerinin akademik destek algıları ile okul yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi]. Malatya: İnönü Üniversitesi; 2020.
149. Povedano-Diaz A, Muñiz-Rivas M, Vera-Perea M. Adolescents' life satisfaction: The role of classroom, family, self-concept and gender. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(1):19.
150. Sağar ME, Sağar S. Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu. Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi. 2022;8(2):81-95.
151. Akboğa ÖF, Gürkan U. Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doyumu ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi. 2019;6(6):443-64.
152. Cheng C, Li AYL. Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2014;17(12):755-60.
153. Lachmann B, Sariyska R, Kannen C, Cooper A, Montag C. Life satisfaction and problematic Internet use: Evidence for gender specific effects. Psychiatry Res. 2016;(238):363-67.

154. Shahnaz I, Karim AKMR. The impact of Internet addiction on life satisfaction and life engagement in young adults. *Universal Journal of Psychology*. 2014;2(9):273-84.
155. Błachnio A, Przepiórka A, Senol-Durak E, Durak M, Sherstyuk L. The role of self-esteem in Internet addiction: a comparison between Turkish, Polish and Ukrainian samples. *European Journal of Psychiatry*. 2016;30(2):149-55.
156. Błachnio A, Przepiórka A, Benvenuti M, Mazzoni E, Seidman G. Relations between Facebook intrusion, Internet addiction, life satisfaction, and self-esteem: a study in Italy and the USA. *Int J Ment Health Addict*. 2019;17(4):793-815.
157. Kılınç M, Uzun K. Ergenlerin yaşam doyumlarının yordayıcıları olarak direkt ve dolaylı akran baskısı. *OPUS Journal of Society Research*. 2020;16(28):1241-71.
158. Proctor CL, Linley PA, Maltby J. Youth life satisfaction: A review of the literature. *J Happiness Stud*. 2009;10(5):583-630.
159. Forste R, Moore E. Adolescent obesity and life satisfaction: Perceptions of self, peers, family, and school. *Econ Hum Biol*. 2012;10(4):385-94.
160. Franklin J, Denyer G, Steinbeck KS, Caterson ID, Hill AJ. Obesity and risk of low self-esteem: a statewide survey of Australian children. *Pediatrics*. 2006;118(6):2481-87.
161. Diener E, Lucas RE, Oishi S. Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra Psychol*. 2018;4(1):1-15.
162. Disabato DJ, Goodman FR, Kashdan TB, Short JL, Jarden A. Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychol Assess*. 2016;28(5):471-482.
163. Somoğlu MB, Paktaş Y, İşbilir E. Life satisfaction and subjective well-being on the road to happiness: An application of structural equation modeling. *Research in Sport Education and Sciences*. 2025;27(1):12-23.
164. Oishi S, Schimmack U, Diener E. Pleasures and subjective well-being. *Eur J Pers*. 2001;15(2):153-67.
165. Oltean LE, Soflau R, Miu AC, Szentágotai-Tătar A. Unveiling subjective well-being: The role of reward processing and resilience. *Curr Psychol*. 2025;44(3):1896-905.
166. Diener E. Subjective well-being. *Psychol Bull*. 1984;95(3):542-75.
167. Gencer N. Öznel iyi oluş: genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2018;11(3):2621-38.

168. Osmanoğlu DE, Kaya Hİ. Öğretmen adaylarının yükseköğretime dair memnuniyet durumları ile öznel iyi oluş durumlarının değerlendirilmesi: Kafkas Üniversitesi örneği. Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2013;1(12):45-70.
169. Turan N. Akış deneyimi üzerine genel bir literatür taraması. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2019;(37):181-99.
170. Yılmam B. Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi; 2019.
171. Diener E. Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. Soc Indic Res. 1994;31(2):103-57.
172. Eryılmaz A. Başa çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluş arasındaki aracı rolü [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi; 2009.
173. Türk Dil Kurumu. Mutluluk içinde güncel Türkçe sözlük. <https://sozluk.gov.tr/> Son erişim tarihi: 20 Temmuz 2025.
174. Taghiyev O. Mutluluk üzerine bir deneme. Arkhedemia. 2025;(1): 10-15.
175. Yeşilçayır C. Viktor E. Frankl'ın yaşam felsefesi ve anlam. Temaşa Erciyes Üniversitesi Felsefe Bölümü Dergisi. 2022;(18):55-67.
176. Çaykuş ET, Eryılmaz A. Beliren yetişkinlerin pozitif psikoterapi yapıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi. 2020;7(5):319-31.
177. Keyes CL, Shmotkin D, Ryff CD. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. J Pers Soc Psychol. 2002;82(6):1007-21.
178. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. J Pers Soc Psychol. 1989;57(6):1069-84.
179. Kıрма M. Spor lisesi öğrencilerinin dijital bağımlılık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Aydın: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi; 2023.
180. Pırtıcı OF. İnternet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi; 2022.
181. Çay E. Ergenlerde internet bağımlılığının sosyal duygusal sağlık ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: Bezmialem Vakıf Üniversitesi; 2019.

182. Chen J, Guo Y, Huang R, Liu G, Zhang B. Unmet psychological needs underlying mobile phone dependence among medical undergraduates: A qualitative study based on the basic psychological needs theory. *Front Psychol.* 2025;(16):1608607.
183. Putchavayala CK, Singh D, Sashidharan RK. A perspective of yoga on smartphone addiction: A narrative review. *J Family Med Prim Care.* 2022;11(6):2284-91.
184. Zewude GT, Oo TZ, Józsa G, Józsa K. The relationship among internet addiction, moral potency, mindfulness, and psychological capital. *Eur J Investig Health Psychol Educ.* 2024;14(6):1735-56.
185. Üredi İ, Üredi L. İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin öz-düzenleme stratejileri ve motivasyonel inançlarının matematik başarısını yordama gücü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 2005;1(2): 250-260.
186. Karadağ E. Eğitim bilimleri doktora tezlerinde kullanılan araştırma modelleri: Nitelik düzeyleri ve analitik hata tipleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi.* 2010;1(1):49-71.
187. Bekman M. Halkla ilişkiler uygulamalarında nicel araştırma yöntemi: İlişkisel tarama modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi.* 2022;6(16):238-58.
188. Greco LA, Baer RA, Smith GT. Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychol Assess.* 2011;23(3):606-14.
189. Bilaç Ö, Dikeç G, Akyol CK, Kale MK, Sapmaz ŞY, Kandemir H, Aydemir Ö. Çocuk ve ergen bilinçli farkındalık ölçeği Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health.* 2024;31(1):91-5
190. Dion J, Paquette L, Daigneault I, Godbout N, Hébert M. Validation of the French version of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) among samples of French and indigenous youth. *Mindfulness.* 2018;9(2):645-53.
191. Saggino A, Bartoccini A, Sergi MR, Romanelli R, Macchia A, Tommasi M. Assessing mindfulness on samples of Italian children and adolescents: The validation of the Italian version of the Child and Adolescent Mindfulness Measure. *Mindfulness.* 2017;8(5):1364-72.
192. Baumann I, Gruber E, Vonderlin E, Bents H, Heidenreich T, Kalmar J, Mander J. Psychometric properties of a German version of the Child and Adolescent

- Mindfulness Measure (CAMM) in a community sample. *Mindfulness*. 2022;13(8):2082-91.
193. Chen X, Liang K, Huang L, Mu W, Dong W, Chen S ve ark. The psychometric properties and cutoff score of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) in Chinese primary school students. *Children*. 2022;9(4):499.
194. Huebner ES. Correlates of life satisfaction in children. *Sch Psychol Q*. 1991;6(2):103-10.
195. Kaya Ö. Öğrenci yaşam doyum ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*. 2011;21(2):173-85
196. Rigby BT, Huebner ES. Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? *Psychol Sch*. 2005;42(1):91-99.
197. Dew T, Huebner ES. Adolescents' perceived quality of life: An exploratory investigation. *J Sch Psychol*. 1994;32(2):185-209.
198. Seema R, Heidmets M, Konstabel K, Varik-Maasik E. Development and validation of the digital addiction scale for teenagers (DAST). *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2022;40(2):293-304.
199. Çelik OT, Tunç Y, Candemir B, İçen BK, Açar D. Validity and reliability study of the Turkish adaptation of the Digital Addiction Scale for Teenagers (DAST). *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*. 2023;11(3):1715-28.
200. Altınok M. Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Türkiye Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2021;19(1):262-91.
201. Çokluk Ö. Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları, 1. baskı. Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık, 2012: 1–424.
202. Field A. *Discovering statistics using SPSS*. Londra: Sage Publications; 2005.
203. Can A. *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde veri analizi*, 2.Baskı. Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık, 2014:415.
204. Hayes AF. *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Publications; 2017:1-79.
205. Kılınç D. Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı, aile yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş ilişkisinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Antalya: Akdeniz Üniversitesi; 2021.

206. Murat EROL, İlker KABA. Ergenlerin yaşam doyumunun incelenmesi. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research*. 2018;5(16):52-63.
207. Arıdağ NÇ, Seydooğulları SÜ. Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve yılmazlık düzeylerinin anne-baba tutumlarıyla ilişkisi açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2018;34(4):1037-60.
208. Kermen U, İlçin Tosun N, Doğan U. Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*. 2016;2(1):20-29.
209. Çelebi B. Lise öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Erciyes Journal of Education*. 2018;2(2):1-15.
210. Kılıçman İ, Balcı RÇ, Cöhce AA, Çöpür H, Güzel E, Özdemir B. Liselerde öğrenim gören öğrencilerin gelecek beklentilerinin yaşam doyumu üzerindeki etkileri. *Anatolia Social Research Journal*. 2022;1(1):91-105.
211. Şenol Y, Aydoğan D. Yaşam doyumu ve ruhsal iyi oluşu etkileyen faktörler ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Bilgi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2025;27(1):57-80.
212. Cecen-Eroğul AR, Dıngıltepe T. Parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri ile yaşam kalite düzeylerinin karşılaştırılması. *İlköğretim Online Dergisi*. 2012;11(4):1077-86.
213. Goldbeck L, Schmitz TG, Besier T, Herschbach P, Henrich G. Life satisfaction decreases during adolescence. *Qual Life Res*. 2007;16(6):969-79.
214. Al-Attayah A, Nasser R. Gender and age differences in life satisfaction within a sex-segregated society: sampling youth in Qatar. *Int J Adolesc Youth*. 2016;21(1):84-95.
215. Çam Z, Artar M. Ergenlikte yaşam doyumu: Okul türleri bağlamında bir inceleme. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2014;2(1):23-46.
216. Simsaroğlu-Beydola B, Karagülmez K, Ruso K, Kaptan S, Bulut-Serin N. Evaluation of hopelessness and life satisfaction levels in adolescents. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counseling* 2022;11(2):162-77.
217. Tümkeya S, Çelik M, Aybek B. Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2011;20(2):77-93.

218. Funk III BA, Huebner ES, Valois RF. Reliability and validity of a brief life satisfaction scale with a high school sample. *J Happiness Stud.* 2006;7(1):41-54.
219. Kiye S. Ergenlerde aile yaşam doyumu'nun bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi.* 2023;24(45):563-76.
220. Willroth EC, Atherton OE, Robins RW. Life satisfaction trajectories during adolescence and the transition to young adulthood: Findings from a longitudinal study of Mexican-origin youth. *J Pers Soc Psychol.* 2021;120(1):192.
221. Aydın BB. Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Sakarya: Sakarya Üniversitesi; 2011.
222. Weber M, Huebner ES. Early adolescents' personality and life satisfaction: A closer look at global vs. domain-specific satisfaction. *Pers Individ Dif.* 2015;(83):31-36.
223. Çelebi B. Lise öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Erciyes Journal of Education.* 2018;2(2):1-15.
224. Ayan A. İyimserlik ve umutsuzluk düzeyinin yaşam doyumu üzerine etkisi: Lise öğrencileri üzerine bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.* 2018;18(3):95-112.
225. Cavga Z. Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi; 2019.
226. Aymerich M, Cladellas R, Castelló A, Casas F, Cunill M. The evolution of life satisfaction throughout childhood and adolescence: Differences in young people's evaluations according to age and gender. *Child Indic Res.* 2021;14(6):2347-69.
227. Kılıç SK, Atasoy KL, Gürbüz B, Öncü E. Rekreatif tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi.* 2016;6(3):56-70.
228. Rathmann K, Herke M, Richter M. The role of class-level composition and schools' contextual characteristics for school-aged children's life satisfaction: A three-level multilevel analysis. *Int J Adolesc Youth.* 2020;25(1):12-24.
229. Németh Á, Horváth Z, Várnai D. Egészségmagatartás serdülőkorban–Mi történt az ezredforduló után?. *Educatio.* 2019;28(3):473-94.
230. Derzsi-Horváth M, Bánfai-Csonka H, Masa A, Bánfai B, Kívés Z, Szabó A, Deutsch K. Mental health among adolescents attending different school types-first

- result from a longitudinal study. *International Journal of Instruction*. 2024;17(2):481-96.
231. Başdemir Y, Kaya M. Spor Lisesi ve Fen Lisesi öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumlarının incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*. 2022;6(4):548-55.
232. Seçer Z, Çeliköz N, Yaşa S. Bazı kişisel özelliklerine göre okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden çocukların babalarının babalığa yönelik tutumları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2007;(18):425-38.
233. Başer-Şeker G. Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2009.
234. Bakan İ, Amırlı H. Türkiye, Azerbaycan ve Polonya'daki üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2021;9(5):1179-99.
235. Ergin A, Hatipoğlu C, Bozkurt Aİ, Bostancı M, Atak BM, Kısaoğlu S ve ark. Tıp fakültesi öğrencilerinin yaşam doyum ve öz-bakım gücü düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Pamukkale Tıp Dergisi*. 2011; 4(3): 144-51.
236. Bozgeyikli H, Isiklar A, Eroğlu SE. Demographic variables and levels of life satisfaction: The case of students enrolled in apprenticeship training. *African Journal of Business Management*. 2010;4(7):1336.
237. Akbıyık M. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının çeşitli değişkenler bağlamında incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2020;51(51):280-301.
238. Çiviteci A. İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyum: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2009;22(1):29-52.
239. Ben-Zur H. Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *J Youth Adolesc*. 2003;32(2):67-79.
240. Gürsoy Ü. Üniversite öğrencilerinin Gestalt temas biçimleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi; 2009.
241. Özdemir Y. Parental behavioral and psychological control relationships to self-esteem, life satisfaction, depression, and antisocial behaviors. *International Journal of Human Sciences*. 2012;9(2):1581-90.
242. Knies G. Effects of income and material deprivation on children's life satisfaction: Evidence from longitudinal data for England (2009–2018). *J Happiness Stud*. 2022;23(4):1469-92.

243. Bannink R, Pearce A, Hope S. Family income and young adolescents' perceived social position: associations with self-esteem and life satisfaction in the UK Millennium Cohort Study. *Arch. Dis. Child.* 2016;101(10):917-21.
244. Simsaroglu-Beydola B, Karagülmez K, Ruso K, Kaptan S, Bulut-Serin N. Evaluation of hopelessness and life satisfaction levels in adolescents. *Turkish International Journal of Special Education and Guidance & Counseling.* 2022;11(2):162-77.
245. McLaughlin C. C. Buying happiness: Family income and adolescent subjective well-being, 1. baskı. Berkeley: University of California Press, 2007: 1–112.
246. Letourneau NL, Duffett-Leger L, Levac L, Watson B, Young-Morris C. Socioeconomic status and child development: A meta-analysis. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders.* 2013;21(3):211-24.
247. Kim KM, Chung US. Can money buy happiness for a family? Family income, parenting style, and life satisfaction in parents and adolescents. *Clin Child Psychol Psychiatry.* 2021;26(3):823-38.
248. Peker A, Cengiz S, Yıldız MN. Yaşam doyumu ve öznel zindeliğin COVID-19 korkusu ile problemli internet kullanımı arasındaki aracılık ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi.* 2021;24(2):199-206.
249. Altıntaş A. Lise öğrencilerinde problemli internet kullanımının duygusal zeka ve yaşam doyumu açısından incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: Maltepe Üniversitesi; 2020.
250. Demir İLKAY, Özköklü DP, Turgut BA. Ergenlerin problemli internet kullanımının yordanmasında denetim odağı ve yaşam doyumunun rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 2015;11(3): 720-731.
251. Leung JT, Shek DT. Parental control and adolescent wellbeing in Chinese adolescents in Hong Kong. *Child Indic Res.* 2020;13(2):703-27.
252. Keskin B. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi; 2019.
253. Dönmez Ş. Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi; 2018.

254. Telef BB. Investigating the relationship among internet addiction, positive and negative affects, and life satisfaction in Turkish adolescents. *International Journal of Progressive Education*. 2016;12(1):128-35.
255. Milosevic T, Kuldas S, Sargioti A, Laffan DA, O'Higgins Norman J. Children's internet use, self-reported life satisfaction, and parental mediation in Europe: An analysis of the EU kids online dataset. *Front Psychol*. 2022;(12): 1-11.
256. Şahin A. Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2019;(8):151-76.
257. Demir V. Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 2017;7(2): 1-21.
258. Mohamadnikoo Z, Tamannaeifar M. Structural model of psychological well-being based on basic psychological needs and mindfulness with the mediating role of problematic internet use in adolescents. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*. 2024;13(1):19-28.
259. Arslan G, Coşkun M. Social exclusion, self-forgiveness, mindfulness, and internet addiction in college students: A moderated mediation approach. *Int J Ment Health Addict*. 2022;20(4):2165-79.
260. Batıgün AD, Kılıç N. İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*. 2011;26(67): 1-13.
261. Satsanachanya A, Raveepatarakul J. Relationship between academic burnout and life satisfaction in early adolescents: A moderated mediation model with compulsive internet use as a mediator and mindfulness as a moderator. *Procedia of Multidisciplinary Research*. 2025;3(5):37.
262. Iskender M, Akin A. Self-compassion and internet addiction. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*. 2011;10(3):215-21.
263. Aslan Ş. Bilişsel ayrışma, depresyon, bilinçli farkındalık ve deneyimsel kaçınmanın üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı üzerindeki rolü [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi; 2020.
264. Şehidoğlu Z. 15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi; 2014.

265. Ashok L, Manjula M, JJ TA, Mathias EG, Krishnan P. Mindfulness-based interventions for enhancing adolescent mental health and well-being: A scoping review. *Clinical Epidemiology and Global Health*. 2025;(32):1-13.
266. Demirhan CY, Cırcır O, Aydemir M, Balcı H, Can HR, Gökce Z. Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*. 2023;52(239):1875-96.
267. Arslan G. Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and internet addiction among young adults: A study of mediation effect. *Comput Human Behav*. 2017;(72):57-66.
268. Zafer R. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı, bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı düzeylerinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. Kırşehir: Ahi Evran Üniversitesi; 2021.
269. Eren F. 18-30 yaş arasındaki bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi; 2020.
270. Balcı, Ş., & Koçak, M. C. Sosyal medya kullanımı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı; 2017 May 4-5, İstanbul, Türkiye. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi Yayınları; 2017. s. 4-5.
271. Yakut E, Sarı H, Kuru Ö. Akıllı telefon bağımlılığı ile yaşam doyumu ilişkisinde nomofobinin rolü: Yapısal eşitlik modeli uygulaması. *Bingöl Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 2022;6(1):79-107.
272. Cao H, Sun Y, Wan Y, Hao J, Tao F. Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*. 2011;11(1):802.
273. Błachnio A, Przepiorka A, Pantic I. Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Comput Human Behav*. 2016;(55):701-5.
274. Basilisco R, Cha KJ. Uses and gratification motivation for using Facebook and the impact of Facebook usage on social capital and life satisfaction among Filipino users. *International Journal of Software Engineering and Its Applications*. 2015;9(4):181-94.

275. Esen E, Siyez DM. An investigation of psycho-social variables in predicting internet addiction among adolescents. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal. 2011;4(36):127-36.



EKLER

EK-1. Özgeçmiş



EK-2. Etik Kurul Onayı



EK-3. Milli Eğitim Bakanlığı İzni



Milli Eğitim Bakanlığı İzni



Milli Eğitim Bakanlığı İzni



EK-4. Demografik Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()

Yaşınız (Lütfen Belirtiniz):

Okul Türü: Fen Lisesi () Anadolu Lisesi () İmam-Hatip Anadolu Lisesi ()

Teknik Lise () Sosyal Bilimler Lisesi ()

Sınıf Düzeyi: Lise 1 () Lise 2 () Lise 3 () Lise 4 ()

Not Ortalaması: 0-49 () 50-74 () 75-100 ()

Annenizin Öğrenim Durumu:

Okur – Yazar Değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Yüksek Okul /
Üniversite () Lisans Üstü Eğitim ()

Babanızın Öğrenim Durumu:

Okur – Yazar Değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Yüksek Okul /
Üniversite () Lisans Üstü Eğitim ()

Ailenizin Aylık Geliri:

1-23 Bin TL arası () 24-46 Bin TL arası () 47-69 Bin TL arası ()
70 Bin TL ve üzeri ()

Hangi dijital araçları daha çok kullanırsınız?

Bilgisayar/Tablet () Cep Telefonu () Televizyon () Oyun Konsolu () Diğer ()

Bir gün içerisinde ortalama internet kullanım süreniz ne kadardır?

1 saatten az () 1-3 saat arası () 4-5 saat arası () 6 saat ve üzeri ()

Kullanmakta olduğunuz dijital araçları hangi amaç için kullanırsınız?

Eğitim ve/veya araştırma (bilgi arama, ödev yapmak vb.) () İletişim amaçlı ()

Oyun oynamak () Alışveriş ()

Sosyal paylaşım siteleri ()

Müzik dinlemek ve/veya film, video vb. seyretmek amaçlı ()

İkamet ettiğiniz yer?

İl merkezi () ilçe () kasaba () köy ()

EK-5. Çocuk Ve Ergen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (ÇEBFÖ)

Sizlerin ne düşündüğü, nasıl hissettiği ve ne yaptığı hakkında daha fazla bilgi almak istemekteyiz. Lütfen aşağıdaki her cümleyi okuyunuz ve daha sonra sizin için o cümlelerin ne kadar **sıklıkta olduğunu** ifade eden rakamı daire içine alınız.

	HİÇBİR ZAMAN	NADİREN	BAZEN	SIK SIK	HER ZAMAN
1. Mantıklı olmayan duygulara sahip olduğum için kendime kızarım.	0	1	2	3	4
2. Okulda, ne yaptığının farkında olmadan bir sınıftan diğerine yürürüm.	0	1	2	3	4
3. Düşüncelerimin ya da duygularımın farkına varmamak için kendimi başka şeylerle meşgul ederim.	0	1	2	3	4
4. Kendi kendime hissettiğim şekilde hissetmemem gerektiğini söylerim.	0	1	2	3	4
5. Hoşlanmadığım düşünceleri uzaklaştırırım.	0	1	2	3	4
6. Bir seferde dikkatimi yalnızca tek bir şeye odaklamak benim için zordur.	0	1	2	3	4
7. Bazı kesin (sabit) düşünceler aklıma geldiğinde kendime kızarım.	0	1	2	3	4
8. Şu anda olan şeyler yerine geçmişte olanları düşünürüm.	0	1	2	3	4
9. Bazı duygularımın kötü olduğunu ve onlara sahip olmamam gerektiğini düşünürüm.	0	1	2	3	4
10. Hoşuma gitmeyen duygulara sahip olmaktan kendimi alıkoyarım.	0	1	2	3	4

EK-6. Öğrenci Yaşam Doyumu Ölçeği

Öğrenci Yaşam Doyum Ölçeği Türkçe formu 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 6'lı likert tipi (kesinlikle katılmıyorum- tamamen katılıyorum) puanlamaya sahiptir. Lise öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır. Ölçekte test maddeleri bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça yaşamdan alınan doyumda artmaktadır.

S.N	Maddeler	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Hayatımdan memnunum	1	2	3	4	5	6
2	Hayatımda herşey yolunda gidiyor.	1	2	3	4	5	6
3	Hayatımdaki birçok şeyi değiştirmek isterdim.	1	2	3	4	5	6
4	Keşke farklı bir hayat sürebilseydim.	1	2	3	4	5	6
5	İyi bir hayatım var.	1	2	3	4	5	6
6	Hayatta istediğim şeylere sahibim.	1	2	3	4	5	6
7	Hayatım akrabaların çoğunun hayatından daha iyidir.	1	2	3	4	5	6

EK-7. Ergenler ve Gençler için Dijital Bağımlılık Ölçeği

Gençlerin için Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Türkçe formu 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipi (hiçbir zaman-her zaman) puanlamaya sahiptir. Bu ölçme aracı 11-19 yaş aralığında veya ortaokul ve lise kademesinde öğrenim gören gençlerin dijital bağımlılık düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça dijital bağımlılık riski de artmaktadır.

S.N	Maddeler	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Sık Sık	Her Zaman
1	Dijital cihazımı kullanamadığımda sıkılırım.	1	2	3	4	5
2	Sosyal medyada arkadaşlarımın ne konuştuğunu bilmediğimde huzursuz hissedirim.	1	2	3	4	5
3	Dijital cihazları kullanamadığımda huysuz/gergin olurum.	1	2	3	4	5
4	Dijital cihazımla başlangıçta planladığımdan daha fazla vakit geçiririm.	1	2	3	4	5
5	Dijital cihazımı bırakır bırakmaz tekrar kullanma isteği duyarım.	1	2	3	4	5
6	Biriyle konuşurken bile gözüm dijital cihazımda olur.	1	2	3	4	5
7	Yemek yerken dijital cihazımla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
8	Ders çalışırken bir gözüm dijital cihazımda olur.	1	2	3	4	5
9	Yolda yürürken dijital cihazımla meşgul (oyun oynama/sohbet vb.) olurum.	1	2	3	4	5
10	Uyumadan önce yatağımda dijital cihazımla meşgul (oyun oynama/sohbet vb.) olurum.	1	2	3	4	5