



T.C.

HİTİT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

İNSAN KAYNAKLARI YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

**İŞ AKIŞ DENEYİMİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIĞA ETKİSİ
ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

Yüksek Lisans Tezi

Serdar DAŞCI

Çorum - 2025

İŞ AKIŞ DENEYİMİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIĞA ETKİSİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Serdar DAŞCI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
İnsan Kaynakları Yönetimi Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. Gamze Ebru ÇİFTÇİ

Çorum 2025

Serdar DAŞCI tarafından hazırlanan "İŞ Akış Deneyiminin Dijital Bağımlılığa Etkisi Üzerine Bir Araştırma" adlı tez çalışması 28/03/2025 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği ile Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü İnsan Kaynakları Yönetimi Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Doc. Dr. Alper GÜNER

.....

BaŐkan

Doc. Dr. Gamze Ebru ÇİFTÇİ

.....

DaniŐman

Dr. Öğr. Üyesi Özlem DÜNDAR

.....

Üye

Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulunun 11/04/2025 tarih ve 2025/715 sayılı kararı ile Serdar DAŞCI'nın İnsan Kaynakları Yönetimi Anabilim Dalında Yüksek Lisans derecesi alması onanmıŐtır.

Prof. Dr. Osman ÇUBUK

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezimi yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları, kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakça da belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Serdar DAŞCI



İŞ AKIŞ DENEYİMİNİN DİJİTAL BAĞIMLILIĞA ETKİSİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Serdar DAŞCI

0000-0003-4649-4707

HİTİT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Yüksek Lisans

Nisan 2025

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, öğretmenlerde iş akış deneyiminin dijital bağımlılığa etkisini incelemektir. Araştırmanın örneklemini, Çorum il merkezinde Milli Eğitim Müdürlüğünde çalışan rastgele belirlenmiş 351 öğretmen oluşturmuştur. Veriler; demografik özellikler formu, İş Akış Envanteri ve Dijital Bağımlılık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Veriler IBM SPSS programı ile $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel analizler (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma), değişkenler ile demografik özelliklerin karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizleri, post-hoc analizler ve ilişki arayıcı regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre iş akış deneyimi boyutlarından işten zevk alma ve motivasyon ile dijital bağımlılık boyutlarından negatif hayat kalitesi düzeyleri arasında bir ilişki tespit edilmemiştir. Demografik özellikler bakımından cinsiyet ve medeni durumun iş akış deneyimi ve dijital bağımlılık düzeyleri üzerinde bir etkisi olmadığı bulunmuştur. İş akış deneyiminin dijital bağımlılık üzerinde negatif bir etkisi olduğu görülmüştür. Sonuçlar iş akış deneyimi, işe adanma ile dijital bağımlılık boyutlarından aşırı kullanım, bırakamama ve negatif hayat kalitesi arasında; ayrıca iş akış deneyimi, işten zevk alma ve motivasyon düzeyleri ile dijital bağımlılık boyutlarından aşırı kullanım ve bırakamama arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ancak iş akış deneyimi, işten zevk alma ve motivasyon düzeyleri ile dijital bağımlılık boyutlarından negatif hayat kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kavramlar Akış, Akış Deneyimi, Bağımlılık, Dijital Bağımlılık

Bilim Kodu: 111608

A RESEARCH ON THE EFFECT OF WORKFLOW EXPERIENCE ON DIGITAL ADDICTION

Serdar DAŞCI

0000-0003-4649-4707

HİTİT UNIVERSITY

GRADUATE EDUCATION INSTITUTE

Master's Degree

April 2025

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the effect of teachers' workflow experience on digital addiction. The sample of the study consisted of 351 randomly selected teachers working in the Directorate of National Education in Çorum city center. Data were collected using demographic characteristics form, Workflow Inventory and Digital Addiction Scale. The data were evaluated with IBM SPSS program at $p < 0.05$ significance level. Descriptive statistical analyses (number, percentage, mean, standard deviation), independent sample t-test and one-way analysis of variance, post-hoc analyses and regression analysis were used to compare variables and demographic characteristics. According to the research findings, no relationship was found between work enjoyment and motivation, which are dimensions of workflow experience, and negative quality of life levels, which are dimensions of digital addiction. In terms of demographic characteristics, gender and marital status were found to have no effect on workflow experience and digital addiction levels. Workflow experience was found to have a negative effect on digital addiction. The results show that there is a negative and significant relationship between workflow experience, dedication to work and digital addiction dimensions of overuse, inability to quit and negative quality of life; and between workflow experience, enjoyment and motivation levels and digital addiction dimensions of overuse and inability to quit. However, it was found out that there was no significant relationship between workflow experience, enjoyment and motivation levels and dimensions of digital addiction and negative quality of life.

Keywords: Flow, Flow Experience, Addiction, Digital Addiction

Science Code: 111608

TEŞEKKÜR

Bu alıőmanın gerekleőtirilmesinde, değerli bilgilerini ve tecrübelerini benimle paylaőan, saygıdeğer danışman hocam; Do. Dr. Gamze Ebru ÇİFTÇİ' ye, alıőma sũresince tũm zorlukları benimle gũęsleyen ve hayatımın her evresinde bana destek olan değerli eőim Handan DAŞCI'ya, ocuklarım, Eymen ve Feyza'ya; ve saha çalıőmasına katkı sunan tũm meslektaőlarıma sonsuz teőekkũrlerimi sunarım.

Serdar DAŞCI



İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ.....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR	xii
GİRİŞ.....	1

1. BÖLÜM

İŞ AKIŞ DENEYİMİ

1.1. Akışın Koşulları.....	6
1.1.1. Zorluk-beceri dengesi (meydan okuma- yetkinlik dengesi).....	6
1.1.2. Net hedefler	7
1.1.3. Geri bildirim.....	8
1.2. Akışın Özellikleri	9
1.2.1. Odaklanmış konsantrasyon.....	9
1.2.2. Eylem ve farkındalığın birleşmesi	10
1.2.3. Öz bilinç kaybı.....	11
1.2.4. Yeterlilik ve mutlak kontrol hissi.....	11
1.2.5. Zamansal dönüşüm.....	12
1.2.6. Ototelik deneyim	13
1.3. Akış Modelleri.....	14
1.3.1. Kavramsal modeller	14
1.3.2. Akış kanalı modelleri	15
1.3.3. Nedensel modeller	19
1.4. İş Akış Deneyimi	20
1.4.1. İş Akış Deneyimi Boyutları	20

2. BÖLÜM

DİJİTAL BAĞIMLILIK

2.1.	Bağımlılık Kavramı ve Türleri.....	22
2.1.1.	Maddesel Bağımlılık.....	23
2.1.2.	Davranışsal (Eylemsel) Bağımlılık.....	23
2.2.	Dijital Bağımlılık.....	23
2.2.1.	Dijital bağımlılığı pekiştirici unsurlar.....	24
2.2.2.	Dijital bağımlılık türleri.....	25
2.2.2.1.	Televizyon bağımlılığı.....	26
2.2.2.2.	İnternet bağımlılığı.....	28
2.2.2.3.	Akıllı telefon bağımlılığı.....	28
2.2.2.4.	Dijital oyun bağımlılığı.....	29
2.2.2.5.	Sosyal medya bağımlılığı.....	30
2.3.	Dijital Bağımlılığa Etki Eden Etmenler.....	31
2.3.1.	Dijital kültürleşme.....	31
2.3.2.	Dijital sosyalleşme.....	32
2.3.3.	Dijital iletişim.....	32
2.3.4.	Dijital aile.....	33
2.3.5.	Dijital erişim.....	34
2.3.6.	Dijital vatandaşlık.....	35
2.4.	Dijital Okuryazarlık.....	37
2.4.1.	Medya okuryazarlığı.....	37
2.4.2.	Dijital okuryazarlık.....	37
2.5.	İş Akış Deneyimi ve Dijital Bağımlılık Arasındaki İlişki.....	39

3. BÖLÜM

YÖNTEM VE BULGULAR

3.1. Evren ve Örneklem	41
3.2. Araştırmanın Yöntemi.....	41
3.3. Kullanılan Ölçüm Araçları.....	41
3.4. Araştırma Modeli ve Hipotezler	42
3.5. Bulgular	42
3.5.1. Demografik özellikler	42
3.5.2. Güvenilirlik ve geçerlilik.....	44
3.5.3. Ölçeklere ilişkin istatistikî bilgiler	46
3.5.4. Değişkenler arası korelasyon ve regresyon analizleri	46
3.5.5. Değişken ortalamalarının demografik özelliklere göre incelenmesi	48
SONUÇ VE ÖNERİLER	59
KAYNAKÇA	62
EKLER	69
Ek 1. Etik Kurul Araştırma İzni	69
Ek 2. Araştırma Anket Soruları İş Akış Envanteri Dijital Bağımlılık Ölçeği.....	70
Ek 3. Çorum İl MEM Araştırma İzin Yazısı.....	71

TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 3.1. Demografik özellikler.....	43
Tablo 3.2. İş akış envanteri güvenilirlik ve geçerlilik analizleri.....	44
Tablo 3.3. Dijital bağımlılık ölçeği güvenilirlik ve geçerlilik analizleri	45
Tablo 3.4. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı istatistikler.....	46
Tablo 3.5. Değişkenler arası korelasyon.....	46
Tablo 3.6. İşe adanmanın aşırı kullanım üzerindeki etkisi.....	47
Tablo 3.7. İşe adanmanın bırakamama üzerindeki etkisi.....	47
Tablo 3.8. İşe Adanmanın Negatif Hayat Kalitesi Üzerindeki Etkisi.....	47
Tablo 3.9. İşten zevk alma ve motivasyonun aşırı kullanım üzerindeki etkisi	48
Tablo 3.10. İşten zevk alma ve motivasyonun bırakamama üzerindeki etkisi.....	48
Tablo 3.11. Cinsiyete göre değişken ortalamaları	49
Tablo 3.12. Cinsiyete göre değişken ortalamalarındaki değişim	49
Tablo 3.13. Medeni duruma göre değişken ortalamaları	50
Tablo 3.14. Medeni duruma göre değişken ortalamalarındaki değişim	50
Tablo 3.15. Pozisyona göre değişken ortalamaları	51
Tablo 3.16. Pozisyona göre değişken ortalamalarındaki değişim	51
Tablo 3.17. Yaşa göre değişken ortalamaları.....	52
Tablo 3.18. Yaşa göre değişken ortalamalarındaki değişim.....	53
Tablo 3.19. Eğitime göre değişken ortalamaları	53
Tablo 3.20. Eğitime göre değişken ortalamalarındaki değişim	54
Tablo 3.21. Kurumda çalışma süresine göre değişken ortalamaları	54
Tablo 3.22. Kurumda çalışma süresine göre değişken ortalamalarındaki değişim.....	55
Tablo 3.23. Mesleki deneyime göre değişken ortalamaları.....	56
Tablo 3.24. Mesleki deneyime göre değişken ortalamalarındaki değişim	57
Tablo 3.25. Gelire göre değişken ortalamaları.....	57
Tablo 3.26. Gelire deneyime göre değişken ortalamalarındaki değişim.....	58

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
Şekil 1.1. Üç Kanallı akış deneyim modeli.....	15
Şekil 1.2. Üç Kanallı akış deneyim modeli.....	16
Şekil 1.3. Dört kanallı akış deneyim modeli	16
Şekil 1.4. Mihaly Csikszentmihalyi - akış diyagramı.....	17
Şekil 1.5. Deneyim dalgalanma modeli sekiz kanallı akış modeli.....	18
Şekil 3.1. Araştırma modeli	42



SİMGELER VE KISALTMALAR

&	ve
a.g.y.	Adı geçen yapıtta
vb.	Ve benzeri
s.	Sayfa
ss	sayfaları arasında
diğ.	Diğer
KMO	Kaiser Meyer Olkin testi
Sd	Serbestlik derecesi
P	Probability value

GİRİŞ

Dünya büyük bir hızla değişmekte ve bu değişime uymak isteyen işletmeler sundukları mal ve hizmetleri yenileyerek geleceğe yönelik strateji geliştirme yarışına girmektedir. Bu yarışta başarılı olmak içinde örgütsel bir sinerji ve hareketin olması büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, bütün çalışanlardan tam bir verim alabilmek için çalışanların yenilik ve yaratıcı özellikleri, yapılan işlere ve hedeflere tam olarak odaklanmasının daha önemli olduğunu göstermektedir. Her insan belli yeteneklerle dünyaya gelmiştir, bu yeteneklerin ortaya çıkması için, bireyin bizzat üretmesine fırsat verecek üretim ortamlarının yaratılması gerekmektedir. Böylece çalışanların yaptıkları işe tam odaklanmaları sağlanabilir. Tam bir odak sağlamak için ise çalışanın görev esnasında bir akış deneyimi yaşaması oldukça önemlidir.

Kavram olarak iş akış deneyimi, bireyin tamamen işe odaklanarak yaptığı işten tatmin olmasını sağlamaktadır (Atombo vd., 2017). İş akış deneyimi, akış teorisinden ortaya çıkmıştır. Akış teorisi 1975 yılında Csikszentmihalyi'nin yaptığı çalışmaların sonucunda oluşturulmuştur. Csikszentmihalyi Akış teorisinin temellerini oluşturduktan sonra arkasından gelen bilim insanları bu teoriyi geliştirmek için daha farklı çalışmalar yapmıştır. Akış teorisinin unsurlarını araştırarak akışı farklı kategorilere ayırarak daha kolay anlaşılır hale getirmeye çalışılmıştır. Bu nedenle akış teorisini modellere ayırmışlar ve akış teorisi modellerini ayrı ayrı inceleyerek akışın net bir şekilde anlaşılır hale getirilmesi amaçlanmıştır (Akt. Turan, 2019).

Csikszentmihalyi araştırmalarında kişilerin sorunlarını çözerken, iş yaşamlarındaki mutluluk kaynaklarını ve motivasyonlarını inceleyerek anlamlı bir şekilde açıklamıştır. Csikszentmihalyi insanların yaşamlarındaki süreci analiz ederek, insanların motivasyonlarının nelerden etkilendiği, motivasyonu artıran etmenlerin ve motivasyonu düşüren etkenlerin neler olduğunu araştırmıştır. Bu süreçte iş yapma süreçlerini incelemiştir. İnsanların süreç içerisinde duygu ve düşüncelerini etkileyen unsurlar araştırmanın sonucunu anlamlı bir hale getirmesinde yardımcı olmuştur.

Çalışmanın diğer bir değişkeni olan ve iş akışı ile aralarında anlamlı bir ilişki olduğu varsayımıyla incelenecek olan dijital bağımlılık konusu da bireylerin üretkenliği açısından oldukça önemlidir. Dijital bağımlılık, teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte ortaya çıkan ve bireylerin dijital araçları ve platformları aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmasıyla karakterize edilen bir durumdur (Yengin, 2019). En yaygın türleri arasında internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, televizyon bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı bulunmaktadır. Bu bağımlılık türlerinin her biri, farklı dijital platformlara ve araçlara yönelik aşırı ilgiyi ve kullanımı ifade etmektedir (Korkmaz, 2023).

Dijital bağımlılığın nedenleri arasında; ailevi faktörler, çevresel etkenler, kişisel özellikler, kullanım amaçları ve şekilleri, diğer bağımlılıklar, dijital cihazlar, dijital uygulamalar, ev ortamı, sosyal ağlar ve farklı aktivitelere zaman ayırma gibi çeşitli temalar yer almaktadır (Çelik ve Çelik, 2023). Dijital bağımlılığın belirtileri arasında; dijital araçları kullanmaya sınır

getirememe, dijital ortamlardan uzak kalınca agresifleşme, günlük rutin işleri aksatma, internet başında geçirilen vakitle ilgili yalan söyleme, sosyal hayattan uzaklaşma, yalnız kalma isteği ve arkadaş ilişkilerinde zayıflama gibi göstergeler mevcuttur (Korkmaz, 2023). Dijital bağımlı bir bireyde; iş veriminde düşme, yorgunluk, halsizlik, uykusuzluk, stres, aile içi ilişkilerde bozulma, akademik sorunlar ve sosyal izolasyon gibi çeşitli problemler gelişebilmektedir. Ayrıca, dijital bağımlılık depresyon, dürtüsellik, yalnızlık, uyku kalitesi düşüklüğü, öz-saygı eksikliği ve akademik performansta düşüş gibi psikolojik ve sosyal sorunlara da yol açabilmektedir (Savcı ve Aysan, 2017). Bağımlılığın bu sorunlara sebep olmadan, akış süreci bozulmadan yönetilebilmesi büyük önem taşımaktadır.

Şahin ve Karahan'a (2021) göre, akış deneyimi ile dijital bağımlılık arasında karmaşık bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Nitekim, akış teorisi unsurlarından olan eğlence, konsantrasyon, tele varoluş ve zaman algısında bozulma faktörlerinin dijital bağımlılık üzerinde etkisi olabilmektedir. Yine, akış teorisindeki tekrar etme eğilimi, bilgi teknolojileri kullanımına yönelik bağımlılık oluşmasına neden olabilmektedir. Ayrıca özellikle dijital oyun bağımlılığında siber oyunlar oynanırken akış deneyimi yaşayan bireylerde de bağımlı olma riski artabilmektedir (Şahin ve Karahan, 2021).

Bu çalışmada ise, iş akış deneyimi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişki araştırılmakta ve akışın dijital bağımlılığa etkileri çalışanlar üzerinden ortaya konmaya çalışılmaktadır. Teknolojinin gelişimiyle birlikte bu dijital bağımlılıkta artmakta ve farklı türleri de ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle dijital bağımlılık günden güne büyük sorun olmaya başlamaktadır. Bu sorun ise büyüdükçe içinden çıkılmaz bir hal alabilmekte bazı insanların hayatını esir alabilmektedir. Özellikle, karar alma süreçlerinin odağına bağımlılığı koyan kişilerin yaşamları büyük tehdit altına girmektedir. Bağımlılığın insan davranışlarına etkileri üzerine çalışılmış ve insanların karar almalarında bağımlılığın önemi araştırılmıştır. Bağımlılık türleri ve bağımlılık türlerinin insan yaşamı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bağımlılık denildiğinde genelde zararlı alışkanlıklar gelmekte ve etkilerinin genelde zararlı olduğu düşünülmektedir. Sağlıklı düşünmek, sağlıklı karar verebilmek ve sonucu önceden tahmin ederek karar verme sürecini gerçekleştirebilmek önemlidir. Burada bağımlılığa etkisinde akış sürecinin nasıl bir yol izlediği incelenmeye çalışılmıştır. Genel olarak dijital bağımlılık konusunda yapılan çalışmalar dijital bağımlılığın bireyler üzerindeki etkileri ve sonuçları ile ilgili olmaktadır. Bu çalışma ise çalışanların kendilerine tam olarak işe verdiklerinde, akış deneyimini yaşayacakları ve dijital bağımlılığın yaratacağı argümanlara yönelmeyecekleri hipotezine dayandırılmıştır. Bu bağlamda iş akış deneyimi, akış kuramı çerçevesinde detaylı incelenerek, akış deneyiminin sağlanması konusunda neler yapılması gerektiği tartışılarak, çalışanlarda iş akış deneyiminin dijital bağımlılığa etkisi nicel bir araştırma yöntemi ile incelenecektir.

1. BÖLÜM

İŞ AKIŞ DENEYİMİ

Akış teorisi uzun yıllardır varlığından haberdar olunan, köklerinin Taoizm ve Budizm gibi inançlara dayandığı ve bu inançların öğretilerine konu olan bir düşünceyi kapsamaktadır (Csikszentmihalyi, 2018). 1975 yılında yayınlanan Mihaly Csikszentmihalyi'nin çalışmasında iddia ettiği akış teorisi, kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları sorunlara en uygun çözümlerin bulunmasına yönelik bir süreç olarak tanımlamıştır. Akış teorisi aynı zamanda kişilerin yapmış oldukları işten bağımsız olarak, işin yapılma anında anlık konsantrasyon ve mutluluk durumlarını inceleyen bir kavram olarak kullanılmaktadır. Akış Teorisi, Planlı Davranış Teorisi ile birlikte insan davranışını açıklamak için iyi belgelenmiş bir kavramdır (Atombo vd., 2017).

Zaman vd., (2010) göre, bireyler bilinçli ya da bilinçsiz akış deneyimini defalarca kez hayatlarında yaşarlar ve akış gerçekleştiği an birey, fiziksel ve bilişsel olarak odaklanılan işe o kadar fazla bağlanmıştır ki zamanı unutmakla birlikte mükâfat beklentisi olmadığı halde süreç sonunda insan kendi yaptığı işe verir. Bu bağlamda bu konuda araştırma yapan bilim insanları, akış için en önemli iki öncülün; zevk ve konsantrasyon olduğunu ortaya koyan çeşitli akış kavramlarını öne sürmüşlerdir (Zaman vd., 2010). Bu bağlamda, algılanan zevk ve konsantrasyon, akış kavramının bir alt kümesidir. "insanların tam bir katılımı hareket ettiklerinde hissettikleri bütünsel his ve deneyim o kadar zevklidir ki, insanlar bunu yapmak uğruna büyük bir maliyetle bile yapacaklardır" (Chen vd., 2017).

Atalay (2019) göre, akış veya akışa bırakmak, boşvermek değildir, aksine her şeyin gelip geçici olduğunu görebilmek, düşünmemek ve hissetmemek yerine tutunduğumuz her ne ise onunla özdeşleşmemektir; sadece tutunduğumuz her ne ise bunu fark etmek, geçmiş ve gelecek bağlantılarını anlamak ve onlara mesafe almaktır. Bunun en becerikli yolu ise şimdiki ana odaklanmaktır (Atalay, 2019).

Csikszentmihalyi (2018) M.Ö. 4. Yüzyılda Aristo'nun toplumda hayat süren kadın ve erkeklerin en çok istedikleri mutluluğa ulaşmak olduğu neticesine ulaşmış olup yalnız mutluluğu elde etme ve mutluluğu tanımlama konusunda yeteri kadar gelişme gösteremediğini ortaya koymaktadır. Csikszentmihalyi kişilerin en fazla haz aldıkları durumlarda ne şekilde ve niye böyle hissettiklerini incelemiş ve mutlu olmak için itinalı bir hazırlık ve özel bir uygulama gerektirdiğini belirtmektedir. Mutlu olabilmek için "bilincimizin içeriği üzerinde kontrole ulaşmak" la başlayan kompleks bir sürecin sonucunda ulaşabildiğimizi belirtmiştir (Warren, 2007). Öyle ki akış teorisi, akışa ulaşmanın bir yolunu sunmamakta sadece deneyimin şartları ve niteliklerini belirterek, bilinç üzerinde kontrole ulaşmayı sağlamaktadır.

İçsel ve dışsal motivasyonlar, birçok araştırmada geniş çapta ele alınmıştır. İçsel motivasyon, bir görevi sadece zevkli ve ilginç bulduğu için yapma eğilimiyken; dışsal motivasyon, ödül veya ceza beklentisi nedeniyle görevlere katılma eğilimidir (Deci ve Ryan, 1985). Özellikle, akış

teorisinin dayanağı daha geniş bir alana sahip olan pozitif psikoloji bilimidir. Pozitif psikoloji ise, insanların ve grupların sosyal ve kişisel gelişimlerini destekleyen ve şahısların potansiyellerine ulaşmasını, tatmin edici ve anlamlı bir yaşam idame etmeleri sağlayan deneyimleri analiz eden bir yaklaşımdır (Teztel, 2016). Nitekim pozitif psikolojide amaç çalışanlara sağlanan motivasyon sayesinde potansiyellerini en yüksek seviyeye taşıyarak onlardan maksimum verim alabilmektir.

Pozitif psikolojinin amacı sadece insanların hayatlarında başlarına gelen kötü şeyleri düzeltmek değil, aynı zamanda hayatta meydana gelebilecek iyi ve güzel şeyleri ortaya çıkarmak için psikolojik değişimlere dikkat çekmektir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin öncüsü olan Seligman (2000), pozitif psikolojinin, insanların en önemli bireysel tecrübelerini kapsadığını ifade etmiştir. Seligman göre, zamanı üçe böldüğümüzde geçmiş zaman için memnuniyet, esenlik ve tatmin, gelecek zaman için iyimserlik ve umut, şimdiki zaman için ise mutluluk ve akış kavramları ortaya atılmıştır. Mutluluk ve akış arasında direk bir bağ kurulamadığı, deneyim esnasında insanların kişisel hislerini gösterebilmek için bu deneyimle çok fazla ilgilendiklerinden mutlu olmayacaklarını belirtilmektedir. Böyle durumlarda ortaya çıkan bir mutluluk, akışı sekteye uğratan bir rahatsızlık olabilmektedir. Fakat deneyim bittiğinde kişilerin hislerinin çoğunlukla pozitif olmaktadır (Akt. Turan, 2019). Araştırmalar da göstermektedir ki ekonomi, endüstri, resim, müzik, spor, satranç, tıp, gibi farklı meslek gruplarında farklı coğrafyalarda ayrı kültürlerle sahip insanlar, cinsiyet ve karakter farkına bakılmaksızın şahısların tanımladıkları mutluluk tarifi üzerine odaklanılmış ve sonuca bakıldığında mutluluğun tarifinin hemen hemen aynı şekilde tanımlandığı ortaya koyulmuştur (Csikszentmihalyi ve Larson, 2014).

Nakamura ve Csikszentmihalyi (2002) göre, kişiden kişiye akış deneyimi farklılıklar göstermekle birlikte, bir kişinin spor ya da oyun gibi açık amaçları olan ve geri bildirim alınabilen eylemlerde akışı görebilme ihtimali daha fazla olabilmektedir. Bir strateji oyunu bir insanın ilgisini daha fazla çekebilme iken başka bir insanın ilgisini daha az çekebilme kişilerin de içsel motivasyonları ve deneyimleri de bu nedenden farklılıklar gösterebilmektedir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Fakat fertlerin önceden yaşamış oldukları deneyimlerin akışı kolaylaştırabilmesi için yeterli deneyim ve geçmiş bağların güçlü olması gerektiği düşünülmektedir. Jackson ve Csikszentmihalyi (1999) akışın sonradan öğrenilebilecek bir durum olmadığını, deneyimde önceden tahmin edilen akış gerçekleşme bile akışın ön şartları iyileştirildiğinde akış gerçekleşme olasılığının yükseleceğini iddia etmişlerdir (Wrigley ve Emmerson, 2013). Akış teorisi, yüksek zorluk ve yüksek beceri aktivitelerinin içsel motivasyonun zirve yaptığı bir duruma yol açtığını öngörür (Moneta, 2004).

Csikszentmihalyi ve Mihaly'nin ortaya koyduğu bilinç ve benlik modeli kişilere akış deneyimi sürecinde bilgileri anlamaya ve ayırt etmeye yardımcı olacaktır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Sheldon vd., (2015) göre, ortaya konan bu modelde kişilerin karşısına

yüzlerce bilgi çıkmaktadır. Bu karmaşa içinde bilinç, yüzlerce bilgi kirliliği içinde doğru bilgiye ulaşmak, bilgiyi işlemek ve depolamak için organizmada oluşan bir sistemdir. Bilinç sistemi, işlenen bilgiyi bilincin tüm süreçlerinden geçirir ve bilgiye ilişkin hissetme, isteme, düşünme (bilinç, motivasyon ve duygu) gibi faaliyetlerde farklılaşma yaratır. Sonrasında bilginin saklanması ve depolanması bilinçteki bellek sistemi sayesinde gerçekleşmektedir. Kişisel akış deneyimini bilincin bir görüntüsü şeklinde de kabul edilebilmektedir. İş akışı deneyimi bilinçli ve odaklanmış bir zihinle gerçekleşir (Sheldon, Prentice ve Halusic, 2015).

Bilinç sadece biyolojik çalışma ilkelerine uygun çalışan bir yapıya sahip olmayıp bunun yanında bu çalışma ilkelerine tam anlamıyla ters yönde işleyiş gösterebilmektedir. Bilinç, genlerden almış olduğu ilkelere aykırı davranışlar sergileyerek, özgürce ve kendilerine özgü davranışlarda bulunabilir (Csikszentmihalyi, 2018). Rettie (2001)'e göre bilincin bu özelliğine bakarak, bilincin içinde ya da dışında var olan tüm bilgiler, içinde bulunduğu kişinin bilgiyi süzgeçten geçirip harekete geçmeye karar vermesiyle süreç tamamlanmaktadır. İnsanların edindiği bilgiler meydana gelirken hisler, niyetler, duygular, algılar, gibi insani özelliklerden faydalanılır, insanların karşılaştıkları durumlar karşısında davranışlarının yönü belirlenmektedir ve insanlar akış durumundayken bir aktiviteye kapılırlar, farkındalık odakları daralır, öz bilinçlerini kaybederler ve çevrelerinin kontrolünün kendilerinde olduğunu hissederler (Rettie, 2001).

Csikszentmihalyi (2018)'e göre akış teorisinde bilincin çok önemli rolü vardır özellikle bilincin yönetilebiliyor olması oldukça kilit bir noktadır. Bu bağlamda, bilinci kontrol edebilmek veya yönlendirebilmek sonradan kazanılabilecek bir yetenek ya da öğrenilebilen bir bilgi değilse, bilinci tanımlayabilmek ve nasıl çalıştığını anlayabilmek için daha fazla detaylandırılması gerekmektedir. Akış sırasında duygular sadece denetim altında ve yönlendirilmekte değildir, aynı zamanda olumlu, enerji yüklü ve yapılmakta olan işle uyumludur bu nedenle belki de duyguların tamamen performans ve öğrenimin hizmetine verilmesi (Goleman,1996).

Akış içerisinde bulunan fertler eylemlerinin sonucunda dışarıdan kazanılabilecek hiçbir ödül beklentisi içerisinde bulunmazlar ve insanlar akış içinde yaşamış oldukları anısal hazları daha sonrasında hatırlanacak güzel, mutlu anılara dönüştürmüş olurlar (Rheinberg ve Engeser, 2018). Bu bağlamda, Rhoda Bernard (2009) akış ve doruk deneyleri arasında çok önemli farklılıkların olduğunu ortaya koymuştur. Maslow ise doruk deneyimleri çalışmasında şahısların kendisini ifade etme ve kişisel aşkınlık tanımını belli süreliğine ve süresi daha kısa durumları ifade etmek için kullanırken, Csikszentmihalyi'nin akış deneyimini şahısların sosyal ve evrimleşme etkilerini inceleyerek sürecin etkilerinin beklentilerin üzerinde olduğunu ortaya koymuştur (Akt. Turan, 2019).

Csikszentmihalyi' e (2018) göre insanların aklının üzerinde negatif etkinin ana nedenlerden biri de psikik anormalliklerdir; anlaşılacağı üzere kişilerin amaçlarıyla ters düşen ya da yürütme esnasında konsantrasyonu bozan bilgilerdir. Farklı bir adlandırma yaparak buna "psikik entropi" isimlendirmesi yapmıştır. Csikszentmihalyi "optimal deneyim" tanımlarken

“psşik entropi” tanımının tamamen zıttı olduğunu iddia etmiştir. Csikszentmihalyi’ ye göre bilgi öznel amaçlarla ahenk içinde olduğunda psşik enerji kolay ve sorunsuz bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle Csikszentmihalyi’nin bu süreci doğru bir şekilde getirilmesi akış olarak tanımlamaktadır. Akışın meydana gelebilmesi için de koşulları bulunmaktadır. (Csikszentmihalyi, 2018). Sonuç olarak, akış halinin başlıca belirtisi de kendiliğinden ortaya çıkan bir neşe, daha sı da kişinin kendinden geçme hissidir ve bu durum kişi için iyi hisleri barındıran bir ödöl gibidir. Böylece dikkati bölünmez bir şekilde o işe odaklanır ve tamamen yaptığı işe dalar, bilinci adeta hareketleriyle birleşir (Goleman, 1996).

1.1. Akışın Koşulları

Csikszentmihalyi, bir faaliyette bulunmanın ana sebebinin hazzı yakalayabilme düşüncesindeki sanatçılar, ressamalar, dağcılar, kitap okuyan kişiler vb. gibi birçok iş sahibi insanlarla röportaj yapılarak eğlenmenin doğasını ve deneyimin en tepe noktasının anlaşılmasına çalışıldığı anların şartlarını incelemiştir. Çalışmalarda içsel güdülemenin incelendiği ve oyunlardaki rekabetten dolayı odaklanma, buna ilave prestij ve para gibi teşvik edici dışsal ödüller sayesinde katılımı sağlanması ile deneyimleri de (ameliyat gibi) araştırmıştır (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Yapılan çalışmaya göre akış deneyimi meydana gelebilmesi için meydan okuma, yetkinlik dengesi (beceri-zorluk dengesi), açık (belirlenmiş) amaçlar ve geri bildirim olması gerekliliğini açıklamıştır (Csikszentmihalyi, 2018; Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Akışın meydana gelmesi için gerekli şartlarından ayrıntıları ile aşağıda bahsedilmektedir.

1.1.1. Zorluk-beceri dengesi (meydan okuma- yetkinlik dengesi)

Akışın gerçekleşmesi için önemli şartlardan biri kişinin deneyim için gerekli kabiliyet seviyesi ile zorluk seviyesinin uyumunun olmasıdır. Optimal deneyimler çoğunlukla zorluk düzeyi ve öznel kabiliyetler uyumlu hale ulaştığı zaman akışa ulaşılabilir. Deneyimi yaşayacak kişilerin kabiliyetleri görevin zorluk derecesinin yanında yetersiz olursa birey hüsrana uğrayabilir, deneyimle ilgili endişe/kaygı içine düşebilir. Bu durumda birey akışa giremeyerek akış durumunu sonlandıracaktır (Gündoğmuş, 2024). Bir deneyimin zorluk derecesi eğer bireyin kabiliyetlerinin yanında yetersizse kişide bir rahatlama, gevşeme durumu söz konusu olabileceği ve deneyimden sıkılma emareleri belirebileceği; lakin her iki durumda da deneyim için yetersiz kalması durumunda umursamazlık/ilgisizlik izlerinin gözlenebileceği ve akış engellenebilmektedir (Uyma ve Ünal, 2020).

Özkara ve Özmen (2016) iş akış deneyimine ilişkin model önerilerinde bulunduğu çalışmada, kişilerin deneyimlerinin kendi yetenekleri için çok zor olması durumunda eylemi yapamayacakları kanaatine vardıklarını görmüşlerdir. Bu bağlamda, kişilerin yapacakları eylemlerin zorluk derecelerinden bağımsız olarak görevi ifa edilmesine yönelik pozitif bir çabanın ortaya çıkması ve bireyin kabiliyetleri derecesinde zorlarken mutluluk duyduğu çabalama içinde bir durumun meydana gelmesi oldukça önemlidir (Özkara ve Özmen, 2016).

Wrigley ve Emmerson (2013), tarafından yine zorluk derecesi ve akış deneyimi ilişkisi ile ilgili öğrencilere yönelik yapılan ve canlı müzikte akışın ölçülmesi çalışmasında yapılan bir deneyde, deneye katılan öğrencilerin büyük bir bölümünün performansları incelenmiş, öğrencilerin akışa ulaşmada zorlandıkları ortaya çıkmıştır. Deneye katılan öğrencilerin yetenekleri performans zorluğunu aşabilecek kadar iyi olmadıklarına inandıklarını ve aynı zamanda öğrencilerin çoğunluğunun performans sınavlarını sevmediklerini belirtmiştir (Wrigley ve Emmerson, 2013). Her bireyin yeteneğinin farklılık gösterdiği ve yeteneklerinin ise alanlarına göre seviyelerinin de derecelerinin değişiklik gösterdiği belirtilmektedir. Beceri ve zorluk derecelerinin uyumunun sağlanması için önemli olan kişinin eyleme ilişkin yeteneklerinden çok, eylemin zorluk derecesine oranla kendi yeteneklerini nasıl algıladığıdır (Teztel, 2016).

Csikszentmihalyi insanların doğuştan gelen özelliklerinin farklı olması akış deneyimleme yeteneğini değişiklik göstermesine neden olurken bunu yanı sıra birçok ruhsal disiplin ve meditasyon tekniğinin bilincin kontrolünü sağlamaya yardımcı olabileceğini iddia etmektedir. Farklı yoga yöntemleri ile dikkat toplama, hafıza kontrolü yapabilme ve farkındalığı hedefleri ortaya koyarak sınırlama yeteneğinin geliştirilebileceğini ve bu sayede becerilerin ve zorlukların uyumunun kolaylaşmasının sağlanabileceğini ifade etmiştir (Gön, 2020). Eagleman'a (2016) göre de, insanlar aksine, buzlu tundralardan yüksek tepelere ya da vızır vızır işleyen şehirlere kadar birçok farklı ortamda yaşama yetisine sahiptir. Bu yetiyi kazanmasının en önemli nedeni ise, gelişimi olağanüstü derecede eksik kalmış bir beyinle dünyaya gelmesidir. Öyle ki insan beyni, bir bütün olarak birçok beceriyi kazanmış halde meydana gelmez; onun yerine yaşamsal deneyimlerle sürekli olan yeniden biçimlenmektedir (Eagleman, 2016).

1.1.2. Net hedefler

Akışın ortaya çıkabilmesi için kişinin deneyime konsantre olmasını sağlayan önemli ikinci şart açık amaçların belirlenmesidir (Csikszentmihalyi, 2018). Voleybol, boks, futbol, dama vb. rekabet gerektiren oyunlarda amaçlar açık seçik ortaya konduğundan akışa girmek bir hayli kolay olmaktadır. Belirlenen amaçların net ve açıkça ortaya konması rekabet içindeki oyuncuyu odaklanacağı noktayı küçülterek ve tam yoğunlaşmayla görevin üstlenilmesini sağlar. Bu nedenle benzer oyunlarda amaçların ve kuralların açık olduğu durumlarda oyuncular oyunu oynarken küçülttükleri dünyalarının içinde tek bir odağı belirlemektedir. "Beynimiz dünyaya bakış açımızı inşa ederken neye odaklandığımızdan yola çıkıyor". Bu bilinçli odaklanma, bireylerin dikkat denetimini ele geçirerek bir biçimde sürekli karşılına çıkan birçok gereksiz şeyi göz ardı edebilmelerini sağlamaktadır (Newport, 2018). Belirlenen hedefler eğer değeri olmazsa haz alınmayacağı için belirlenen amaçlar bireylerin güdülenmesini ve ilgisini artmasını sağlamalıdır. Örnek olarak, evinde akşam yemeği hazırlayan bir kişinin yemeğinin evdeki bireylerin tüketmesi, kişinin hedefini gerçekleştirdiğinde alacağı haz ile; ancak ekstrem bir sporla uğraşan bir kişinin mesela motor yarışçısının amacına ulaşmasına yönelik beklenti ve bilgisi aldığı tehlikenin heyecanı ve anlamı

düşünüldüğünde sonunda ulaşacağı haz büyüklüklerinin farkı belirlenen hedeflerin değerinin önemini ortaya koymaktadır (Csikszentmihalyi, 2018).

Newport'a (2018) göre de, rekabete dayalı, futbol, voleybol, güreş gibi müsabakalarda hedeflerin açık ve net olması akışa girmeyi daha da kolaylaştırmaktadır. "Zihninizi dikkat çelicilerin boyunduruğundan kurtarmadığınız müddetçe, ne kadar uğraşırsanız uğraşın, odaklanmaya yönelik çabalarınız akamete uğramaya mahkumdur" (Newport, 2018). Akışın gerçekleşebildiği bütün eylemlerin net bir şekilde belirlenmiş amaçların olduğu karate, judo, gibi müsabakalar kadar net olmayabilir. Örneğin bir ressamın resmini yaptığı süre boyunca resminin nasıl yapacağına dair teknik bilgisi vardır. Buna rağmen kendine koyduğu hedefi oldukça karmaşık olabilmektedir. Böyle bir durumda akışın gerçekleşebilmesi için fertlerin deneyime konsantre olmasına katkı sağlayan önemli şartlardan ikincisi hedeflerin açıkça belirlenmesinin gerekliliğidir (Csikszentmihalyi, 2018).

1.1.3. Geri bildirim

Schmidt (2010) göre, akışın oluşabilmesi belli şartların bir araya gelebilmesi ile mümkündür. Bu şartlardan birisi de kişinin bir deneyim üzerinde önceden belirlenen amaçlara varabilmesi için faaliyet aşamaları ve eylemleri esnasında o anda geri bildirim sağlanmasıdır. Şartlar belirlenirken öncelikli olarak amaçların açıkça belirlenmesi ve kişilerin yapmayı tercih ettiği eylemlerde önceki deneyimleriyle kıyaslandığında olumlu ya da olumsuz durumların ortaya konması gerekmektedir (Schmidt, 2010). Geri bildirim olumsuzluğu durumunda akışın oluşmasına tamamiyle engel olmamaktadır. Bireyler buldukları mevcut durum içinde deneyimlerinde olumsuz dönütleri alsalar dahi eylemlerinde ve ilgilerinde bir değişiklik eğilimine rastlanabilmektedir (Gündoğmuş, 2024).

Akış durumunda olduğunda, yani dikkatimizin yönlendirilmesinin çok derin ve önemli etkileri bulunmaktadır. William James'in söylediği gibi "Benim yaşamım, ilgilenmeyi kabul ettiğim yaşantıdır. Ve sadece benim farkına vardığım parçalar zihnimi şekillendirir" (Goleman, 1999). Böylece, yeniliğin gerektiği bazı performans durumlarında zihnince şekillenerek belirlenmiş amaçlar ve eylemlere biçim veren kurallar faaliyetlerin gerçekleştiği esnada ortaya çıkar ve bunlar tartışılabilir (Csikszentmihalyi, 2018).

Teorik anlamda akış, zaman ve mekân fark etmeksizin hemen hemen her faaliyette gerçekleşebilir fakat pratikte akışın planlanmış (bilhassa da rekabet gerektiren) müsabakalar, sportif müsabakalar, dini ayinler, müzik ve resim gibi faaliyetlerde varlığının çok daha kolay ve basit olduğu ileri sürülmektedir (Turan, 2019). Sportif faaliyetler süreç içinde gelişip fertlerin ilgilerini ve dikkatlerini günlük yaşamdaki karmaşık ve stresli işlerden daha farklı mekanlarda, amaçlanan faaliyetleri gerçekleştirmelerine ve net bir dönüt sağlamalarına imkân vermektedir (Csikszentmihalyi, 2014b). Geribildirim deneyimde akışın devamlılığını sağlama ve grup içi etkileşim için önemli bir yere sahip olan akış deneyimlerinde grup yaratıcılığı yadsınmaması gereken bir etken olmaktadır.

Akış (ya da daha ılımlı bir mikro akış) hemen hemen herkesin, eski kapasitesini aşarak özellikle performansı zirveye çıktığında, zaman zaman yaşadığı bir deneyimdir (Goleman, 1996). Bazı kimseler akış deneyimlerini anlatırken görüşmelere başvurmakta ve akış sürecini, belirlenen amaçlara ulaşmak suretiyle, genişleme sayesinde geri bildirimleri devamlı bir şekilde işleyip ve geri bildirimler sayesinde faaliyetlerin zorluk derecesini ayarlamakta; dengeli, yönetilebilir zorluklarla uğraşarak kişisel deneyimler olarak ifade etmektedir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002).

1.2. Akışın Özellikleri

Csikszentmihalyi (2018) akış deneyimine sahip fertlerle yaptığı görüşmelerde bir takım ortak özelliklerin olduğunu fark etmiştir. Bu özellikler; kişinin yaptığı eyleme odaklanması ve yoğunlaşabilmesi, farkındalığın ve faaliyetlerin birleşmesi, yansıtıcı öz bilinç kaybı veya ego kaybı (ego aşılması), fertlerin faaliyetlerini ve davranışlarını kontrol altına alabileceği hissi, zamansal dönüşüm (zamanın normalden daha hızlı aktığı duygusu) ve deneyimin ototelik olmasıdır (Csikszentmihalyi, 2018).

Akış teorisi içinde değişkenlerin sayısı hakkında birçok görüş ortaya atılmıştır. Guo ve Poole (2009)'a göre, akış altı ana değişkenden oluşur: yoğunlaşma, algılanan kontrol, farkındalık, benliğin aşılması, eylemin birleşmesi ve ototelik deneyimdir. Başka bir görüşe göre ise, Hausman ve Siekpe (2009) akışın dört alandan (konsantrasyon, kontrol, zevk alma ve meydan okuma) oluştuğunu ileri sürüp, başka bir bakış açısı ile bunu ortaya koymuştur.

1.2.1. Odaklanmış konsantrasyon

Akış deneyiminde açıkça ortaya konmuş bir amaç, anlık geri dönütler ve yoğunlaştırılmış bir motivasyonla birlikte aklın bir düzen içinde akışa girmesi ve akışın mutluluk veren hissini de bir hedefle ortaya konmaktadır (Csikszentmihalyi, 2018). Dikkat, kişinin bütün zihinsel eylemlerden (karar alma, hissetme hatırlama vb.) sorumlu bir süzgeç işini yapar ve bilinç de neyin görünüp görünmeyeceğine karar vermektedir (Warren, 2007).

Kişinin akışa yoğunlaşması ve odaklanabilmesi, akış sürecinde bütünüyle tanımlanan göreve odaklanıp amaca varabilme yolunda beynini dışsal fikirlere, dikkatinin dağılmaması bütünüyle kapalı tutması ve akışın gerçekleştiği anın arkasından gitme durumu olarak belirtmektedir (Fritz ve Avsec, 2007). Dikkat konusunda önemli çalışmaları bulunan bilim insanı Dr. James Williams'la odaklanmış bir konsantrasyon hakkında şu ifadede bulunur: "Hangi alanda, hayatın hangi bağlamında olursa olsun önemli olanı yapmak için dikkatimizi doğru şeylere verebilmemiz gerekiyor... Bu olmadığında herhangi bir şeyi yapmak çok zorlaşıyor." Gözümüzde şöyle bir sahne canlandırmanın şu an içinde bulunduğumuz durumu anlamaya yardımcı olacağını söylüyor (Hari, 2023). Öyle ki, kişi akış durumunda dikkati işe öyle bir odaklanır ki, zaman ve mekân kavramı kaybolur. Örneğin bir cerrahın akış hissini yaşadığı zorlu bir ameliyatla ilgili hatırladıkları şöyleymiştir: "Ameliyatı tamamladığında, yerde duran

molozu fark edip ne olduğunu sormuş. Kendisi ameliyatla uğraşır 131 ken tavanın bir kısmının çöktüğü duyunca da çok şaşırılmış, çünkü o sırada hiçbir şey fark etmemiş” (Goleman, 1996).

Akış deneyiminin en kilit argümanı dikkattir. Nitekim, dikkat konusunda önemli çalışmaları olan Gallagher dikkat konusunda ki ifadeleri bu önemi ortaya koymaktadır; “Antropolojiden eğitim bilimlerine, davranışsal iktisattan aile danışmanlığına dek birbirinden farklı pek çok disiplinin hem fikir olduğu şey şudur: Dikkatin ustalikle yönetilmesi, iyi bir ha yatın olmazsa olmaz koşulu ve yaşam deneyiminin hemen her veçhesini geliştirmenin anahtarındır” (Akt. Newport, 2018). Bu ifadeden de anlayacağımız yaptığım iş ve işlevlerde akış deneyimini yaşayabilmek aynı zamanda iyi bir yaşamın temel koşulları olduğunu söylemek mümkündür.

1.2.2. Eylem ve farkındalığın birleşmesi

Csikszentmihalyi farkındalık kavramını açıklarken bilinçte oluşan bütün düşünsel süreçlerde ortaya çıkan ve belirlenen bilgi parçası tanımlarda kullanılmaktadır. Bu karmaşık yapıda; uyarani betimleme, önceki verilerin gruplandırılması ve hatırlanması ya da unutulması ile yok edilmesi gibi aşamalardan meydana gelmektedir. Csikszentmihalyi; bilişi tanımlarken bilgi parçalarının anlamlandırıldığı ve ilişki kurulduğu farklı aşamalar olarak, duyguları en başta “beğenmek” ve “beğenmemek” paralelliğinde işlenen bilgiler çerçevesinde farkındalık durumu olarak, iradeyi ise dikkati farklı amaçlar yerine belli bir kısım uyarana yoğunlaşma süreci olarak ifade etmektedir (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988).

Alidina’a (2017) göre, akış deneyiminde zihinsel farkındalık çok önemli bir yer tutmaktadır. Zihinsel farkındalık, problemleri düzeltmeye odaklanmak anlamına gelmemektedir. Aksine zihinsel farkındalık öncelikle var olan problemlerin kabulünü vurgular ve daha sonraki süreçte beklemeksizin değişim gelir ya da gelmez. Bu sebeple bir kaygı durumunda farkındalık size kaygı duygusunu reddetmek yerine size onun farkında olmayı ve o duygudan kaçmamayı söyler (Alidina, 2017).

Warren (2007) ise, akış gerçekleşirken eyleme geçebilmek ve farkındalığın artabilmesi için yapılması gereken görevlere konsantre olabilme kabiliyeti gerektiğini vurgulamıştır. Öyle ki, kişinin hedefi en tepeye varabilmek değil akış içinde kalabilmek olmalıdır. Akışın zorlanılmadan gerçekleşebilmesi için bilince dışardan birtakım uyarılarda bulunulmasının engellenmesi gerekmektedir. Akış faaliyeti ileriye doğru hareket ettiği ve geriye gidilemediği için akışı durdurmaktadır (Warren, 2007).

Akışa girmenin çeşitli yolları bulunmaktadır bunlardan biri, bilinçli olarak yapılacak işe tam bir dikkatle odaklanmaktır; bu nedenle akışın temelinde yüksek bir konsantrasyon hali bulunmaktadır (Goleman, 1996). Csikszentmihalyi bireyin dışarıdan gelen uyarıları hissetmesiyle birlikte akışın kesildiğini, oyunlar arası geçişlerde kısa zamanlı faaliyetlerle birleştirilmiş bir farkındalığın oluşabileceğini ifade etmektedir (Csikszentmihalyi, 2014b).

Eylem ve farkındalıkla ilgili, Fredrickson, yaşadığınız bir olumsuzluk veya aksaklıktan sonra dikkatinizi bilinçli bir şekilde yönelttiğiniz şey, bilahare sergileyeceğiniz tutum ve davranışları büyük ölçüde belirleme gücüne sahip olduğunu ifade etmektedir. Bu basit seçimler aynı zamanda duygularınız için bir sınırlama sağlayabilmektedir(Newport, 2018).

Eylem ve farkındalık konusunda önemli bir bakış açısını Viktor Frankl ortaya koyduğu görülmektedir. Frankl, "Uyaran ve tepki arasında bir boşluk var ve o boşlukta bizim tepkimizi seçme özgürlük ve kudretimiz yatar. Tepkimizde de gelişme ve özgürlüğümüz saklıdır" (Akt. Atalay, 2019) ifadesi ile aslında eylemlerimizi seçme özgürlüğümüz olduğunu bu özgürlüğün ve seçimin aynı zamanda insanları geliştirme kapasitesi barındırdığını anlatmaktadır.

1.2.3. Öz bilinç kaybı

Kişisel nitelikte yapılan bilinç durağan değildir; sonsuz sayıda ve karmaşıklıkta belirleyen tarafından sürekli olarak yapılandırılır özelliindedir (Özkan, 2019). Csikzentmihaly'e (1975) göre akış deneyiminin farklı bir yönü de farklı isimlerde bireyselliğin aşkınlığı, ego kaybı, öz-bilinç kaybı, kendini unutturma ve dünya ile kaynaşma olarak tanımlanmıştır (Akt. Gündoğmuş, 2024). "Bilinç-kimlik etkileşiminde beden/sinir sisteminin katılımı olmakla beraber beynin tüm yapısı ve işleyişi temel alt yapıyı kurar" (Özkan, 2019).

Csikzentmihaly'e göre, öz-bilinci kaybetmek ve egoyu susturabilmek zordur, çünkü daha iyi performans göstermek yerine başkalarından daha iyi performans göstermelerini istemek odağı ihtiyaç duyulandan uzaklaştırmaktadır (Csikszentmihalyi, 2017). Werner (2016) ise "Zahmetsiz Uсталık" isimli eserinde müzik aleti çalma deneyimlerinde öz bilinci kaybetmenin ne kadar önemli olduğunu anlatırken asgari düzeyde deneyimlere olumlu bir konsantrasyonla erişebileceğini iddia etmektedir. Mildred Chase müzik ile zihin bağlantısını aşağıdaki gibi ifade etmektedir: "Benliğinizin farkındayken, aynı esnada tamamen müziğin bir parçası olma olanağı yoktur. Benlik bilinci, sanatçıyla müzik aleti arasında bir manidir. Öz benliğimi unuttuğumda, yapılan faaliyetle bir oluyor ve zamanın akışına karşı çıkarcasına onun içine dalıyorum" (Werner, 2016).

Csikszentmihalyi (1993) öz bilinç kaybı bakıldığında olumsuz bir özellik gibi görünse de aslında akışı kolaylaştıran pozitif bir etken olduğunu iletmektedir. Bu bağlamda, kişi benliğinin daha az bilincinde olması durumunda yaptığı işe konsantre olabilmek için daha fazla psikik enerjiyi ortaya çıkarabilir. (Akt. Gündoğmuş, 2024).

1.2.4. Yeterlilik ve mutlak kontrol hissi

Bilincin önemli bir işareti olarak, canlının çevresini değiştirebilme yeteneğini mevcuttur. "Davranış" ise, "eylem" kavramını aklın kullanılması ile iradi olarak belirlenen amaçlar doğrultusunda yapmaktır (Özkan, 2019). Örnek olarak, bir satranç oyununda oyunun kuralları içinde oyuncu oyunu kontrolüne alabilmektedir. Oyunu kontrolüne alırken de rakibinin hamleleri oyuncuyu korkutmayacaktır (Csikszentmihalyi, 2014b). Satranç oyuncusu bir maçı

kaybetse veya bu hobisini sürdüremese bile endişelenmek zorunda kalmayacaktır. Kişi için en önemli şey akış devam ederken mükemmelliğe ulaşabilmektir. Fakat kişi görevini düzgün yapmaz ise işini kaybedebilir ve yaptıklarının sonuçları kişi için çok üzücü olabilmektedir. “İnsan sosyal bir canlı olması nedeniyle hayatı boyunca her an diğer insanlarla (ve canlılarla) ilgili düşünceler, duygular, anlamlandırmalar, değerlendirmeler oluşturur ve bunlardan yola çıkarak yapıp etmeler gerçekleştirir” (Özkan, 2019).

Bir kişi için tehlikenin çok olduğu akış deneyiminde dahi kontrol hissini ve bunun neticesinde tedirginlik hissedilmeyebilir. Örneğin, mağara içi su dalgıçlığı, yarış arabası sürücülüğü, kaya tırmanışı, rafting gibi ekstrem sporları yapan sporcular normal yaşamlarında güvenliğin tam olarak sağlanamadığı bu tür sporlara kendi istekleriyle eğlenceli aktiviteler sığdırabilmektedir (Csikszentmihalyi, 2018). Bu aktiviteler de sporculara hata payını minimum seviyeye indirecek önlemleri almaları için bazı yardımcı unsurlar getirilmiştir. Kaya tırmanışı sporcuları, tıpkı yolda karşıdan karşıya geçme deneyiminde olduğu gibi, bu faaliyeti gerçekleştirirken de kendilerini güvende hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bu durumun nedeninin sorgulandığında sporcuların kaya tırmanışı yaparken başlarına gelebilecek tüm tehlikelerin olasılığını dikkate alabilecek uzmanlığa sahip olmalarından kaynaklanmaktadır (Csikszentmihalyi, 2009).

Victor Frank (1963) kontrol duygusunun hayattı idame ettirebilmek için önemli bir zorunluluk olduğunu ifade etmiştir. Mahkumların birçoğu günlük hayatlarında kendilerinin yönetim hakkı olmadığı buna rağmen mahkumların hayatlarına dair kontrol duygusu kendilerini koruyabilmelerini hapisane hayatındaki zor şartlar altında yaşama şanslarının bunu yapmayan mahkumlara nispeten daha fazla olduğunu iddia etmektedir (Lopez ve Synder, 2002).

Dr. Sue Jackson'un 1999 yılında çıkarmış olduğu Flow in Sports eserinde, kontrolün sağlanabilmesi için çabalama gerektirdiği, fakat yeteneklere güvenilmesi durumunda üzerine düşen görevin yapılabilir olması ve bu bilginin insanlara güven, güç ve sakinlik hissi uyandıracaklarını ifade etmiştir. Fakat aşırı kontrolcü olması kabalağa ve küstahlığa yol açabileceğini, yani bu özellik çok fazla olursa kişilerin akışla arasına mesafe girebileceğini ifade etmiştir. Bunun yanında kişi yeniden akışa yoğunlaşmak istiyorsa amaçlarını ve umutlarını aynı zamanda daha realist neticeler çerçevesinde oluşturulmuştur (Csikszentmihalyi, 2017).

1.2.5. Zamansal dönüşüm

Zamanda dönüşüm; eylem ve farkındalığın bir araya gelmesiyle sıkı bir irtibatın içinde olan, kişinin psikolojik anlamda zamanın ahenginde meydana gelen bir bozulma şeklinde ifade etmiştir. Kişiler akış deneyimini tecrübe ederken eylemlerin frekansına tutulduklarında zaman algıları değişim geçirmektedir. Bazı insanlar zamanın daha yavaş aktığını düşünürken, diğer insanlar zamanın daha hızlı aktığını düşünür (Jones, Hollenhorst ve Perna, 2003; Ayazlar Arslan, 2015). Yapılan bir eylemde geçirilen uzun saatlere rağmen insanlar eylemlerin çok kısa

sürdüğü, sanki dakikalar geçmiş hissi uyandırdığı duygusu gelmesi zamansal bir dönüşümün meydana geldiğini göstermektedir (Csikszentmihalyi, 2018).

Csikszentmihalyi, kişilerin normal rutinlerinde faaliyetlerini düzene aldıklarında tecrübeleri farklı zamanlarda gerçekleşmesi akışı engellediği görülmüştür. Örneğin okullarda gerçekleşen eğitim saatleri arası çalan zil akışın sekteye uğramasına neden olmaktadır. Öğrenciler motivasyonlarını ilgilendikleri konuya yoğunlaştırdıkları ders saatinde aniden duyulan zil sesi akışın kesintiye uğramasına neden olmaktadır. Zamansal dönüşümün zorunlu olmadığı ve hatta sakıncalı olduğu bir dizi deneyim de vardır. Basketbol oyununda bir oyuncu 10 saniyede topu kendi yarı sahasından karşı rakip sahaya geçirmek zorundadır. Bu nedenle basketbol oyuncusu için zaman farkındalığını önemli bir etken oluşturmaktadır. Bir futbolcu için de zaman devamlı olarak takip edilmesi ve zamanı iyi kullanarak oyunun sonunu iyi getirebilmesi oldukça önemlidir (Csikszentmihalyi, 2014a). Bu gibi durumlarda sorunlu bir durum değil, oyuncunun daha iyi oynamak için aşması gereken zor bir engel söz konusudur.

1.2.6. Ototelik deneyim

Akışın meydana gelebilmesi için birtakım özelliklere sahip olması gerekmektedir. Bunlardan biri de deneyimin ototelik olmasıdır. Ototelik kavramı Yunancada öz manasına gelen oto (Auto) ve hedef manasına gelen telik kelimelerinin bir arada kullanılması ile oluşmuştur (Csikszentmihalyi, 2018). Csikszentmihalyi (1993) bunun yanında bu kelimenin “kendi kendini yönetme” veya “kendini ödüllendirme” manasında olup, ototelik karakterinde olan bir kişinin akış için zorunlu olan bütün özellikleri (yoğunlaşmış motivasyon, faaliyet ve farkındalığın bir araya gelmesi, öz bilinç kaybı, yeterlilik ve mutlak kontrol hissi ve zamansal dönüşüm) içinde bulundurması zorunluluğu ortaya çıkardığını iletmektedir (Akt. Gündoğmuş, 2024).

Ototelik eylemleri öteki faaliyetlerden ayıran en temel özelliklerden biri de; mesleklerini kazanç sağlamak veya kariyer yapmak hedefiyle görevini yerine getiren birçok ferdi dışsal ödülleri kazanmaya çabaladığından bu iş süreçlerinde çoğunlukla sonuca bağlı olarak şekillendirmektedir. Aslında ototelik aktivitelerde süreç içsel güdüleme sayesinde yürümekte ve kazanılan ödül kişisel fayda sağlamaktadır (Teztel, 2016). Nitekim Engeser ve Rheinberg (2008) benzer görüşlere sahiptir, bu araştırmacılar beceri gerektiren görevler veya ototelik deneyim için, insanların herhangi bir deneyime sahip olmadıkları için bunları yapmakta tereddüt edeceklerini ancak işe öğrendikçe kendilerini bu görevin bir parçası hissedeceklerini savunmaktadırlar. Böylece, kişi bu yeteneği geliştirdikçe ve tecrübe, kişiye birçok şey yapabilmesinin özgürlüğünü vereceği için kişinin bu işten keyif almaya başlayarak, kişilerde sorunları çözme arzusu ve bir meydan okuma duygusunun oluşacağını belirtmişlerdir (Engeser ve Rheinberg, 2008).

Csikszentmihalyi'e (1975) göre, ototelik eylem ve ototelik kişilik esasında soyut terimlerdir ve bağımsız ontolojik bir manaya içermemektedir. Bir faaliyet, sadece kişilerin bu faaliyetten içsel

haz aldıklarında ototelik bir mana kazanabilir. Ototelik tecrübe somut geri dönüte bağlı düşünsel bir anlam ifade etmekte olup, dışsal ödüller olmaksızın devamlı olarak bir eylem oluşturduğundan içsel bir ödül olarak görülmektedir (Akt. Gündoğmuş, 2024).

Bir insanın talebelerinin iyi yurttaş olmalarını gerçekleştirmek için öğretmenlik yapıyor olması ototelik bir deneyim değildir. Ancak kişi öğrencileriyle olan ilişkilerinden haz aldığı için öğretmenlik yapıyorsa bu deneyim ototelik deneyim olabilmektedir (Csikszentmihalyi, 2018). Bu örnekte sunulan öğretmen deneyiminin, anlık bir keyif almayı açıklamaya çalışmakta, bu mesleğin sonuca yönelik çıktılarında hoşnut kalamayacağı sonucuna ulaşılmamalıdır. Ancak burada esas açıklanması gereken öğretmenliğin değerinden ayrı olarak fertlerin anlık olarak faaliyetlerden haz duyması ve eylemi kendi faydası için gerçekleştiriyor olmasıdır.

1.3. Akış Modelleri

Uzun yıllar boyunca birçok bilim insanı hobiler, meslekler, müzik, bilgisayar kullanımı ve spor gibi aktiviteler üzerinden akış deneyimini analiz etmeye çalışmıştır (Novak ve Hoffman, 1997a). Bilim insanlarının bu çalışmaları neticesinde üç akış modeli ortaya konmuştur. Bu modeller; kavramsal modeller, akış kanalı modelleri ve nedensel modellerdir.

Akış deneyiminin yukarıda bahsedilen üç farklı modele ayrılmasının ardında, bilim insanlarının akış deneyimini farklı koşullar altında kendilerine özgü bir şekilde tanımlamalarının doğru olduğu varsayılabilir. Kavramsal modeller daha çok bilgisayar kullanımı ile ilgili olduğu için kısaca açıklanmıştır.

1.3.4. Kavramsal modeller

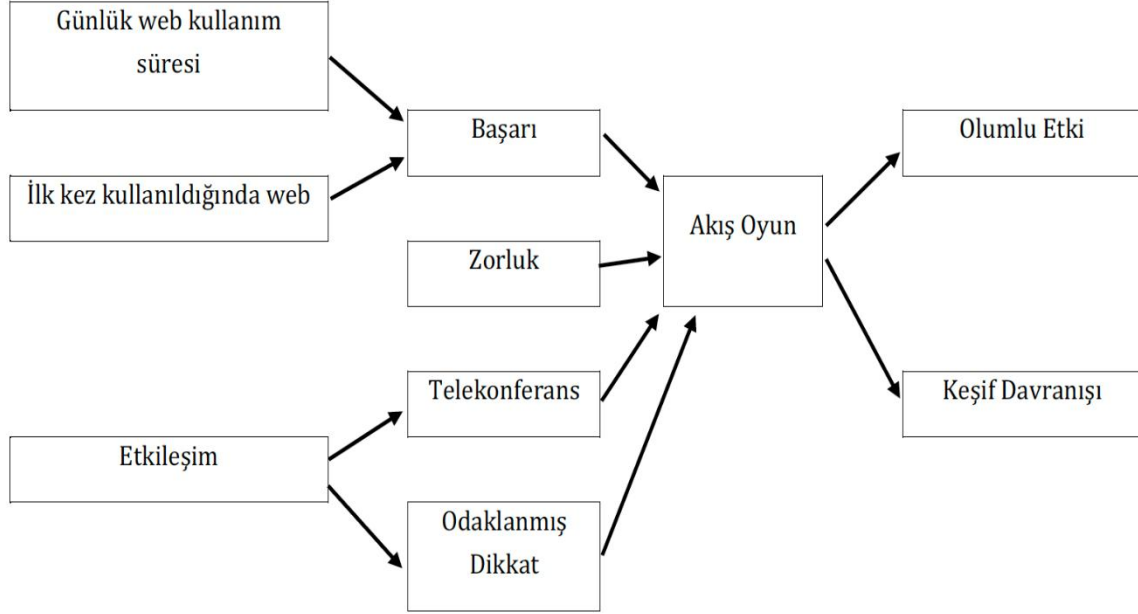
Kavramsal model Hoffman ve Novak tarafından ileri sürülmüş olup, bilgisayarlı etkileşimin daha kolay sağlanması, kesintisiz iletişime olanak veren ve kendi kendini sağlamlaştıran bir sistem oluşturmak amaçlanmıştır (Novak ve Hoffman, 1997b). Bu modelin temel özellikleri akışın zorluk ve beceri uyumu ile odaklanmış motivasyon özellikleri tarafından tanımlanması ve etkileşimin telekonferans (telebulunma) ile sağlamlaştırılmasıdır.

Bu model ifade edilirken;

- a) Akışın ana deneyimi,
- b) Yakın ilişkileri içeren deneyimlerde spor, sanat, oyun gibi akışlarda,
- c) Motivasyon, zorluk beceri uyumu, odaklanma, etkileşim, uyarılma ve telebulunma gibi akış öncüllerini,
- d) Pozitif etki, buluş davranışı ve kontrol dahil olmak üzere muhtemel bir akışın neticelerini korumuştur.

Bu modelin (1997) çalışma ilkesinde oyunun yapısı aynı doğrultuda bir akış ölçüsü olarak algılanmakta olup kontrol duygusu akışın bir öncülü olmaktan çok netice olarak açıklanmıştır.

Bunun yanında kişinin internet dünyasında ilk kez tanımlanan iki ilave değişken ve katılımcının internette ifade edildiği günlük süre kabiliyetlerinin tanımlayıcıları şeklinde ifade edilmiştir.



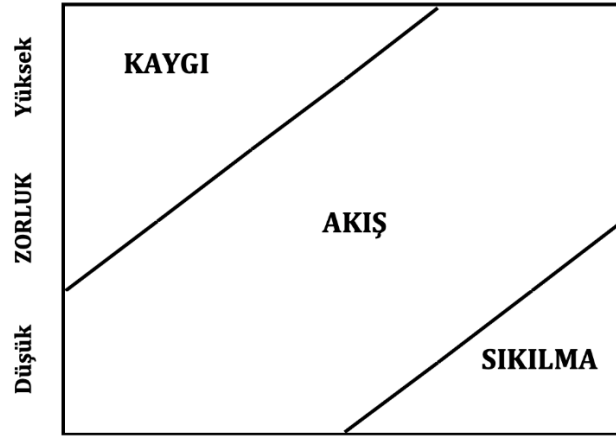
Şekil 0.1. Üç Kanallı akış deneyim modeli

Kaynak: (Novak ve Hoffman, 1997a, 9).

1.3.5. Akış kanalı modelleri

Akış kanalı modelleri akışın zorluk-beceri uyumu şartlarını açıklamış olup, zorluk derecesi yüksek ve beceri derecesi yüksek akışı meydana getireceğinin, zorluk ve beceri dereceleri düşük olması durumunda ilgisizlik meydana geleceğini ifade etmektedir (Özkara ve Özmen, 2016; Ayazlar Arslan, 2015; Novak ve Hoffman, 1997a).

Akış modeli ilk olarak 1975 yılında Csikszentmihalyi'nin araştırmaları ile tanımlanmaya başlamıştır (Turan, 2019) Ortaya koymuş olduğu model "üç kanallı akış modeli"dir (Ayazlar Arslan, 2015; Novak ve Hoffman, 1997a; Novak vd., 1997b). Csikszentmihalyi tanımlamış olduğu modelde; akışın hem yüksek beceri düzeyinde aynı zamanda düşük beceri düzeylerinde meydana gelebileceğini, düşük beceri düzeyi ve yüksek zorluk düzeyiyle karşı karşıya kalan bir birey kaygı hissedecek, yüksek beceri ve düşük zorluk durumunda ise birey ilgisizlik gösterebilecektir (Özkara ve Özmen, 2016; Novak ve Hoffman, 1997a).



Şekil 0.2. Üç Kanallı akış deneyim modeli

Kaynak: (Novak Hoffman ve Yung, 1997b)

Dört kanallı akış modelinde, yüksek zorluk seviyesi durumunda yüksek beceri akışının gerçekleştiğini; düşük zorluk seviyesi - düşük beceri seviyesi durumunda ise ilgisizlik oluşabileceğini açıklayan yeniden yapılandırılmış modelin adı “dört kanallı akış modeli”dir. Massimini ve Carli (1988) akış deneyimini daha iyi hale getirme çalışmalarlarıyla bu sistemi önermiştir (Ayazlar Arslan, 2015). Bununla birlikte birçok bilim insanı (Örneğin; Ellis, 1994; Le Fevre, 1988; Nakamura, 1988; Wells, 1988) bu çalışma modelinde net olarak farklı kalıpların olduğunu ortaya koymuş ve üç kanallı akış modelinin yerine dört kanallı akış modelini savunmuştur (Novak ve Hoffman, 1997a).

Üç kanallı akış modeli ve dört kanallı akış modeli arasında belirgin kayda değer önemli fark, üç kanallı akış modelinin beceri düzeyi (yetkinlik düzeyi) düşük ya da yüksek olması durumunda akışın meydana gelebileceğini iddia etmektedir. Fakat dört kanallı akış modeli, akışın sadece yüksek zorluk seviyesi ve yüksek beceri düzeyi arasındaki uyum meydana geldiğinde oluşacağını iddia etmektedir (Özkara ve Özmen, 2016).

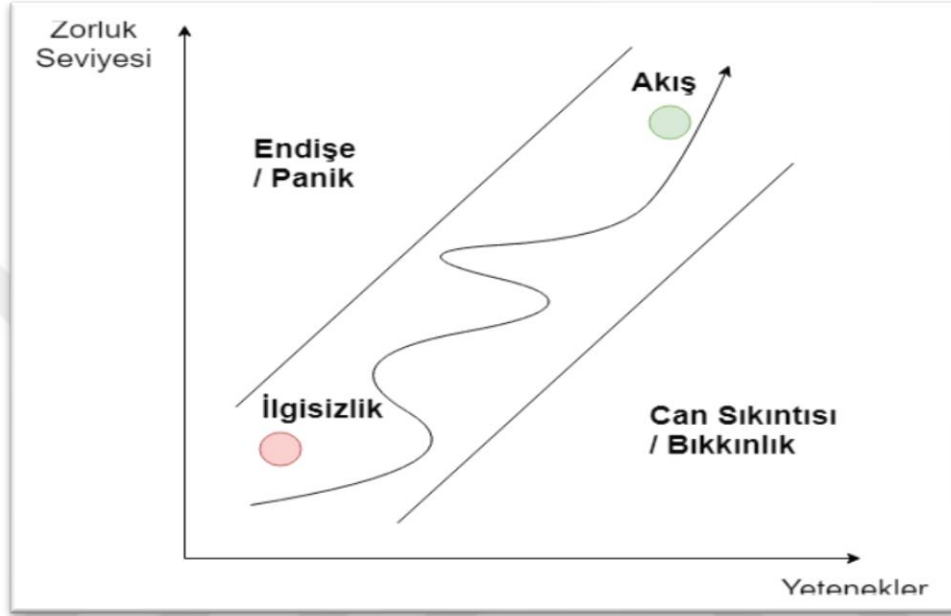


Şekil 0.3. Dört kanallı akış deneyim modeli

Kaynak: (Novak Hoffman ve Yung, 1997b, 2)

Şekil 1.3 de görüldüğü üzere, kaygı, akış, ilgisizlik ve sıkılma olmak üzere dört kanallı akış deneyim modeli ortaya konulmuştur. Ayrıca bu dört kanalların zorluk dereceleri düşük, orta ve yüksek olarak değerlendirmeye alınarak dört kanallı akış deneyim modeli oluşturulmuştur.

Bunun yanında Teng ve Huang' a (2012) göre “kaygı seviyesi yüksekliğinin performansa etkisinin olumsuz olduğu bilinmesine karşılık” farklı durumlarla da karşılaşmakta hedefe varabilmek için kaygı motivasyon aracı olarak karşımıza çıkmaktadır (Ayazlar Arslan, 2015).

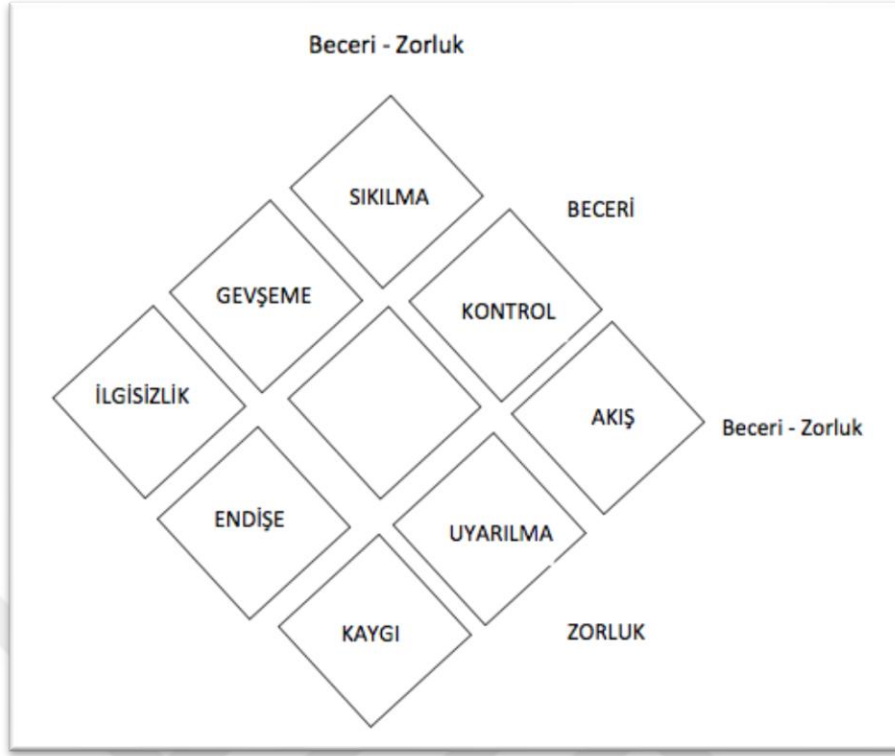


Şekil 0.4. Mihaly Csikszentmihalyi - akış diyagramı

Kaynak: <https://dahaiyisen.com/flow-mihaly-csikszentmihalyi-akis-mutluluk-bilimi>

Şekil 1.4 de görüldüğü gibi Csikszentmihalyi tarafından oluşturulan akış diyagramında ise farklı zorluk seviyeleri ve beceriler bir araya getirildiğinde, olası sonuçlar aşağıdaki gibi olduğu ifade edilmiştir:

- Yüksek zorluk düzeyi ve yüksek beceri — AKIŞ
- Düşük zorluk düzeyi ve yüksek beceri — CAN SIKINTISI
- Düşük zorluk düzeyi ve düşük beceri — İLGİSİZLİK
- Yüksek zorluk düzeyi ve düşük beceri — KAYGI-ENDİŞE (Csikszentmihalyi, 2018-118; akt. Wright vd., 2014).



Şekil 0.5. Deneyim dalgalanma modeli | sekiz kanallı akış modeli

Kaynak: (Pearce vd., 2005).

Sekiz kanallı akış modeli diğer bilinen adıyla “deneyim dalgalanma modeli” olarak da tanımlanmaktadır (Sanchez, 2009; Ayazlar Arslan, 2015). Bu akış modeli diğer dört kanallı akış modelinde olduğu gibi akışın meydana gelebilmesi için zorluk beceri uyumu şartını benimsemektedir. Dört kanallı akış modelinden ayıran özelliği ise zorluk beceri eşleşmelerinin sekiz ayrı durumda meydana gelebilmesi üzerine tanımlanması olarak ifade edilmektedir (Wright vd., 2014). Dört kanallı akış modelinde akış sadece yüksek beceri seviyesi ve yüksek zorluk durumlarında meydana gelirken, bu model akışın orta beceri seviyesi ve zorluk durumlarında meydana gelebilmesi bakımından farklılık göstermektedir (Novak ve Hoffman, 1997b).

Sekizli akış modelinde Massimini ve Carli (1988) eylemleri ifade ederken karşılaşılan zorluklar ve sahip olunan yetenekler arasındaki farklı eşleşmeleri kişinin zorluk ve yetenek puanları arasındaki sekiz ayrı oran şeklinde tanımlamaktadır (Özkara ve Özmen, 2016). Diğer akış modellerinde benzer şekilde sekiz kanallı akış modelinde de akışın en önemli şartı, kişinin yetenekleriyle deneyimin zorluklarının uyumlu durumda bulunmasıdır. Massimini ve Carli’nin zorluk ve beceri puanlarına göre rapor ettikleri olası kombinasyonlar aşağıdaki gibi eşleştirilmektedir (Massimini ve Carli, 1988):

- Yüksek zorluklar ve ortalama beceriler (Uyarılma)
- Yüksek zorluklar ve yüksek beceriler (Akış)
- Ortalama zorluklar ve yüksek beceriler (Kontrol)
- Düşük zorluklar ve yüksek beceriler (Can sıkıntısı)
- Düşük zorluklar ve ortalama beceriler (Gevşeme)
- Düşük zorluklar ve düşük beceriler (İlgisizlik)
- Ortalama zorluklar ve düşük beceriler (Endişe)
- Yüksek zorluklar ve düşük beceriler (Kaygı)

1.3.6. Nedensel modeller

Akışın oluşabilmesi için ortaya atılan kavramsal ve akış kanalı modellerinde ortak faydası ve önemli olan özellik, akışta deneyimin zorluğuyla kişinin yapılan aktiviteye karşı beceri dengesi olması şartının bulunması gerekmektedir. Fakat Guo'ya göre bu şart tek başına yeterli değildir. Ancak, bir kişinin bu deneyimi yaşayabilmesi için önceden belirlenmiş bir hedefi olması gerekir. Bununla birlikte süreç devam ederken faaliyete dair yapılan aksiyonların doğru ya da yanlış olduğuna yönelik geri dönütleri sağlamalıdır (Guo, 2004; Özkara ve Özmen, 2016).

Nedensel akış modellerinde farklı olarak, diğer modellerde kabul edildiği gibi, akışı sadece zorluk-beceri dengesi koşulunda ortaya çıkan bir zihinsel aktivite durumu olarak ifade etmenin, akış deneyiminin tam olarak kavranabilmesi için akışın tüm yönleriyle anlaşılmasını zorlaştıracığı ve bir engel oluşturacağı belirtilmektedir (Ghani ve Deshpande, 1994; Özkara ve Özmen, 2016).

Literatür incelendiğinde üç nedensel model öne çıkmaktadır. Ghani, Supnick ve Rooney, (1991) tarafından yapılan nedensel modelde, motivasyon ve eğlence için ayrı ayrı dört unsur fonksiyonel unsur olarak öne çıkmakta denetim ve zorlukların akış ihtimalini önceden belirlemeye çalıştığını ifade etmektedir. Bu modelin açıklamaya çalıştığı kontrol ve akış, keşif amaçlı kullanımı, burada anlaşılması gereken ise kullanım kapsamını ifade etmektedir (Novak ve Hoffman, 1997a). Ghani ve Deshpande (1994) çalışmasında yeteneklerin yanı sıra zorlukları da kapsam içine almaktadır. Meydana gelen yeni modelde yetenekler aynı zaman diliminde akışın sonucu olan kontrole de neden olmaktadır. Katlanılan zorlukta olduğu gibi akışı da direkt olarak etkilemektedir.

Sonuç olarak, literatür incelendiğinde, üzerinde çalışılmaya başlandığından bu yana akış ifadesinde birçok tanım ve gelişmenin meydana geldiği anlaşılmaktadır. Son zamanlarda yapılan çalışmaların çok önemli bir bölümü nedensel modeller üzerine yoğunlaştığı görülse dahi akış deneyimi kanalı modellerinin de hala kullanımının sürdüğü anlaşılmaktadır.

1.4. İş Akış Deneyimi

Akış deneyiminin pek çok farklı tanımı olmakla birlikte, kavramın yaratıcısı Csikszentmihalyi (1975) tarafından ilk yapılan tanıma göre akış deneyimi; ototelik deneyim/kendini gerçekleştirme, bireyin bir göreve tam olarak kendini verebilmesi, dikkat odağının yoğunlaşması, işle ilgili tüm duygu ve düşüncelerin filtrelenmesi, özbilinç kaybı ile net hedeflere ve geri bildirimlere tepki verme ve çevre üzerinde kontrol olarak tanımlanmaktadır (Akt., Atalı ve Siyez, 2023). Asakawa (2004) akış deneyimini, bireyin kendini bilişsel olarak derinden etkilenmiş, üretken, yüksek motivasyonlu ve keyifli hissettiği ideal bir zihinsel hal olarak tanımlamaktadır. Pekrun ve diğerlerine (2010) göre akış deneyimi, içsel bir motivasyonla bireyde derin bir katılım/ meşguliyet, mutluluk ve tatmin duygusu yaşatan bir durum olarak açıklanmaktadır. Mevcut literatür incelendiğinde akış deneyimi, bireyin kendini en mutlu hissettiği anlarda gözlemlenen ve kişinin tatminini en üst düzeye çıkardığı pozitif bir durum olarak tanımlanmaktadır (Tatalović Vorkapić ve Gović, 2016).

İş hayatı ve akış deneyimiyle ilgili çalışmalar ilk olarak 1989 yılında Csikszentmihalyi tarafından gerçekleştirilmiştir. Akış deneyiminin çalışanlar üzerinden oldukça büyük bir etkiye sahip olduğu sunulmuştur (Akt., Atalı ve Siyez, 2023). İş akışını deneyimleyen bireyler birçok mesleki, akademik ve sosyal alanda yüksek performans gösterirler. İş akışı deneyimine sahip bireyler diğer bireylere rol model olarak motivasyon sağlamaktadır. Bu doğrultuda akış deneyimi, iş dünyasının önemli bir değeri haline gelmektedir (Sutton, 2020).

İş akış deneyimi, bireyin işini sevmesi, işine karşı olumlu duygular beslemesi ve iş yaşamının kalitesini olumlu olarak değerlendirmesi, kısacası bilişsel ve duyuşsal değerlendirmeler yapması sonucunda yaşamında yer almaktadır (Colombo ve Zito, 2014). Her ne kadar iş yaşamı hayatın çok önemli bir bölümünü kapsıyor olsa da, kişinin işiyle ilgili olumlu tutumlara sahip olmasının ve akış deneyimi yaşamasının hayatın diğer yaşam biçimine de pozitif yönde katkı sağlayacaktır (Atalı ve Siyez, 2023).

Literatürde akış deneyiminin oyun, spor, eğitim, sanat ve iş hayatı gibi alanlarda incelendiği görülmektedir. Genel anlamda iş yaşamı ve akış deneyimine yönelik çalışmaların oldukça sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir (Turan, 2019).

1.4.4. İş Akış Deneyimi Boyutları

Bakker (2008), iş akış deneyiminin üç boyutu olduğunu çalışmalarında belirtmiştir. Bu boyutlar; işe kendini verme (işe kapılma), işten zevk alma ve içsel motivasyon olarak sıralanabilir. Bu boyutlar, bireylerin iş performansını ve memnuniyetini etkileyen önemli faktörlerdir.

- *İşe kendini verme*; İşe kendini verme boyutu, bireyin işine tamamen odaklanıp konsantre olduğu durumları ifade etmektedir. Bu boyut, bireyin tüm dikkatini işine vermesi, zamanın

hızlı geçtiği hissini yaşaması ve işten kopmaması ile karakterizedir. Bu boyutta zaman algısı farklılaşır ve zamanın normalden daha hızlı aktığı hissi oluşur. Bu deneyimde kişi dış dünyada gerçekleşen her şeyi bir süreliğine unuttur ve odaklandığı işten ayrılmakta zorlanır (Bakker, 2008). Csíkszentmihályi'nin akış teorisi, bireylerin yüksek beceri ve zorluk seviyeleri arasında denge kurduğunda akış deneyimi yaşayabileceğini vurgular. İşe kendini verme, bu dengeyi kurmak için kritik bir unsurdur (Akt., Turan ve Pala, 2021).

- *İşten zevk alma*; İşten zevk alma, iş yaparken alınan keyif ve huzur ifade etmektedir. Bu boyut, çalışanın işini severek ve keyifle yaptığı zamanları kapsar. Bireylerin işlerine daha fazla bağlanmalarını ve iş memnuniyetlerini artırır. Ayrıca, işten keyif alan bireyler daha yüksek performans sergileyerek işyerinde daha olumlu bir atmosfer oluştururlar (Atalı ve Siyez, 2023).
- *İçsel motivasyon*; İçsel motivasyon, işin kendisinin bir ödül olarak algılanması ve içsel bir motivasyonla çalışılmasıdır. Bu boyut, çalışanın işini içsel bir dürtü ile yapmasıdır. Kişinin dışsal ödüllere ihtiyaç duymadan işinin keyfini çıkararak ve memnuniyet duyarak yapmasıdır. Bireyler, işlerini severek ve içsel bir motivasyon duygusuyla yaparlarsa, daha yüksek performans sergileyerek çalışmak için daha istekli olurlar (Bakker, 2008).

2. BÖLÜM

DİJİTAL BAĞIMLILIK

2.1. Bağımlılık Kavramı ve Türleri

Yılmaz (2019) bir davranışın veya bir maddenin zararlı etkileri bilinmesine rağmen bu davranış ya da maddelerin kullanımının devam etmesi ya da bırakılmaması ve sürekli artan oranda sürdürülmesini bağımlılık olarak tanılamıştır.

Bağımlılıkta esas olan bireyin hata yaptığının farkında olmasına rağmen hatalı davranışına devam etmesidir (Yılmaz, 2019). Bağımlılık; bir davranışa, nesneye, insana karşı hissedilen önlenemez arzudur. Bağımlılık denilince akla öncelikle alkol ve uyuşturucu gibi zararlı madde bağımlılıkları gelse de çağımızda kumar bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi tedavi edilmesi gereken bağımlılık türleri de bulunmaktadır (Ertural, 2020). Bağımlılıklar, bağımlılar için anlık isteklerini karşılamaya yönelik faydalı bir amaç gibi görünse bile, kişilerin yaşamına zarar verebilecek düzeylere ulaşması olasıdır. Bağımlı kişiler için bağımlılığa neden olan eylemler karşılanmamış duygusal ihtiyaçlarını yerine getirmek, yoğun stres hissettikleri durumlardan kendileri kurtarma çabası, problemleri unutmak için başvurulan bir güvenlik önlemi gibi düşünülen kısa süreli bireyleri ferahlatan bu eylemler uzun vadede sorunların daha da artmasına ve daha büyük problemlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Young, 1999).

Bağımlılığı gösteren belirtiler (Eker, 2016; Dinç, 2017);

- Kullanılan maddelerin zamanla artan oranda kullanımı ve davranış sıklığının ve tekrarının artması.
- Kullanılan madde kullanımını veya yapılan eylemlerinin tekrarının azalması durumunda bireyde sinir, öfke, halsizlik, yorgunluk, stres gibi belirtilerin meydana gelmesi.
- Bireyde sosyal, fiziksel, ruhsal vb. problemler meydana gelmesine rağmen davranışın devam ettirilmesi ya da zararlı maddenin kullanımının sürdürülmesi.
- Yapılan eylemin veya kullanılan maddenin bireyin günlük yaşamına dair sorumlulukları yerine getirmesini engellemesi.
- Bireyin zararlı bir madde veya davranışın kontrolünü kaybetmesi ve gereğinden fazla tüketmesi veya davranması.
- Bireyin zamanının büyük bölümünü o davranışı sergileyerek geçirmesi ya da zararlı maddenin etkisinde geçirmesi.

2.1.1. Maddesel Bağımlılık

Rivera ve Balasanova'a (2020) göre, maddesel bağımlılık vücuda zararlı etkileri olduğu bilinmesine rağmen uyuşturucu, tütün, alkol gibi zararlı maddelerin bilinçsizce kullanılmasıdır. Sonuçta, bir kişi zararlı madde bağımlılığına yakalandığında alışkanlığı artar ve devamlı miktarı artarak kullanma (alkol, tütün, kokain vb.) ihtiyacı hissedebilmektedir. Nitekim, zararlı madde bağımlılığı üzerine yapılan beyin görüntüleme çalışmaları, bağımlılığa neden olan maddelerin beynin karar verme, davranış kontrolü ve yargılama gibi alanlarında bazı değişikliklere neden olduğunu ortaya koymuştur (Rivera ve Balasanova, 2020). Zararlı madde bağımlılığına düşen kişiler zaman geçtikçe bitmişlik hissederek ve hayatlarını tam olarak devam ettirmekte zorlanırlar (Dinç, 2017).

2.1.2. Davranışsal (Eylemsel) Bağımlılık

Maddesel bağımlılık çalışmalarında hayvanların kullanılması, vücuttaki etkilerini incelemenin daha kolay yapabilmek; davranışsal bağımlılığın bir bağımlılık olarak görülmemiş sadece kötü bir davranış olarak algılanmış ve uzun seneler maddesel bağımlılığa yoğunlaşılmasına, davranışsal bağımlılığın ise göz ardı edilmesine sonucunda ise teşhis ve tedavi çalışmalarının yapılmasında geç kalınmasına neden olmuştur (Sun, 2013; Dinç, 2017). Ancak değişimin çok hızlı yaşandığı çağımızda değişimin getirdiği yeni davranışsal bağımlılıklar meydana çıkmış, önceki davranışsal bağımlılıklar yeni şekiller kazanmıştır. Örnek olarak sosyal medya, internet, telefon bağımlılığı gibi yeni davranış bağımlılıkları ortaya çıkmıştır. Alışveriş, kumar gibi davranış bağımlılıkları da şekil değiştirerek online forma evrilmiş, davranışsal bağımlılığın çok hızlı bir şekilde sayısının artmasına ve yayılmasına neden olmuştur (Chou, Condrón ve Belland, 2005). Alışveriş, cinsellik, internet, obezite, sanal oyun, tablet, telefon, egzersiz gibi farklı türleri var olan davranışsal bağımlılık, zararlı madde bağımlılığı kadar insana zararı dokunmaktadır. Aynı zamanda aile ve iş yaşamında sorunlar meydana gelmekte, eğitim hayatında da başarının seviyesinin düşmesine, bunalım, depresyon, intihar etme, cinayet işleme gibi kötü sonuçların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Dinç, 2017). Çalışmanın konusunu meydana getiren dijital bağımlılıkta bir davranışsal bağımlılık türüdür ve kişide bedensel, psikolojik, sosyal ve hukuksal manada birçok sorunların ortaya çıkmasına sebep olabilir (Balkın, 2020).

2.2. Dijital Bağımlılık

Dijital bağımlılık, teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte ortaya çıkan ve bireylerin dijital araçları ve platformları aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmasıyla karakterize edilen bir durumdur (Yengin, 2019). En yaygın türleri arasında internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, televizyon bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı bulunmaktadır. Bu bağımlılık türlerinin her biri, farklı dijital platformlara ve araçlara yönelik aşırı ilgiyi ve kullanımı ifade etmektedir (Korkmaz, 2023).

Dijital bağımlılığın nedenleri çok çeşitli olabilmektedir. Ailevi faktörler, çevresel etkenler, kişisel özellikler, kullanım amaçları ve şekilleri, diğer bağımlılıklar, dijital cihazlar, dijital uygulamalar, ev ortamı, sosyal ağlar ve farklı aktivitelere zaman ayırma gibi çeşitli temalar altında toplanabilmektedir (Çelik ve Çelik, 2023).

Dijital bağımlılığın belirtileri arasında; dijital araçları kullanmaya sınır getiremememe, dijital ortamlardan uzak kalınca agresifleşme, günlük rutin işleri aksatma, internet başında geçirilen vakitle ilgili yalan söyleme, sosyal hayattan uzaklaşma, yalnız kalma isteği ve arkadaş ilişkilerinde zayıflama gibi göstergeler yer almaktadır (Korkmaz, 2023). Dijital bağımlı bir bireyde; iş veriminde düşme, yorgunluk, halsizlik, uykusuzluk, stres, aile içi ilişkilerde bozulma, akademik sorunlar ve sosyal izolasyon gibi çeşitli problemler gelişebilmektedir. Ayrıca, dijital bağımlılık depresyon, dürtüsellik, yalnızlık, uyku kalitesi düşüklüğü, öz-saygı eksikliği ve akademik performansta düşüş gibi psikolojik ve sosyal sorunlara da yol açabilmektedir (Savcı ve Aysan, 2017).

2.2.1. Dijital bağımlılığı pekiştirici unsurlar

Dijital bağımlılığı pekiştiren dört ana etkeni Ertemel ve Aydın (2018) şu şekilde ifade etmiştir:

- **Durma İşaretinin Olmaması:** Durma işareti aktivitenin bittiğini ifade etmektedir. Bu işaretin olmaması tüketimi çoğaltmakta ve bağımlılığın artmasına sebep olmaktadır. Dijital alemde durma işareti bilinçli olarak ortadan yok edilmiş veya muallakta bırakılmıştır. Dijital alanlarda arkadan gelen videonun kendiliğinden başlaması, sonsuz kaydırma (infinite scroll) özelliği, devamlı suretle içeriklerin değişip yenilenmesi durma işaretinin olmaması ile alakalı gösterilebilecek örneklerdendir (Ertemel ve Aydın, 2018).
- **Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO):** Kişiler sanal dünyada kullandıkları dijital medya araçları vasıtasıyla ulusal ve uluslararası gelişmeleri ve gündelik yaşamı istedikleri an izleyebilmektedir. Günceli kaçırma korkusu (fear of missing out - FOMO) kişinin yokluğunda bile diğer insanların tatmin yaşadığına inanırken, diğer insanların durumu hakkında güncel tutma arzusunu açıklamayı tanımlayan bir kavramdır (Blachnio ve Przepi'orka, 2018). Bundan dolayı kişiler bağımlılığa kapılmaktadır. Bireylerin devamlı suretle dijital cihazları kullanmalarının bir sebebi de diğer insanlardan haberdar olma ihtiyacından kaynaklanmaktadır (Yılmaz, 2019). Gündemden geri kalmak istemeyen Fomo kişiler dönemin güncel olayları ve popüler gelişmeleri takip edebilmek ve bunlardan habersiz kalmamak için devamlı olarak sanal dünyayı takip etme ihtiyacı duyar ve sanal dünyanın gelişmelerinden yoksun kalma endişesi içindedir (Awofala ve Esealuka, 2021).
- **Değişken Ödüller:** Kişilerin davranışlarında etkin olan ödül, dijital ortamlarda da etkisine başvuru güdüleyici bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu motivasyon aracı sanal dünyada çok sık kullanılan metotlardan birisidir (Ertemel ve Aydın, 2018). Bireylerin dijital dünyada kendilerine gelen beğeniler, alışveriş platformlarındaki fiyat indirimleri ya

da kazanmış oldukları ayrıcalıkları, sanal oyunların ödül sistemi kişilerde beklentiye yol açarak ödül kazanma isteğini artırarak bağımlılığa neden olabilmektedir (Yılmaz, 2019).

- **Alışkanlık Döngüsü:** Kişilerin yapmış oldukları davranışların ya da verdikleri tepkilerin daha önceki deneyimler sayesinde beyinde yer etmesi sayesinde düşünülen bu davranış ve tepkilerin kendiliğinden sergilenmesi durumudur (Ertemel ve Aydın, 2018).

Bu dört ana pekiştirici unsurun yanı sıra Yılmaz (2019) aşağıdaki maddeleri sanal bağımlılığı tamamlayıcı unsurlar olarak belirtmiştir:

- Sanal medya araçlarına erişimin rahat olması,
- Bireylerin sanal dünyada farklı kişilerle daha kolay tanışması ve iletişim kurması,
- Kişilerin sanal ortamlarda gerçek kimliklerle var olma zorunluluğunun bulunmaması,
- Sanal dünyanın denetiminin çok zor olması.

2.2.2. Dijital bağımlılık türleri

Dijital bağımlılık, teknoloji ve dijital platformlara karşı duyulan aşırı bağımlılık durumudur. Eksik hissetme duygusu ile artan sanal bağımlılık; sanal araçların gereğinden fazla kullanılması, bu dijital araçların kullanımına yönelik duyulan isteğin durdurulamayıp önlenememesidir (Ertural, 2020). Günümüzde cep telefonu, bilgisayar, tablet, internet, dijital oyunlar gibi sanal medya araçları hayatımızda daha fazla sayıda ve daha uzun sürelerle yer almaya başlamıştır. Dijital teknolojiler ile siber uzayda sunulan hizmetler maliyet, hız, zaman tasarrufu ve basitlik gibi avantajlar nedeniyle bireysel yaşamı rahatlatırken, aynı zamanda bireylerin ve toplumların bu teknolojilere bağımlı yaşam tarzını kanıksamasına neden olmaktadır (Güngör, 2015). Dijital bağımlılık, birey ile dijital teknolojik araçlar arasında kurulan bir bağıdır ve dijital medya araçlarının her geçen gün kullanımının artması ve yaygınlaşması ile farklı bağımlılık türleri oluşmaktadır (Yılmaz, 2019).

Televizyon, internet, akıllı telefon, çevrimiçi seks, online alışveriş, sosyal medya bağımlılıkları dijital bağımlılık türleri arasında sayılmaktadır (Ertural, 2020). Dijital medya araçlarının kolay kullanımı sayesinde nerede kullanılırsa kullanılsın dijital medya araçlarının kullanımının kolay olması ve kitle iletişim araçlarının dijital teknoloji ile birleşmesi dijital bağımlılığın tüm yaş grupları arasında kolayca yayılmasına neden olmuştur (Yılmaz, 2019). Belli bir yaş sınırı olmayan, bağımlılık olarak da ifade edilen dijital bağımlılık, günümüzde bütün dünyada en önemli bağımlılık çeşidi haline gelmiştir (Yılmaz, 2020). Dijital bağımlılıklar; göz bozuklukları, obezite, "karpal tünel sendromu", bunalım gibi sağlık sorunlarıyla birlikte fiziksel, ruhsal, ailevi, sosyal, hukuksal ve akademik yönden çok fazla sorun çıkmasına neden olmaktadır (Young, 1996; Yen vd., 2007; Çevik ve Çelikkaleli, 2010; Çukurluöz, 2016; Kaymal, 2020; Aktaş, 2021). Dijital bağımlılığı olan kişilerde görülen benzer davranış özellikleri aşağıdaki maddeler halinde sıralanabilmektedir (Young 1996; Çukurluöz, 2016; Ertural, 2020):

- Dijital medya araçlarını kullanırken, kullanım sürelerinin çok uzun olması ve dijital medya araçlarının kullanım süreleri hakkında doğruyu söylememe,
- Yaşamın fiziksel, sosyal, akademik bölümlerinde dijital medya araçlarının neden olduğu sorunların ortaya çıkması ve bu durumun farkına varılmasına rağmen aşırı kullanımının sürdürülmesi,
- Dijital araçların kullanılmasına sınırlama getirilmesi halinde huzursuzluk, sinir, öfke gibi olumsuz duygu hali meydana gelmesi,
- Yapılacak işlerin sürekli bahaneler üretilerek sonraya ertelenmesi.

2.2.2.1. Televizyon bağımlılığı

Televizyon, insanların günlük yaşamına olumlu katkı sunan teknolojik bir ürün olarak insanlığın yaşamına giren sosyal hayata da katkısı olan yepyeni bir araç olarak insanlığın yaşamına girmiştir. Televizyonun; hızlı ve kolay rahatlama aracı olarak, geniş toplum kesimleri tarafından tercih edilen, ortak bir rahatlama aracı olduğu düşünülmektedir (Kubey 1986).

Finn (1992) araştırmalarında televizyon bağımlılığını diğer bağımlılık türlerinden ayrı tutmuş, bir hastalık olarak değerlendirmemesi gerektiğini vurgulamıştır. Bu sorunun kişisel kontrol ve sorumluluk bilinciyle kolayca aşılabileceğine vurgu yapmıştır (Finn 1992).

Koolstra, Voort ve Kamp (1997) “Televizyon bağımlılığı”; televizyonun insanların günlük yaşamında eğlenme ve eğlendirirken öğrenme fonksiyonunun ilerisinde gereksiz zaman alması, televizyon yayınları ile sunulan karakterlerin ve içeriklerin izleyicinin gerçek dünyadan kopmalarına neden olmakta, televizyona erişememe durumunda yoksunluk hissi uyandıran kişilerde ruhsal ve fiziksel arızalara yol açabilen bir bağımlılık çeşidi olarak ifade edilmektedir (Koolstra, Voort ve Kamp, 1997).

Yeşil ve Korkmaz’a (2008) göre ise televizyon bağımlılığı;

- İnsanların etraflarında olup bitenlere kayıtsız kalmalarına,
- Kavgacı ve saldırgan tavır sergilemelerine,
- Odaklanma sorunu yaşamalarına,
- Sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kaybetmelerine,
- Dünya ile ilgili gerçeklik algılarını kaybetmelerine,
- Tüketim davranışlarında bilinçsizliğe doğru eğilimin artmasına,
- Rol model seçiminde yanlış tercihler yapmalarına,
- Hayal dünyalarının ve temel eğitim becerilerinin gerilemesine neden olabilmektedir .

Aksalıoğlu ve Yılmaz (2007)'a göre; televizyon, çağımızda daha çok orta yaş üstü kitlelere hitap eden bir sosyal iletişim aracıdır. Etkili bir bilgi aktarım aracı olan, öğrenmede etkili bir araç olan, dünyayı insanların evlerine getiren, kültürlerarası etkileşimi sağlayan, insanın görme ve işitme gibi çeşitli duyularını uyaran, dünyanın bir ucundan diğer ucuna çok hızlı bir şekilde ulaşan, içinde bulunulan ana odaklanan elektronik ve teknolojik bir kitle iletişim aracıdır. Çağımızda ocuk ve gençlerin de hayatlarında televizyon fazlasıyla yer işgal etmeye başlamıştır (Aksalıoğlu ve Yılmaz, 2007).

İnsanların yaşamına adeta “Truva Atı” gibi dahil olan televizyon kişilerin yaşamlarını ele geçirmektedir. İnsanları felsefe ve bilgiden uzaklaştırıp üretim yerine hazır tüketime yönlendirmektedir. Sosyal yaşamın etkileşimini azaltmaktadır. İnsanların sosyalliğine zarar vermektedir. Televizyon tüketicilik kültürünü dayatıcı bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır (Bayraktaroğlu, 2010).

Erjem ve Çağlayandereli'ye (2006) göre, günümüzde Türkiye'de yaşayan gençlerin yayınlanan programlarından, dizilerden, filmlerden etkilendiğini, dizi ve filmlerde oynayan karakterlerden olumsuz manada örnek alındığı görülmektedir. Gençlerimizin rol model aldıkları dizi ve film karakterlerine özendikleri görülmektedir. Rol model aldıkları karakterlerin dizi ve filmlerin fazla talep gördüğü ve fazla izlendiği görülmektedir. Özel televizyonların yayın hayatına başlamasıyla birlikte insanların hayatı üzerinde kurduğu hegemonya toplumumuzun büyük bir kısmını oluşturan gençlerimizin hayatlarına aşırı derecede etki etmektedir (Erjem ve ağlayandereli, 2006).

Bu bağlamda İngiltere de çocuklar ve gençler üzerinde güdülenme ve doyum eşiklerini belirlemek maksadıyla bir araştırma yapılmıştır. Araştırmada: Çocuklar ve gençlerin yedi adet televizyon izleme güdüsüne sahip oldukları görülmüştür (akır ve Bozkurt, 2014):

- Rahatlama,
- Arkadaş edinme,
- Bilgiye ulaşma,
- Alışkanlıklar
- Boş vakitlerini değerlendirme,
- Uyarılma
- Kaçış olarak ifade edilmiştir

Netice itibariyle televizyon, eğitsel faydalarının yansıra psikolojik ve fizyolojik zararları gözetilerek bir eğitim ğretim aracı olarak kullanılabilir. Televizyonu faydalı kullanmak için televizyon okur yazarlığı öğretilmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Televizyon bağımlılığına

karşı televizyonu bir eğitim aracı olarak etkin kullanan bireyler yetiştirilmesi ve ailelerin bu konuda bilinçlendirilmesi önem arz etmektedir.

2.2.2.2. İnternet bağımlılığı

İnternet bağımlılığı; sosyal medya, akıllı telefon, dijital oyun bağımlılıklarını kapsayan daha geniş bir tanımdır (Savcı ve Aysan, 2017). İnternet bağımlılığı teknolojik ya da dijital bağımlılık olarak da adlandırılmakta (Yılmaz, 2019) devamlı internet kullanma isteği, istenilen seviyeden çok daha fazla internet ortamında insanların zaman geçirmesi şeklinde ifade edilmektedir (Yılmaz, 2020). Young' (1996) göre internet bağımlılığı sarhoşluk veren madde ihtiva etmeyen bir davranışlarını kontrol edememe şeklinde ortaya çıkan bir bozukluğu ifade ederken, Beyatlı'ya (2012) göre ise davranış bozukluğu şeklinde tanımlanmaktadır. Modernleşen dünyada teknolojik gelişmelere erişim kolaylığı akıllı mobil cihazlar internetin denetimsiz ve kuralsızca hareketlere imkân vermesi, kişilerin ilgi ve istidatlarına uygun içerikler sunması interneti daha cazip kılmaktadır (Beyatlı, 2012). Günlük yaşamda internet alışverişi, bankacılık, sağlık, e-ticaret, eğitim, gibi yaşamın her alanında insanlara kolaylık sunması her geçen gün internet bağımlılığını arttırmaktadır (Kaymal, 2020). Yapılan hesaplamalara göre 2021 yılında 4.8 milyar civarın olan internet aktif kullanıcı sayısının 2025 yılında bu ivme ile gitmesi durumunda kullanıcı sayısının 5.6 milyar civarında olması beklenmektedir (Statista, 2021).

İnternet bağımlılığı insanların sosyal ilişkilerini zayıflatmakta, kişilerin toplumsal rollerinin gerektirdiği görev ve sorumluluklarını yerine getirmesini zorlaştırmaktadır. İnternet bağımlılığı insanların sosyalleşmesini ve kaliteli zaman geçirmesini sekteye uğrattırırken aynı zamanda bireyleri bencilliğe itmektir (Young, 1996). Bu tür bağımlılığa sahip bireyler internet ortamından uzak kalınca kendileri için hayat durmuş gibi hissetmektedir (Bayatlı, 2012). İnternet bağımlılığının kişiye verdiği zararlar psikolojik olabileceği gibi fizyolojikte olabilmektedir. Kişide oluşan bozukluklar aynı zamanda çevresini de olumsuz etkilemektedir (Çevik ve Çelikkaleli, 2010; Dinç, 2017).

Kategorize etmeden internet bağımlılığını bir bütün olarak ele alırken kişilerin yaş ve cinsiyetlerine göre farklı isimde bağımlılıklar görülmektedir. Örneğin bayanların daha fazla internet alışveriş bağımlılığı görülürken genç erkeklerde ise dijital oyun bağımlılığı daha fazla görülmektedir. Bağımlı kişilerin tedavisinde hangi internet ortamına maruz kaldığının bilinmesi tedavilerini kolaylaştırmaktadır (Savcı ve Aysan, 2017).

2.2.2.3. Akıllı telefon bağımlılığı

Akıllı telefon bağımlılığı akıllı telefonu elinden bırakamayıp sürekli telefonla meşgul olma telefonsuz vakit geçirememesi hali şeklinde ifade edilmektedir (Awofala ve Esealuka, 2021). Cep telefonlarındaki kullanım kolaylığı, oyun, alışveriş, eğlence, internete erişim, eğitim-öğretim, sağlık hizmetlerine erişim gibi çok sayıda hizmete ulaşmayı kolaylaştırmaktadır. Cep

telefonlarının getirmiş olduğu bu kolaylık aynı zamanda cep telefonu bağımlılığını da tetiklemektedir (Davie ve Hilber, 2017; Yılmaz, 2019).

Kaymal (2020), bu alanda yapılmış çalışmalara bakıldığında düşük eğitim seviyesinin, bayanların, ve gençlerin telefon bağımlılıklarının daha yüksek olduğunun gözlemlendiğini vurgulamıştır. Cep telefonunu aşırı kullanma sonucu karpal tünel sendromu denilen el ve bileklerde hissizlik şeklinde gösterilen rahatsızlık ortaya çıkmaktadır. Bu rahatsızlık cerrahi müdahale gerektirmektedir. Bunun yanı sıra kişilerin radyasyona maruz kalması beyinde hasarlara yol açmaktadır. Kişiler aynı zamanda konsantrasyon bozuklukları da yaşamakta, gerçek dünyadan kopuşların fazla olması sosyalleşmeyi azaltırken kişilerin bencilleşmesine yol açmaktadır. Netice olarak, kullanılan aracın telefon olması da bir başka sorunu ortaya çıkarmakta telefon değiştirme bağımlılığına da neden olabilmektedir (Kaymal, 2020).

No Mobile Phobia kelimelerinin birleşmesi ile hayatımıza giren “nomofobi” akıllı telefondan uzak kalması ile yoksunluk durumu, akıllı telefondan herhangi bir sebeple yararlanamama korkusu olarak da ifade edilmektedir. Nomofobi belirtileri aşağıda belirtilmiştir (Bragazzi ve Puente, 2014):

- Kişinin en az bir adet telefona sahip olması yaşanabilecek olumsuz durumlara karşı yanında şarj cihazı taşımak.
- Telefonunu kullanımını engelleyebilecek bütün olası durumlara karşı önlem alma ve bu durumlardan kaçınma, endişe ve kaygı hissi yaşama.
- Gelen bildirimleri kaçırma korkusu nedeni ile devamlı telefona bakmak.
- Gece gündüz telefonun açık olması hatta yatarken dahi telefondan ayrılmamak.
- Diğer insanlarla iletişim kurmakta teknolojiyi tercih ederek yüz yüze etkileşimden imtina etmek.
- Sürekli yeni versiyon telefonlara ulaşmak için ekonomik olarak kendini zora sokmak.

2.2.2.4. Dijital oyun bağımlılığı

Teknolojik gelişmelere bağlı olarak dijital oyun piyasasının gelişmesi, her zevke uygun oyunların kodlanması, dijital araçlar sayesinde oyunlara her an erişilebilir olması, insanların oyun oynama arzusunu kabartmakta dolayısıyla bağımlılığı artırmaktadır (Yılmaz, 2019). Oyuncuların çok az emek sarfederek oyunlarda seviye atlaması güdüleyici ve bağımlılığı artırıcı önemli bir etkendir. (Kaymal, 2020). Oyun bağımlılığı fizyolojik ve psikolojik ciddi rahatsızlıklara yol açabilecek ve tedavi edilmesi gereken bir hastalığı dönüşebilmektedir. Dijital oyunların türlerine göre insanlar üzerinde olumlu ya da olumsuz etkileri gözlemlenmektedir. Örneğin içerikli oyunlar insanları şiddete eğimli saldırgan ve hırçın bireylere dönüştürebilirken sosyal fayda mesajı içeren oyunlar insanlarda iyilik, şefkat, merhamet gibi duyguları öne çıkarabilmektedir. Eğitsel içerikli oyunlar ise öğrencilerin

öğrenme güdülerine olumlu etki ettiği gözlemlenmiştir (Yılmaz, 2020). Dijital oyunlardan beklenen verimin elde edilebilmesi için dikkat edilmesi gereken en önemli husus oyuna ayrılan zamanın kişinin hayatını sekteye uğratmayacak şekilde sınırlandırılmasıdır (Irmak ve Erdoğan, 2016).

Griffiths ve Davies'e (2005) göre dijital oyun bağımlılığına etki eden altı faktör aşağıda ifade edilmiştir:

- Belirginlik: Oyun kişi de vazgeçilmez bir hal alır. Sosyal hattındaki yapması gereken ödev ve sorumlulukları yerine getirmede aksaklıklara neden olmaktadır. Aklında sürekli oyun oynama dürtüsü olmaktadır. Kişide konsantrasyon eksikliğine neden olabilmektedir.
- Tolerans: Kişi oyunda geçirdiği, sürekli artan, süreleri kontrol edemez hala gelebilmektedir,
- Yoksunluk: oyuncu oyuna ulaşamadığı zamanlarda psikolojik çöküntüler yaşaması olasıdır,
- Nüksetme: birey içinde bulunduğu durumdan rahatsız olmasına rağmen bu kısır döngüden çıkamaz,
- Ruh Hali Değişikliği: Kişi sorumluluklarından oyuna sığınarak kendisine kaçacak yer bulmuş olur,
- Çatışma: Oyuncu oyuna erişebilmek için yakın çevresiyle devalı mücadele halindedir.

2.2.2.5. Sosyal medya bağımlılığı

Sosyal medya her yaşta insanın keyifle kullandığı giderek daha eğlenceli hale gelen bir uğraş ve bir çeşit hobi olmuştur (Andreassen vd., 2017). Teknolojinin ilerlemesiyle sürekli yenilenen sosyal medya platformlarına erişen insan sayısı günden güne artmaktadır (Yılmaz, 2019). Uygulamaların ücretsiz olması, kullanım kolaylığı, hızlı erişim, gibi imkanların artması bu platformlara erişen kullanıcı sayılarında artışa neden olmaktadır (Etural, 2020). İnsanların bir topluluğa ait hissetme ihtiyacı, toplumsal kabul ve saygınlık görme ihtiyacı sosyal medyaya olan bağımlılığı artırmaktadır (Yılmaz, 2020). Bu bağımlılığı besleyen bir diğer etken ise kolay iletişim kurulması sebebiyle insanları daima insanların iletişim ihtiyacını karşılamakta ve bu etki sayesinde bağımlılığı tetiklemektedir (Kuss ve Griffiths, 2011). Kişiler sosyal medya platformlarında kendi gerçek benliklerini gizleyebildikleri için fütursuzca içerik paylaşımlarında bulunabilmekte ve bu gerçek olmayan dünyada olmaktan son derece memnun olmaktadır (Çukurluöz, 2016; Kaymal, 2020). Eylemsel bağımlılık olan sosyal medya bağımlılığı maddesel bağımlılıkların verdiği zararların önüne geçecek boyutlara varmaktadır (Yılmaz, 2020).

Yalnızlık hissetme duygusundan beslenen sosyal medya bağımlılığı özellikle genç kuşaklarda kendini gösteren dünya ölçeğinde bir tehlikeye ulaşmıştır. Normal yaşamda iletişim becerileri zayıf olan asosyal kişiler diğer insanlarla bağ kurmak için sosyal sosyal ağları kullanmaktadır. Sosyal ağlarda yüz yüze iletişimin olmaması, sesin olmaması, kişinin kendini saklayabilmesi,

göz temasının kurulmaması, farklı kimlikle kendini tanıtabilme olasılığı gibi kolaylıklar kişilerin gerçek hayattan izole olarak dijital bir hayat yaşamalarına neden olmaktadır. Sosyal medya bağımlılığı tüm dünyada artan bir tehlike olarak karşımıza çıkmaktadır (Çukurluöz, 2016; Young ve Rogers, 1998).

TÜİK verilerine göre 15-75 yaş skalasında yapılan çalışmanın sonuçlarına göre %94 mesajlaşma (WhatsApp, Messenger, Skype, BİP, Snapchat), %91 görüntülü konuşma, %70 sosyal ağların kullanımınıdır (TÜİK, 2021b). 2021 de dünya çapında yapılan bir anket çalışmasında TikTok 167 milyon saat kullanımı ile birinci olurken, Facebook 44 milyon saat kullanımı ile ikinci, iMessage 12 milyon saat kullanımı ile üçüncü olmuştur. Kullanıcılar herhangi bir zorunluluk, menfaat elde etmemelerine rağmen büyük bir çaba ile içerik üretmeye devam etmektedir (Statista, 2022).

2.3. Dijital Bağımlılığa Etki Eden Etmenler

Dijital bağımlılığa etki eden etmenler arasında dijital kültürleşme, dijital sosyalleşme, dijital iletişim, dijital aile, dijital erişim, dijital vatandaşlık yer almaktadır.

2.3.1. Dijital kültürleşme

“Kültür” terimi; bir toplumu diğer toplumdaki inanç, örf adet, gelenek, dil, sanat, özgün yaşam tarzını kapsayan anlayışa ve düşünce biçimi şeklinde ifade edilebilmektedir. Bu anlamıyla kültür, derinliği geçmişe uzanan birikimsel değerlerin geleceğe doğru akan, nesilden nesile geçen dinamik yapıya sahip bir olgudur (Karahisar, 2013).

“Kültürleşme” yeni karşılaşılan normlara uyumsama olarak tanımlanabilmektedir. Kişinin kültürel yapıya aktif katılımı ile kültürel yapının bir parçası haline gelmesidir. Kültürleşme süreci içinde, kişilerin oluşan yeni kültürel forma ayak uydurabilmeleri için bilgi ve yeteneklerinde değişime paralel olarak uyum sağlamaktadır (Kağıtçıbaşı, 2014).

“Dijital kültürleşme” terimi bu gelişmelere paralel anlamda; kişilerin gelişen ve değişen teknolojik değerlerden ve ürünlerden faydalanmak için dijital medya araçlarının kişilerin hayatlarının bütün alanlarına girmesi ile bilgi ve yeteneklerinin oluşan ve gelişen bu yeni kültürel yapıya uyumlu hale getirmek adına çabalama süreci olarak tanımlanmaktadır (Gülner ve Balcı, 2011).

Dijital kültürleşme zaman içinde kişiler, yeni oluşan teknolojik ürünler ve değerler özelinde dijital araçları fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklara sebebiyet vermeyecek anlamlı bir hedefe yönelmiş yaşamın düşürmeyecek sürelerde kişilerin ihtiyacını gidermeye yönelik kullanılması durumudur (Kızıl, 1998).

Koç (2022)’ye göre, dijital kültürleşme, teknolojinin günlük hayatın her alanında daha fazla yer almasına neden olur. Bu, bireylerin teknolojiye daha fazla bağımlı hale gelmelerine yol açmaktadır. İnsanlar, teknolojiyi yalnızca bir araç olarak değil, yaşamın bir parçası olarak

görmeye başlar ve bu durum, teknoloji kullanımının artmasına ve bağımlılığın oluşmasına katkıda bulunur. Ayrıca dijital kültürleşme, bireylerin iletişim ve etkileşim şekillerini değiştirir (Koç, 2022).

2.3.2. Dijital sosyalleşme

“Sosyalleşme” terimi, kişinin içinde yaşadığı toplumun değerlerini içselleştirme sürecidir. Kültürel değerleri özümseme süreci şekilde de ifade edilmektedir. Bu sosyalleşme sürecini sağlıklı bir şekilde özümseyebilen bireyler uyum sorunu yaşamazken, sağlıklı bir şekilde özümseyemeyenler de çeşitli psiko sosyal sorunlarla karşılaşabilmektedirler (Sungur, 2008). “Dijital sosyalleşme” terimi de bu esasta, kişilerin dijital çağın gereksinimleri olan bir takım yeni kültürel değerlerin ortaya çıkardığı gelişmelere uyum gösterme ve dijital aracılığıyla sosyalleşme sürecine katılmaları olarak ifade edilebilmektedir (Lundby ve Ronning, 2014).

Çoğunlukla gençler sosyal ağlar vasıtasıyla sosyalleşmeyi dijital araçları kullanarak gerçekleştirmektedir (Yaylagül ve Korkmaz, 2006). Bu konu ile ilgili yapılan araştırmalar neticesinde elde edilen bulgulara göre gençlerin dijital sosyalleşmeyi tercih sebeplerinin başında bu platformlarda geçirdikleri sürenin kişilik özellikleri ile doğru orantılı olduğu belirlenmiştir. Yapılan bazı çalışmalar göstermiştir ki dışa dönük karakter özelliklere sahip gençler, içe dönük karakter özelliklerine sahip gençlere nazaran etkileşim ve iletişim bakımından daha aktif olduklarını ortaya çıkarmıştır. Dışa dönük karakter taşıyan gençler dijital sosyalleşme amacıyla sanal platformlarda daha fazla vakit harcadıkları tespit edilmiştir (Bayraktutan, 2005; Esen ve Siyez, 2011; Toprak vd., 2009;).

Literatür incelendiğinde farklı sonuçlarla karşılaşmaktadır. İçedönük karakter özelliğine sahip gençler normal hayatta sosyalleşmek yerine sanal ağları kullanarak sosyalleşmeyi başka bir deyişle dijital sosyalleşmeye yöneldikleri görülmektedir (Griffiths, 1999; Chak ve Leung, 2004; Cemiloğlu Altunay, 2010).

Altunay’a (2013) göre; sanal ortamlardaki kimliklerini açık etme zorunluluklarının olmaması içe dönük kişilerde alay konusu olma ve kabul görme riskini ortadan kaldırdığı için bu bireylerin kendilerini daha çok sosyal ağlarda ifade ettiklerini göstermektedir. Bu bağlamda özelde içe dönük bireyler, genel manada ise tüm bireylerin çevrim içi ortamları sosyalleşme mecrası olarak gördükleri ortaya çıkmaktadır. Fakat çevrim içi ortamlar sosyalleşmeyi sağlamaktan ziyade anti sosyal kişilerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Tüm bu davranışlar gençleri sosyal yaşamdan koparıp dijital hayata bağımlı hale getirmektedir (Altunay 2013).

2.3.3. Dijital iletişim

“İletişim” bir kişinin diğer birey ya da bireylerle karşılıklı anlama ya da bilgi paylaşımıdır (Zilloğlu, 2007). Sosyal bir varlık olan insanlar için iletişim zorunlu bir ihtiyaçtır. İnsan çevresiyle etkileşim kurmadan varlığını sürdüremez. İnsan kendisini ifade ederken farklı

iletişim kanalları kullanmaktadır. Örneğin hal, tavır, tonlama, beden dili, gibi iletişim teknikleri kullanmaktadır. “Dijital iletişim” terimi yeni gelişen teknolojiler: internet, fiber, kişisel bilgisayarlar, akıllı telefonlar, uydular vb. gibi teknolojik araçlarla iletişimin sağlanmasıdır (Sütçü, 2012).

Irak ve Yazıcıoğlu (2012)'ye göre, dijital iletişim terime ve süreci bu anlamda; günümüzde tüm yaşamımızı ve birbirimizle etkileşim kurma biçimlerimizi yeni bir forma sokmuştur. Dijital iletişimin getirdiği zorunlu değişim kişilerin kişilik ve kimliklerin yeniden şekillenmesine neden olmuştur. Netice olarak bu değişimin etkisi bireylerin kendilerini tanıırken, olduklarından farklı tanıtmakta ve algıları farklılaşmaktadır. Örneğin; akıllı mobil cihazların hayatın içerisinde yer almaya başlaması ile birlikte iletişim form değiştirmiş, görüntülü görüşme imkânı ile çok uzak mesafedeki kişilerle görüntülü iletişim kurma imkânı sağlanmıştır. Bu tür iletişime “üçüncü nesil mobil iletişim” denilmektedir (Irak ve Yazıcıoğlu, 2012).

Çocuk ve gençlerin dijital medya araçları vasıtasıyla çok çeşitli iletişim araçları kullanıyor olmaları dijital iletişimin aileleri ilgilendiren boyutudur. Artık çocuk ve gençler karşılarında gerçek kimliklerini gizleyen bireylerle iletişim kurmakta bu durum ise beraberinde birçok tehlike getirmektedir (Ocak, 2013a). Bahsi geçen tehlikeler dijital iletişimin yapısıyla ilgilidir. Çünkü dijital dünyada kimliklerin gizlenebilmesi çevirim içi ortamlarda hakaret küfür gibi kötü söz ve davranışların sergilenmesi kullanıcıların kimliklerini gizlemesinin verdiği cahil cesaretinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Sanal ortamda kimlikler gerçek anlamda gizli kalmamaktadır IP (internet protokol) numarası dediğimiz internete çıkarken her akıllı cihazın kullanması gereken özgün numaralar sayesinde yapılan faaliyetlerin izi sürülebilmektedir. Sürülebilen izler dijital kullanıcılara ulaşımı sağlamaktadır (Dolgun, 2005).

Bunun yansısı farklı tehlikelerin olması, çağımızda dijital medyaya olan ihtiyaç ve zorunluluktan kaynaklı nedenlerle dijital iletişimin önüne geçmeye engel önemli etkidir. Dijital medya araçlarını kullananların bilinçlendirilmesi ile tehlikelerin asgari düzeye indirilerek dijital iletişim kullanımı teşvik edilmelidir.

2.3.4. Dijital aile

Ocak (2013)'a göre; “Dijital aile” terimi; dijital vatandaşlık, dijital iletişim, dijital sosyalleşme, dijital kültürleşme ve dijital erişim alanında yetenek ve bilgili olan ve ailesine bu doğrultuda faydalı ve yararlı yönlendirme yapabilen aile şeklinde ifade edilmektedir. Dijital aile, dijital medya araçlarının kullanımında çocuklara güvenilir ve sağlıklı şekilde öğretilmesini kapsayan sürecinin en önemli öğelerinden biri olarak görülmektedir. Ancak ailelerin dijital medya araçlarına olan erişime kısıtlama getirmediikleri sürece birtakım sorunlar yaşanması olasıdır (Ocak, 2013a).

Çocukların iyi bir dijital vatandaş olması kişilerin ailelerin dijital dünya hakkında doğru bilgiye sahip olmaları ile doğru orantılıdır. Ancak çocuklarına iyi bir rol model olamayan aileler dijital

vatandaşlık konusunda ve çocukların bağımlılığını önleme noktasında yetersiz kalmaktadırlar (Gürcan, Özhan ve Uslu, 2008).

Ulusoy (2008)'e göre, dijital ailelerin çocuklarını dijital mecralarda karşı karşıya kalabilecekleri riskleri bertaraf etmek için öncelikle kendileri riskleri belirlemeleri gerektiğini vurgulamıştır.. Dijital aile çevrim içi ortamlardaki olası risklerin farkında olup bu riskleri çocuklarına anlatabilen ve olası zararları önleyebilen aile olduğunu vurgulamıştır.. Birçok ebeveynin, dijital aile olmanın gerektirdiği bilgi ve beceriden yoksun olmalarından kaynaklı olarak gerekli tedbirleri alamadığını belirtmiştir (Ulusoy, 2008). Bartholow, Sestir ve Davis (2005)'e göre dijital aile; sanal dünyada kimliği belli olmayan kişilerle özel bilgilerini paylaşmak, yasal olmayan müzik ve filmlerin bilgisayara yüklenmesi ve e - mail ve sosyal medya kullanılması yolu ile zorlamaların olabilmesine bağlı tehlikeleri öngörebilmeli ve çocuklarını karşılaşılabilecekleri tehlikelere karşı bilgilendirebilmelidir. Görüleceği gibi dijital dünyada birçok çocuk; siber zorbalık şeklinde ifade edebileceğimiz davranışlar göstermekte ve yaşitlarının bu tarz zorbalıklarla karşı karşıya kalmalarına sebep olmakta, cinsel saldırı olarak da tanımlayabileceğimiz davranışlar görülebilmekte ve dolayısıyla yaşitlarını da bu tarz istismarlarla karşı kalmaları olasılık dahilindedir (Bartholow, Sestir ve Davis, 2005).

2.3.5. Dijital erişim

“Dijital erişim” terimi, insanların internet ev çevirim içi ağlara her yerden ve her zaman hızlı, güvenilir ve kaliteli olarak ulaşabilmesidir. Dijital erişimde bilişim teknolojileri içerik yaratma, görüntü ve veri işleme, yapay zekâ, dijital kopyalama, web1, web2, web3 gibi teknolojiler ön plandadır (Semiz, 2015).

Bilişim teknolojilerindeki gelişmelerden önce eserler elle ya da daktiloyla yazılır, fiziksel olarak baskı cihazlarıyla basılıp çoğaltılmaktaydı. Bu sınırlamalar eserlerin sınırlı sayıda kişinin erişebilmesine olanak sağlamakta az sayıda satışı gerçekleşmekte ya da kütüphaneden erişimi yapılmaktaydı. Bugün ise bir eser dijital olarak dünyanın neresinde yaratılırsa yaratılsın internet ile mekândan bağımsız istenilen formatta, istenilen zamanda erişilebilmektedir (Semiz, 2015).

Doucet (2007)'a göre; artan dijital eğitim vasıtaları ile maliyetler düşmüş, insanlar eşit şartlarda erişim imkanına kavuşmuşlardır. Bu şartlarda çocuk ve gençlerin erişimlerini kısıtlamadan bilinçli ve dengeli hareket edebilmenin önemi vurgulanmalıdır. Dijital erişim kapsamında gençler akademik kurumların dijital kütüphanelerine yönlendirilebilirler. Bu kütüphanelere cep telefonları, akıllı cihazlar, kişisel bilgisayarlarla kolayca erişilebilmekte, makale ve dijital içeriklere ulaşılabilir (Doucet, 2007).

Bu bağlamda, artık kütüphaneler sadece fiziksel mekândan öte kullanıcıların her zaman her yerden erişebilecekleri sanal mekânlar olarak görülebilir (Tonta, 2009).

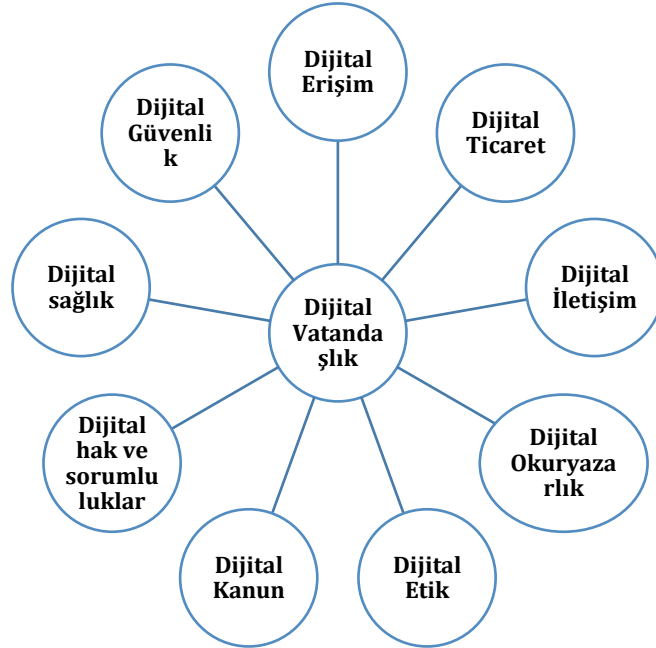
Netice itibariyle dijital erişim ile çocuklar ve gençler ödevlerini yapmak için başvuracakları kolay ulaşacakları bir mecra oluşmuştur. “E- Okul Sistemi” gibi uygulamalar öğrencilerin notlarını ve devamsızlıklarını takip imkânı vererek eğitim öğretime büyük katkılar sunabilmektedir. Ebeveynlerin bu faydalardan istifade edebilmeleri için dijital bilgi ve becerilerle donanmış olmaları ve çocuklarına aktarabilmeleri önemlidir.

2.3.6. Dijital vatandaşlık

Çubukçu ve Bayzan (2013)’a göre; “Dijital vatandaş” terimi; bilişim araçlarını kullanırken eleştirel düşünme yeteneğine sahip çevrim içi faaliyetlerin etik sorunlarının farkında bilişim araçlarını başkalarına zarar vermeden hak ve sorumluluklarının farkında olarak paylaşımlarında doğru tutum ve davranışlar sergileyen etrafını da bu doğrultuda yönlendiren insanlar olarak tanımlayabilir. Geniş anlamda dijital vatandaşlık bilişim teknolojileri araçlarını hak ve sorumluluklarının farkında çevrim içi ortamlarda var olan kurallar çerçevesinde kullanabilmektir (Çubukçu ve Bayzan, 2013).

Dijital vatandaşlar, bilişim teknolojileri araçlarını kullanırken uyması gereken kuralları özümsemiş kişilerdir. Çünkü dijital vatandaşlık bilişim araçlarını kullanırken etik davranışlar göstermeyi, bu konuda yeterli bilgi ve donanıma sahip olmayı gerektirir. Bununla beraber tüm dünyada çevrim içi hareket eden her birey eşit hak ve özgürlüğe sahip birer dijital vatandaşdır (Ocak, 2013b).

Dijital vatandaşlık olgusunun kapsamının belirlenebilmesi için, Şekil 6’da “Dijital Vatandaşlığın Dokuz Boyutu” ile ilgili belirlemelere yer verilmektedir.



Şekil 2.1. Dijital vatandaşlığın 9 boyutu

Kaynak: (Wikipedia, 2024).

Dijital dünyada hızlı ve verimli iletişim için dijital vatandaşlık normlarına uymayı zorunlu kılar. Dijital vatandaşlık kuralları çerçevesinde bireyler dijital medya araçlarını kullanmayı öğrenmelidirler.

Dijital Erişim

- Üretken vatandaşlar olmak için, eşit olarak teknolojik imkanlara dijital erişim sağlanması anlamına gelir. Örneğin, cinsiyet, ırk, yaş, etnik, kimlik, fiziksel ve zihinsel farklılıklara aldırış etmeden elektronik topluma tam katılımın sağlanmasıdır.

Dijital Ticaret

- İnternette alışveriş ile riskleri bilmeli, güvenli alışveriş yapabilmeli, yanıltıcı içeriklere kanmamalıdır.

Dijital İletişim

- İnternette konuştuğu, paylaşımında bulunduğu diğer kişilerle saygılı bir iletişim kurabilmeli, internet ortamında kişisel bilgilerinin gizliliğini kötü niyetli insanlardan koruyabilmelidir.

Dijital Okur-yazarlık

- Öğrenme ve öğretme sürecinin, artık teknoloji kullanılarak da gerçekleştirildiğinin farkında olmalıdır.

Dijital Etik

- Gerçek yaşamda olduğu gibi internette de etik değerlere saygılı olmalı, ahlak çerçevesinde yapması gereken davranışlar sergilemelidir.

Dijital Kanun

- Gerçek hayatta suç olan bütün davranışların internette de yapılmasının suç olduğunu bilir, buna uymayanları ilgili birimlere bildirir.

Dijital Hak ve Sorumluluklar

- İnternette kendisine yapılmasını istemediği davranışları başkalarına da yapmamalıdır. Başkalarının içeriklerini izinsiz kullanmamalıdır.

Dijital Sağlık

- Bilişim teknolojilerini ve internet kullanırken fiziksel ve zihinsel sağlığını korumalı, bağımlılık derecesinde kullanımdan kaçınmalıdır.

Dijital Güvenlik

- Kişisel bilgi güvenliğine internet üstünde oldukça dikkat etmeli ve internet ortamında gezindiği sayfaların güvenliğine dikkat etmelidir.

Şekil 2.2. Dijital vatandaşlık ilkeleri

Kaynak: <https://bilgebt.com/2020/10/16/5-hafta-5-sinif-dijital-yurttaslik-ve-edevlet/>

2.4. Dijital Okuryazarlık

Dijital okuryazarlık kavramı medya okuryazarlığı ve dijital okuryazarlık olarak iki başlık altında verilmiştir.

2.4.1. Medya okuryazarlığı

Medya okuryazarlığında hedef, “medyadan gelen iletilerin doğru algılanması, doğru yorumlanması ve doğru değerlendirilmesi için gerekli becerileri kazanmaktır” (Bozkurt, 2021).

Avşar (2014)’a göre, medya okuryazarlığı kişilerin medyada yayınlanan haberlere karşı bilinçli ve temkinli olmasını sağlar. Medya dünyasında reklamlar, görseller, internet siteleri, metinler, müzikler her biri farklı anlamlar içerir ve bireylerin bu iletilmek istenen mesajlara karşı bilinçli olması sağlar. Medya okuryazarlığı ile kişilerde eleştirel düşünme, sorgulama, ifade yeteneği ve etkili iletişim becerilerinin gelişmesi istenmektedir. Medya okuryazarlığında istenen kullanıcılarının tamamının medya okur yazarlığı becerisini kazanmalarınıdır. Medya okuryazarlığının katkısıyla kişiler medya alemiyle gerçek dünya arasındaki farkı anlayabilmekte; izlediklerine, okuduklarına, dinlediklerine farklı bakış açılarından yaklaşabilmektedirler (Avşar, 2014).

2.4.2. Dijital okuryazarlık

Bozkurt (2021) dijital okuryazarlığı ifade ederken dijital araçları kullanabilme yeteneğinin yanı sıra bu yetenekler sayesinde analizler yapabilme, doğru bilgiye ulaşma, elde edilen verilerden gerçeklere ulaşabilme, sonuca gidebilme ve yorumlayabilme süreci şeklinde ifade etmektedir. Dijital okuryazarlık tek başına sosyal ağlardan oluşmamaktadır. Dijital okuryazarlar bilişim araçlarını kullanarak içerik üretebilme, üretilen içeriği internette paylaşabilme, çevirim içi ortamlarda karşılaşabileceği zararlı içeriklerin farkında olma, bilişim araçlarını kullanırken, karşılaşılan problemlerin üstesinden gelme yeteneklerine sahiptirler (Kara, 2021). Dijital okuryazarlık bilgi, tutum, beceri, farkındalık ve yetkinlik içeren çok yönlü bir terimdir. Martin (2008) dijital okuryazarlığın beş temel unsuru aşağıdaki şekilde ifade etmiştir:

- Dijital okuryazarlık hayat boyu devam eden bir süreçtir,
- Dijital okuryazarlık hayatın tamamının içinde (iş, boş zaman, eğitim, vb.) dijital faaliyetleri yapabilmeyi zorunluluk haline getirmiştir,
- Dijital okuryazarlık birden fazla okuryazarlığı bünyesinde barındırır,
- Dijital okuryazarlık birçok donanım gerektirmektedir,
- Birey kendi yetkinliklerini bilerek dijital okuryazarlık düzeyini yukarı çekmek için daima çaba içinde olmalıdır.

Dijital okuryazarlığın beş boyutu (Eshet Alkalai, 2004):

- Üretim Okuryazarlığı: Birbirleriyle alakasızmış gibi duran bilgi parçalarını ilişkiler kurarak anlamlı hale getirebilme, birleştirme, farklı yönlerden analiz edebilme kabiliyetiyle dijital materyaller kullanarak hem sanat hem akademi dünyasında kendine has, yaratıcı ürünler ortaya koyabilmektir.
- Görsel Okuryazarlığı: Eş zamanlı okuryazarlık olarak da isimlendirilmekte, görsel okuryazarlık eş zamanlı arz edilen sanal ses ve görsel temaları eşzamanlı hale dönüştürebilme kabiliyetidir.
- Hipermedya Okuryazarlığı: Hiper ortamda mevcut olan sayısız, dağınık, birbirinden ayrık bilgiler içinde oryantasyonu bozulmadan yeni bilgi oluşturabilme kabiliyetidir. Diğer bir ifade şeklide dallanma okuryazarlığıdır.
- Bilgi Okuryazarlığı: Sanal alemde aşırı sayıda bilgiler mevcuttur, bu bilgilerden doğru olanları analiz edebilme becerisidir.
- Sosyo-Duygusal Okuryazarlığı: Siber uzaydaki bulunan tuzakları önlemeye yönelik, savunma tedbirleri üretebilme, farkında olma kabiliyetidir.

Dijital okuryazarlıkla ilgili çok sayıda çalışma bulunmaktadır ve bu çalışmalardan çıkan sonuca göre dijital okuryazar kişilerin özellikleri maddeler halinde aşağıda belirtilmiştir (Ng, 2012; Sharma ve Choudhory,2020):

- Dijital okuryazar kişi temel bilgisayar tabanlı işleri yerine getirerek günlük yaşamda kullanım için gerekli olan ihtiyaçlara erişebilme kabiliyetine sahiptir.
- Dijital okuryazar kişi rutin yaşamında önüne çıkan sorunların üzerinden gelebilme için en uygun teknolojiyi bulabilir, kullanabilir ve çözüm önerileri sunabilir.
- Dijital okuryazar kişi bilgi ve enformasyon teknolojileriyle ilgili bilgilere sahiptir ve bunun yanında bu teknolojileri de etkili ve verimli kullanma yeteneğine sahiptir.
- Dijital okuryazar kişi, özel hayata saygıyı gözeterek başka kişilerle iletişim kurabilir ve birlikte ortak işlerde bulunabilirler.
- Dijital okuryazar kişinin yaşamı boyunca öğrenme kabiliyetine sahiptir ve topluma faydalı katkılarda bulunur.
- Dijital okuryazar birey kamuoyuna sunulacak bilgilerin doğru olduğundan ve uzun süreliğinden emin olur.

Dijital alanda doğru bilgiye herhangi bir biçimde ulaşabilir, bilgi araştırmak ve kullanmak için yeterli bilişsel, teknik, ve üst bilişsel yetenekleri rahat bir biçimde kullanmaktadır.

2.5. İş Akış Deneyimi ve Dijital Bağımlılık Arasındaki İlişki

Yeşiltaş ve Ekici (2017)'ye göre; bireylerin iş hayatında yüksek performans ve memnuniyet elde etmelerinde iş akış deneyimi boyutlarının etkisi bulunmaktadır. Literatürde odaklanma, işten zevk alma, kontrol ve dikkat, içsel motivasyon ve zaman algısının değişmesi boyutları bireylerin psikolojik durumlarını nasıl etkilediği bağlamında ele alınmaktadır. İş akış deneyimi boyutları bireylerin iş doyumunu ve verimliliğini artırmasına yardımcı olarak stres, kaygı gibi duygulardan uzaklaşmasına yardımcı olabilir. Ancak bağımlılık kavramı bu olumlu psikolojik durumların tersine bireyin kontrolünü kaybetmesine ve negatif duygular ile başa çıkmakta zorlanmasına neden olabilmektedir (Yeşiltaş ve Ekici, 2017).

İş akış deneyimi bireylerin bir aktiviteye veya bir işe odaklanmalarını ve içsel motivasyon ile çalışmalarını sağlarken, dijital bağımlılık tamtersine bireylerin dijital cihazlara ve içeriklere kontrolsüz bir şekilde bağlanmalarını ifade eder. Bu bağlanma iş akış deneyimi ve dijital bağımlılık arasında olumlu veya olumsuz etki gelişebilir (Şahin ve Karahan, 2021).

Dijital teknolojilerin incelendiği araştırmalarda genellikle optimal akış deneyiminin olumlu etkileri olduğu değerlendirilmektedir (Esteban vd., 2014). Olumlu bir etki olarak, bireylerin bir aktiviteye odaklanmaları, bir dijital cihaza veya içeriğe bağımlı olmadan da iş hayatlarında yüksek performans göstermelerine yardımcı olabilir (Şahin ve Karahan, 2021). Fakat akış deneyiminin bireylerin belli davranışlarını tekrarlamalarını teşvik eden faktörleri de bulunmaktadır ki tekrarlama davranışı bağımlılığın en küçük belirtisi olarak değerlendirilmektedir. Akış deneyiminin bireylerin tekrarlayan davranışlara eğiliminin artmasına ve dolayısıyla dijital bağımlılığın oluşarak kötü alışkanlıkların gelişmesinde etkisi olabilir (Turel vd., 2011). Bu nedenle bu çalışmada özellikle iş akış deneyimi vurgusuna dikkat çekilmek istemektedir. Örneğin aşağıda da bahsi geçen çalışmalarda özellikle oyunlarda akışta olma deneyiminin doğal olarak dijital bağımlılığı artırdığı görülmektedir. Oysa ki iş akış deneyimini (belli bir bilgisiyardaki oyunda akışta olmanın dışında) kişinin tamamen işine odaklanması ile ilgili bir durumdur. Bu sebepten iş akış deneyiminin çalışanlarda dijital bağımlılığı azaltıcı bir etki yarattığı görülmüştür. Nitekim, akış teorisi alanında yapılan araştırmalar, bireyin bir işi gerçekleştirirken kendini o işe odaklaması halinde, bu işi tekrarlama eğilimi geliştireceğini ve bunun da nihayetinde bağımlılık yaratan bir işin gerçekleşmesine yol açacağını öne sürmektedir. Bu nedenle, bireylerin aşırı odaklanarak diğer yaşam alanlarının ihmal edilmesine ve beraberinde dijital bağımlılığın gelişerek kontrolsüz kullanım eğilimine de sebep olabildiği söylenebilir. Bu bağlamda, iş akış deneyimi bireylerin zaman algısını geliştirerek odaklanmalarını artırırken, dijital bağımlılık tam tersine zaman yönetimini engellemektedir (Şahin ve Karahan, 2021).

Chou ve Ting (2003) siber oyun oynarken akış deneyimi yaşayan oyuncuların bağımlı olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu öne sürmektedir. Bir diğer araştırmada ise akış deneyiminin bağımlılık davranışının gelişimini olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Hsu vd., 2009; Park ve Hwang, 2009). Öte yandan, Wan ve Chiou (2006) çevrimiçi oyunlardaki akış durumu ile

çevrimiçi oyun bağımlılığı eğilimi arasında ters bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmanın amacı ise, öğretmenlerin iş akış deneyiminin dijital bağımlılığa etkisini incelemektir.

Sonuç olarak bu çalışmanın en önemli sonucu, bireylerin dijital mecralarda akış deneyimini yaşamaktan ziyade, kendi üretkenlikleri ile birlikte iş akış deneyimi yaşamaları ve bu suretle dijital bağımlılıklarının azaltılmasına vurgu yapılmasıdır.



3. BÖLÜM

YÖNTEM VE BULGULAR

3.1. Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini Çorum ili merkez ilçesindeki eğitim kurumlarında çalışan öğretmenler oluşturmakta olup; araştırmanın yapıldığı dönemde 4020 kişiyi kapsamaktadır. Bu doğrultuda kolayda örnekleme metodu ile %95 güven aralığında 350 örneklem büyüklüğüne ulaşılması amaçlanmıştır. Alan araştırması neticesinde 351 katılımcıdan veriler toplanarak değerlendirilmiştir.

3.2. Araştırmanın Yöntemi

Araştırma için Hitit Üniversitesi'nden 2023-99 sayılı ve 08.05.2023 tarihli etik kurul izinleri alınmış olup ekte sunulmuştur. Veri toplama yöntemi olarak anket tercih edilmiştir. Anket formları dijital ortamda düzenlenmiş ve dağıtılmıştır. Toplanan verilerin işlenmesinde ve analiz edilmesinde Microsoft Excel ve IBM SPSS programlarından faydalanılmıştır.

Ölçüm araçları için güvenilirlik ve geçerlilik analizleri gerçekleştirilmiştir. Hipotezlerin test edilmesinde değişkenler arasındaki ilişkiler ve doğrusal etkiler incelenmiş; ayrıca demografik özelliklere göre farklılaşma durumları test edilerek raporlanmıştır.

3.3. Kullanılan Ölçüm Araçları

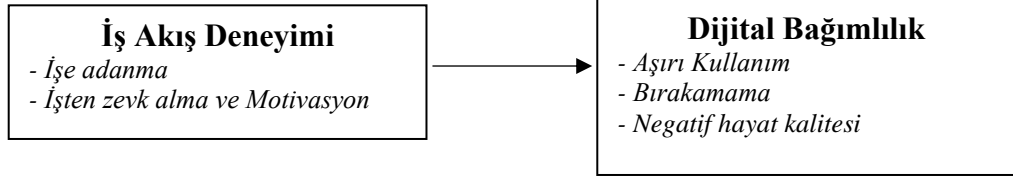
Demografik özelliklerin belirlenmesi amacıyla katılımcılara yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum, görev, kurumda çalışma süresi, mesleki deneyim ve gelir düzeyleri gibi kategorik sorular yöneltilmiştir.

İş akışı deneyimi (Work-related flow inventory), kısa adıyla WOLF, Bakker (2008) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal soru formu 16 madde ve 3 boyuttan (kendini işe verme, işten zevk alma ve içsel iş motivasyonu) oluşmaktadır. Ölçüm aracının Türkçe uyarlaması Mavi vd. (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Boyut sayısı aynı kalmakla birlikte Türkçe soru formundaki ifade sayısı 13'dür ve 5'li likert tipindedir (1-Kesinlikle katılmıyorum; 5 Kesinlikle katılıyorum).

Dijital bağımlılık ölçeği, Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilmiştir. Hem İngilizce hem Türkçe soru formu mevcut olan ölçüm aracı 19 madde ve 5 boyuttan (aşırı kullanım, nüks etme, hayatın akışını engelleme, duygu durumu ve bırakamama) oluşmaktadır. İfade sayısı 13'dür ve 5'li likert tipindedir (1-Kesinlikle katılmıyorum; 5 Kesinlikle katılıyorum).

3.4. Araştırma Modeli ve Hipotezler

Araştırma amacı ve konusu çerçevesinde oluşturulan araştırma modeline Şekil 3.1’de yer verilmiştir.



Şekil 3.1. Araştırma modeli

Buna göre iş akış deneyimi bağımsız değişken ve dijital bağımlılık bağımlı değişken olarak konumlandırılmıştır. Oluşturulan model kapsamında test edilecek hipotezler aşağıdaki gibi sıralanmıştır:

- H1: İş akış deneyimi alt boyutlarından işe adanmanın, dijital bağımlılık alt boyutlarından aşırı kullanım üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.
- H2: İş akış deneyimi alt boyutlarından işe adanmanın, dijital bağımlılık alt boyutlarından bırakamama üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.
- H3: İş akış deneyimi alt boyutlarından işe adanmanın, dijital bağımlılık alt boyutlarından negatif hayat kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.
- H4: İş akış deneyimi alt boyutlarından işten zevk alma ve motivasyonun, dijital bağımlılık alt boyutlarından aşırı kullanım üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.
- H5: İş akış deneyimi alt boyutlarından işten zevk alma ve motivasyonun, dijital bağımlılık alt boyutlarından bırakamama üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.
- H6: İş akış deneyimi alt boyutlarından işten zevk alma ve motivasyonun, dijital bağımlılık alt boyutlarından negatif hayat kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır.

3.5. Bulgular

Bu tez çalışmasından elde edilen bulgular değerlendirilerek aşağıda başlıklar halinde sunulmuştur.

3.5.1. Demografik özellikler

Örnekleme ilişkin demografik özelliklere Tablo 3.1’de yer verilmiştir.

Tablo 3.1. Demografik özellikler

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	234	66.7
	Erkek	117	33.3
Medeni Durum	Evli	242	68.9
	Bekâr	109	31.1
Yaş	21-30 yaş	73	20.8
	31-40 yaş	110	31.3
	41-50 yaş	134	38.2
	51 yaş ve üzeri	34	9.7
Eğitim	Lisans	267	76.1
	Yüksek Lisans	76	21.7
	Doktora	8	2.3
Pozisyon	İdareci	35	10.0
	Öğretmen	316	90.0
Kurumda Çalışma Süresi	1 yıldan az	19	5.4
	1-5 yıl	43	12.3
	6-12 yıl	102	29.1
	13-20 yıl	100	28.5
	21 yıl ve üzeri	87	24.8
Mesleki Deneyim	1 yıldan az	51	14.5
	1-5 yıl	122	34.8
	6-12 yıl	112	31.9
	13-20 yıl	44	12.5
	21 yıl ve üzeri	22	6.3
Maaş	25001-35000 TL	62	17.7
	35001-50000 TL	202	57.5
	50001 TL ve üzeri	87	24.8

Buna göre katılımcıların %66,7'si kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların %68,9'u ise evlidir. Yaş bakımından 41-50 yaş grubu %38,2 ile en yüksek orana sahiptir. Eğitim durumları incelendiğinde %76,1'lik kısmın lisans mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların içinde idarecilik yapanların oranı %10 öğretmenlik yapanların oranı ise %90'dır. Kurumda çalışma süreleri bakımından 6-12 yıl arası çalışanların oranı %29,1'dir. Mesleki deneyim açısından çoğunluk ise %34,8 ile 1-5 yıl çalışanlardadır. Son olarak maaş oranlarına bakıldığında 35001-50000 TL aralığındakilerin oranının %57,5 olduğu görülmektedir.

3.5.2. Güvenilirlik ve geçerlilik

Ölçüm araçlarına ilişkin güvenilirlik ve geçerlilik analizlerine Tablo 3.2 ve 3.3'te yer verilmiştir.

Tablo 3.2. İş akış envanteri güvenilirlik ve geçerlilik analizleri

Faktör 1: İşe Adanma	f yükü
7. Çalışırken kendimi mutlu hissedirim.	0.84
8. Çalışırken kendimi neşeli hissedirim.	0.83
6. İşimi büyük bir zevkle yaparım.	0.80
11. Çalışıyorum; çünkü keyif alıyorum.	0.79
5. İşimi yapmak bana kendimi iyi hissettirir.	0.76
13. Motivasyonumu işimden alırım; ödüllerden değil.	0.69
12. Bir konuda çalıştığımda bunu kendim için yapıyorum.	0.66
9. Daha az maaş alsam bilsem bile bu işi yapardım.	0.54
Faktör 2: İşten zevk alma ve Motivasyon	f yükü
3. Çalışırken etrafımdaki her şeyi unuturum.	0.82
1. İşimi yaparken başka bir şey düşünmem.	0.78
4. Çalışırken yalnızca işime odaklanırım.	0.76
2. Kendimi işimin akışına kaptırırım.	0.63

$$KMO= 0,926 \quad Bartlett K2= 2520,3 \quad sd= 66 \quad P= 0,00$$

$$Toplam Açılanan Varyans = \%63,97 \quad Cronbachs' Alpha= 0,918$$

İş akış deneyimine yönelik ifadeler için temel bileşenler faktör analizi uygulanmıştır. KMO ve Bartlett testine göre veriler faktör analizi için uygundur. Öz değeri 1'den büyük olan 2 boyut oluşmuştur. Orijinal soru formunda "işten zevk alma" ve "içsel iş motivasyonu" olarak ayrı boyutlarda sıralanan ifadelerin mevcut durumda tek boyut altında toplandığı görülmüştür. İlgili literatür de gözetilerek bu boyut "işten zevk alma ve motivasyon" olarak adlandırılmıştır. Diğer boyut ise orijinal soru formu ile örtüşmektedir. Bir ifade (10) çapraz yük oluşturması sebebiyle analizden çıkarılmıştır. Mevcut ifadelerin faktör yükleri 0,84 ile 0,54 arasında değişmektedir. Açıklanan toplam varyans %63,97 ve Cronbachs' Alpha değeri 0,918'dir.

Tablo 3.3. Dijital bağımlılık ölçeği güvenilirlik ve geçerlilik analizleri

Faktör 1: Negatif hayat kalitesi	f yükü
10. Dijital araçlarla çok vakit harcadığımdan dolayı birçok fırsatı kaçırdığım olmuştur.	0.81
11. Dijital araçlarla uğraştığım zaman etrafımda olup bitenden haberim olmaz.	0.78
9. Dijital araçlar ev ve okulla ilgili sorumluluklarımı yerine getirmemi engelliyor.	0.78
13. Dijital araçlarla vakit geçirirken bana herhangi bir iş verilmesi beni öfkelenendirir.	0.77
15. Sahip olduğum dijital araçları uzun süre kullanmadığımda kendimi çok mutsuz ve sınırlı hissederim.	0.74
14. Dijital araçları kullanmayacağım ortamlar beni sıkıyor.	0.74
12. Dijital araçları kullanmam nedeniyle üretkenliğimin azaldığını hissediyorum.	0.73
7. Dijital araçlarla harcadığım zamanı kısmak için başarısız çabalarım oldu.	0.68
8. Dijital araçlarla harcadığım zamanı azaltamıyorum.	0.64
Faktör 2: Aşırı kullanım	f yükü
2. Gezi, piknik veya arkadaşlarla olduğum sosyal ortamlarda sürekli dijital araçlarına (cep telefonu ya da tablet) bakarım.	0.79
4. Bir işle uğraşırken kendimi dijital araçlarımı kontrol ederken buluyorum.	0.70
3. Dijital araçları amacı dışında aşırı bir şekilde kullanıyorum.	0.69
1. Yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarım ile meşgul olurum.	0.66
5. Dikkat gerektiren işleri yaparken bile telefon, tablet gibi dijital araçlarla uğraşıyorum.	0.58
Faktör 3: Bırakamama	f yükü
18. Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak isterim.	0.81
19. Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yatarken yanımda bulunduruyorum.	0.80
17. Sahip olduğum dijital araçların bozulması veya kaybolması beni huzursuz eder.	0.77
<i>KMO= 0,946 Bartlett K2= 3851,4 sd= 136 P= 0,00</i>	
<i>Toplam Açılanan Varyans = %67,58 Cronbachs' Alpha= 0,936</i>	

Dijital bağımlılık ölçeğine yönelik ifadeler için temel bileşenler faktör analizi uygulanmıştır. KMO ve Bartlett testine göre veriler faktör analizi için uygundur. Öz değeri 1'den büyük olan 3 boyut oluşmuştur. Orijinal soru formunda "nüksetme", "hayatın akışını engelleme" ve "duygu durumu" olarak ayrı boyutlarda sıralanan ifadelerin mevcut durumda tek boyut altında toplandığı görülmüştür. İlgili literatür de gözetilerek bu boyut "negatif hayat kalitesi" olarak adlandırılmıştır. Diğer iki boyut ise orijinal soru formu ile örtüşmektedir. İki ifade (6 ve 16) çapraz yük oluşturması sebebiyle analizden çıkarılmıştır. Mevcut ifadelerin faktör yükleri 0,81 ile 0,58 arasında değişmektedir. Açıklanan toplam varyans %67,58 ve Cronbachs' Alpha değeri 0,936'dır.

3.5.3. Ölçeklere ilişkin istatistiki bilgiler

Ölçüm araçlarına yönelik olarak tanımlayıcı istatistikler Tablo 3.4'te verilmiştir.

Tablo 3.4. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	N	Ort.	Std. Sapma	Çarpıklık (Std. Hata 0,13)	Basıklık (Std. Hata 0,26)
İşe Adanma	351	3.82	0.87	-0.84	0.66
İşten zevk alma ve Motivasyon	351	3.64	0.89	-0.41	-0.26
Aşırı Kullanım	351	2.11	1.01	0.75	-0.25
Bırakamama	351	2.45	1.01	0.56	-0.33
Negatif hayat kalitesi	351	3.05	1.13	0.01	-0.84

Buna göre iş akış deneyimi boyutları işe adanma ile işten zevk alma ve motivasyon boyutlarının düzeyleri, 5'li likerte göre ortalamanın üzerindedir. Diğer yandan dijital bağımlılık alt boyutlarından aşırı kullanım ve bırakamama ortalamasının altında değerlere sahipken, negatif hayat kalitesi ise ortalama bir değerdedir. Tüm değişkenler için çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde bu değerlerin +1 ve -1 aralığında oldukları görülmektedir. Buradan hareketle verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır.

3.5.4. Değişkenler arası korelasyon ve regresyon analizleri

Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon düzeyleri aşağıda verilmiştir.

Tablo 3.5. Değişkenler arası korelasyon

		(a)	(b)	(c)	(d)	(e)
İşe Adanma (a)	R		0.65	-0.38	-0.31	-0.11
	P		0.00	0.00	0.00	0.04
İşten zevk alma ve Motivasyon (b)	R	0.65		-0.20	-0.17	-0.01
	P	0.00		0.00	0.00	0.84
Aşırı Kullanım (c)	R	-0.38	-0.20		0.76	0.42
	P	0.00	0.00		0.00	0.00
Bırakamama (d)	R	-0.31	-0.17	0.76		0.44
	P	0.00	0.00	0.00		0.00
Negatif hayat kalitesi (e)	R	-0.11	-0.01	0.42	0.44	1.00
	P	0.04	0.84	0.00	0.00	

Buna göre iş akış deneyimi, işe adanma ile dijital bağımlılık boyutlarından aşırı kullanım, bırakamama ve negatif hayat kalitesi arasında; ayrıca iş akış deneyimi, işten zevk alma ve motivasyon düzeyleri ile dijital bağımlılık boyutlarından aşırı kullanım ve bırakamama arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Ancak iş akış deneyimi, işten zevk alma ve motivasyon düzeyleri ile dijital bağımlılık, negatif hayat kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Anlamlı bir korelasyon ilişkisi olmadan değişkenler arasında doğrusal bir etkiden (regresyon analizi) söz etmek mümkün

olmadığından H6 Hipotezi (İş akış deneyimi alt boyutlarından işten zevk alma ve motivasyonun, dijital bağımlılık alt boyutlarından negatif hayat kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır) sağlanmamıştır. Diğer hipotezlerin test edilmesi için gerçekleştirilen regresyon analizleri ise aşağıda raporlanmıştır.

Tablo 3.6. İşe adanmanın aşırı kullanım üzerindeki etkisi

Model	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş Katsayılar	t	p
	B	Std. Hata	Beta		
(Sabit)	3.79	0.23		16.77	0.00
İşe Adanma	-0.44	0.06	-0.38	-7.61	0.00

Bağımlı Değişken: Aşırı Kullanım

İşe adanmanın aşırı kullanım üzerindeki etkisini ölçmek için doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Buna göre işe adanmanın aşırı kullanım üzerindeki etkisi negatif yönlü ve anlamlıdır ($p < 0,05$, Beta=-0,38). Dolayısı ile H1 Hipotezi (İşe adanmanın, aşırı kullanım üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır) sağlanmaktadır.

Tablo 3.7. İşe adanmanın bırakamama üzerindeki etkisi

Model	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş Katsayılar	t	p
	B	Std. Hata	Beta		
(Sabit)	3.81	0.23		16.55	0.00
İşe Adanma	-0.36	0.06	-0.31	-6.08	0.00

Bağımlı Değişken: Bırakamama

İşe adanmanın bırakamama üzerindeki etkisini ölçmek için doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Buna göre işe adanmanın bırakamama üzerindeki etkisi negatif yönlü ve anlamlıdır ($p < 0,05$, Beta=-0,31). Dolayısı ile H2 Hipotezi (İşe adanmanın, bırakamama üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır) sağlanmaktadır.

Tablo 3.8. İşe Adanmanın Negatif Hayat Kalitesi Üzerindeki Etkisi

Model	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş Katsayılar	t	p
	B	Std. Hata	Beta		
(Sabit)	3.59	0.27		13.24	0.00
İşe Adanma	-0.14	0.07	-0.11	-2.03	0.04

Bağımlı Değişken: Negatif Hayat Kalitesi

İşe adanmanın negatif hayat kalitesi üzerindeki etkisini ölçmek için doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Buna göre işe adanmanın negatif hayat kalitesi üzerindeki etkisi negatif yönlü ve anlamlıdır ($p < 0,05$, $Beta = -0,11$). Dolayısı ile H3 Hipotezi (İşe adanmanın, negatif hayat kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır) sağlanmaktadır.

Tablo 3.9. İşten zevk alma ve motivasyonun aşırı kullanım üzerindeki etkisi

Model	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş Katsayılar Beta	t	p
	B	Std. Hata			
(Sabit)	2.95	0.22		13.24	0.00
İşten zevk alma ve Motivasyon	-0.23	0.06	-0.20	-3.89	0.00
Bağımlı Değişken: Aşırı Kullanım					

İşten zevk alma ve motivasyonun aşırı kullanım üzerindeki etkisini ölçmek için doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Buna göre İşten zevk alma ve motivasyonun aşırı kullanım üzerindeki etkisi negatif yönlü ve anlamlıdır ($p < 0,05$, $Beta = -0,20$). Dolayısı ile H4 Hipotezi (İşten zevk alma ve motivasyonun, aşırı kullanım üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır) sağlanmıştır.

Tablo 3.10. İşten zevk alma ve motivasyonun bırakamama üzerindeki etkisi

Model	Standardize edilmemiş katsayılar		Standardize edilmiş Katsayılar Beta	t	p
	B	Std. Hata			
(Sabit)	3.13	0.22		14.03	0.00
İşten zevk alma ve Motivasyon	-0.19	0.06	-0.17	-3.16	0.00
Bağımlı Değişken: Bırakamama					

İşten zevk alma ve motivasyonun bırakamama üzerindeki etkisini ölçmek için doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Buna göre işten zevk alma ve motivasyonun bırakamama üzerindeki etkisi negatif yönlü ve anlamlıdır ($p < 0,05$, $Beta = -0,17$). Dolayısı ile H5 Hipotezi (İşten zevk alma ve motivasyonun, bırakamama üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır) sağlanmaktadır.

3.5.5. Değişken ortalamalarının demografik özelliklere göre incelenmesi

Tüm değişken ortalamalarının demografik özelliklere göre farklılaşma durumu bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizleri ile test edilmiştir. Ayrıca gerekli noktalarda post-hoc analizleri yapılarak çoklu gruplar arasındaki farklılaşma durumları yorumlanmıştır.

Tablo 3.11. Cinsiyete göre değişken ortalamaları

		N	Ortalama	Std. Sapma
İşe Adanma	Kadın	234	3.88	0.89
	Erkek	117	3.71	0.84
İşten zevk alma ve Motivasyon	Kadın	234	3.70	0.91
	Erkek	117	3.51	0.85
Aşırı Kullanım	Kadın	234	2.06	1.03
	Erkek	117	2.21	0.98
Bırakamama	Kadın	234	2.39	0.96
	Erkek	117	2.55	1.09
Negatif hayat kalitesi	Kadın	234	3.08	1.17
	Erkek	117	3.00	1.06

Cinsiyet göre değişken ortalamaları Tablo 3.11’de verilmiştir. Bu ortalamaların anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı ise bağımsız örneklem t testi ile incelenmiş ve Tablo 3.12’de raporlanmıştır.

Tablo 3.12. Cinsiyete göre değişken ortalamalarındaki değişim

		Levene Testi		T Testi						
		F	p	t	sd	p	Ort. Farkı	Std. Hata Farkı	%95 Güven	
									Alt	Üst
İşe Adanma	Varyanslar eşit	0.20	0.65	1.80	349.00	0.07	0.18	0.10	-0.02	0.37
	Varyanslar eşit değil			1.84	243.83	0.07	0.18	0.10	-0.01	0.37
İşten zevk alma ve Motivasyon	Varyanslar eşit	0.40	0.52	1.96	349.00	0.06	0.20	0.10	0.00	0.40
	Varyanslar eşit değil			2.01	245.98	0.06	0.20	0.10	0.00	0.39
Aşırı Kullanım	Varyanslar eşit	0.27	0.60	-1.34	349.00	0.18	-0.15	0.11	-0.38	0.07
	Varyanslar eşit değil			-1.36	241.12	0.18	-0.15	0.11	-0.38	0.07
Bırakamama	Varyanslar eşit	4.70	0.03	-1.34	349.00	0.18	-0.15	0.11	-0.38	0.07
	Varyanslar eşit değil			-1.29	207.80	0.20	-0.15	0.12	-0.39	0.08
Negatif hayat kalitesi	Varyanslar eşit	1.68	0.20	0.60	349.00	0.55	0.08	0.13	-0.18	0.33
	Varyanslar eşit değil			0.62	253.12	0.54	0.08	0.12	-0.17	0.32

Buna göre değişken ortalamalarının hiç birisinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile kadın ve erkeklerin iş akış deneyimi ve dijital bağımlılık düzeyleri benzer seviyelerdedir.

Tablo 3.13. Medeni duruma göre değişken ortalamaları

		N	Ortalama	Std. Sapma
İşe Adanma	Evli	242	3.87	0.79
	Bekâr	109	3.72	1.03
İşten zevk alma ve Motivasyon	Evli	242	3.62	0.86
	Bekâr	109	3.67	0.96
Aşırı Kullanım	Evli	242	2.07	0.99
	Bekâr	109	2.19	1.07
Bırakamama	Evli	242	2.42	1.03
	Bekar	109	2.50	0.95
Negatif hayat kalitesi	Evli	242	3.00	1.10
	Bekâr	109	3.17	1.21

Medeni Duruma göre değişken ortalamaları Tablo 3.13’de verilmiştir. Bu ortalamaların anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı ise bağımsız örneklem t testi ile incelenmiş ve Tablo 3.14’de raporlanmıştır.

Tablo 3.14. Medeni duruma göre değişken ortalamalarındaki değişim

		Levene Testi		T Testi						
		F	p	t	sd	p	Ort. Farkı	Std. Hata Farkı	%95 Güven	
									Alt	Üst
İşe Adanma	Varyanslar eşit	11.51	0.00	1.44	349.00	0.15	0.15	0.10	-0.05	0.34
	Varyanslar eşit değil			1.31	168.02	0.19	0.15	0.11	-0.07	0.36
İşten zevk alma ve Motivasyon	Varyanslar eşit	3.00	0.08	-0.48	349.00	0.63	-0.05	0.10	-0.25	0.15
	Varyanslar eşit değil			-0.46	190.10	0.65	-0.05	0.11	-0.26	0.16
Aşırı Kullanım	Varyanslar eşit	0.89	0.35	-1.04	349.00	0.30	-0.12	0.12	-0.35	0.11
	Varyanslar eşit değil			-1.01	194.72	0.32	-0.12	0.12	-0.36	0.12
Bırakamama	Varyanslar eşit	1.82	0.18	-0.67	349.00	0.50	-0.08	0.12	-0.31	0.15
	Varyanslar eşit değil			-0.69	223.63	0.49	-0.08	0.11	-0.30	0.14
Negatif hayat kalitesi	Varyanslar eşit	1.87	0.17	-1.26	349.00	0.21	-0.17	0.13	-0.42	0.09
	Varyanslar eşit değil			-1.22	190.68	0.22	-0.17	0.14	-0.43	0.10

Buna göre değişken ortalamalarının hiç birisinin medeni duruma göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Diğer bir ifade ile evli ve bekârların iş akış deneyimi ve dijital bağımlılık düzeyleri benzer seviyelerdedir.

Tablo 3.15. Pozisyona göre değişken ortalamaları

		N	Ortalama	Std. Sapma
İşe Adanma	İdareci	35	3.65	0.81
	Öğretmen	316	3.84	0.88
İşten zevk alma ve Motivasyon	İdareci	35	3.35	0.94
	Öğretmen	316	3.67	0.88
Aşırı Kullanım	İdareci	35	2.00	0.86
	Öğretmen	316	2.12	1.03
Bırakamama	İdareci	35	2.50	0.91
	Öğretmen	316	2.44	1.02
Negatif hayat kalitesi	İdareci	35	2.65	1.00
	Öğretmen	316	3.10	1.14

Pozisyona göre değişken ortalamaları Tablo 3.15'te verilmiştir. Bu ortalamaların anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı ise bağımsız örneklem t testi ile incelenmiş ve Tablo 3.16 'da raporlanmıştır.

Tablo 3.16. Pozisyona göre değişken ortalamalarındaki değişim

		Levene Testi		T Testi						
		F	p	t	sd	p	Ort. Farkı	Std. Hata Farkı	%95 Güven	
									Alt	Üst
İşe Adanma	Varyanslar eşit	0.47	0.49	-1.25	349.00	0.21	-0.19	0.16	-0.50	0.11
	Varyanslar eşit değil			-1.33	43.37	0.19	-0.19	0.15	-0.49	0.10
İşten zevk alma ve Motivasyon	Varyanslar eşit	0.35	0.56	-2.02	349.00	0.04	-0.32	0.16	-0.63	-0.01
	Varyanslar eşit değil			-1.92	40.90	0.06	-0.32	0.17	-0.66	0.02
Aşırı Kullanım	Varyanslar eşit	2.42	0.12	-0.70	349.00	0.48	-0.13	0.18	-0.48	0.23
	Varyanslar eşit değil			-0.81	45.63	0.42	-0.13	0.16	-0.44	0.19
Bırakamama	Varyanslar eşit	1.01	0.32	0.32	349.00	0.75	0.06	0.18	-0.30	0.41
	Varyanslar eşit değil			0.35	44.02	0.73	0.06	0.16	-0.27	0.39
Negatif hayat kalitesi	Varyanslar eşit	1.89	0.17	-2.25	349.00	0.03	-0.45	0.20	-0.85	-0.06
	Varyanslar eşit değil			-2.49	44.35	0.02	-0.45	0.18	-0.82	-0.09

Buna göre işten zevk alma ve motivasyon ile negatif hayat kalitesi düzeylerinin pozisyona göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). İşten zevk alma ve motivasyon ile negatif hayat kalitesi düzeyleri idarecilere nazaran öğretmenlerde daha yüksektir.

Tablo 3.17. Yaşa göre değişken ortalamaları

		N	Ortalama	Std. Sapma
İşe Adanma	(a) 21-30 yaş	73	3.49	1.19
	(b) 31-40 yaş	110	3.86	0.76
	(c) 41-50 yaş	134	3.84	0.76
	(d) 51 yaş ve üzeri	34	4.36	0.52
İşten zevk alma ve Motivasyon	(a) 21-30 yaş	73	3.34	1.09
	(b) 31-40 yaş	110	3.67	0.84
	(c) 41-50 yaş	134	3.63	0.80
	(d) 51 yaş ve üzeri	34	4.24	0.61
Aşırı Kullanım	(a) 21-30 yaş	73	2.57	1.08
	(b) 31-40 yaş	110	2.12	0.96
	(c) 41-50 yaş	134	1.99	1.00
	(d) 51 yaş ve üzeri	34	1.56	0.68
Bırakamama	(a) 21-30 yaş	73	2.72	1.03
	(b) 31-40 yaş	110	2.56	0.98
	(c) 41-50 yaş	134	2.34	1.02
	(d) 51 yaş ve üzeri	34	1.88	0.72
Negatif hayat kalitesi	(a) 21-30 yaş	73	3.09	1.19
	(b) 31-40 yaş	110	3.38	1.09
	(c) 41-50 yaş	134	2.94	1.06
	(d) 51 yaş ve üzeri	34	2.37	1.10

Yaşa göre değişken ortalamaları Tablo 3.17’de verilmiştir. Bu ortalamaların anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı ise bağımsız tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve Tablo 3.18 ’de raporlanmıştır.

Tablo 3.18. Yaşa göre değişken ortalamalarındaki değişim

		Kareler Toplamı	sd	Ortalama Karesi	F	p	Anlamlı Fark
İşe Adanma	Gruplar arası	17.83	3.00	5.94	8.28	0.00	d>a d>b d>c
	Grup içi	249.14	347.00	0.72			
İşten zevk alma ve Motivasyon	Gruplar arası	266.97	350.00				d>a d>b d>c
	Grup içi	19.21	3.00	6.40	8.55	0.00	
Aşırı Kullanım	Gruplar arası	259.72	347.00	0.75			b>a a>d c>a b>d c>d
	Grup içi	278.92	350.00				
Bırakamama	Gruplar arası	27.73	3.00	9.24	9.65	0.00	a>c a>d b>d c>d
	Grup içi	332.51	347.00	0.96			
Negatif hayat kalitesi	Gruplar arası	360.25	350.00				b>c a>d b>d c>d
	Grup içi	19.06	3.00	6.35	6.56	0.00	

Buna göre tüm değişkenler yaşa göre farklılaşmaktadır. Hangi gruplar arasında farklılık olduğu post-hoc analizi ile incelenmiştir. İşe adanma, işten zevk alma ve motivasyon ile aşırı kullanım düzeylerinde varyanslar eşit dağılmadığı için Tamhane's T2 diğer iki değişken için ise LSD testi uygulanmıştır. Buna göre 51 yaş ve üzeri katılımcıların işe adanma ile işten zevk alma ve motivasyon düzeyleri diğer yaş gruplarına nazaran daha yüksektir. Aşırı kullanım, bırakamama ve negatif yaşam kalitesi düzeylerinin ise genç yaş gruplarında diğerlerine nazaran daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3.19. Eğitime göre değişken ortalamaları

		N	Ortalama	Std. Sapma
İşe Adanma	(a) Lisans	267	3.86	0.90
	(b) Yüksek Lisans	76	3.75	0.80
	(c) Doktora	8	3.48	0.62
İşten zevk alma ve Motivasyon	(a) Lisans	267	3.68	0.89
	(b) Yüksek Lisans	76	3.50	0.91
	(c) Doktora	8	3.47	0.78
Aşırı Kullanım	(a) Lisans	267	2.12	1.05
	(b) Yüksek Lisans	76	2.01	0.88
	(c) Doktora	8	2.88	0.88
Bırakamama	(a) Lisans	267	2.42	1.05
	(b) Yüksek Lisans	76	2.45	0.81
	(c) Doktora	8	3.33	0.96
Negatif hayat kalitesi	(a) Lisans	267	3.10	1.16
	(b) Yüksek Lisans	76	2.90	1.03
	(c) Doktora	8	2.88	1.37

Eğitime göre değişken ortalamaları Tablo 3.19’da verilmiştir. Bu ortalamaların anlamlı şekilde farklılaşp farklılaşmadığı ise bağımsız tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve Tablo 3.20 ’de raporlanmıştır.

Tablo 3.20. Eğitime göre değişken ortalamalarındaki değişim

		Kareler Toplamı	sd	Ortalama Karesi	F	p	Anlamlı Fark
İşe Adanma	Gruplar arası	1.64	2.0	0.82	1.08	0.34	
	Grup içi	265.33	348.0	0.76			
İşten zevk alma ve Motivasyon	Gruplar arası	2.30	2.0	1.15	1.45	0.24	
	Grup içi	276.62	348.0	0.79			
Aşırı Kullanım	Gruplar arası	5.50	2.0	2.75	2.70	0.07	
	Grup içi	354.75	348.0	1.02			
Bırakamama	Gruplar arası	6.40	2.0	3.20	3.19	0.04	c>a c>b
	Grup içi	348.77	348.0	1.00			
Negatif hayat kalitesi	Gruplar arası	2.74	2.0	1.37	1.06	0.35	
	Grup içi	448.12	348.0	1.29			

Buna göre bırakamama dışındaki değişkenlere ait ortalamalar eğitime göre farklılaşmamaktadır. Bırakamama boyutu için hangi gruplar arasında farklılık oluştuğu post-hoc analizi ile incelenmiştir. Varyanslar eşit dağılmadığı için Tamhane’s T2 testi uygulanmıştır. Doktora eğitimine sahip olanların bırakamama düzeyleri yüksek lisans ve lisans düzeyine nazaran daha yüksektir.

Tablo 3.21. Kurumda çalışma süresine göre değişken ortalamaları

		N	Ortalama	Std. Sapma
İşe Adanma	(a) 1 yıldan az	19	3.82	1.09
	(b) 1-5 yıl	43	3.38	1.05
	(c) 6-12 yıl	102	3.80	0.89
	(d) 13-20 yıl	100	3.88	0.78
	(e) 21 yıl ve üzeri	87	4.01	0.75
İşten zevk alma ve Motivasyon	(a) 1 yıldan az	19	3.38	0.98
	(b) 1-5 yıl	43	3.43	1.01
	(c) 6-12 yıl	102	3.62	0.96
	(d) 13-20 yıl	100	3.63	0.82
	(e) 21 yıl ve üzeri	87	3.83	0.79

Tablo 3.21. (Devam) Kurumda çalışma süresine göre değişken ortalamaları

Aşırı Kullanım	(a) 1 yıldan az	19	2.09	1.03
	(b) 1-5 yıl	43	2.59	1.07
	(c) 6-12 yıl	102	2.25	1.05
	(d) 13-20 yıl	100	2.11	0.99
	(e) 21 yıl ve üzeri	87	1.71	0.83
Bırakamama	(a) 1 yıldan az	19	2.32	1.02
	(b) 1-5 yıl	43	2.73	0.96
	(c) 6-12 yıl	102	2.59	1.05
	(d) 13-20 yıl	100	2.48	0.97
	(e) 21 yıl ve üzeri	87	2.12	0.94
Negatif hayat kalitesi	(a) 1 yıldan az	19	3.40	1.16
	(b) 1-5 yıl	43	3.27	1.28
	(c) 6-12 yıl	102	3.06	1.10
	(d) 13-20 yıl	100	3.19	1.10
	(e) 21 yıl ve üzeri	87	2.71	1.08

Kurumda çalışma süresine göre değişken ortalamaları Tablo 3.21’de verilmiştir. Bu ortalamaların anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı ise bağımsız tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve Tablo 3.22’de raporlanmıştır.

Tablo 3.22. Kurumda çalışma süresine göre değişken ortalamalarındaki değişim

		Kareler Toplamı	sd	Ortalama Karesi	F	p	Anlamlı Fark
İşe Adanma	Gruplar arası	11.90	4.00	2.97	4.03	0.00	c>b d>b e>b
	Grup içi	255.08	346.00	0.74			
İşten zevk alma ve Motivasyon	Gruplar arası	6.27	4.00	1.57	1.99	0.10	e>a e>b
	Grup içi	272.65	346.00	0.79			
Aşırı Kullanım	Gruplar arası	25.95	4.00	6.49	6.71	0.00	b>c b>d b>e
	Grup içi	334.30	346.00	0.97			
Bırakamama	Gruplar arası	15.36	4.00	3.84	3.91	0.00	
	Grup içi	339.81	346.00	0.98			
Negatif hayat kalitesi	Gruplar arası	16.66	4.00	4.16	3.32	0.01	
	Grup içi	434.20	346.00	1.25			

Buna göre tüm değişkenlere ait ortalamalar eğitime göre farklılaşmaktadır. Hangi gruplar arasında farklılık oluştuğu post-hoc analizi ile incelenmiştir. Aşırı kullanım boyutunun varyansı eşit dağılmadığı için Tamhane's T2 ve diğer boyutlar için ise LSD testi uygulanmıştır. 1-5 yıl arası çalışanların işe adanma düzeyleri daha uzun süre çalışanlara nazaran daha düşüktür. 21 yıl ve üzeri çalışanların işten zevk alma ve motivasyon düzeyleri 1 yıldan az ve 1-5 yıl arası çalışanlara nazaran daha yüksektir. 1-5 yıl arası çalışanların aşırı kullanım ve bırakamama düzeyleri daha uzun süreli çalışanlara nazaran yüksektir. Çalışma süresi arttıkça bu düzeylerin azalma eğilimi gösterdiği görülmektedir. Negatif hayat kalitesi düzeyleri de benzer şekilde 1 yıldan az süredir çalışanlarda diğer gruplara nazaran yüksektir. Burada da çalışma süresi arttıkça bir düzeylerde bir azalma eğilimi olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 3.23. Mesleki deneyime göre değişken ortalamaları

		N	Ortalama	Std. Sapma
İşe Adanma	(a) 1 yıldan az	51.00	3.82	1.00
	(b) 1-5 yıl	122.00	3.76	0.87
	(c) 6-12 yıl	112.00	3.81	0.91
	(d) 13-20 yıl	44.00	3.90	0.72
	(e) 21 yıl ve üzeri	22.00	4.14	0.63
İşten zevk alma ve Motivasyon	(a) 1 yıldan az	51.00	3.50	0.85
	(b) 1-5 yıl	122.00	3.57	0.94
	(c) 6-12 yıl	112.00	3.69	0.93
	(d) 13-20 yıl	44.00	3.82	0.79
	(e) 21 yıl ve üzeri	22.00	3.75	0.68
Aşırı Kullanım	(a) 1 yıldan az	51.00	2.04	0.96
	(b) 1-5 yıl	122.00	2.20	0.99
	(c) 6-12 yıl	112.00	2.19	1.06
	(d) 13-20 yıl	44.00	2.07	1.10
	(e) 21 yıl ve üzeri	22.00	1.43	0.61
Bırakamama	(a) 1 yıldan az	51.00	2.42	0.88
	(b) 1-5 yıl	122.00	2.57	1.01
	(c) 6-12 yıl	112.00	2.46	1.05
	(d) 13-20 yıl	44.00	2.42	1.06
	(e) 21 yıl ve üzeri	22.00	1.82	0.72
Negatif hayat kalitesi	(a) 1 yıldan az	51.00	3.25	1.09
	(b) 1-5 yıl	122.00	3.11	1.11
	(c) 6-12 yıl	112.00	3.18	1.19
	(d) 13-20 yıl	44.00	2.73	1.04
	(e) 21 yıl ve üzeri	22.00	2.26	0.88

Mesleki deneyime göre değişken ortalamaları Tablo 3.23’de verilmiştir. Bu ortalamaların anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı ise bağımsız tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve Tablo 3.24’te raporlanmıştır.

Tablo 3.24. Mesleki deneyime göre değişken ortalamalarındaki değişim

		Kareler Toplamı	sd	Ortalama Karesi	F	p	Anlamlı Fark
İşe Adanma	Gruplar arası	3.08	4.00	0.77	1.01	0.40	
	Grup içi	263.90	346.00	0.76			
İşten zevk alma ve Motivasyon	Gruplar arası	3.57	4.00	0.89	1.12	0.35	
	Grup içi	275.36	346.00	0.80			
Aşırı Kullanım	Gruplar arası	12.16	4.00	3.04	3.02	0.02	a>e b>e c>e d>e
	Grup içi	348.09	346.00	1.01			
Bırakamama	Gruplar arası	10.53	4.00	2.63	2.64	0.03	a>e b>e c>e d>e
	Grup içi	344.64	346.00	1.00			
Negatif hayat kalitesi	Gruplar arası	23.03	4.00	5.76	4.66	0.00	a>d a>e b>d b>e
	Grup içi	427.83	346.00	1.24			c>d c>e

Buna göre iş akış deneyimi (işe adanma ve işten zevk alma ve motivasyon) düzeyleri mesleki deneyime göre değişiklik göstermemektedir. Dijital bağımlılık düzeyleri ise tüm alt boyutları ile mesleki deneyime göre farklılık göstermektedir. Hangi gruplar arasında farklılık olduğu post-hoc analizi ile incelenmiştir. Aşırı kullanım boyutunun varyansları eşit dağılmadığı için Tamhane’s T2 ve diğer iki boyut için ise LSD testi uygulanmıştır. 21 yıl ve üzeri mesleki deneyime sahip olanların aşırı kullanım ve bırakamama düzeyleri daha az mesleki deneyime sahip olanlara nazaran daha düşüktür. 13-20 yıl ve 21 yıl ve üzeri mesleki deneyime sahip olanların negatif hayat kalitesi düzeyleri benzer şekilde daha az mesleki deneyime sahip olanlara nazaran daha düşüktür.

Tablo 3.25. Gelire göre değişken ortalamaları

		N	Ortalama	Std. Sapma
İşe Adanma	(a) 25001-35000 TL	62.00	3.51	1.08
	(b) 35001-50000 TL	202.00	3.84	0.83
	(c) 50001 TL ve üzeri	87.00	4.01	0.75
İşten zevk alma ve Motivasyon	(a) 25001-35000 TL	62.00	3.42	0.99
	(b) 35001-50000 TL	202.00	3.63	0.89
	(c) 50001 TL ve üzeri	87.00	3.83	0.79
Aşırı Kullanım	(a) 25001-35000 TL	62.00	2.44	1.08
	(b) 35001-50000 TL	202.00	2.18	1.02
	(c) 50001 TL ve üzeri	87.00	1.71	0.83

Tablo 3.25. (Devam) Gelire göre değişken ortalamaları

Bırakamama	(a) 25001-35000 TL	62.00	2.60	0.99
	(b) 35001-50000 TL	202.00	2.54	1.01
	(c) 50001 TL ve üzeri	87.00	2.12	0.94
Negatif hayat kalitesi	(a) 25001-35000 TL	62.00	3.31	1.24
	(b) 35001-50000 TL	202.00	3.12	1.10
	(c) 50001 TL ve üzeri	87.00	2.71	1.08

Gelire göre değişken ortalamaları Tablo 3.25'te verilmiştir. Bu ortalamaların anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı ise bağımsız tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş ve Tablo 3.26'da raporlanmıştır.

Tablo 3.26. Gelire deneyime göre değişken ortalamalarındaki değişim

		Kareler Toplamı	sd	Ortalama Karesi	F	p	Anlamlı Fark
İşe Adanma	Gruplar arası	9.06	2.00	4.53	6.11	0.00	c>a
	Grup içi	257.92	348.00	0.74			
İşten zevk alma ve Motivasyon	Gruplar arası	6.24	2.00	3.12	3.98	0.02	c>a
	Grup içi	272.69	348.00	0.78			
Aşırı Kullanım	Gruplar arası	21.65	2.00	10.83	11.13	0.00	a>c b>c
	Grup içi	338.60	348.00	0.97			
Bırakamama	Gruplar arası	12.46	2.00	6.23	6.33	0.00	a>c b>c
	Grup içi	342.71	348.00	0.98			
Negatif hayat kalitesi	Gruplar arası	15.47	2.00	7.74	6.18	0.00	a>c b>c
	Grup içi	435.39	348.00	1.25			

Buna göre tüm değişkenler gelire göre farklılaşmaktadır. Hangi gruplar arasında farklılık oluştuğu post-hoc analizi ile incelenmiştir. İş akış deneyimi (işe adanma ve işten zevk alma ve motivasyon) düzeyleri ve dijital bağımlılık düzeylerinden aşırı kullanıma ait varyanslar eşit dağılmadığından Tamhane's T2; dijital bağımlılık düzeylerinden bırakamama ve negatif hayat kalitesi düzeylerine ait varyanslar ise eşit dağıldığından LSD testi uygulanmıştır. Yüksek gelir grubundakilerin iş akış deneyimi düzeylerinin düşük gelir grubundakilere nazaran daha yüksek olduğu görülmektedir. Dijital bağımlılık düzeyleri ise en yüksek gelir grubundakilere nazaran diğer gelir gruplarında daha yüksektir. Dolayısıyla iş akış deneyiminin gelir ile birlikte orantılı olarak artış eğilimi içinde olduğunu; dijital bağımlılık düzeylerinin ise ters orantılı olarak gelir arttıkça azalış eğilimi gösterdiğini söylemek mümkündür.

SONUÇ VE ÖNERİLER

İş akış deneyimi kavramı, bireyin tamamen işe odaklanarak yaptığı işten tatmin olmasını sağlamaktadır. Optimal bir durumda tam özümseme durumu içindeki faaliyetlerden elde edilen deneyim olarak bilinmektedir. Akış gerçekleştiği an birey, fiziksel ve bilişsel olarak odaklanılan işe o kadar fazla bağlanmıştır ki zaman kavramını yitirebilir. Akış teorisi ile işin yapılma anında anlık konsantrasyon ve mutluluk durumları incelenmektedir. İş akış deneyimi kavramı bu çalışmada öğretmen odaklı değerlendirilmiştir.

Dijital bağımlılık, teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte ortaya çıkan ve bireylerin dijital araçları ve platformları aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmasıyla karakterize edilen bir durumdur. Bağımlılık kavramı bireyin kontrolünü kaybetmesine ve negatif duygular ile başa çıkmakta zorlanmasına neden olabilmektedir.

İş akış deneyimi bireylerin bir aktiviteye veya bir işe odaklanmalarını ve içsel motivasyon ile çalışmalarını sağlarken, dijital bağımlılık tamtersine bireylerin dijital cihazlara ve içeriklere kontrolsüz bir şekilde bağlanmalarını ifade eder. Bu bağlanma iş akış deneyimi ve dijital bağımlılık arasında olumlu veya olumsuz etki gelişebilir. Literatür incelendiğinde iş akış deneyiminin dijital bağımlılık üzerine etkisinin araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada iş akış deneyiminin dijital bağımlılık üzerindeki etkisi öğretmenlerin demografik özellikleri ile işe adanma, işten zevk alma ve motivasyon, aşırı kullanım, bırakamama ve negatif hayat kalitesi değişkenleri doğrultusunda incelenmiştir.

Öğretmenlerin iş akış deneyiminin dijital bağımlılığa etkisini incelemek amacıyla yürütülen araştırma, Çorum ili merkez ilçesindeki eğitim kurumlarında çalışan 351 öğretmenin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre iş akış deneyimi boyutlarından işten zevk alma ve motivasyon ile dijital bağımlılık boyutlarından negatif hayat kalitesi düzeyleri arasında bir ilişki tespit edilmemiştir. Diğer bir ifade ile iş akış deneyimi düzeylerindeki yükseliş veya azalış negatif hayat kalitesini olumlu veya olumsuz yönde etkilememektedir. Bunun haricinde hipotez kurularak test edilen diğer tüm değişkenler arasında negatif yönlü etki tespit edilmiştir.

Bu çalışmada, iş akış deneyiminin dijital bağımlılık üzerinde negatif bir etkisinin olduğu görülmektedir. Bu bulgu doğrultusunda iş akış deneyimi düzeyleri arttıkça dijital bağımlılık düzeylerinde azalış eğilimi gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Esteban ve arkadaşları (2014), akış deneyiminin olumlu sonuçları olduğunu belirtmiştir. Nitekim bir kişi akışta olduğu sürece kendini yaptığı işe veya uğraşa adayacak, motive ve mutlu olacaktır. Bu sayede diğer dijital materyaller ve bağımlılığa eğilimi azalacaktır.

Eğer bireyler akış deneyimini dijital ortamlarda yaşıyorlarsa bu akışın aksine bağımlılığı artırdığına yönelik bulgularda bulunmaktadır. Örneğin, oyun gibi dijital mecralarda yaşanan akış deneyiminin bağımlılık davranışı gelişmesini olumlu yönde etkilediğine dair çalışmalar yer almaktadır (Hsu, Wen ve Wu, 2009; Park ve Hwang, 2009). Akış deneyimi arttıkça

tekrarlama davranışının artacağı ve bununda bağımlılığa sebep olabileceği, ortaya kötü alışkanlıklar çıkabileceği düşünülmektedir (Chou ve Thing, 2003; Turel vd., 2011). Chou ve Thing (2003), siber oyunlar oynayan bireylerin oyun esnasında akışı deneyimlemesi sonucunda bağımlılık gelişme olasılığının artabileceğini belirtmiştir. Wan ve Chiou (2006) ise araştırmalarında akış deneyimi ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında ters ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Kadın ve erkek cinsiyet farkında göre ölçek ortalamalarında farklılaşma olmadığı görülmüştür. Bu doğrultuda iş akış deneyimi ve dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre benzer düzeylerde olduğu sonucuna varılmaktadır. Literatürde de bu sonucu destekler nitelikte özellikle FoMO (Fear of missing out-Günceli kaçırma korkusu), eğiliminin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonuçlarına ulaşılmıştır (Yeşiltaş ve Ekici, 2017; Rozgonjuk vd., 2021; Değirmenci Tarakçı 2023)

Yaş bakımından, 51 yaş ve üzeri katılımcıların işe adanma ile işten zevk alma ve motivasyon düzeyleri diğer yaş gruplarına nazaran daha yüksektir. Aşırı kullanım, bırakamama ve negatif yaşam kalitesi düzeylerinin ise genç yaş gruplarında diğerlerine nazaran daha yüksek olduğu görülmektedir. Özellikle genç yaş gruplarında görülen Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO)'nun aşırı kullanım ve bırakamama üzerinde etkisinin olduğu düşünülebilir. Değirmenci Tarakçı (2023), FoMO'nun iş akış deneyimine etkisini incelediği çalışmada katılımcıların yaşları ilerledikçe akış deneyimlerinin arttığı, FoMO eğilimlerinin ise düştüğü sonucuna ulaşmıştır. Gezin ve arkadaşlarının (2017) yapmış olduğu çalışma ise 21 yaş ve altı bireylerin FoMO eğilimi düzeylerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde FoMO ile yaş faktörü arasında anlamlı ilişki olduğu ve gençlerin FoMO eğilimlerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Rozgonjuk vd., 2021). Ki FoMO eğiliminin artması aşırı kullanıma, bırakamamaya ve yaşam kalitesinin negatif yönde etkilenmesine sebep olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Kurumda çalışma süreleri bakımından, 1-5 yıl arası çalışanların işe adanma düzeyleri, daha uzun süre çalışanlara nazaran daha düşüktür. 21 yıl ve üzeri çalışanların işten zevk alma ve motivasyon düzeyleri 1 yıldan az ve 1-5 yıl arası çalışanlara nazaran daha yüksektir. 1-5 yıl arası çalışanların aşırı kullanım ve bırakamama düzeyleri daha uzun süreli çalışanlara nazaran yüksektir. Çalışma süresi arttıkça bu düzeylerin azalma eğilimi gösterdiği görülmektedir. Negatif hayat kalitesi düzeyleri de benzer şekilde 1 yıldan az süredir çalışanlarda diğer gruplara nazaran yüksektir. Burada da çalışma süresi arttıkça düzeylerde bir azalma eğilimi olduğu söylemek mümkündür.

Mesleki deneyim bakımından, 21 yıl ve üzeri mesleki deneyime sahip olanların aşırı kullanım ve bırakamama düzeyleri daha az mesleki deneyime sahip olanlara nazaran daha düşüktür. 13-20 yıl ve 21 yıl ve üzeri mesleki deneyime sahip olanların negatif hayat kalitesi düzeyleri benzer şekilde daha az mesleki deneyime sahip olanlara nazaran daha düşüktür.

Gelir bakımından, yüksek gelir grubundakilerin iş akış deneyimi düzeylerinin düşük gelir grubundakilere nazaran daha yüksek olduğu görülmektedir. Dijital bağımlılık düzeyleri ise en yüksek gelir grubundakilere nazaran diğer gelir gruplarında daha yüksektir. Dolayısıyla iş akış deneyiminin gelir ile birlikte orantılı olarak artış eğilimi içinde olduğunu; dijital bağımlılık düzeylerinin ise ters orantılı olarak gelir arttıkça azalış eğilimi gösterdiğini söylemek mümkündür.

Çalışma sonuçlarına göre hipotezlerin ret ve kabul durumları aşağıda verilmiştir.

H1: İş akış deneyimi alt boyutlarından işe adanmanın, dijital bağımlılık alt boyutlarından aşırı kullanım üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır (KABUL).

H2: İş akış deneyimi alt boyutlarından işe adanmanın, dijital bağımlılık alt boyutlarından bırakamama üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır (KABUL).

H3: İş akış deneyimi alt boyutlarından işe adanmanın, dijital bağımlılık alt boyutlarından negatif hayat kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır (KABUL).

H4: İş akış deneyimi alt boyutlarından işten zevk alma ve motivasyonun, dijital bağımlılık alt boyutlarından aşırı kullanım üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır (KABUL).

H5: İş akış deneyimi alt boyutlarından işten zevk alma ve motivasyonun, dijital bağımlılık alt boyutlarından bırakamama üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır (KABUL).

H6: İş akış deneyimi alt boyutlarından işten zevk alma ve motivasyonun, dijital bağımlılık alt boyutlarından negatif hayat kalitesi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaktadır (RET).

Sonuç olarak bu araştırma katılımcıları olan çalışanların iş akış deneyiminin arttıkça dijital bağımlılıklarının azaldığı görülmüştür. Özellikle akış kuramından yararlanarak, çalışanların iş akışı deneyimini yaşamaları için yapılması gerekenlerle birlikte, işte akış deneyimini engelleyen faktörlerinde titizlikle belirlenmesi gerekmektedir. Mesleği gereği bilişimle haşır neşir olmak zorunda olan insanların; bilişim araç gereçleri ile uzun vakit geçirimlerinin bağımlılık olarak değerlendirilmemesi uygun olacaktır. Bilgisayar oyunlarına olan olumsuz bakış açısındaki yaklaşımların zamanla değiştiği de gözden kaçırılmamalıdır. Bilişim dünyasındaki gelişmeler ve hayatımızdaki ihtiva ettiği önem bakımından bakımından dijital bağımlılık kavramının muhtevasının yeniden güncellenmesinin elzem olduğu düşünülmektedir. Kurumların verimliliği açısından çalışanların akış deneyimini yaşayıp yaşamadıklarına ilişkin de geri bildirimlerin alınması sağlanmalıdır. Bu bağlamda iş akış deneyimi kuramının daha iyi anlaşılması ve öneminin anlaşılması için alanyazında farklı değişkenler ve farklı örneklerle daha çok incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Aksaçoğlu, A. G. & Yılmaz, B. (2007). Öğrencilerin televizyon izlemeleri ve bilgisayar kullanmalarının okuma alışkanlıkları üzerine etkisi, *Türk Kütüphaneciliği*, 21(1), 3 – 28.
- Aktaş, F. (2021). *Pandemi sürecinde ilköğretim öğrencilerinin dijital bağımlılığına ilişkin öğretmen görüşleri*. (Tezsiz Yüksek Lisans Projesi). Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Alidina, S. (2017). *Bilinçli farkındalık* (Çev. Z. Babayiğit). İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Altunay, A. (2013). *Çağımızın görsel iletişim ortamı olarak yeni medya – Hareketli Görüntünün Tarihi*. Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293.
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5,123-154.
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness-Bilinçli Farkındalık, İnkilap Kitabevi Yayın :İstanbul*.
- Atalı, Y. ve Siyez, D. M. (2023). İş akışı deneyimi. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 6(2), 86-100.
- Atombo, C., Wu, C., Zhang, H. and Wemegah, T. D. (2017). Perceived enjoyment, concentration, intention, and speed violation behavior: Using flow theory and theory of planned behavior, *Traffic Injury Prevention*, 18(7), 694-702.
- Avşar, Z. (2014). Medya okuryazarlığı. *İletişim ve Diplomasi*, (2), 5-17.
- Awofala, A. O. A., & Esealuka, A. R (2021). Nomophobia, smartphone addiction, depression, and anxiety as predictors of internet addiction among nigerian preservice mathematics teachers. *Journal of Informatics and Vocational Education*, 4(3), 107-117.
- Ayazlar Arslan, R., (2015). *Akış deneyiminin yamaç paraşütü deneyim doyumunu ve yaşam doyumuna etkileri*. (Doktora Tezi). Aydın: Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72(3), 400-414. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.11.007>.
- Balkın, A. (2020). *Lise öğrencilerinin bağımlılık düzeyi ile eleştirel düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Bartholow, B. D., Sestir, M. A. & Davis, E. B. (2005). Correlates and consequences of exposure to video game violence: Hostile personality, empathy, andaggressive behavior, *Society for Personality and Social Psychology*, 31(11), 1573–1586.
- Bayraktaroğlu, A. M. (2010). Tele(Mi)Safirlikten teletembelliğe bağımlılık sürecinde hayatımızın Truva Atı: Televizyon, *Süleyman Demirel Üniversitesi Editörden Güzel Sanatlar Fakültesi Hakemli Dergisi (ART – E)*, 6, 1–5.
- Bayraktutan, F. (2005). *Aile İçi İlişkiler Açısından İnternet Kullanımı*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Beyatlı, Ö. (2012). *Orta Öğretim Akademisindeki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). KKTC: Yakınodoğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Blachnio, A. and Przepiórka, A. (2018). Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study, *Psychiatry Research*, 259, 514-519.
- Bozkurt, L. (2021). *Okul öncesi öğretmenlerinin yaşam boyu öğrenme eğilimleri ile dijital okuryazarlık düzeyleri arasında ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Diyarbakır: Dicle Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Bragazzi NL & Del Puente G (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychol Res Behav Manag*, 7, 155-160.
- Cemiloğlu Altunay, M. (2010). Gündelik yaşam ve sosyal paylaşım ağları: Twitter ya da – pıt pıt net, *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 12, 31 – 56.
- Chak, K. & Leung, L. (2004). Shyness and locus of control as predictors of internet addiction and internet use, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 7, 559 – 570.
- Chen, C., Zhang, K. Z., Gong, X., Zhao, S. J., Lee, M. K. and Liang, L. (2017). Understanding compulsive smartphone use: An empirical test of a flow-based model, *International Journal of Information Management*, 37(5), 438-454.
- Chou, C., Condrón, L. & Belland, J. C. (2005). A review of the research on internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Chou, T. J. & Ting, C.-C. (2003). The role of flow experience in cyber-game addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 6(6), 663-675.
- Colombo, L. ve Zito, M. (2014), Demands, Resources and the Three Dimensions of Flow at Work. A Study Among Professional Nurses. *Open Journal of Nursing*, 4, 255-264.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2014b). *Applications of Flow in Human Development and Education*. Dordrecht: Springer.
- Csikszentmihalyi, M. (2018). *Akış- Mutluluk Bilimi*. Çev: B. Satılmış, 3. Baskı. Ankara: Buzdağı Yayınları (orijinal basım tarihi 1990).
- Csikszentmihalyi, M., (2014a). *Flow and The Foundations of Positive Psychology*. New York London: Springer Science.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (2014). Validity and Reliability of the Experience Sampling Method. Ed.: M. Csikszentmihalyi, *Flow and the Foundations of Positive Psychology* içinde (s. 35-54). Dordrecht: Springer.
- Çakır, V. ve Bozkurt, Ö. (2014). Televizyon izleme alışkanlıkları, motivasyonları ve TRT – 6: Hakkâri örneği, *Global Media Journal: TR Edition*, 4(8), Spring, 61–81.
- Çelik, E., ve Çelik, O. T. (2023). Çocuklarda dijital bağımlılığın öncülleri ve ardılları: Bir metasentez çalışması. *Millî Eğitim Dergisi*, 52(239), 1913-1944.
- Çevik, U. P. B. & Çelikkaleli, Y. D. D. Ö. (2010). Ergenlerin arkadaş bağlılığı ve internet bağımlılığının cinsiyet ebeveyn tutumu ve anne baba eğitim düzeylerine göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 225-240.
- Çukurluöz, Ö. (2016). *Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli Çankaya Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024- 1037.
- Değirmenci Tarakcı, H. (2023). Dijital ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusunun iş akış deneyimine etkisinin incelenmesi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 13(4), 2090-2109.
- Dinç, M. (2017). *Lise Öğrencilerinde Özgül İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Mizaç Özellikleri Açısından İncelenmesi*. (Doktora Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dolgun, U. (2005). *Enformasyon Toplumundan Gözetim Toplumuna*. Bursa: Ekin.
- Eagleman, D. (2016). *Beyin: Senin Hikayen*. İstanbul: Domingo Yayıncılık

- Eker, Ö. (2016). Lise öğrencilerinin problemleri mobil telefon kullanımı ile öznel iyi oluşlarının incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Engeser, S., & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion*, 32(3), 158-172.
- Erjem, Y. ve Çağlayandereli, M. (2006). Televizyon ve gençlik: Yerli dizilerin gençlerin model alma davranışı üzerindeki etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30(1), 15 - 30.
- Ertemel, A. V. ve Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 683-690
- Ertural, G. (2020). Üniversitede Okuyan Ebelik ve Hemşirelik Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının ve Akademik Öz Yeterliliklerinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Esen, E. ve Siyez, D. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, (36), 127 - 138.
- Eshet Alkalai, Y. (2004). Digital literacy: A conceptual framework for survival skills in the digital era. *Journal of Educational Multimedia and Hypermedia*, 13(1), 93-106.
- Esteban-Millat, I., Martínez-López, F.J., Huertas-García, R., Meseguer-Artola, A., & Rodríguez-Ardura, I. (2014). Modelling students' flow experiences in an online learning environment. *Comput. Educ.*, 71, 111-123.
- FINN, Seth.(1992). Television "Addiction? Evaluation Of Four Competing Media-Use Models'. *Journal of Mass Media Quarterly*. Vol. 69, No: 2. pp. 422-435.
- Gezgin , D. M., Hamutoglu , N. B., & Gemikonakli, O. (2017). Social networks users: fear of missing out in preservice teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156-168.
- Ghani, J. A. & Deshpande, S. D., (1994). Task characteristics and the experience of optimal flow in human-computer interaction. *Journal of Psychology*. 128 (4), 381- 391.
- Ghani, J. A., Supnick, R. & Rooney, P. (1991). The experience of flow in computer- mediated and in face-to-face groups, in *Proceedings of the Twelfth International Conference on Information Systems*, pp. 16-18, DeGross, J.I., Benbasat, I., DeSanctis, G., & Beath, C. M., (Eds.). New York: ICIS 1991 Proceedings.
- Goleman, D, (1996). Duygusal zeka (Çev. B. S. Yüksel). Varlık Yayınları: İstanbul.
- Goleman, D. (1999). *Hayati yalanlar, basit gerçekler: Kendini aldatmanın psikolojisi*. (Çev.B.Yanık), İstanbul: Arion Yayınevi.
- Gön, İ. (2020). Akış kuramının dijital oyun kullanıcılarının satın alma davranışı üzerine etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Galatasaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: fact or fiction?, *The Psychologist*, 12(5), 246 - 250.
- Griffiths, M. D., & Davies, M. N. O. (2005). Does video game addiction exist? J. Goldstein and J. Raessens (Eds.). *Handbook of Computer Game Studies* (ss. 359-368). Boston: MIT Press.
- Guo, Y. M. & Poole, M. S. (2009). Antecedents of flow in online shopping: a test of alternative models, *Information Systems Journal*, 19(4), 369-390.
- Guo, Y., (2004). *Flow in Internet Shopping: A Validity Study and An Examination of A Model Specifying Antecedents and Consequences of Flow*. (Thesis for the Phd degree). Texas: Texas A&M University.
- Gündoğmuş, A. (2024). Öğretmenlerin mesleki deneyimlerinin akış kuramı çerçevesinde incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güngör, M. (2015). *Ulusal Bilgi Güvenliği: Strateji ve Kurumsal Yapılanma*. (Uzmanlık Tezi). Ankara: Bilgi Toplumu Dairesi Başkanlığı.

- Gürcan, A., Özhan, S. ve Uslu, R. (2008). *Dijital Oyunlar ve Çocuklar Üzerindeki Etkileri*, Ankara: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.
- Hari, J. (2023). Çalınan dikkat: Neden odaklanamıyoruz? B.E.Aksoy (Çev.). Metis Yayınları
- Hausman, A. V. & Siekpe, J. S. (2009). The effect of web interface features on consumer online purchase intentions. *Journal of Business Research*, 62(1), 5-13.
- Hilgard, E. R., (1980). The trilogy of mind: Cognition, affection and conation. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*. 16 (2), 107-117.
- Hsu, S. H., Wen, M. H. ve Wu, M. C. (2009). Exploring user experiences as predictors of MMORPG addiction. *Computers & Education*, 53(3), 990-999.
- Irak, D. ve Yazıcıoğlu, O. (2012). *Türkiye ve Sosyal Medya*. İstanbul: Okyanus.
- Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- Jackson, S. A. & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports*. Champaign: Human Kinetics.
- Jones, C. D., Hollenhorst, S. J. & Perna, F., (2003). An empirical comparison of the four channel flow model and adventure experience paradigm. *Leisure Sciences*, 25 (1), 17-31.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2014). Kültürleşme ve aile ilişkileri. *Türk Psikoloji Yazıları*, 17 (34), 120 – 127.
- Kara, S. (2021). *Öğretmen adaylarının dijital okuryazarlık düzeyleri ile web ortamında bilgi arama ve yorumlama stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karahisar, T. (2013). Dijital nesil, dijital iletişim ve dijitalleşen (!) Türkçe, *Online Academic Journal of Information Technology*, 4(12), 71 – 83.
- Kaymal, B. (2020). *Okul öncesi öğretmenlerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kesici, A. & Tunç, N. F. (2018). The development of the digital addiction scale for the university students: reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research* 6(1), 91-98. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060108>
- Kızıl, N. (1998). *İletişim Özgürlüğü ve Medyada Oto Kontrol*. İstanbul: Beta.
- Koolstra, C. M., Voort, T. H. A. & Kamp, L. J. (1997). Television's impact on children's reading comprehension and decoding skills: A 3 – year panel study, *Reading Research Quarterly*, 32, 128 – 152.
- Korkmaz, A. (2023). Dijital Bağımlılık, Dijital Bağımlılar için İletişim Önerileri. *Iksad Publications*, Ankara. Doi: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.10445604>
- Kubey (1986). Television use in everyday life: Coping with unstructured time. *Journal of communication*.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Lundby, K. & Ronning, H. (2014). *Medya-kültür-iletişim: Medya kültürü aracılığıyla modernliğin yorumlanması*. (Ed.Süleyman İrvan) Medya, Kültür, Siyaset, Ankara: Pharmakon Yayınevi.
- Martin, A. (2008). Digital Literacy and the Digital. *Digital literacies: Concepts, Policies and PRACTICES*, 30, 151.
- Massimini, A. & Carli, M. (1988). Systematic assessment of flow in daily experience, in *optimal experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, 266-287.
- Mavi, D., Ayyıldız, P., Topaloğlu, H. ve Özdemir, M. (2021). İş akışı envanteri'nin Türkçe'ye uyarlanması:

- geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 11(3), 1141-1154.
- Moneta, G. B. (2004). The flow model of intrinsic motivation in Chinese: Cultural and personal moderators. *Journal of Happiness Studies*, 5(2), 181-217.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* içinde (ss. 89–105). New York: Oxford University Press.
- Newport, C. (2018). *Pür dikkat*. (Çev. O.Öztürk). İstanbul: Metropolis Yayıncılık.
- Ng, W. (2012). Can we teach digital natives digital literacy. *Computers & Education*, 59(3), 1065-1078.
- Novak, T. P. & Hoffman, D.L., (1997a). Measuring the flow experience among web users. *Interval Research Corporation*. 1-35.
- Novak, T. P., Hoffman, D. L. & Yung, Y.F. (1997b). Modeling the structure of the flow experience among web users. *Marketing Science and the Internet Mini- Conference MIT*. 1-14.
- Ocak, M. A. (2013a). *Aile ve İletişim*. Ankara: T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.
- Ocak, M. A. (2013b). *Eğitsel Dijital Oyunlar: Kuram, Tasarım ve Uygulama*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- Özkan, B. (2019). Nörofelsefe ve bilinç - bilinç-kimlik etkileşiminin nörofelsefe açısından tanımlanması. İstanbul: Mutmu Basım Yayın.
- Özkara, B., & Özmen, M. (2016). A conceptual model suggestion of flow experience. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi IIBF Dergisi*, 11(3), 71-100.
- Park, S. ve Hwang, H. S. (2009). Understanding online game addiction: connection between presence and flow. In: Jacko J.A. (eds) *Human-Computer Interaction: Interacting in Various Application Domains*. HCI 2009. Lecture Notes in Computer Science, vol 5613. Berlin, Heidelberg: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-02583-9_42
- Pearce, J. M., Ainley, M., & Howard, S. (2005). The ebb and flow of online learning. *Computers in Human Behavior*, 21, 745-771.
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: Exploring control-value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 531-549.
- Rettie, R. (2001). An exploration of flow during Internet use. *Internet Research*, 11(2), 103-113.
- Rheinberg, F. & Engeser, S. (2018). *Intrinsic Motivation and Flow, Motivation and Action*, (Ed: J.Heckhausen ve H, Heckhausen. Springer.
- Rivera, H.C., & Balasanova, A. (2020). American Psychiatric Association. What is a substance use disorder. Erişim Tarihi: 29.07.2024, <https://www.psychiatry.org/patients-families/addiction-substance-use-disorders/what-is-a-substance-use-disorder>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Individual differences in Fear of Missing Out (FoMO): Age, gender, and the Big Five personality trait domains, facets, and items. *Personality and Individual Differences*, 171. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110546>
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam*, 30(3), 202-216.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 55 (1), 5-14.
- Semiz, Ö. (2015). Teknolojik gelişmeler, bilgiye erişim ve telif hakları: Fırsatlar ve tereddütler, *Ankara Barosu Fikri Mülkiyet ve Rekabet Hukuku Dergisi (FMR)*, 1, 63 – 70.

- Sharma, B., & Chaudhary, K. (2020). Digital literacy: A review of literature. *International Journal of Technoethics (IJT)*, 11(2), 65-94.
- Sheldon, K.M., Prentice, M. & Halusic, M. (2015). The experiential incompatibility of mindfulness and flow absorption. *Social Psychological and Personality Science*, 6 (3), 276-283.
- Statista (2021, 20 Jul). Forecast of the number of internet users in the World from 2010 to 2025. Erişim Tarihi: 29.07.2024, <https://www.statista.com/forecasts/1146844/internet-users-in-the-world>.
- Statista (2022, Jun 16). Media usage in an internet minute as of August 2021. Erişim Tarihi: 29.07.2024, <https://www.statista.com/statistics/195140/new-user-generated-content-uploaded-by-users-per-minute/>
- Sungur, S. (2008). Kültürel emperyalizmin ötesi: Küreselleşme, iletişim ve yeni uluslararası düzen. *Beykent Üniversitesi Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 1, 94 – 138.
- Sutton, A. (2020). *Work psychology in action*. Bloomsbury Publishing.
- Sütçü, C. (2012). *Sosyal medyaya girmeden önce bilinmesi gerekenler – Yeni medya ve...*, İstanbul: Anahtar Kitaplar Yayınevi
- Şahin, F., ve Karahan, M. O. (2021). Akış deneyiminin mobil oyun bağımlılığı ve keşifsel davranış üzerindeki etkisi: Ağızdan ağıza pazarlama kapsamında bir incelenme. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(2), 1314-1331.
- Tatalović Vorkapić, S. ve Gović, A. (2016). Relationship between flow and personality traits among preschool teachers. *Metodički obzori: časopis za odgojno-obrazovnu teoriju i praksu*, 11(23), 24-40.
- Teng, C. I. & Huang, H. C. (2012). More than flow: reVISITing the theory of four channels of flow. *International Journal of Computer Games Technology*. 1-9.
- Teztel, G. (2016). Psikolojide akış kuramı ve müzik icrası bağlamında değerlendirilmesi. *Konservatoryum*. 3(2), 1-17.
- Tonta, Y. (2009). Dijital yerliler, sosyal ağlar ve kütüphanelerin geleceği, *Türk Kütüphaneciliği*, 23(4), 742 – 768.
- Toprak, A., Yıldırım, A., Aygül, E. Binark, M., Börekçi, S. ve Çomu, T. (2009). *Toplumsal Paylaşım Ağı Facebook*, İstanbul: Kalkedon.
- Turan, N. (2019). Akış Deneyimi Üzerine Genel Bir Literatür Taraması. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 37, 181-199.
- Turan, N., & Pala, O. (2021). Çalışmada akış deneyimi ölçeğinin (ÇADÖ) türkçe uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 76(1), 387-404.
- Turel, O., Serenko, A. & Giles, P. (2011). Integrating technology addiction and use: an empirical investigation of online auction users. *MIS quarterly*, 1043-1061.
- Ulusoy, O. (2008). *Ergenlerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Saldırganlık İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uyma, A. & Ünal, H. (2020). Matematik öğretmen adaylarının akış deneyimi: Liseden üniversiteye. *Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(13), 16–39.
- Wan, C. S. ve Chiou, W. B. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior*, 9(6), 762-766.
- Warren, S. (2007). An exploration of the relevance of the concept of “flow” in art therapy. *International Journal of Art Therapy: Formerly Inscape*. 11 (2), 102- 110.
- Werner, K. (2016). *Zahmetsiz Uсталık*. Çev: S. Ögünç. Ankara: Pan Yayıncılık. (orjinal basım tarihi 1996).

Wikipedia (2024) *Dijital vatandaşlık*.

https://tr.m.wikipedia.org/wiki/Dijital_vatanda%C5%9Fl%C4%B1k.

Wright, J., J., Wright, S., Sadlo G. & DPhil, S. G. (2014). A reversal theory exploration of flow process and the flow channel. *Journal of Occupational Science*, 21 (2), 188-201.

Wrigley J. W. & Emmerson, S. (2013). The experience of the flow state in live music performance. *Psychology of Music*, 41(3), 292-305.

Yaylagül, L. ve Korkmaz, M. (2006). Bağımlılık kuramları çerçevesinde küreselleşme ve iletişim. *Kitle İletişimin Ekonomi Politikası*, Derleyen: L. Yaylagül.

Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C. F., Wu, H. Y., & Yang, M. J. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *Journal of Adolescent Health*, 41(1), 93-98.

Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 9(2), 130-144.

Yeşil, R. ve Korkmaz, Ö. (2008). Öğretmen adaylarının televizyon bağımlılıkları, okuryazarlık düzeyleri ve eğitselliğine ilişkin düşünceleri, *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 55-72.

Yeşiltaş, M. D., & Ekici, E. (2017). İş Akış Deneyiminin Kişilik Özellikleri ve İş Stresi İle İlişkisi: Akademik Personel Üzerine Bir Araştırma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(1), 1-11.

Yılmaz, B. (2019). *Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğretmen ve Yöneticilerin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi: Ankara İli Çankaya İlçesi Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yılmaz, D., (2020). *Musica Totale Kavramı ve Türler Arası Geçirgenliğin Giorgio Gaslini Yapıtındaki İzdüşümleri*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi.

Yılmaz, E. N., Gönen, S., Şanoğlu, S., Karacayılmaz, G., & Özbirinci, Ö. (2021). Endüstri 4.0'ın gelişim sürecinde unutulmuş bileşen: siber güvenlik. *Düzce Üniversitesi Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 9(4), 1142-1158.

Yılmaz, E., Şahin, Y. L. & Akbulut, Y. (2016). Öğretmenlerin dijital veri güvenliği farkındalığı. *Sakarya University Journal of Education*, 6 (2), 26-45. DOI: 10.19126/suje.29650

Yılmaz, Ş. (2020). *Dijital Bağımlılık: Doğu Karadeniz Bölgesindeki Turizm Fakültelerine Bir Araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244. <http://netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>

Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment, *Student British Medical Journal*, 7, 351-352. <http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>

Young, K. S. & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 3-8. <https://netaddiction.com/articles/cyberpsychology.pdf>

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Araştırma İzni



T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı : 2023-99

08/05/2023

Konu: Başvuru Değerlendirme Sonucu

Sayın Doç. Dr. Gamze Ebru ÇİFTÇİ

Etik Kurulumuza yapmış olduğunuz başvurunuzla ilgili kurul kararımız ve ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Bilgilerinize rica ederim.

Başvuru Numarası	2023-61
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Gamze Ebru ÇİFTÇİ
Araştırma Başlığı	İş Akış Deneyiminin Dijital Bağımlılığa Etkisi Üzerine Bir Araştırma
Toplantı Tarihi	03.05.2023
Karar Numarası	2023-05

- Araştırma başvurunuz etik açıdan uygun bulunmuştur.
- Araştırmaya Kurum İzni/İzinleri alındıktan sonra başlanması uygun bulunmuştur.
- Başvurunun, ekte belirtilen düzeltmelerin yapılması halinde tekrar değerlendirilmesine karar verilmiştir.*
- Araştırma projesi etik açıdan uygun olmadığından başvurunun reddine karar verilmiştir.

Ek 2. Araştırma Anket Soruları İş Akış Envanteri Dijital Bağımlılık Ölçeği

Değerli Katılımcı,

Bu anketin amacı "İş Akış Deneyiminin Dijital Bağımlılığa Etkisini" tespit etmektir. Anketteki sorulara vereceğiniz doğru ve samimi cevaplar, akademik amaçlar için kullanılacak ve verilen bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Bu çalışmaya katkılarınız gelecekteki araştırmalara ve uygulamalara ışık tutması bakımından büyük önem taşımaktadır. Bu konuda göstereceğiniz ilgi ve ayırdığınız vakit için şimdiden teşekkür eder çalışmalarınızda başarılar dileriz.

Serdar DAŞCI
Yüksek Lisans Öğrencisi

Doç. Dr. Gamze Ebru ÇİFTÇİ
Danışman

Bölüm A : Sosyo-Demografik Özellikleriniz

- Cinsiyetiniz:** Erkek Kadın
- Medeni durumunuz:** Bekar Evli
- Yaşınız:** 20 yaş ve altı 21-30 31-40 40-45 46-50 51 yaş ve üstü
- Eğitim Durumunuz:** Lisans Lisansüstü Doktora
- Bu kurumdaki pozisyonunuz:** Müdür Müdür Yardımcısı Öğretmen
- Bu kurumdaki çalışma süreniz:** 1 yıldan az 1-5 yıl 6-12 yıl 12-20 yıl 20 yıl ve üstü
- Bu sektördeki toplam çalışma süreniz:** 1 yıldan az 1-5 yıl 6-12 yıl 12-20 yıl 20 yıl ve üstü
- Aylık geliriniz:** 10.000 TL ve altı 10.001 -15.000 TL 15.001-25.000 TL 25.001-35.000 TL 35.001- 50.000 TL 50,001 TL ve üzeri

Bölüm B: Aşağıda "İŞ AKIŞ ENVANTERİ" olgusunu ölçmek amaçlı bir dizi ifade bulunmaktadır. Lütfen alttaki cetvele göre size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

1= Hiçbir Zaman, 2=Nadiren, 3=Ara-Sıra, 4=Çoğunlukla, 5=Her Zaman

1. İşimi yaparken başka bir şey düşünmem.	1	2	3	4	5
2. Kendimi işimin akışına kapıttırım.	1	2	3	4	5
3. Çalışırken etrafımdaki her şeyi unuturum.	1	2	3	4	5
4. Çalışırken yalnızca işime odaklanırım.	1	2	3	4	5
5. İşimi yapmak bana kendimi iyi hissettirir.	1	2	3	4	5
6. İşimi büyük bir zevkle yaparım.	1	2	3	4	5
7. Çalışırken kendimi mutlu hissederim.	1	2	3	4	5
8. Çalışırken kendimi neşeli hissederim.	1	2	3	4	5
9. Daha az maaş alsam bile bu işi yapardım.	1	2	3	4	5
10. Boş zamanlarımda da çalışmak istiyorum.	1	2	3	4	5
11. Çalışıyorum; çünkü keyif alıyorum.	1	2	3	4	5
12. Bir konuda çalıştığımda bunu kendim için yapıyorum.	1	2	3	4	5
13. Motivasyonumu işimden alırım; ödüllerden değil.	1	2	3	4	5

Bölüm C: Aşağıda "DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ" olgusunu ölçmek amaçlı bir dizi ifade bulunmaktadır. Lütfen alttaki cetvele göre size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

1= Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kararsızım, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum

1. Yemek yerken aynı zamanda telefon, tablet ya da bilgisayarımı meşgul olurum.	1	2	3	4	5
2. Gezi, piknik veya arkadaşlarla olduğum sosyal ortamlarda sürekli dijital araçlarına (cep telefonu ya da tablet) bakarım.	1	2	3	4	5
3. Dijital araçları amacı dışında aşırı bir şekilde kullanıyorum.	1	2	3	4	5
4. Bir işle uğraşırken kendimi dijital araçlarımı kontrol ederken buluyorum.	1	2	3	4	5
5. Dikkat gerektiren işleri yaparken bile telefon, tablet gibi dijital araçlarla uğraşıyorum.	1	2	3	4	5
6. Dijital araçları kullanma süresi konusunda kendimi kontrol edemiyorum.	1	2	3	4	5
7. Dijital araçlarla harcadığım zamanı kıstamak için başarısız çabalarım oldu.	1	2	3	4	5
8. Dijital araçlarla harcadığım zamanı azaltamıyorum.	1	2	3	4	5
9. Dijital araçlar ev ve okulla ilgili sorumluluklarımı yerine getirmemi engelliyor.	1	2	3	4	5
10. Dijital araçlarla çok vakit harcadığımdan dolayı birçok fırsatı kaçırdığım olmuştur.	1	2	3	4	5
11. Dijital araçlarla uğraştığım zaman etrafımda olup bitenden haberim olmaz.	1	2	3	4	5
12. Dijital araçları kullanmam nedeniyle üretkenliğimin azaldığını hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Dijital araçlarla vakit geçirirken bana herhangi bir iş verilmesi beni öfkelenendirir.	1	2	3	4	5
14. Dijital araçları kullanmayacağım ortamlar beni sıkır.	1	2	3	4	5
15. Sahip olduğum dijital araçları uzun süre kullanmadığımda kendimi çok mutsuz ve sinirli hissederim.	1	2	3	4	5
16. Dijital araçlarla vakit geçirirken kendimi çok mutlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
17. Sahip olduğum dijital araçların bozulması veya kaybolması beni huzursuz eder.	1	2	3	4	5
18. Kısa süreliğine bile olsa evden ayrıldığımda telefon/tablet gibi dijital araçları yanıma almak isterim.	1	2	3	4	5
19. Akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçları yatarken yanımda bulunduruyorum.	1	2	3	4	5

Ek 3. Çorum İl MEM Araştırma İzin Yazısı



T.C.
ÇORUM VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-43436584-605.01-84022195
Konu :Bilimsel ve Eğitim Amaçlı İzin
(Serdar DAŞCI) Hk.

14.09.2023

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Milli Eğitim Bakanlığının (Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü) 21.01.2020 tarihli ve 81576613-10.06.02-E.1563890 sayılı yazısı. (Genelge 2020/2)
b)Valilik Makamının 22.08.2023 tarihli ve E-43436584-51.99-81832164 sayılı olur'u
c) Hitit Üniversitesi'nin 08.09.2023 tarihli ve E-45161535-302.08.01-2300065926 sayılı yazısı.

Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü İnsan Kaynakları Yönetimi Anabilim Dalı Başkanlığı Tezli Yüksek Lisans Programı ██████████ numaralı öğrencisi Serdar DAŞCI'nın "İş Akış Deneyiminin Dijital Bağımlılığa Etkisi Üzerine Bir Araştırma" konulu tez çalışması kapsamında Çorum İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı merkezdeki okullarda görev yapan öğretmenlere uygulama yapmak istediğine dair izin talebi ilgi (c) yazıda bildirilmiştir.

Söz konusu çalışma ilgi (b) Valilik Makamının olurlarında görevli komisyon üyelerince değerlendirilmiş olup, çalışmanın yapılması uygun görülmüştür.

Yapılacak olan çalışmanın; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak yürürlükte olan tüm yasal düzenlemelerde belirtilen hüküm, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, gönüllülük esası ve ekte gönderilen komisyon tutanağı içeriğinde belirtilen hususlar dahilinde yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Cihan TÜRKMEN
Müdür a.
Şube Müdürü

OLUR

Hüseyin KIR
Vali a.
İl Milli Eğitim Müdür V.

Ek:

- 1-İlgi (a) Genelge (3 Sayfa)
- 2-İlgi (c) Yazı ve Diğer Dokümanlar (20 Sayfa)

