

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

AŞIRI İZLEME BAĞIMLILIĞININ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
VE YAŞAM MEMNUNİYETİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: YETİŞKİN
BİREYLER ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Aytaj JAFARLI

İSTANBUL - 2025

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

AŞIRI İZLEME BAĞIMLILIĞININ PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
VE YAŞAM MEMNUNİYETİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: YETİŞKİN
BİREYLER ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Aytaj JAFARLI

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Selin ERYÜREK

İSTANBUL - 2025

KABUL VE ONAY

Aytaj JAFARLI tarafından hazırlanan “Aşırı İzleme Bağımlılığının Psikolojik Sağlık ve Yaşam Memnuniyeti Üzerindeki Etkisi: Yetişkin Bireyler Üzerinde Bir Araştırma” adlı tez çalışmasının savunma tarihi tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Selin ERYÜREK

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR

.....

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Dilaram Billur ÇELİK ÖRNEK

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Aytaj JAFARLI

02.07.2025



ÖN SÖZ

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Selin ERYÜREK'in değerli katkı ve emekleri için içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Dr. Öğr. Üyesi Selin ERYÜREK bütün süreç boyunca her anlamda yanımda olmuş, desteğini ve katkılarını esirgememiştir. Savunma sınavı sırasında jüri üyeleri çalışmamın son haline gelmesine değerli katkılar yapmışlardır. Bu vesileyle tüm hocalarıma ve tezimin son okumasında yardımlarını esirgemeyen yakınlarıma teşekkürlerimi borç bilirim. Son olarak bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim anneme ve aileme şükranlarımı sunarım.

Aytaj JAFARLI

02.07.2025

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: LİTERATÜR TARAMASI.....	7
1.1. Aşırı İzleme Bağımlılığı Kavramı ve Tanımı	7
1.1.1. Aşırı İzleme Bağımlılığının Özellikleri ve Nedenleri	7
1.1.2. Aşırı İzleme Bağımlılığının Tarihsel Gelişimi	9
1.1.3. Aşırı İzleme Bağımlılığının Belirtileri ve Tanı Kriterleri	11
1.1.4. Aşırı İzleme Bağımlılığının Etiyolojisi	13
1.1.4.1. Biyolojik Faktörler	13
1.1.4.2. Psikolojik Faktörler	15
1.1.4.3. Sosyal Faktörler	17
1.1.5. Aşırı İzleme Bağımlılığının Yaygınlığı	18
1.1.6. Aşırı İzleme Bağımlılığı ile İlişkili Diğer Psikolojik Sorunlar	19
1.2. Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti	22
1.2.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı	22
1.2.1.1. Psikolojik Sağlamlığın Bileşenleri	23
1.2.1.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler	25
1.2.1.3. Psikolojik Sağlamlık Modelleri	27
1.2.2. Yaşam Memnuniyeti Kavramı	30
1.2.2.1. Yaşam Memnuniyetinin Bileşenleri	31
1.2.2.2. Yaşam Memnuniyetini Etkileyen Faktörler	33
1.2.2.3. Yaşam Memnuniyeti Teorileri	36
1.3. Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişki	38
1.4. Aşırı İzleme Bağımlılığı, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkiler	41
BÖLÜM 2: YÖNTEM.....	43
2.1. Araştırmanın Modeli	43
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	44
2.3. Veri Toplama Araçları	45
2.4. Verilerin Analizi	47
2.5. Etik	49
BÖLÜM 3: BULGULAR	50
3.1. Demografik Bulgular	50
3.2. Hipotez Testleri: ANOVA ve Post-Hoc Analiz Sonuçları	54
3.3. Korelasyon Analizi Sonuçları	70

3.4. Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	71
3.4.1. Aşırı İzleme Bağımlılığı’nın Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkisi	71
3.4.2. Aşırı İzleme Bağımlılığı’nın Yaşam Memnuniyeti Üzerindeki Etkisi	72
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	74
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	79
KAYNAKÇA.....	82
ÖZGEÇMİŞ	94



KISALTMALAR

V.B : Ve Benzeri

VCR : Video kaset kaydedici



TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Cinsiyet Dağılımı	50
Tablo 2: Yaş Dağılımı	50
Tablo 3: Eğitim Durumu Dağılımı	51
Tablo 4: Meslek/Çalışma Durumu Dağılımı	51
Tablo 5: Medeni Durum Dağılımı	51
Tablo 6: Günlük Ortalama Dizi/Film İzleme Süresi Dağılımı	52
Tablo 7: Haftada Dizi/Film İzleme Gün Sayısı Dağılımı	52
Tablo 8: Aylık Gelir Düzeyi Dağılımı	53
Tablo 9: Yaşanılan Yer Dağılımı	53
Tablo 10: Normallik Testi Sonuçları	54
Tablo 11: Cinsiyet Gruplarına Göre Aşırı İzleme Bağımlılığı ANOVA Sonuçları	54
Tablo 12: Cinsiyet Gruplarına Göre Psikolojik Sağlamlık ANOVA Sonuçları	55
Tablo 13: Cinsiyet Gruplarına Göre Yaşam Memnuniyeti ANOVA Sonuçları	55
Tablo 14: Post-Hoc Analiz Sonuçları (Tukey HSD) - Aşırı İzleme Bağımlılığı	55
Tablo 15: Yaş Gruplarına Göre Aşırı İzleme Bağımlılığı ANOVA Sonuçları	56
Tablo 16: Yaş Gruplarına Göre Psikolojik Sağlamlık ANOVA Sonuçları	56
Tablo 17: Yaş Gruplarına Göre Yaşam Memnuniyeti ANOVA Sonuçları	56
Tablo 18: Post-Hoc Analiz Sonuçları (Tukey HSD) - Aşırı İzleme Bağımlılığı	57
Tablo 19: Post-Hoc Analiz Sonuçları (Tukey HSD) - Psikolojik Sağlamlık	57
Tablo 20: Eğitim Durumuna Göre Aşırı İzleme Bağımlılığı ANOVA Sonuçları	58
Tablo 21: Eğitim Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık ANOVA Sonuçları	58
Tablo 22: Eğitim Durumuna Göre Yaşam Memnuniyeti ANOVA Sonuçları	58
Tablo 23: Post-Hoc Analiz Sonuçları (Tukey HSD) - Psikolojik Sağlamlık	59
Tablo 24: Post-Hoc Analiz Sonuçları (Tukey HSD) - Yaşam Memnuniyeti	59

Tablo 25: Meslek Durumuna Göre Aşırı İzleme Bağımlılığı ANOVA Sonuçları	60
Tablo 26: Meslek Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık ANOVA Sonuçları	60
Tablo 27: Meslek Durumuna Göre Yaşam Memnuniyeti ANOVA Sonuçları	60
Tablo 28: Meslek Durumuna Göre Post-Hoc Test Sonuçları (Tukey HSD)	61
Tablo 29: Medeni Duruma Göre Aşırı İzleme Bağımlılığı ANOVA Sonuçları	61
Tablo 30: Medeni Duruma Göre Psikolojik Sağlamlık ANOVA Sonuçları	62
Tablo 31: Medeni Duruma Göre Yaşam Memnuniyeti ANOVA Sonuçları	62
Tablo 32: Medeni Duruma Göre Post-Hoc Test Sonuçları (Tukey HSD)	62
Tablo 33: Günlük İzleme Süresine Göre Aşırı İzleme Bağımlılığı ANOVA Sonuçları	63
Tablo 34: Günlük İzleme Süresine Göre Psikolojik Sağlamlık ANOVA Sonuçları	63
Tablo 35: Günlük İzleme Süresine Göre Yaşam Memnuniyeti ANOVA Sonuçları	63
Tablo 36: Günlük İzleme Süresine Göre Post-Hoc Test Sonuçları (Tukey HSD)	64
Tablo 37: Haftalık İzleme Gün Sayısına Göre Aşırı İzleme Bağımlılığı ANOVA Sonuçları	65
Tablo 38: Haftalık İzleme Gün Sayısına Göre Psikolojik Sağlamlık ANOVA Sonuçları	65
Tablo 39: Haftalık İzleme Gün Sayısına Göre Yaşam Memnuniyeti ANOVA Sonuçları	65
Tablo 40: Haftalık İzleme Gün Sayısına Göre Post-Hoc Test Sonuçları (Tukey HSD)	66
Tablo 41: Aylık Gelir Düzeyine Göre Aşırı İzleme Bağımlılığı ANOVA Sonuçları	66
Tablo 42: Aylık Gelir Düzeyine Göre Psikolojik Sağlamlık ANOVA Sonuçları	67
Tablo 43: Aylık Gelir Düzeyine Göre Yaşam Memnuniyeti ANOVA Sonuçları	67
Tablo 44: Post-Hoc Analiz Sonuçları (Tukey HSD) - Psikolojik Sağlamlık	67
Tablo 45: Post-Hoc Analiz Sonuçları (Tukey HSD) - Yaşam Memnuniyeti	68
Tablo 46: Yaşanılan Yere Göre Aşırı İzleme Bağımlılığı ANOVA Sonuçları	68
Tablo 47: Yaşanılan Yere Göre Psikolojik Sağlamlık ANOVA Sonuçları	69
Tablo 48: Yaşanılan Yere Göre Yaşam Memnuniyeti ANOVA Sonuçları	69

Tablo 49: Yaşanılan Yere Göre Post-Hoc Test Sonuçları (Tukey HSD)	69
Tablo 50: Aşırı İzleme Bağımlılığı, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti	70
Tablo 51: Model Özeti (Psikolojik Sağlamlık)	71
Tablo 52: Modelin Anlamlılığı (ANOVA) (Psikolojik Sağlamlık)	72
Tablo 53: Regresyon Katsayıları (Psikolojik Sağlamlık)	72
Tablo 54: Model Özeti (Yaşam Memnuniyeti)	72
Tablo 55: Modelin Anlamlılığı (ANOVA) (Yaşam Memnuniyeti)	73
Tablo 56: Regresyon Katsayıları (Yaşam Memnuniyeti)	73



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Aşırı İzleme Bağımlılığının Psikolojik Sağlık ve Yaşam Memnuniyeti
Üzerindeki Etkisi: Yetişkin Bireyler Üzerinde Bir Araştırma

Aytaj JAFARLI

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Selin ERYÜREK

Temmuz, 2025-107

Mevcut araştırma, aşırı izleme bağımlılığının bireylerin psikolojik sağlık ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkilerini demografik değişkenler bağlamında incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma kapsamında, 443 katılımcıdan elde edilen veriler, tanımlayıcı istatistikler, normallik testleri, varyans analizi (ANOVA), korelasyon ve regresyon analizleri gibi çeşitli istatistiksel yöntemler kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular, 18-24 yaş aralığındaki genç yetişkinlerin aşırı izleme bağımlılığı düzeylerinin diğer yaş gruplarına kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ve bu grubun psikolojik sağlık puanlarının daha düşük seyrettiğini ortaya koymuştur. Cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde, kadın katılımcıların aşırı izleme bağımlılığı puanlarının erkek katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Regresyon analizleri sonucunda, aşırı izleme bağımlılığının psikolojik sağlık ($R^2 = 0.097$, $p < 0.05$) ve yaşam memnuniyeti ($R^2 = 0.082$, $p < 0.05$) üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir yordayıcı olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, aşırı izleme davranışının bireylerin psikolojik sağlık göstergeleri üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ve bu etkilerin demografik özelliklere göre farklılaştığını göstermektedir. Ayrıca, sosyoekonomik değişkenler incelendiğinde, eğitim ve gelir düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik sağlık ve yaşam memnuniyeti puanlarının da anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu araştırma, dijital medya tüketiminin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik literatüre önemli katkılar sunmakta ve risk altındaki popülasyonlara yönelik farkındalık ve müdahale programlarının geliştirilmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Aşırı İzleme Bağımlılığı, Psikolojik Sağlık, Yaşam Memnuniyeti

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

The Effect Of Overwatching Addiction On Psychological Resilience And Life

Satisfaction: A Study On Adults

Aytaj JAFARLI

Master Thesis

Department of Psychology / Division of Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Selin ERYÜREK

July, 2025-107

The current study aimed to examine the effects of binge-watching addiction on individuals' psychological resilience and life satisfaction within the context of demographic variables. Within the scope of the research, data obtained from 443 participants were analyzed using various statistical methods including descriptive statistics, normality tests, analysis of variance (ANOVA), correlation, and regression analyses. Findings revealed that young adults in the 18-24 age range exhibited significantly higher levels of binge-watching addiction compared to other age groups, and this group demonstrated lower psychological resilience scores. When examined in terms of gender variables, female participants were found to have significantly higher binge-watching addiction scores compared to male participants. Regression analyses indicated that binge-watching addiction was a statistically significant and negative predictor of psychological resilience ($R^2 = 0.097$, $p < 0.05$) and life satisfaction ($R^2 = 0.082$, $p < 0.05$). These findings demonstrate that excessive viewing behavior creates negative effects on individuals' psychological health indicators, and these effects vary according to demographic characteristics. Furthermore, when socioeconomic variables were examined, individuals with higher education and income levels were observed to have significantly higher psychological resilience and life satisfaction scores. This research makes important contributions to the literature on understanding the effects of digital media consumption on individuals' mental health and emphasizes the necessity of developing awareness and intervention programs for at-risk populations.

Keywords: Binge-Watching Addiction, Psychological Resilience, Life Satisfaction

GİRİŞ

Bu araştırma, dijital medya kullanımının bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Günümüzde, internet ve dijital platformların yaygınlaşmasıyla birlikte, bireylerin ekran başında geçirdiği süre önemli ölçüde artmıştır. Pandemi sonrası dijital içerik tüketimindeki dramatik artış, bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarında ve psikolojik iyi oluşlarında belirgin değişimlere yol açmış, bu durum aşırı izleme davranışlarının potansiyel psikolojik etkilerini araştırmayı güncel ve gerekli kılmıştır. Özellikle, video izleme platformları ve sosyal medya gibi dijital araçlar, günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Ancak, bu durum, aşırı izleme bağımlılığı gibi yeni davranışsal sorunları da beraberinde getirmiştir. Aşırı izleme bağımlılığı, bireylerin dijital içerik tüketimine kontrolsüz bir şekilde zaman ayırması olarak tanımlanabilir. Bu kavram, özellikle video akış platformlarında (örneğin Netflix, YouTube) dizi veya video içeriklerini aralıksız izleme ve sosyal medya platformlarında uzun süreler geçirme gibi davranışları kapsamaktadır. Bu bağımlılığın tanısı, yalnızca geçirilen süreye değil, aynı zamanda davranışsal belirtilere de dayanmaktadır; örneğin, izlemeyi durduramama, günlük sorumlulukları ihmal etme ve izleme davranışını kontrol etme çabalarında başarısızlık gibi durumlar bu bağımlılığın göstergeleri arasında yer almaktadır. Aşırı izleme bağımlılığı, DSM-5 veya ICD-11 gibi resmi tanı sistemlerinde spesifik bir kategori olarak tanımlanmamış olsa da davranışsal bağımlılıklar kapsamında değerlendirilmektedir. Davranışsal bağımlılık, bireyin belirli bir davranışa yönelik kontrolsüz bir dürtü geliştirmesi ve bu davranışın yaşam kalitesini olumsuz etkilemesi olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, aşırı izleme bağımlılığının psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti üzerinde olumsuz etkileri olabileceği düşünülmektedir. Dijital medya kullanımının bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak, modern toplumların karşılaştığı önemli bir ihtiyaç haline gelmiştir.

Literatürde, aşırı dijital medya kullanımının bireylerin psikolojik sağlıklarını ve yaşam tatminlerini olumsuz etkilediğine dair çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Örneğin, Twenge ve Campbell (2018), genç bireylerin ekran başında geçirdiği sürenin artmasıyla birlikte psikolojik iyi oluşlarının azaldığını ve kaygı ile depresyon belirtilerinin arttığını ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde, Andreassen ve diğerleri (2016), sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığının bireylerde psikiyatrik bozukluk belirtileriyle ilişkili olduğunu rapor etmişlerdir. Ayrıca, Huang (2010) tarafından yapılan bir meta-analiz, internet kullanımının

bireylerin yaşam kalitesini düşürdüğünü ve psikolojik iyi oluşu üzerinde negatif bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur (Huang, 2010). Uluslararası literatürde, aşırı izleme davranışının bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki etkilerine dair önemli bulgular da mevcuttur. Örneğin, Exelmans ve Van den Bulck (2017), aşırı dizi izleme davranışının uyku kalitesi üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ve bireylerde yorgunluk ile stres düzeylerini artırabileceğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Tukachinsky ve Eyal (2018), yoğun izleme davranışının bireylerin gerçek hayattaki sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebileceğini ve duygusal bağlanma ile sosyal izolasyonla ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Flayelle ve diğerleri (2020) ise aşırı izleme davranışının kontrol kaybı ve bağımlılık belirtileriyle ilişkili olduğunu, bunun da bireylerin günlük yaşam pratiklerini olumsuz etkileyebileceğini ifade etmiştir. Bu bulgular, aşırı izleme bağımlılığının bireylerin psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti üzerindeki olası etkilerini araştırmanın önemini vurgulamaktadır.

Psikolojik sağlamlık, bireylerin stresli durumlarla başa çıkma kapasitesini ifade eder ve yaşam memnuniyeti ile güçlü bir ilişki içinde olduğu bilinmektedir. Luthar ve Cicchetti (2000), psikolojik sağlamlığın bireylerin genel iyi oluşu ve yaşam tatmini üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu belirtmişlerdir. Masten (2001) de psikolojik sağlamlığın bireylerin yaşam olaylarına adaptasyon süreçlerinde kritik bir rol oynadığını ve yaşam memnuniyeti ile pozitif bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Ryff ve Singer (1998), bireylerin psikolojik iyi oluşunun sosyoekonomik durum ve eğitim düzeyi gibi faktörlerle ilişkili olduğunu ve bu faktörlerin yaşam memnuniyetini artırabileceğini ifade etmişlerdir. Ayrıca, Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Memnuniyeti Ölçeği, bireylerin genel yaşam tatminini ölçmek için kullanılan temel bir araç olarak literatürde yer almakta ve yaşam memnuniyetinin bireylerin psikolojik sağlıklarıyla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Ancak, dijital medya bağımlılığının bu koruyucu faktörleri nasıl etkilediği ve bireylerin psikolojik sağlıklarını nasıl zayıflatabileceği henüz yeterince araştırılmamıştır. Türkiye bağlamında ise aşırı izleme davranışına yönelik çalışmalar daha sınırlı olsa da dijital medya tüketiminin bireyler üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar mevcuttur. Örneğin, Arslan (2015) tarafından geliştirilen Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Türkiye’de yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçmek için kullanılan geçerli ve güvenilir bir araç olarak literatürde yer almakta ve bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini değerlendirmede etkili olduğu gösterilmiştir. Bu bağlamda, aşırı izleme bağımlılığının psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti

üzerindeki etkilerini demografik özellikler bağlamında incelemek, literatürdeki bu boşluğu doldurmaya katkı sağlayabilir.

Araştırmanın Ana Problemi

Bu araştırmanın ana problemi, bireylerin dizi ve film izleme alışkanlıklarının demografik özelliklerle (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, medeni durum, çalışma durumu ve yaşanılan yer) nasıl bir ilişki içinde olduğunun ve bu alışkanlıkların bireylerin günlük yaşam pratikleri üzerindeki etkilerinin sistematik bir şekilde belirlenmesidir. Dijital platformların yaygınlaşmasıyla birlikte, bireylerin medya tüketim alışkanlıkları önemli ölçüde değişmiş ve bu değişim, bireylerin zaman yönetimi, sosyal ilişkileri ve hatta psikolojik sağlıkları üzerinde çeşitli etkiler yaratmıştır. Ancak, bu alışkanlıkların hangi demografik gruplarda nasıl farklılaştığı ve bu farklılıkların bireylerin yaşam tarzı üzerindeki etkileri Türkiye bağlamında yeterince araştırılmamıştır. Bu bağlamda, araştırmanın ana problem cümlesi şu şekilde ifade edilebilir: “Türkiye’de bireylerin dizi ve film izleme alışkanlıkları, demografik özelliklere göre nasıl farklılaşmaktadır ve bu farklılıklar bireylerin günlük yaşam pratiklerini nasıl etkilemektedir?” Bu problem, bireylerin medya tüketim davranışlarını anlamaya yönelik daha geniş bir çerçevenin bir parçasını oluşturmakta, ancak bu spesifik soruya yanıt aranması, dijital medya tüketiminin toplumsal etkilerini anlamak açısından kritik bir öneme sahiptir. Araştırmanın ana problemi, aynı zamanda, bireylerin izleme alışkanlıklarının yalnızca bireysel bir tercih mi yoksa sosyo-ekonomik ve kültürel faktörlerin bir yansıması mı olduğunu sorgulamayı da içermektedir. Bu problem, özellikle Türkiye gibi ekonomik ve kültürel çeşitliliğin yüksek olduğu bir toplumda, bireylerin dijital medya ile ilişkisini anlamak için yerel bağlama özgü bir perspektif sunmayı gerektirmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, bireylerin dizi ve film izleme alışkanlıklarının demografik özellikler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, medeni durum, çalışma durumu, yaşanılan yer) ile ilişkisini incelemek ve bu alışkanlıkların bireylerin günlük yaşam pratikleri üzerindeki etkilerini değerlendirmektir. Özellikle, dijital platformların yaygınlaşmasıyla birlikte dizi ve film izleme sürelerinin ve sıklığının bireylerin sosyo-ekonomik ve kültürel özellikleri bağlamında nasıl farklılaştığını ortaya koymak hedeflenmektedir. Bu bağlamda, araştırmada bireylerin günlük ortalama izleme süreleri ve

haftalık izleme gün sayıları gibi davranışsal göstergeler detaylı bir şekilde analiz edilerek, bu göstergelerin demografik değişkenlerle olan ilişkisi sistematik bir şekilde ele alınmıştır. Ayrıca, bu alışkanlıkların bireylerin yaşam tarzı, sosyal etkileşimleri ve psikolojik durumları üzerindeki olası etkileri de dolaylı olarak değerlendirilmeye çalışılmıştır. Araştırmanın bir diğer amacı, Türkiye gibi kültürel ve ekonomik çeşitliliğin yüksek olduğu bir toplumda, dizi ve film izleme alışkanlıklarının yerel bağlama özgü dinamiklerini anlamak ve bu bağlamda ortaya çıkan farklılıkları bilimsel bir çerçevede tartışmaktır. Bu doğrultuda, elde edilen bulguların, bireylerin medya tüketim alışkanlıklarını anlamaya yönelik daha geniş çaplı çalışmalara temel oluşturması ve dijital medya tüketiminin toplumsal etkilerine dair yeni perspektifler sunması beklenmektedir. Araştırma, aynı zamanda, bireylerin medya tüketim davranışlarının demografik özelliklerle nasıl şekillendiğine dair teorik bir çerçeve geliştirilmesine katkıda bulunmayı ve hem nicel hem de nitel verilerin bir arada değerlendirilebileceği karma yöntemlerin uygulanabilirliğini dolaylı olarak test etmeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda, aşırı izleme bağımlılığının bireylerin psikolojik sağlık ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkilerini değerlendirmek ve bu etkilerin demografik özelliklere göre nasıl farklılık gösterdiğini ortaya koymak da çalışmanın hedefleri arasında yer almaktadır. Araştırmanın hipotezleri şu şekilde belirlenmiştir:

H1: Aşırı izleme bağımlılığı ile psikolojik sağlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Aşırı izleme bağımlılığı ile yaşam memnuniyeti arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Psikolojik sağlık ile yaşam memnuniyeti arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Aşırı izleme bağımlılığı, psikolojik sağlık üzerinde negatif yönde anlamlı bir yordayıcıdır.

H5: Aşırı izleme bağımlılığı, yaşam memnuniyeti üzerinde negatif yönde anlamlı bir yordayıcıdır.

H6: Aşırı izleme bağımlılığı, yaş, cinsiyet, meslek, medeni durum, eğitim, gelir, izleme süresi ve yaşanan yere göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H7: Psikolojik sağlık, yaş, eğitim, gelir ve izleme alışkanlıklarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H8: Yaşam memnuniyeti, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve izleme alışkanlıklarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, dijital medya tüketiminin bireylerin yaşam pratikleri üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemli bir katkı sunmayı hedeflemektedir. Günümüzde, dijital platformların (Netflix, Amazon Prime, BluTV gibi) yaygınlaşmasıyla birlikte, dizi ve film izleme alışkanlıkları bireylerin günlük rutinlerinin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bu durum, bireylerin zaman yönetimi, sosyal ilişkileri ve hatta psikolojik sağlıkları üzerinde belirgin etkiler yaratmaktadır. Araştırmanın önemi, öncelikle bu alışkanlıkların demografik özelliklerle olan ilişkisini sistematik bir şekilde ele alarak, bireylerin medya tüketim davranışlarını anlamaya yönelik bilimsel bir temel oluşturmasından kaynaklanmaktadır. Özellikle, Türkiye gibi sosyo-ekonomik ve kültürel çeşitliliğin yüksek olduğu bir toplumda, bu tür bir çalışmanın yerel bağlama özgü bulgular sunması, ulusal ve uluslararası literatüre önemli bir katkı sağlayacaktır. Ayrıca, araştırma, dijital medya tüketiminin bireylerin yaşam tarzı üzerindeki etkilerini anlamak isteyen akademisyenler, medya profesyonelleri ve politika yapıcılar için pratik bir rehber niteliği taşımaktadır. Örneğin, elde edilen bulgular, dijital platformların içerik üretiminde hedef kitle analizlerini daha iyi yapmalarına olanak tanıyabilir veya bireylerin aşırı medya tüketiminden kaynaklanabilecek olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik eğitim programlarının geliştirilmesine katkıda bulunabilir. Bunun yanı sıra, araştırma, bireylerin medya tüketim alışkanlıklarının sosyo-ekonomik statü, eğitim düzeyi ve yaş gibi faktörlerle nasıl farklılaştığını ortaya koyarak, toplumsal eşitsizliklerin dijital medya tüketimi üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik tartışmalara zemin hazırlamaktadır. Bu bağlamda, çalışmanın, dijitalleşme çağında bireylerin medya ile ilişkisini anlamaya yönelik daha geniş çaplı araştırmalara ilham vermesi ve bu alanda yapılacak gelecekteki çalışmalara metodolojik bir çerçeve sunması beklenmektedir. Son olarak, araştırmanın önemi, bireylerin dijital medya tüketim alışkanlıklarının yalnızca bireysel bir tercih değil, aynı zamanda toplumsal ve kültürel dinamiklerin bir yansıması olduğunu ortaya koyarak, bu alışkanlıkların daha geniş bir perspektiften değerlendirilmesine olanak tanımasından da kaynaklanmaktadır. Ayrıca, Kuss ve Griffiths (2017) tarafından belirtildiği üzere, dijital bağımlılıkların bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak, etkili müdahale stratejileri geliştirmek açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu doğrultuda, araştırma, bireylerin dijital medya ile sağlıklı bir ilişki kurmasına yardımcı olacak öneriler sunmayı ve gelecekteki çalışmalar için bir temel oluşturmayı hedeflemektedir.

Çalışmanın özgünlüğü, aşırı izleme bağımlılığını davranışsal bağımlılık çerçevesinde ele alarak, bu kavramın psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkilerini demografik değişkenler bağlamında detaylı bir şekilde incelemesinden kaynaklanmaktadır. Literatürde, dijital medya kullanımının genel etkileri üzerine çok sayıda çalışma bulunmasına rağmen, aşırı izleme bağımlılığının spesifik olarak psikolojik sağlamlık üzerindeki rolü ve demografik farklılıklar yeterince araştırılmamıştır. Özellikle Türkiye bağlamında, bu davranışın psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti ile ilişkisini sistematik bir şekilde ele alan çalışmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Bu çalışma, bu boşluğu doldurmayı hedeflemekte ve Türk örnekleminde bu konuya odaklanan sınırlı çalışmaları genişletmeyi amaçlamaktadır. Araştırma, aynı zamanda, bireylerin medya tüketim alışkanlıklarının yalnızca bireysel bir tercih değil, aynı zamanda sosyo-ekonomik ve kültürel faktörlerin bir yansıması olduğunu ortaya koyarak, bu alanda yapılacak gelecekteki çalışmalara teorik ve metodolojik bir temel sunmayı hedeflemektedir.

BÖLÜM 1: LİTERATÜR TARAMASI

Aşırı izleme bağımlılığı, genellikle dijital platformlarda sunulan dizi ve filmlerin aralıksız bir şekilde izlenmesi sonucu ortaya çıkan bir alışkanlıktır. Bu durum, kısa vadede keyif ve kaçış hissi sağlasa da uzun vadede bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığını olumsuz etkileyebilir (Dicle, 2019). Sürekli ekran başında zaman geçirmek uyku düzeninin bozulmasına, fiziksel aktivitenin azalmasına ve dikkat dağınıklığına yol açabilir (Exelmans ve Van den, 2017). Ayrıca, sosyal ilişkilerin zayıflaması ve zaman yönetimi problemleri gibi sonuçlar da doğurabilir. Bu bağımlılığı kontrol altına almak için belirli bir izleme süresi belirlemek, düzenli molalar vermek ve diğer hobilerle denge kurmak önerilen adımlar arasındadır (Çaycı, 2021).

1.1. Aşırı İzleme Bağımlılığı Kavramı ve Tanımı

Aşırı izleme bağımlılığı, bireylerin dijital içeriklere (örneğin, televizyon, film, video oyunları, sosyal medya vb.) aşırı bir şekilde maruz kalması ve bu durumun günlük yaşamlarını olumsuz etkilemesi durumunu ifade eder (Tüzün Ateşalp ve Başlar, 2020). Bu bağımlılık, bireylerin gerçek yaşam aktivitelerinden, sosyal ilişkilerden ve diğer önemli sorumluluklardan uzaklaşmalarına yol açabilir.

1.1.1. Aşırı İzleme Bağımlılığının Özellikleri ve Nedenleri

Aşırı izleme bağımlılığı, günümüzde giderek yaygınlaşan bir problem haline gelmiştir. Bireylerin sağlıklı bir denge kurulabilmesi için dijital içerik kullanımına yönelik bilinçlenmeleri ve gerektiğinde profesyonel yardım almaları önemlidir. Bu tür bağımlılıklara karşı mücadele etmek, yalnızca bireyi değil, aynı zamanda toplumu da olumlu yönde etkileyebilir (Arısoy, 2009).

Aşırı İzleme bağımlılığının Özellikleri;

- **Zaman Harcama:** Bireyin izleme faaliyetlerine harcadığı zamanın giderek artması. Günlük rutinlerin bu faaliyetler nedeniyle aksaması. Kişi, planladığından çok daha uzun süre izlemeye devam eder ve durmakta zorlanır. İş, eğitim, sosyal ilişkiler veya

uyku düzeni gibi temel sorumluluklar ihmal edilir (Yüksel, Kocairi, Arslantaş ve Söylemez, 2020).

- **İçeriğe Doyumsuzluk:** İzlenen içeriklerin kişinin tatmini karşılamadığı durumlar, daha fazla ve daha yoğun içerik arayışına girme (Çaycı, 2021).
- **Duygusal Tepkiler:** İzleme süreci sırasında duygu durumunda değişiklikler; izleme faaliyetlerinin durdurulması durumunda kaygı, huzursuzluk veya depresyon hissi.
- **Sosyal İzolasyon:** Bireyin sosyal ilişkilerinin azalması, iletişim kurma ihtiyacının azalması ve yalnızlaşma hissi.
- **Günlük Hayat Üzerindeki Olumsuz Etkiler:** Eğitim, iş, sağlık ve sosyal yaşam gibi alanlarda olumsuz sonuçlar doğurması.

Aşırı İzleme bağımlılığının Bağımlılığın Nedenleri;

- **Dijital İmkanlar:** Gelişen teknoloji ve erişilebilir içeriklerin artması, izlemeye olan ilgiyi tetikleyebilir (Bal ve Balcı, 2020).
- **Duygusal Kaçış:** Stres, kaygı veya depresyon gibi duygusal durumlardan kaçış olarak izleme alışkanlığı geliştirilebilir.
- **Sosyal Medya Etkisi:** Sosyal medyada geçirilen zamanın artması, bireylerin içeriklere daha fazla bağımlılık hissetmesine neden olabilir.
- **Platform Tasarımı:** Otomatik oynatma, kişiselleştirilmiş öneriler ve "cliffhanger"lar (sonu merak uyandıran bölüm sonları) kullanıcıyı sürekli izlemeye teşvik eder.
- **Dopamin Etkisi:** Hızlı ödül mekanizması, beyinde dopamin salınımını tetikleyerek bağımlılık yaratabilir.
- **Stres ve Kaçış:** Bireyler, günlük stres veya kaygıdan kaçmak için sanal dünyaya sığınabilir.

Aşırı İzleme Bağımlılığı (İngilizce: Binge-Watching Addiction), dijital çağda özellikle akış platformlarının (Netflix, Amazon Prime, Disney+ vb.) yaygınlaşmasıyla ortaya çıkan bir davranışsal bağımlılık türüdür (Ersin, 2023). Kişinin uzun süreler boyunca, kontrolünü kaybederek dizi, film veya diğer video içeriklerini aralıksız izlemesi ve bu davranışın günlük yaşamını olumsuz etkilemesiyle karakterizedir (İlhan ve Ulusoy, 2013). Aşırı izleme bağımlılığı, modern dijital tüketim alışkanlıklarının yol açtığı yeni bir davranışsal sorundur (İlhan ve Ulusoy, 2013). Farkındalık oluşturma, zaman sınırlamaları koyma ve profesyonel destek (terapi), bağımlılık riskini azaltmada etkili olabilir.

1.1.2. Aşırı İzleme Bağımlılığının Tarihsel Gelişimi

Aşırı izleme bağımlılığı, teknolojinin gelişiminden ve medya içeriklerinin yaygınlaşmasından etkilenen bir fenomen olarak tarihsel bir arka plana sahiptir. Aşağıda, aşırı izleme bağımlılığının tarihsel gelişimini belirleyen ana aşamalar ve olaylar yer almaktadır (Gülmez ve Yalçıntaş, 2023). Aşırı izleme bağımlılığı (binge-watching addiction), dijital medyanın evrimi ve tüketim alışkanlıklarının değişimiyle yakından ilişkilidir. Kavramın kökeni, televizyonun yaygınlaşmasına kadar uzansa da asıl patlamasını internet tabanlı akış (streaming) platformlarının yükselişiyle yaşamıştır (Ateşalp ve Başlar, 2020).

Televizyonun Yaygınlaşması (1950-1970)

Televizyonun evlerde yaygınlaşması, özellikle 1950'lerin sonlarına doğru ailelerin televizyona olan bağımlılığında bir artışa neden oldu (Bıçakçı, 2008). İlk televizyon dizileri ve programları, insanların boş zamanlarını geçirme şekillerini değiştirdi. İnsanlar, sosyal etkileşimlerini ve günlük aktivitelerini en aza indirerek daha fazla televizyon izlemeye başladı. Bu dönemlerde televizyon, ailelerin ortak etkinliği haline geldi (Tekeoğlu, 2016).

Video ve Kayıt Cihazlarının Yaygınlaşması (1980'ler)

Video kaset kayıt cihazlarının (VCR) evlere girmesi, izleme alışkanlıklarını bir adım ileri taşıdı (Ziyagil, 2022). İnsanlar, istedikleri içerikleri istedikleri zaman izleme imkanına sahip oldular. İzleyiciler, filmleri ve dizileri kaydedip tekrar tekrar izleyebildiğinden, izleme

süreleri önemli ölçüde uzadı. Bu durum, binge-watching (birden fazla bölüm izleme) kültürünün temelini attı.

İnternetin Yaygınlaşması ve Dijital İçerik (1990'lar-2000'ler)

İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte insanlar, çevrimiçi video platformlarına erişmeye başladı. YouTube gibi platformlar, içerik tüketiminde devrim yaratarak kullanıcılar kendilerine uygun içerikleri bulmakta ve izlemekte daha özgür hale geldiler. (Tanyeri, 2024). Ancak bu aynı zamanda aşırı izleme alışkanlığına zemin hazırladı.

Streaming Hizmetlerinin Yükselişi (2010'lar)

Netflix, Hulu, Amazon Prime gibi streaming hizmetlerinin ortaya çıkması, hemen hemen her tür içerik için sınırsız bir erişim sağladı (Pittman ve Sheehan, 2015). Kullanıcılar, istedikleri dizileri ve filmleri bir oturuşta izleyebilme imkanına sahip oldular. Binge-watching fenomeni bu dönemde patlak verdi. Diziler, bir sezonu bir günde izleme imkânı sunduğundan, aşırı izleme davranışı daha yaygın hale geldi (Erkılıç ve Erkılıç, 2021).

Sosyal Medya ve Mobil Erişim (2020'ler)

Mobil cihazların yaygınlaşması, sosyal medya ve uygulamalara ulaşımı son derece kolaylaştırdı. TikTok, Instagram ve diğer platformlar, kısa ve uzun formatta içeriklerin sürekli tüketilmesine olanak tanıdı (Sarı ve Türker, 2021). Kullanıcılar, içeriklere her an erişim sağladığı için izleme süreleri daha da arttı. Bu durum hem bireysel yaşamları hem de sosyal ilişkileri olumsuz etkileyebilecek bağımlılık risklerinin ortaya çıkmasına neden oldu.

Aşırı izleme bağımlılığı, yıllar içinde teknolojinin evrimiyle birlikte ortaya çıkan bir durumdur. Televizyonun ilk yıllarından günümüz dijital çağındaki streaming platformlarına kadar, değişen medya biçimleri ve tüketim alışkanlıkları, bu bağımlılığın nedenlerini ve sonuçlarını şekillendirmiştir (Erkılıç ve Erkılıç, 2021). Bu nedenle, aşırı izleme bağımlılığıyla ilgili farkındalık yaratmak ve sağlıklı kullanım alışkanlıkları geliştirmek, günümüz toplumu için giderek daha önemli hale gelmektedir. Aşırı izleme bağımlılığı, teknolojik gelişmelerin insan davranışını nasıl dönüştürdüğünün bir yansımasıdır. Gelecekte, akış platformlarının daha etik tasarımlar benimsemesi ve kullanıcıların dijital

denge konusunda bilinçlenmesi, bu bağımlılığın kontrol altına alınmasında kritik rol oynayacaktır (Alptekin, 2020).

1.1.3. Aşırı İzleme Bağımlılığının Belirtileri ve Tanı Kriterleri

Aşırı izleme bağımlılığı (veya dijital içerik tüketim bağımlılığı), özellikle dijital platformlarda (dizi, film, video, sosyal medya içerikleri) aşırı zaman harcama ve kontrol kaybıyla karakterize bir davranışsal bağımlılık türüdür. Aşırı izleme bağımlılığı, bireylerin çevrimiçi veya çevrimdışı ortamlarda başkalarını aşırı derecede takip etmesi, gözlemlemesi veya incelemesiyle karakterize edilen bir durumdur. Bu bağımlılığın belirtileri ve tanı kriterleri aşağıda yer almaktadır (Sung, Kang ve Lee, 2018).

Aşırı İzleme Bağımlılığının Belirtileri

- **Zaman Harcama:** Bireylerin gün içerisinde çok fazla zamanını diğer insanları izleyerek geçirmesi. Uykusuzluk, iş/okul performansında düşüş, sosyal ilişkilerde bozulma gibi sorunlar olmasına rağmen izlemeye devam etmektedir (Exelmans ve Vandenberghe, 2017).
- **İlişkilerde Sorun:** Aşırı izleme davranışının kişisel ilişkilerde sorunlar yaratması, yakınlıklara zarar vermesi.
- **Tekrar Eden Düşünceler:** İzleme davranışına ilişkin sürekli düşüncelere sahip olma ve bu düşüncelerden kurtulamama.
- **Duygusal Tepkiler:** İzleme sürecinin bireyde kaygı, stres veya heyecan gibi duygusal tepkiler yaratması.
- **Rahatsızlık:** Bireyin izleme davranışı nedeniyle rahatsızlık hissetmesi, ancak buna rağmen bu davranışa devam etmesi.
- **Bağımlılık Kriteri:** İzleme eyleminin gündelik yaşam, iş veya sosyal aktiviteleri olumsuz etkilemesi (Dicle, 2019).

- **Kaçınma veya Gizleme:** İzleme davranışını başkalarından gizleme ya da bu durumdan dolayı suçluluk hissetme.

Aşırı İzleme Bağımlılığının Tanı Kriterleri

Aşırı izleme (arka arkaya izleme bağımlılığı), özellikle dijital platformların yaygınlaşmasıyla daha fazla araştırılan bir konu haline geldi. Resmî olarak DSM-5 veya ICD-11'de bağımsız bir bölünme olarak tanımlanmış olsa da davranışsal bağımlılıklar çerçevesinde değerlendirilebilir (Kitapçioğlu, 2020). Ancak genel olarak, tanı koymak için aşağıdaki faktörlerin göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Shim, Lim ve Jung, 2018).

- **Davranış Sürekliliği:** İzleme davranışının en az altı ay boyunca sürekli olarak devam etmesi.
- **Davranışın Kontrol Edilememesi:** Bireyin izleme davranışını azaltma veya kontrol etme konusunda başarısız olması.
- **Şiddetli Etkiler:** İzleme davranışının bireyin sağlığı, iş yaşamı ve sosyal ilişkileri üzerinde önemli olumsuz etkiler yaratması.
- **Diğer Bağımlılıklarla İlişki:** Bu davranışın diğer bağımlılık türleriyle (örneğin, internet bağımlılığı) ilişkili olup olmadığının değerlendirilmesi.
- **Tedavi Arayışında Bulunma:** Bireyin bu davranış nedeniyle profesyonel yardım arayışında bulunması.

Aşırı izleme bağımlılığı, bireylerin psikolojik ve sosyal yaşamlarını olumsuz etkileyebilecek bir durumdur. Bu tür bir bağımlılığın tanınması ve uygun tedavi yöntemleri ile ele alınması önemlidir.

1.1.4. Aşırı İzleme Bağımlılığının Etiyolojisi

Aşırı izleme bağımlılığı, bireyin televizyon, dijital platformlar veya sosyal medya içeriklerini kontrolsüz bir şekilde tüketmesiyle ortaya çıkan bir davranışsal bağımlılık türü olarak değerlendirilmektedir (Bozkurt, Şahin ve Zoroğlu, 2016). Bu bağımlılığın etiyolojisi biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkileşimiyle açıklanabilir. Biyolojik açıdan, dopamin salgılanmasını artıran ödül mekanizmalarının aşırı etkinleşmesi, bireyin tekrar tekrar izleme davranışına yönelmesine neden olabilir. Psikolojik açıdan, depresyon, anksiyete veya yalnızlık gibi duygusal durumlar, bireyin kaçış amacıyla sürekli izlemeye yönelmesini tetikleyebilir. Sosyal faktörler ise, dijital içeriklerin sürekli erişilebilir olması, algoritmaların kişisel ilgi alanlarına göre içerik önermesi ve sosyal çevrenin bu tür tüketimi teşvik etmesi gibi unsurları içermektedir (Talipoğlu, 2023). Aşırı izleme bağımlılığı, çok boyutlu bir problem olup bireysel ve toplumsal düzeyde ele alınması gereken bir konudur.

1.1.4.1. Biyolojik Faktörler

Aşırı izleme davranışının biyolojik temelleri, beynin ödül sistemi ve nörokimyasal süreçleriyle yakından ilişkilidir. Özellikle dopamin gibi nörotransmitterler, keyif verici deneyimlerin pekiştirilmesinde kritik bir rol oynar. Dijital içeriklerin sürekli olarak yenilenmesi ve çeşitliliği, bireyin beyninde ödül mekanizmasını tetikleyerek tekrar eden bir izleme döngüsüne yol açabilir (Aktaş ve Yılmaz, 2017). Araştırmalar, aşırı izleme eğilimi gösteren bireylerde prefrontal korteksin öz-denetim işlevlerinde azalma olduğunu ve bunun dürtüsel davranışları artırabileceğini öne sürmektedir. Uyku düzenindeki bozulmalar, sirkadiyen ritmin değişmesi ve mavi ışığın melatonin üretimini baskılaması gibi biyolojik faktörler, bireyin kontrolsüz izleme alışkanlığını sürdürmesine katkıda bulunabilir. Bu bağlamda, aşırı izleme bağımlılığının sadece psikososyal değil, aynı zamanda nörobiyolojik temelleri olduğu da göz önünde bulundurulmalıdır.

Dopamin Sistemi: Dopamin, zevk ve ödül ile ilgili bir nörotransmitterdir. Aşırı izleme bağımlılığı, beyin ödül sisteminin aşırı uyarılmasıyla ilişkilidir. Dijital içeriklere maruz kalınması, dopamin salınımını artırır ve bu da tekrarlayan izleme davranışını teşvik eder (Ateşalp ve Başlar, 2020). Dizi ve filmler, özellikle sürükleyici hikayeler ve dramatik sahneler aracılığıyla dopamin salınımını artırarak kişilerinde fiyat aralıklarını ısıtır.

Beyin Yapısı: Araştırmalar, bağımlılıkla ilişkili bazı beyin bölgelerinin, ödül işleme, motivasyon ve karar verme süreçlerinde rol oynadığını göstermektedir. Özellikle, prefrontal korteksin (karar verme) ve amigdalanın (duygusal cevaplar) işlevleri, aşırı izleme davranışını etkileyebilir. Beyin ekranı Uzun süreli ve sürekli izleme, beyindeki sistemin aşırı uyarılmasına neden olabilir ve bireyin bu çalışmasını tekrarlama yeteneğini artırabilir.

Genetik Faktörler: Bireyler arasındaki genetik farklılıklar, bağımlılık geliştirme riskini etkileyebilir. Belirli genetik yatkınlıklar, bireylerin dopamin sistemine ve ödül süreçlerine nasıl yanıt verdiğini etkileyebilir.

Stres ve Anksiyete: Stres hormonları, özellikle kortizol, aşırı izleme bağımlılığının gelişiminde rol oynayabilir (Maras, Flament, Murray, Buchholz, Henderson, Obeid ve Goldfield, 2015). İnsanlar stresle başa çıkmak için dijital içeriklere yönelme eğiliminde olabilir. Gece geç saatlere kadar izleme, melatonin salgısını baskılayarak uyku düzeninin korunmasına neden olur ve uyku özellikleri ise izolasyonunu koruyabilir.

Beyin Plastisitesi: Aşırı izleme ile birlikte, beyin nöroplastik yapısı da etkilenir. Tekrarlanan davranışlar beyin bağlantılarını şekillendirebilir ve bağımlılık döngülerini güçlendirebilir.

Aşırı izleme davranışı, biyolojik temelleri açısından incelendiğinde, beyin ödül sistemi, nörokimyasal süreçler ve uyku düzeni gibi faktörlerle yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Dopamin salınımının artışı, bireyin izleme davranışını sürdürmesini teşvik ederken, prefrontal korteksin öz-denetim mekanizmalarındaki zayıflamalar bu sürecin kontrol edilmesini zorlaştırmaktadır. Ekranlardan yayılan mavi ışığın sirkadiyen ritmi bozması, uyku düzenini olumsuz etkileyerek bireylerin aşırı izleme alışkanlıklarını pekiştirmektedir. Bu biyolojik süreçler, aşırı izleme bağımlılığının sadece psikososyal bir sorun değil, aynı zamanda nörobiyolojik bir temele sahip olduğunu göstermektedir (Özmert, 2005). Bu nedenle, bireylerin bilinçli medya tüketimi alışkanlıkları geliştirmesi, uyku hijyenine dikkat etmesi ve öz-denetim mekanizmalarını güçlendirecek stratejiler uygulaması, aşırı izleme davranışının olumsuz etkilerini azaltmada önemli bir rol oynayabilir (Çakar ve Kılınç, 2019). Gelecekte yapılacak araştırmalar, biyolojik faktörlerin aşırı izleme üzerindeki etkilerini daha detaylı inceleyerek, bu bağımlılıkla mücadelede etkili yöntemler geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

1.1.4.2. Psikolojik Faktörler

Aşırı izleme bağımlılığı, genellikle televizyon, sosyal medya, video oyunları veya diğer dijital platformlarda aşırı zaman harcamayla karakterize edilen bir davranış biçimidir. (Vaterlaus, Spruance, Frantz ve Kruger, 2019). Aşırı izleme davranışı, bireyin psikolojik durumu ile doğrudan ilişkilidir ve çeşitli psikolojik faktörler bu bağımlılığın ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde etkili olabilir. Özellikle stres, kaygı, depresyon ve yalnızlık gibi olumsuz duygusal durumlar, bireylerin gerçek dünyadan kaçış ve rahatlama amacıyla sürekli dijital içeriklere yönelmesine neden olabilir. İzleme süreci, kısa vadede bireye rahatlama hissi verse de uzun vadede bağımlılık döngüsüne dönüşebilir ve psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyebilir (Özer, 2022). Aşırı izleme davranışı, kullanılan mizah türleri, psikolojik iyi oluş ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi. Düşük öz-denetim, erteleme eğilimi ve duygu düzenleme zorlukları da aşırı izleme davranışını destekleyen faktörler arasındadır. Yapılan araştırmalar, aşırı izleme eğilimi gösteren bireylerde öz yeterlilik algısının düşük, psikolojik dayanıklılığın zayıf ve yaşam doyumunun az olduğunu göstermektedir (Keldal, 2015). Bu bağlamda, aşırı izleme bağımlılığının psikolojik kökenleri göz önünde bulundurularak, bireylerin bilinçli medya tüketimi alışkanlıkları geliştirmesi ve psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik stratejiler benimsemesi önem taşımaktadır (Stiglic ve Viner, 2019).

Kaçış Mekanizması: Birçok insan, stres, kaygı veya diğer duygusal zorluklardan kaçmak için aşırı izlemeye yönelir. İzleme, bireylerin gerçeklikten uzaklaşmalarına ve problemlerini unutmalarına yardımcı olabilir. Kişiler, stres, kaygı, yasal olmayan veya diğer duygusal problemlerle başa çıkmak için dizi / film izlemeyi bir kaçış yolu olarak kullanılabılır (Arıkan ve Tutgun-ünal, 2022). Kişiler, stres, kaygı, bozulma veya diğer duygusal problemlerle başa çıkmak için dizi/film izlemeyi bir kaçış yolu olarak kullanabilir.

Duygusal Regülasyon: Aşırı izleme, bireylerin duygusal durumlarını yönetmelerine yardımcı olabilir. Örneğin, kötü ruh hali içinde olan bir kişi, kendisini daha iyi hissetmek için izlemeyi bir araç olarak kullanabilir.

Sosyal Bağlantılar: Sosyal medya ve diğer platformlar, sosyal bağlantıları güçlendirmek veya yeni arkadaşlıklar kurmak amacıyla kullanılabilir (Martin, 2001). Ancak, bu durum zamanla bağımlılık yaratabilir ve bireyin gerçek sosyal etkileşimlerini azaltabilir.

Özsaygı ve Kimlik Oluşumu: Bireyler, izledikleri içeriklerle özdeşleşebilir veya izledikleri karakterler üzerinden kendi kimliklerini oluşturma çabası içine girebilir. Bu durum, izleme süresinin artmasına yol açabilir.

Dopamin Salınımı: Dijital platformlarda geçirilen zaman, dopamin salgısını artırabilir (Domingues- Montanari, 2017). Dopamin, mutluluk ve ödül duygularıyla ilişkilidir, bu da bireyleri sürekli olarak daha fazla izleme arayışına yönlendirebilir.

Alışkanlık ve Rutinler: Aşırı izleme, zamanla alışkanlık haline gelebilir. Bu tür davranışlar, bireylerin günlük rutinlerinin bir parçası haline gelir ve bu durumdan çıkmak zorlaşabilir.

Yalnızlık ve İzolasyon: Yalnızlık veya sosyal izolasyon hissi, bireylerin daha fazla zamanını ekran karşısında geçirmelerine neden olabilir. Bu durum, uzun vadede sosyal becerilerin azalmasına ve bağımlılığın daha da derinleşmesine yol açar.

Çocukluk Deneyimleri: Aile dinamikleri, çocuklukta maruz kalınan deneyimler ve modelleme, aşırı izleme bağımlılığının gelişmesinde etkili olabilir. Örneğin, çocuklukta yeterince ilgi görmemiş bireyler, izleme yoluyla bu ihtiyacı karşılamaya çalışabilir.

Bireylerin bilinçli medya tüketimi alışkanlıkları geliştirmesi, duygu düzenleme stratejileri kullanması ve psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik destekleyici müdahaleler alması, aşırı izleme bağımlılığının olumsuz etkilerini azaltmada önemli bir rol oynayabilir. (Exelmans ve Van den Bulck, 2017). Gelecekte yapılacak araştırmalar, aşırı izleme davranışının psikolojik boyutlarını daha derinlemesine inceleyerek, bireysel ve toplumsal düzeyde etkili önleyici stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayabilir (Exelmans ve Van den Bulck, 2017).

1.1.4.3. Sosyal Faktörler

Aşırı izleme bağımlılığı, bireylerin televizyon, internet, sosyal medya veya diğer dijital içeriklere duyduğu aşırı ilgi ve bu içeriklere olan bağımlılığını ifade eder. Bu durum, birçok sosyal faktörle bağlantılıdır.

Toplumsal İletişim Alışkanlıkları: Günümüzde sosyal medya ve dijital içeriklerin yaygın kullanımı, insanların nasıl iletişim kurduğunu ve etkileşimde bulunduğunu etkiler. Bireyler, içerik tüketim sürecinde sosyal etkileşim eksikliği yaşayabilir, bu da bağımlılığı artırabilir.

Aile Dinamikleri: Aile yapısı ve ebeveynlerin medya tüketim alışkanlıkları, çocukların ve gençlerin içerik izleme davranışlarını etkileyebilir. Ebeveynlerin aşırı medya tüketimi, çocuklar üzerinde de benzer bir davranış biçimi geliştirmelerine yol açabilir.

Sosyal Medya Etkisi: Sosyal medya platformlarının sunduğu içeriklerin hızla yayıldığı ve insanların sürekli olarak çevrimiçi olmaya teşvik edildiği bir ortamda, bireyler aşırı izleme davranışını benimseyebilir. İnternet fenomenleri ve influencer'lar, toplumsal normları belirlemede önemli bir rol oynar.

Boş Zaman Etkinlikleri: Hızla değişen toplumsal normlar ve boş zamanın değerlendirilme biçimleri, insanların aşırı izleme alışkanlıklarını etkileyebilir. Alternatif eğlence ve sosyal etkinlikler yerine dijital içeriklere yönelme eğilimi, bağımlılığı artırabilir (Baltacı, 2021).

Duygusal Durumlar: Stres, kaygı veya yalnızlık gibi duygusal durumlar, bireylerin aşırı izleme davranışlarına yönelmesine neden olabilir (Kuiper ve McHale, 2009). İzleme, bir kaçış veya rahatlama yöntemi olarak kullanıldığında bağımlılık riski artar.

Kültürel Faktörler: Farklı kültürler, medya tüketimi ile ilgili farklı norm ve beklentilere sahip olabilir. Bazı kültürlerde toplu izleme (örneğin, ailecek televizyon izlemek) yaygınken, diğerlerinde bireysel izleme alışkanlıkları baskındır.

Teknolojik Erişim: Akıllı telefonlar, tabletler ve internetin yaygınlaşması, içeriğe erişimi kolaylaştırır ve bu durum aşırı izleme bağımlılığını tetikleyebilir (Baltacı, 2021). Bireyler, günün her saati ve her yerde içerik tüketme imkanına sahip olduklarında izleme süreleri artabilir.

Bu sosyal faktörler, aşırı izleme bağımlılığının anlaşılmasında ve bu bağımlılığla başa çıkma da önemli bir yere sahiptir (Daysal ve Yılmazel, 2020). Bireylerin bu durumdan kurtulmalarına yardımcı olmak için sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi ve sağlıklı medya tüketim alışkanlıklarının teşvik edilmesi önemlidir.

1.1.5. Aşırı İzleme Bağımlılığının Yaygınlığı

Günümüzde dijital platformların yaygınlaşmasıyla birlikte aşırı izleme bağımlılığı, küresel çapta giderek artan bir olgu haline gelmiştir. Özellikle internet tabanlı akış hizmetlerinin sunduğu sınırsız erişim imkânı, bireylerin uzun süreler boyunca kesintisiz içerik tüketmelerine olanak tanımaktadır (Pittman ve Steiner, 2019). Yapılan araştırmalar, genç yetişkinler ve ergenler arasında aşırı izleme oranlarının daha yüksek olduğunu, bunun da bireylerin akademik, sosyal ve psikolojik yaşamlarını etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Pandemi gibi küresel olaylar sırasında insanların eğlence ve kaçış arayışıyla aşırı izleme davranışlarına daha fazla yöneldiği gözlemlenmiştir. Kültürel ve bireysel farklılıklar da aşırı izleme bağımlılığının yaygınlık düzeyini etkileyen faktörler arasında yer almakta olup, özellikle yalnızlık, stres ve düşük öz denetim gibi psikolojik faktörlerin bu bağımlılığı artırdığı vurgulanmaktadır (Ryff ve Singer, 2008).

Dijital içerik tüketiminin hızla artmasıyla birlikte, aşırı izleme bağımlılığı (binge-watching disorder) dünya genelinde giderek yaygınlaşan bir olgu haline gelmiştir. Netflix, Disney+, Amazon Prime ve benzeri evrimii akış platformlarının sunduğu sınırsız içerik erişimi, bireylerin saatlerce kesintisiz dizi ve film izlemelerine olanak tanımaktadır (Pittman ve Sheehan, 2015). Yapılan araştırmalar, özellikle genç yetişkinler ve niversite öğrencileri arasında aşırı izleme davranışının daha sık görüldüğünü göstermektedir. Örneğin, Amerika ve Avrupa’da yapılan çalışmalar, bireylerin büyük bir kısmının haftada en az birkaç kez aşırı izleme davranışı sergilediğini, bazı durumlarda ise bu davranışın bağımlılığ düzeyine ulaştığını ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra, pandemi dönemi gibi küresel krizler,

insanların yalnızlık, stres ve kaygı ile başa çıkma mekanizması olarak aşırı izlemeye yönelmelerine neden olmuş ve bu durum bağımlılık oranlarını artırmıştır.

Aşırı izleme bağımlılığı, yalnızca bireysel değil, kültürel ve toplumsal faktörlerden de etkilenmektedir (Forte, Favieri, Tedeschi ve Casagrande, 2021). Özellikle Asya, Amerika ve Avrupa ülkelerinde yapılan çalışmalar, kültürel farklılıkların bu bağımlılığın yaygınlık düzeyini etkilediğini göstermektedir. Batı toplumlarında bireysel eğlence odaklı tüketim yaygınken, Asya ülkelerinde topluluk içinde paylaşımcı bir izleme alışkanlığı görülmektedir. Ancak her iki kültürde de içeriklerin epizodik yapısı ve otomatik oynatma özellikleri, bireylerin izlemeyi bırakmasını zorlaştırmakta ve zaman içinde kontrolsüz tüketime yol açmaktadır. Yapılan bazı psikolojik araştırmalar, düşük öz denetim, yüksek stres, depresyon ve yalnızlık gibi faktörlerin aşırı izleme davranışının yaygınlaşmasında önemli rol oynadığını ortaya koymaktadır. (Tukachinsky ve Eyal, 2018). Aşırı izleme bağımlılığı küresel çapta hızla yaygınlaşan bir olgu olup, bireylerin psikolojik ve sosyal iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilecek boyutlara ulaşmaktadır.

1.1.6. Aşırı İzleme Bağımlılığı ile İlişkili Diğer Psikolojik Sorunlar

Aşırı izleme bağımlılığı, bireylerin günlük yaşamlarını olumsuz etkileyen birçok psikolojik sorunla ilişkili bir davranış bozukluğu olarak değerlendirilmektedir. Yapılan araştırmalar, aşırı izleme davranışının depresyon, anksiyete, stres ve yalnızlık gibi psikolojik sorunlarla anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir (Abdel-Azim ve Ahmed, 2017). Özellikle uzun saatler boyunca ekran karşısında vakit geçiren bireylerde, sosyal izolasyon ve yalnızlık hissinin arttığı, bunun da depresif semptomları tetikleyebildiği gözlemlenmektedir. Aşırı izleme alışkanlığına sahip bireylerin, stresle başa çıkma mekanizması olarak dizi ve film izlemeyi kullandıkları, ancak bu durumun uzun vadede stres seviyelerini azaltmak yerine bağımlılık döngüsünü pekiştirdiği belirtilmektedir.

Bununla birlikte, uyku bozuklukları da aşırı izleme bağımlılığı ile sıkça ilişkilendirilmektedir. Geceleri geç saatlere kadar dizi veya film izleme alışkanlığı, uyku süresini kısaltmakta ve uyku kalitesini düşürmektedir (Exelmans ve Van den, 2017). Özellikle, "sadece bir bölüm daha" sendromu olarak adlandırılan kontrolsüz izleme dürtüsü, bireylerin uyku düzenini bozarak kronik yorgunluk, dikkat eksikliği ve bilişsel işlevlerde

bozulmaya yol açabilmektedir. Bu durum, bireylerin akademik veya iş performanslarını olumsuz etkileyerek, genel yaşam memnuniyetlerinin düşmesine neden olabilmektedir.

Aşırı izleme bağımlılığı aynı zamanda düşük öz denetim ve erteleme davranışıyla da ilişkilidir. Sürekli olarak içerik tüketme isteği, bireylerin sorumluluklarını ertelemelerine ve zaman yönetimi konusunda zorluk yaşamalarına neden olabilir (Starosta, Izydorczyk ve Dobrowolska, 2020). Bu durum, uzun vadede öz yeterlilik duygusunu azaltarak kaygı bozukluklarını tetikleyebilir. Aşırı izleme bağımlılığı, bireylerin ödül sistemini olumsuz etkileyerek dopamin mekanizmasında dengesizliklere yol açabilir ve bu da tıpkı diğer davranışsal bağımlılıklarda olduğu gibi tolerans gelişmesine neden olabilir (Gabbiadini, Baldissarri, Valtorta, Durante ve Mari, 2021). Aşırı izleme bağımlılığı yalnızca eğlence amaçlı bir alışkanlık olmanın ötesinde, depresyon, anksiyete, stres, uyku bozuklukları ve düşük öz denetim gibi birçok psikolojik sorunla doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle, bireylerin aşırı izleme davranışlarını kontrol altında tutmaları ve sağlıklı bir denge sağlamaları, psikolojik sağlamlıklarını korumaları açısından büyük önem taşımaktadır.

Aşırı izleme bağımlılığı, genellikle diğer psikolojik sorunlarla birlikte ortaya çıkar. Bu bağımlılık, bireylerin mental sağlığını olumsuz etkileyebilir ve birçok psikolojik problemin tetikleyicisi veya sonucu olarak kendini gösterebilir. Aşırı izleme bağımlılığı ile ilişkili bazı psikolojik sorunlar;

Kaygı Bozuklukları: Aşırı izleme bağımlılığı yaşayan bireyler, sosyal ortamlar veya gerçek hayatta iletişim kurma konusunda kaygı yaşayabilirler. Dijital içeriklere aşırı maruz kalma, kişiler arası etkileşimi sınırlayabilir ve sosyal kaygı bozukluğuna yol açabilir (Kuiper ve McHale, 2009).

Depresyon: Aşırı izleme, bireylerin fiziksel aktivite ve sosyal etkileşimden kaçınmalarına neden olabileceği için, izolasyon ve mutsuzluk hissine sebep olabilir. Bu durum, depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasını veya artmasını tetikleyebilir (Maras, Flament, Murray, Buchholz, Henderson, Obeid ve Goldfield, 2015)

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB): Aşırı medya tüketimi, dikkat dağınıklığına ve odaklanma güçlüğüne yol açabilir. Araştırmalar, yüksek medya

tüketiminin, özellikle gençlerde dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile ilişkilendirilebileceğini göstermektedir.

Yalnızlık ve Sosyal İzolasyon: Bireyler, aşırı izleme yoluyla sanal bir topluluk oluşturabilir, ancak bu durum gerçek sosyal etkileşimlerin azalmasına neden olabilir. Sonuç olarak, yalnızlık hissi ve sosyal izolasyon artabilir.

Uyku Bozuklukları: Gece geç saatlerde içerik izlemek, uyku düzenini bozabilir ve yetersiz uykuya yol açabilir. Uyku eksikliği, genel ruh hali üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir ve depresyon veya anksiyete riskini artırabilir (Exelmans ve Van den, 2017).

Düşük Özsaygı: Aşırı izleme bağımlılığı, bireylerin kendi yaşamlarına dair olumsuz düşüncelere kapılmasına neden olabilir. Diğer insanların hayatlarını izlemek, kendi hayatlarından memnuniyetsizliğe ve düşük özsaygıya yol açabilir.

Bağımlılık ve Madde Kullanımı: Aşırı izleme bağımlılığı, diğer bağımlılık türleriyle ilişkili olabilir. Dijital içeriklere bağımlı olan bireyler, başka maddelerle (alkol, uyuşturucu vb.) bağımlılık geliştirme riski taşıyabilir (Mutlu, 2015).

Kronik Stres: Sürekli olarak ekran başında vakit geçirmek, bireylerin stres düzeylerini artırabilir. Duygusal yükler, iş veya okul performansı üzerindeki baskılar, aşırı izleme ile birleştiğinde kronik stres yaratabilir (Panek, 2014).

Aşırı izleme bağımlılığı, birçok psikolojik sorunun tetikleyicisi ve besleyeni olabilir. Bu tür sorunların üstesinden gelmek için erken teşhis ve müdahale önemlidir. Bireylerin medya tüketim alışkanlıklarını gözden geçirmesi, sağlıklı alışkanlıklar geliştirmesi ve gerektiğinde profesyonel yardım alması hem aşırı izleme bağımlılığı hem de ilişkili psikolojik sorunların önlenmesi ve tedavi edilmesinde oldukça etkilidir (Starosta, Izydorczyk ve Dobrowolska, 2020).

1.2. Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti

Psikolojik sağlamlık, bireyin stresli ve zorlu yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilme, duygusal dengeyi koruyabilme ve olumsuzluklardan güçlenerek çıkabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Yüksek psikolojik sağlamlığa sahip bireyler, zorluklarla başa çıkmada daha etkili stratejiler geliştirerek ruhsal iyi oluşlarını koruyabilirler. Bu durum, bireylerin yaşam memnuniyetlerini doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Yaşam memnuniyeti ise bireyin kendi yaşamını genel olarak olumlu değerlendirmesi, hedeflerine ulaşma derecesi ve kişisel mutluluk düzeyi ile ilgilidir (Erarslan, 2014). Araştırmalar, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin yaşam memnuniyetinin de daha yüksek olduğunu, çünkü bu bireylerin stresle daha sağlıklı bir şekilde başa çıkabildiklerini ve olumsuz yaşam olaylarının etkisini minimize edebildiklerini göstermektedir. Özellikle destekleyici sosyal ilişkiler, pozitif düşünme becerileri ve öz yeterlilik algısı, psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti arasındaki güçlü ilişkiyi pekiştiren unsurlar arasında yer almaktadır. Bireylerin psikolojik sağlamlıklarını geliştirmeleri, onların genel yaşam doyumlarını artırarak daha mutlu ve dengeli bir yaşam sürmelerine katkıda bulunmaktadır (Durak, 2021).

1.2.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

Psikolojik sağlamlık, bireyin zorlayıcı yaşam olayları, stres ve travmalar karşısında dayanıklılık gösterme ve bu durumlarla başa çıkarak yeniden toparlanma yeteneği olarak tanımlanır. Bu kavram, sadece olumsuzluklarla baş etme yeteneği değil, aynı zamanda bu süreçlerden öğrenme ve büyüme kapasitesini de içerir. Psikolojik sağlamlık, genetik eğilimler, erken çocukluk deneyimleri, sosyal destek sistemleri ve bireyin geliştirdiği başa çıkma mekanizmaları gibi birçok faktörden etkilenir. Sağlam bireyler, esnek düşünebilir, duygusal kontrollerini sürdürebilir ve çözüm odaklı yaklaşımlar geliştirebilir. Psikolojik sağlamlık, öz-farkındalık, öz-yeterlilik inancı ve çevresel kaynakların kullanımı gibi unsurlar sayesinde güçlendirilebilir (Öz ve Yılmaz, 2009).

Psikolojik sağlamlık bireylerin zorluklar, stres ve olumsuz olaylarla başa çıkma yeteneğini ifade eden bir kavramdır. Psikolojik sağlamlık, kişinin hayatındaki zorluklara karşı direncini, adaptasyon yeteneğini ve genel ruhsal sağlığını koruma kapasitesini belirler. Psikolojik sağlamlık, bireylerin karşılaştıkları olumsuzluklar karşısında kendilerini

toparlayabilme, esneklik gösterebilme ve ruhsal dengeyi koruyabilme yeteneğidir. Bu, bireylerin kriz anlarında bile umut, huzur ve iyimserlik duygularını koruyabilmelerini sağlar. Psikolojik sağlamlık, bireylerin hayatlarında karşılaşılabilecekleri zorluklarla başa çıkabilme yeteneklerini artıran önemli bir kişisel özelliktir (Kararımak, 2006). Bu özellik hem bireysel sağlığı hem de sosyal ilişkileri güçlendirir. Psikolojik sağlamlık, bireylerin yaşam kalitesini artırmak için geliştirilmesi gereken bir beceridir ve dengeli bir yaşam sürmek için kritik öneme sahiptir (Toprak, 2014).

1.2.1.1. Psikolojik Sağlamlığın Bileşenleri

Psikolojik sağlamlık, bireylerin stresli durumlarla başa çıkma ve zorlukları aşma yeteneklerini belirleyen bir dizi faktörden oluşur. Bu faktörlerin başında kendine güven gelir; bireylerin zorluklarla karşılaştıklarında, sorunları çözme kapasitesine inanmaları gerekir (Yaşar ve Doğan, 2024). Duygusal düzenleme, bireylerin duygusal yanıtlarını yönetme becerisiyle sağlanırken, sosyal destek çevreden alınan yardımların önemini vurgular. Esneklik ise değişen koşullara uyum sağlama yeteneği sunar, böylece bireyler yeni çözümler geliştirebilirler (Güleç, 2020). Pozitif düşünce, zorluklar karşısında iyimser kalmayı teşvik ederken, kendilik değeri, bireylerin kendi yeteneklerine güvenmesini sağlar. Hedef belirleme ve anlam bulma, bireylerin yaşamlarında amaçlarını bulmalarına yardımcı olarak, daha güçlü bir dayanıklılık sağlar. Etkili problem çözme becerisi, zorlukları aşmada kritik bir rol oynar. Tüm bu bileşenler, psikolojik sağlamlığın temel taşlarını oluşturur ve bireylerin zorlu koşullarla başa çıkabilme kapasitelerini güçlendirir (Başaran, Erol ve Yılmaz, 2020).

Kendine Güven: Bireylerin, belirli bir görevi veya zorluğu başarıyla tamamlayabileceklerine olan inançlarıdır. Kendine güven, psikolojik sağlamlığın temel unsurlarından biridir.

Duygusal Düzenleme: Kişinin duygusal yanıtlarını anlaması ve kontrol etme yeteneği. Bireylerin duygularını yönetme becerisi, stresli durumlarla başa çıkmalarında önemli bir rol oynar. Duygusal kontrol, bireylerin duygusal tepkilerini düzenleme, sakin kalma ve uygun karşılıklar verme yeteneğini içerir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985).

Sosyal Destek: Aile, arkadaşlar ve diğer sosyal çevrelerden alınan destek. Bu, bireyin zor zamanlarda başa çıkma becerisini artırır ve psikolojik sağlamlık oluşturur. Bireylerin, aile, arkadaşlar ve toplumdan gelen duygusal ve sosyal destekleri kabul etme ve kullanma yeteneğidir (Turgut, 2015). Güçlü sosyal bağlantılar, zorluklarla başa çıkma sürecinde önemli bir rol oynar ve stresle başa çıkma becerisini artırır.

Esneklik: Değişen koşullara uyum sağlama yeteneği. Esnek bireyler, stresli durumlarda yeni çözümler bulmakta daha başarılıdır (Güleç, 2020). Bireylerin duygusal deneyimlerini anlaması ve yönetebilmesi yeteneğidir. Olumsuz duyguların farkına varmak, bunlarla başa çıkma yolları geliştirmek ve zor zamanlarda bile olumlu hissetmeye devam edebilme kapasitesini içerir.

Pozitif Düşünce: Geleceğe dair iyimser bir bakış açısına sahip olmak, zorlukları aşma konusunda motivasyonu artırır. Geleceğe dair olumlu inançlar geliştirebilme ve zor zamanlarda bile umutlu kalabilme yeteneğidir. İyimser kişiler, olumsuz durumların geçici olduğunu düşünür ve gelecekteki olası fırsatlara odaklanabilirler (Arslan, 2018).

Kendilik Değeri: Bireyin kendi değerini ve yeteneklerini tanıması. Yüksek kendilik değeri, zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkılmasına yardımcı olabilir (Kaya ve Tıraş, 2021). Kişinin kendi güçlü ve zayıf yönlerini, duygularını ve düşüncelerini anlama kapasitesidir. Öz farkındalık, bireylerin hangi durumlarda daha dayanıklı olduklarını ve hangi durumlarda zorluk çekebileceklerini bilmelerini sağlar.

Hedef Belirleme ve Anlam Bulma: Bireylerin yaşamlarında anlam ve amaç bulmaları, zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olabilir. Bir hedefe yönelik çalışmak, kişiyi motive eder. Bireyin hayatında bir amaç veya anlam bulması, karşılaştığı zorlukları aşma konusunda motivasyon sağlar. Hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşmaya yönelik adımlar atmak, duygusal dayanıklılığı artırabilir (Özkan, 2021).

Problem Çözme Becerisi: Karşılaşılan zorluklara yönelik etkili çözümler geliştirme yeteneği. Bu beceri, bireylerin sıkıntılı durumları aşmalarına yardımcı olur. Zorluklarla karşılaşıldığında yaratıcı çözümler üretebilme ve mantıklı bir şekilde sorunlara yaklaşabilme

yeteneğidir. Bireyler, karşılaştıkları sorunları analiz edebilme, alternatif stratejiler geliştirebilme ve bu stratejileri uygulayabilme becerisine sahip olmalıdır (Yavrutürk, 2024).

Bu bileşenler, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendirebilir ve zorluklarla başa çıkma becerilerini artırabilir. Psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi, bireylerin genel yaşam kalitelerini artırmasına ve daha sağlıklı, daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olur. Psikolojik sağlamlığın artırılması, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini güçlendirme ve hayatın getirdiği zorluklara karşı daha dayanıklı olmalarını sağlar (Ağırkaya ve Erdem, 2023).

1.2.1.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağlamlık, bir bireyin stresle başa çıkma ve zorluklarla mücadele etme kapasitesini belirleyen bir dizi faktöre dayanır (Gizir, 2007). Bu faktörler arasında kişisel özellikler, sosyal destek, geçmiş yaşam deneyimleri ve genetik yatkınlıklar önemli bir yer tutar. Kişisel özellikler, özellikle pozitif düşünme, esneklik ve özgüven gibi unsurlar, bireyin zorluklarla daha sağlıklı başa çıkmasını sağlar. Sosyal destek ise aile, arkadaşlar ve toplumdan alınan yardımın, stresli durumlar karşısında bireyi güçlendirdiğini gösterir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Bireylerin geçmişte yaşadıkları travmalar ve deneyimler, psikolojik sağlamlıklarını etkileyebilir; bazı insanlar bu deneyimlerden güç alırken, diğerleri daha fazla etkilenebilir. Biyolojik ve genetik faktörler de önemli bir rol oynar, çünkü bunlar bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarını ve duygusal düzenlemeyi etkileyebilir. Kültürel ve çevresel faktörler, toplumsal değerler ve yaşam koşulları da bireylerin psikolojik sağlamlıklarını şekillendirir. Duygusal zekâ, bilişsel kaynaklar ve manevi inançlar da psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olabilir. Bu faktörlerin bir araya gelmesi, bireylerin karşılaştıkları zorluklarla daha dayanıklı bir şekilde başa çıkmalarını sağlar (Ayar, 2018).

Kişisel Özellikler: Bireyin kişilik yapısı, psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Pozitif bir kişilik, iyimserlik, esneklik ve yüksek özsaygı gibi özellikler, bir kişinin stresle başa çıkma yeteneğini güçlendirir (Kararımak, 2006). Özgüven ve içsel motivasyon da bu faktörler arasında yer alır. İyimserlik, kararlılık ve esneklik gibi kişilik özellikleri, bireylerin psikolojik sağlamlığını etkileyebilir. Özellikle, yüksek özsaygıya sahip bireyler daha dirençli olabilir. Duygusal durumları anlama, ifade etme ve başkalarıyla empati

kurma yeteneği, sağlamlığı artırır. Problemleri çözmeye ve sahip olduğu kaynakları kullanma becerisi, bireyin dayanıklılığını etkiler.

Sosyal Destek: Aile, arkadaşlar, iş arkadaşları ve toplumdan alınan sosyal destek, bireylerin zorluklarla başa çıkmasında büyük rol oynar. Sosyal bağlantılar, duygusal rahatlık, pratik yardım ve güven duygusu sağlar. Güçlü ve destekleyici sosyal ilişkiler, stresli zamanlarda dayanıklılığı artırır. Aile ve arkadaşlardan alınan destek, bireylerin ruhsal sağlığına olumlu katkılarda bulunur. Bireyin toplum içinde hissettiği aidiyet, sosyal destek sistemlerini güçlendirebilir ve böylece psikolojik sağlamlığı artırabilir (Eker, Taş ve Anlı, 2020).

Yaşam Deneyimleri ve Geçmiş Travmalar: Önceki yaşam deneyimleri, özellikle travmatik olaylar, bir bireyin psikolojik sağlamlığını etkileyebilir. Bazı bireyler bu deneyimlerden güç alarak daha dayanıklı hale gelirken, diğerleri bu olaylardan daha fazla etkilenebilir. Zorlukların üstesinden gelme deneyimi, ilerleyen yaşamda psikolojik sağlamlığı güçlendirebilir. Farklı yaş grupları, farklı zorluklarla karşılaşır ve bu durum, bireyin sağlamlığı üzerinde farklı etkilere neden olabilir. Gençler sosyal baskılara karşı savunmasızken, yaşlılar yalnızlık hissi yaşayabilir. Çocukluk dönemi deneyimleri, psikolojik sağlamlık üzerinde uzun vadeli etkilere sahip olabilir. Güçlü bir temel, yaşamın ilerleyen dönemlerinde dayanıklı bireyler yetiştirebilir (Acar, 2022).

Biyolojik ve Genetik Faktörler: Genetik yatkınlıklar, bir kişinin psikolojik sağlamlık düzeyini etkileyebilir. Biyolojik faktörler, beynin stres tepkilerini nasıl yönettiğini, duygusal düzenlemeyi ve beyin kimyasını etkileyebilir. Aynı zamanda genetik faktörler, bireylerin kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma becerileri üzerinde de rol oynar (Büyükuçar, 2022).

Kültürel ve Çevresel Faktörler: Bir kişinin içinde bulunduğu kültür ve çevre, psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olabilir. Toplumun değerleri, inançları ve normları, stresle başa çıkma biçimlerini ve dayanıklılığı şekillendirebilir. Ayrıca, yaşam koşulları, sosyoekonomik durum ve çevresel stres faktörleri de bu etkileşimde rol oynar. Farklı kültürlerde belirli normlar ve değerler, psikolojik sağlamlığı etkileyebilir. Toplumun dayanıklılık ve stresle başa çıkma konusundaki algıları, bireylerin bu konudaki tutumlarını şekillendirebilir (Polat Başpınar, 2021). Ailenin döngüsel yapısı ve dinamikleri, bireylerin

psikolojik sağlamlığını etkileyebilir. Destekleyici bir aile yapısı, dayanıklılığı artırabilirken, olumsuz aile dinamikleri stres ve zayıflık hissine yol açabilir.

Duygusal Zekâ: Duygusal zekâ, kişinin kendi duygusal durumlarını anlaması, duygusal tepkilerini yönetmesi ve başkalarının duygusal ihtiyaçlarını anlaması yeteneğidir. Bu beceri, psikolojik sağamlık için oldukça önemlidir, çünkü duygusal zekâ, bireylerin stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar (Yüksel, Saruhan ve Keçeci, 2021).

Eğitim ve Bilişsel Kaynaklar: Eğitim, bireylerin problem çözme becerilerini, eleştirel düşünme yetilerini ve geleceğe yönelik planlama becerilerini geliştirebilir. Yüksek eğitim seviyeleri, daha geniş bir bakış açısı ve daha fazla başa çıkma stratejisi sağlar.

Manevi İnançlar ve Uygulamalar: Dini veya manevi inançlar, bazı bireyler için stresle başa çıkma ve yaşamın zorluklarına dayanma konusunda bir kaynak olabilir. İnançlar, kişiye anlam, amaç ve rehberlik sağlayarak psikolojik sağamlık düzeyini artırabilir.

Psikolojik sağamlığı etkileyen faktörler karmaşık ve çok yönlüdür. Bu faktörlerin etkileşimi, bireylerin stresle nasıl başa çıktıklarını ve zorluklarda nasıl tepki verdiklerini şekillendirir. Bu nedenlerle, bireylerin psikolojik sağamlığını artırmak için sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi, başlangıç deneyimlerinin güçlendirilmesi ve bireylerin problem çözme becerilerinin geliştirilmesi önemlidir (Ak, 2016).

1.2.1.3. Psikolojik Sağamlık Modelleri

Psikolojik sağamlık, bireylerin stresle başa çıkma ve zorluklara karşı dayanıklılık geliştirme süreçlerini açıklayan çeşitli modellerle ele alınmaktadır (Ayar, 2018). Koruyucu Faktörler Modeli, bireyin psikolojik sağamlığını artıran sosyal destek, öz yeterlilik ve problem çözme becerileri gibi unsurlara odaklanırken, Risk ve Koruma Modeli bireyin karşılaştığı risk faktörleri ile bu faktörlere karşı geliştirdiği koruyucu mekanizmalar arasındaki dengeyi inceler. Kompanzasyon Modeli, bireyin güçlü yönlerinin zayıf yönlerini dengeleyerek psikolojik sağamlığını desteklediğini savunurken, Dinamik Süreç Modeli, psikolojik sağamlığın zamanla değişebilen bir süreç olduğunu vurgular. Ekolojik Sistemler

Modeli, bireyin psikolojik sağlamliğını ailesi, okulu, toplumu ve kültürel yapısı gibi çok katmanlı çevresel etkenlerle ilişkilendirirken, Gelişimsel Model ise bireyin yaşam süreci boyunca edindiği deneyimlerin psikolojik sağlamliğı şekillendirdiğini ileri sürer. Bu modeller, psikolojik sağlamliğın çok yönlü ve dinamik bir yapı olduğunu göstermekte ve bireylerin farklı koşullara nasıl uyum sağladığını anlamamıza yardımcı olmaktadır

Psikolojik sağlamlık, farklı teorik yaklaşımlar ve modeller çerçevesinde ele alınmaktadır (Bektaş, 2018). Bu modeller, bireylerin stresli durumlarla nasıl başa çıktığını ve dayanıklılıklarını nasıl geliştirdiğini açıklamaya çalışır. En yaygın psikolojik sağlamlık modeller;

Koruyucu Faktörler Modeli

Bu model, bireyin psikolojik sağlamliğını artıran ve stresin olumsuz etkilerini azaltan faktörlere odaklanır. Sosyal destek, öz yeterlilik, olumlu benlik algısı ve problem çözme becerileri gibi koruyucu faktörler, bireyin karşılaştığı zorluklara karşı dayanıklılığını artırır. Güçlü sosyal destek, olumlu duygusal düzenleme, problem çözme becerileri ve esneklik gibi faktörler bu modelin temel bileşenleridir.

Risk ve Koruma Modeli

Bu model, psikolojik sağlamliğı bireyin karşılaştığı risk faktörleri ile bunlara karşı geliştirilen koruyucu faktörlerin etkileşimi üzerinden açıklar (Gün, zaslan ve Akduman, 2023). Yüksek risk faktörleri (rneğin, travmatik olaylar, düşük sosyoekonomik düzey) psikolojik sağlamliğı azaltabilirken, güçlü destek sistemleri ve kişisel kaynaklar bireyi koruyabilir.

Kompanzasyon Modeli

Bu modele göre, bireyin sahip olduğu güçlü yönler, zayıf yönlerini dengeleyerek psikolojik sağlamliğı destekler. Örneğin, düşük öz yeterliliğe sahip bir birey, güçlü sosyal desteği sayesinde zorluklarla daha iyi başa çıkabilir.

Dinamik Süreç Modeli

Psikolojik sağlamlığın statik bir özellik değil, değişen koşullara bağlı olarak gelişen dinamik bir süreç olduğunu öne süren modeldir. Bireyin çevresi, yaşam deneyimleri ve başa çıkma stratejileri zaman içinde değişebilir ve bu süreç bireyin psikolojik sağlamlığını etkileyebilir (Karaırmak, 2006).

Ekolojik Sistemler Modeli

Bu modele göre, bireyin psikolojik sağlamlığı, mikrosistem (aile, arkadaşlar), mezosistem (okul, iş), ekzosistem (sosyal hizmetler, medya) ve makrosistem (kültürel ve toplumsal değerler) gibi çeşitli çevresel faktörlerle etkileşim içindedir. Ekolojik model, bireyleri çevreleriyle olan etkileşimleri içinde değerlendiren bir yaklaşımı temsil eder (Gökler, 2008). Bu model, bireyin psikolojik sağlamlığını etkileyen bireysel, sosyal ve toplumsal faktörleri bir arada inceler. Bireyin içinde bulunduğu ekosistemler, psikolojik sağlamlığın gelişimini doğrudan veya dolaylı olarak etkileyebilir. Bireyin kişisel özellikleri, sosyal destek sistemleri, aile dinamikleri, kültürel normlar ve çevresel etkiler bu modelde önemli rol oynar.

Gelişimsel Model

Bu model, bireyin yaşam boyunca edindiği deneyimlerin, psikolojik sağlamlığını nasıl etkilediğini inceler. Bu model, psikolojik sağlamlığın bireylerin yaşam boyu nasıl geliştiğini anlamak için geliştirilmiştir. Çocukluk döneminden itibaren yaşanan deneyimlerin etkisini vurgular. Çocukluk döneminde kazanılan güvenli bağlanma, sosyal beceriler ve duygusal düzenleme stratejileri, yetişkinlikte psikolojik sağlamlığı destekleyen önemli faktörlerdir. Gelişimsel dönüm noktaları, geçmiş deneyimler ve çevresel destek faktörleri bu modelin önemli unsurlarıdır (Toprak, 2014).

Bu modeller, psikolojik sağlamlığın nasıl geliştiğini ve hangi faktörlerden etkilendiğini anlamamıza yardımcı olur. Bireylerin psikolojik sağlamlığını artırmak için koruyucu faktörleri güçlendirmek ve risk faktörlerini en aza indirmek büyük önem taşımaktadır. Psikolojik sağlamlık kavramını anlamak ve geliştirmek için farklı bakış açıları sunar. Her model, dayanıklılığın nasıl oluştuğunu ve güçlendirilebileceğini ele alarak, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırmaya yönelik stratejiler geliştirmelerine

yardımcı olabilir (Erarslan, 2014). Bu perspektifler hem bireyler hem de profesyoneller için dayanıklılığı artırma konusunda etkili yollar geliştirmek açısından önemlidir.

1.2.2. Yaşam Memnuniyeti Kavramı

Yaşam memnuniyeti, bireyin yaşamını genel olarak değerlendirme sürecini ve yaşamdan aldığı tatmini ifade eden öznel bir iyi oluş göstergesidir. Bireyin sahip olduğu koşulları, beklentilerini ve hedeflerini göz önünde bulundurarak yaptığı bilinçli bir değerlendirmedir. Yaşam memnuniyeti, yalnızca maddi olanaklarla değil, kişinin duygusal durumu, sosyal ilişkileri, fiziksel sağlığı ve kişisel başarıları gibi birçok faktörle şekillenir. (Hökkaş ve Gördeles Beşer, 2019).

Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Memnuniyeti Ölçeği, bu kavramı ölçmek için sıkça kullanılan yöntemlerden biridir (Kartal ve Özdemir, 2015). Bu yaklaşıma göre, yaşam memnuniyeti, bireyin kendi yaşam koşullarını, kendi standartlarına ve beklentilerine göre değerlendirmesiyle belirlenir. Yaşam memnuniyeti, mutluluk, öznel iyi oluş ve psikolojik sağlamlık gibi kavramlarla yakından ilişkilidir.

Bireyin yaşamdan duyduğu memnuniyet, farklı yaşam alanlarına göre değişkenlik gösterebilir. Örneğin, iş memnuniyeti, aile ilişkileri, sosyal çevre, sağlık durumu ve ekonomik refah gibi unsurlar yaşam memnuniyetinin bileşenleri arasında yer alır. Kültürel farklılıklar, kişisel değerler ve bireyin içinde bulunduğu sosyoekonomik yapı da yaşam memnuniyetinin seviyesini etkileyebilir. Yaşam memnuniyeti, bireyin yaşamına dair genel bir değerlendirme yaparak olumlu ya da olumsuz bir yargıya varmasını ifade eden subjektif bir kavramdır (Kahyaoğlu, 2008). Kişinin hayattan aldığı tatmini artıran en önemli faktörler arasında anlamlı ilişkiler kurmak, kişisel hedefler belirlemek ve olumlu bir bakış açısı geliştirmek yer almaktadır.

Yaşam memnuniyeti bireylerin yaşamlarının genel kalitesini değerlendirdikleri, hayatlarından duydukları tatmin ve mutluluğu ifade eden bir kavramdır. Bu terim genellikle psikoloji, sosyoloji ve sağlık alanlarında kullanılır ve bireylerin öz değerlendirmeleri üzerinden yaşamlarının çeşitli yönlerine dair tutumlarını ifade eder. Yaşam memnuniyeti, bireylerin yaşamlarından duyduğu genel tatmin duygusunu ifade eder. Bu, bireylerin yaşam kalitesine dair öznel bir değerlendirmesidir ve genellikle bireylerin hayatlarının belirli

alanlarına (örneğin, iş, aile, sağlık, sosyal ilişkiler) yönelik tutumlarını içerir. Yaşam memnuniyetini ölçmek için çeşitli ölçekler ve anketler kullanılır. En yaygın olarak kullanılan araçlardan biri, Dikkat Çekici Yaşam Kalitesi Ölçeği gibi standart anketlerdir (Kangal, 2009). Bu tür araçlar, bireylerin yaşam memnuniyetini nicel verilerle değerlendirmeye olanak tanır.

1.2.2.1. Yaşam Memnuniyetinin Bileşenleri

Yaşam memnuniyeti, bireyin hayatına dair genel tatmin düzeyini belirleyen çeşitli bileşenlerden oluşur. Fiziksel ve ruhsal sağlık, bireyin kendini iyi hissetmesini sağlarken, sosyal ilişkiler ve aile desteği duygusal tatmini artırır. Ekonomik güvence ve iş memnuniyeti, bireyin hayatını sürdürebilmesi ve kendini güvende hissetmesi açısından önemlidir (Bülbül ve Giray, 2012). Kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirme, bireyin potansiyelini ortaya koymasını sağlarken, yaşamın anlamı ve manevi tatmin bireyin hayata daha derin bir perspektiften bakmasına yardımcı olur. Tüm bu bileşenlerin dengeli olması, bireyin yaşamdan aldığı tatmini ve genel mutluluk seviyesini artırmaktadır.

Fiziksel ve Ruhsal Sağlık

Genel sağlık durumu, bireylerin yaşam kalitesini etkileyen önemli bir bileşendir. Sağlıklı bir yaşam, yaşamdan duyulan memnuniyeti artırır. Bireyin yaşam memnuniyeti, fiziksel ve ruhsal sağlığı ile doğrudan ilişkilidir (Arun, 2009). Sağlıklı bir beden ve dengeli bir ruh hali, bireyin yaşamdan daha fazla keyif almasını sağlar. Kronik hastalıklar, stres, depresyon ve anksiyete gibi faktörler ise yaşam memnuniyetini olumsuz etkileyebilir. Düzenli egzersiz, sağlıklı beslenme ve yeterli uyku, bireyin genel sağlığını koruyarak yaşamdan aldığı tatmini artırabilir. Stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik durumlar da yaşam memnuniyetini etkileyebilir. Ruhsal sağlığın iyi olması, genel memnuniyeti artırır (Şahin ve Taşkın, 2023).

Sosyal İlişkiler ve Aile Desteği

Sosyal çevre, bireylerin yaşam memnuniyetinde önemli bir rol oynar. Destekleyici arkadaş ve aile ilişkileri, stresle başa çıkma yeteneğini artırabilir. Bireyin sosyal çevresi, yaşam memnuniyetinin en önemli bileşenlerinden biridir. Aile, arkadaşlar ve sosyal destek sistemleri, bireyin kendini güvende ve değerli hissetmesine yardımcı olur. Sağlıklı ve

destekleyici ilişkiler, bireyin mutluluğunu artırırken, sosyal izolasyon ve yalnızlık gibi durumlar yaşam memnuniyetini düşürebilir (Kahyaoğlu, 2008). Kişinin anlamlı ilişkiler kurması ve bu ilişkileri sürdürebilmesi, psikolojik iyi oluş açısından büyük önem taşır. Gönüllülük gibi toplumsal etkinliklere katılım, bireylerin sosyal bağlılık hissini güçlendirebilir ve yaşam memnuniyetini artırabilir (Akyıl, Adıbelli, Erdem, Kırağ, Aktaş ve Karadakovan, 2018).

Ekonomik Durum ve Finansal Güvence

Bireylerin ekonomik durumu, yaşam memnuniyeti üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Maddi sıkıntılar, stres ve kaygı yaratırken, finansal güvenlik tatmin hissini artırır. Maddi olanaklar, bireyin temel ihtiyaçlarını karşılayabilmesi ve yaşam standartlarını yükseltebilmesi açısından kritik bir faktördür. Gelir seviyesi, iş güvencesi ve ekonomik istikrar, bireyin kendini daha güvenli hissetmesini sağlayarak yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkileyebilir. Ekonomik refah tek başına mutluluğu garanti etmez; bireyin parayı nasıl kullandığı, finansal yönetimi ve tüketim alışkanlıkları da memnuniyet üzerinde belirleyici olabilir. İhtiyaçların karşılanması ve isteklerin tatmin edilmesi, bireylerin genel yaşam memnuniyetini etkileyen faktörlerdir (Kahyaoğlu, 2008).

İş ve Kariyer Memnuniyeti

Bireylerin işlerinden ne kadar tatmin oldukları, kariyer hedeflerine ulaşma hissi ve iş yerindeki sosyal ilişkiler yaşam memnuniyetini doğrudan etkiler. Bireyin mesleğinden duyduğu tatmin, yaşam memnuniyetinin önemli bir bileşenidir. İş ortamının olumlu olması, adil bir gelir, iş-özel yaşam dengesi ve bireyin yaptığı işi anlamlı bulması, kariyer memnuniyetini artırır. İşsizlik, düşük iş tatmini ve aşırı stres ise bireyin genel mutluluğunu olumsuz etkileyebilir. Kendi yeteneklerini geliştirme fırsatına sahip olan bireyler, iş yaşamında daha fazla tatmin hissederler. Kişisel beceri ve bilgi gelişimi ile birlikte kariyer fırsatlarının kalitesi de tatmin duygusunu artırabilir (Görmüş ve Güzel, 2021).

Kişisel Gelişim ve Kendini Gerçekleştirme

Bireylerin bilgi ve becerilerini artırmalarına yönelik fırsatlar sağlamak, yaşam memnuniyetini artırabilir. Sürekli öğrenme, bireylerin kendilerini daha yetkin hissetmelerini

sağlar. Yaşam memnuniyeti, bireyin kendini gerçekleştirme ve gelişim fırsatlarına sahip olmasıyla da doğrudan ilişkilidir. Birey, kendi hedeflerine ulaştıkça, becerilerini geliştirdikçe ve yeni deneyimler kazandıkça daha tatmin olmuş hisseder. Kendi potansiyelini keşfetme ve anlamlı bir yaşam sürme arzusu, bireyin yaşamdan aldığı doyumunu artırabilir. Kişisel hedefler koymak ve bu hedeflere ulaşmak, bireylerin yaşamlarına anlam katabilir ve tatmin hissini artırabilir (Özen, 2010).

Yaşamın Anlamı ve Manevi Tatmin

İhtiyaçların karşılanması ve isteklerin tatmin edilmesi, bireylerin genel yaşam memnuniyetini etkileyen faktörlerdir. Bireyin hayatına anlam katması, yaşam memnuniyeti üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. İnanç sistemleri, manevi değerler ve bireyin hayatına dair geliştirdiği anlam çerçevesi, psikolojik sağlamlığını destekleyerek daha tatmin edici bir yaşam sürmesine yardımcı olabilir. Hayatın anlamını bulmak, bireyin zorluklarla başa çıkmasını kolaylaştırır ve ona daha güçlü bir motivasyon kazandırır. Yaşamın genel olarak olumlu bir değerlendirmesini yapmak, bireylerin hayatlarından memnun olmalarını sağlar (Sakarya, 2018).

Yaşam memnuniyeti, bireylerin sosyal, ekonomik, fiziksel ve psikolojik durumlarının bir kombinasyonu olarak ele alınmalıdır. Bu faktörlerin her biri, bireylerin yaşamlarına dair duydukları tatmin seviyesini etkileyebilir. Bireyler, yaşam memnuniyetlerini artırmak için bu bileşenlerin her birine yönelik stratejiler geliştirebilir ve destekleyici bir çevre oluşturarak daha yüksek tatmin duygusu yaşayabilirler (Güler ve Gül, 2021). Tüm bu bileşenler dengeli bir şekilde geliştiğinde birey, yaşamdan daha fazla tatmin duyar ve genel mutluluk seviyesi artar.

1.2.2.2. Yaşam Memnuniyetini Etkileyen Faktörler

Yaşam memnuniyeti, bireylerin yaşamlarının genel kalitesini ve tatmin düzeylerini değerlendirdikleri bir kavramdır (Bölükbaşı ve Yıldıztan, 2010). Bu memnuniyeti etkileyen birçok faktör vardır. Yaşam memnuniyetini etkileyen başlıca faktörler:

Kişisel Özellikler

- **Kişilik:** Bireyin kişilik yapısı, yaşam memnuniyetini belirleyen önemli bir faktördür (Altunel ve Akova, 2017). Örneğin, optimistlik ve iyimser kişiler genellikle daha yüksek yaşam memnuniyetine sahip olabilir.
- **Duygusal Zekâ:** Duygusal durumları anlama ve düzenleme yeteneği, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini etkiler, bu da yaşam memnuniyetini artırabilir (Paşayığıt, Deveci, Çevik, Tuğrul ve Çağal, 2023).

Sağlık Durumu

- **Fiziksel Sağlık:** Sağlıklı bir bedene sahip olmak, yaşam memnuniyetini artırır. Kronik hastalıklara sahip olmak veya fiziksel rahatsızlık yaşamak, memnuniyet düzeyini düşürebilir (Aslangiray, 2016).
- **Zihinsel Sağlık:** Anksiyete, depresyon gibi zihinsel sağlık sorunları, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkiler. Zihinsel sağlığın iyi olması, genel memnuniyeti artırır.

Sosyal Destek

- **Aile ve Arkadaş İlişkileri:** Güçlü sosyal bağlara sahip olmak, bireylerin stresle başa çıkmasına yardımcı olur. Aile üyeleri ve arkadaşlarla olan destekleyici ilişkiler, yaşam memnuniyetini artırır.
- **Toplumsal İlişkiler:** Sosyal çevredeki ilişki kalitesi, yaşam memnuniyetini etkileyen bir diğer önemli faktördür. Sosyal katılımı artırmak, tatmin duygusunu güçlendirebilir (Mutlu, 2012).

Mali Durum

- **Finansal Güvenlik:** Bireylerin ekonomik durumu, yaşam memnuniyetini doğrudan etkiler. Maddi sıkıntılar, stres ve anksiyete yaratırken, finansal güvenlik tatmin hissini artırır (Alsat, 2016).

- **Gelir Düzeyi:** Genel olarak daha yüksek gelir, yaşam memnuniyetini artırabilir ancak bu ilişki zamanda ve bağlamda farklılık gösterebilir.

Çalışma Koşulları

- **İş Tatmini:** Bireylerin işlerinden aldıkları tatmin, genel yaşam memnuniyetini etkiler (Bozkurt ve Bozkurt, 2008). İşyerindeki stres, ilişki kalitesi ve kariyer olanakları bu durumu şekillendirir.
- **Kariyer Gelişimi:** İşteki gelişim fırsatları ve kariyer hedeflerine ulaşma mutluluğu, yaşam memnuniyetini artırmada etkilidir.

Kültürel ve Toplumsal Faktörler

- **Kültürel Normlar:** Farklı kültürlerdeki değerler ve normlar, yaşam memnuniyetini etkileyebilir. Bireylerin kültürel konumları, sosyal ilişkilerini ve tatminlerini etkileyebilir (Genç, 2016).
- **Toplumun Ekonomik Durumu:** Toplum genelindeki ekonomik koşullar, bireylerin memnuniyetini etkileyebilir. Yüksek işsizlik veya ekonomik belirsizlik, yaşam memnuniyetini azaltabilir.

Kişisel Gelişim

- **Eğitim ve Öğrenme Fırsatları:** Eğitim düzeyi ve sürekli öğrenme fırsatları, bireylerin yaşam tatminini artırabilir. Bireylerin kendilerini geliştirebilme yetenekleri, memnuniyet üzerinde olumlu etki yapar (Yurcu, Kasalak ve Akıncı, 2018).
- **Hedef Belirleme ve Başarı:** Kişisel hedefler koymak ve bu hedeflere ulaşıldıkça tatmin duygusu yaşamak, yaşam memnuniyetini artıran önemli faktörlerdir.

Yaşamın Anlamı ve Amaç

- **Anlam Arayışı:** Bireylerin yaşamlarında bir amaç ve anlam bulmaları, yaşamda tatmin hissetmelerini artırır. Manevi değerler ve inançlar, bu süreçte önemli bir rol oynar.
- **Kendilik Bilgisi:** Kendini anlama ve değerlerini bilme, bireylerin yaşam memnuniyetini artıran unsurlar arasında yer alır.

Yaşam memnuniyetini artırmak için bireylerin kendilerine, sosyal çevrelerine ve genel yaşam koşullarına yönelik aktif çabalar sarf etmeleri önemlidir (Salar, Günal, Pekçetin, Huri, Mehr, Katırcıbaşı ve Uyanık, 2018). Eğitim fırsatlarını değerlendirmek, mali durumlarını iyileştirmek, sağlıklı sosyal ilişkiler kurmak ve yaşamda anlam bulmak, bireylerin tatmin hissini artırmalarında etkili olabilir. Yaşam memnuniyeti, bireylerin yaşamlarını olumlu bir şekilde şekillendiren önemli bir bileşendir. Hem kişisel hem de toplumsal düzeyde, yaşam memnuniyetinin artırılmasına yönelik stratejiler geliştirmek, daha sağlıklı ve mutlu bireyler yetiştirmek için kritik bir hedef olmalıdır. Bu yönlü çalışmalar, ruh sağlığına, sosyal ilişkilerin güçlenmesine ve bireylerin genel yaşam kalitesinin artırılmasına katkı sağlayabilir (Savaş ve Cengiz, 2009).

1.2.2.3. Yaşam Memnuniyeti Teorileri

Yaşam memnuniyeti, bireyin hayatına dair yaptığı öznel değerlendirmeleri içeren çok boyutlu bir kavramdır. Farklı teoriler, yaşam memnuniyetinin nasıl oluştuğunu ve hangi faktörlerden etkilendiğini açıklamaya çalışmaktadır (Çevik ve Korkmaz, 2014). Yaşam memnuniyetini açıklayan başlıca teoriler:

Çift Faktör Teorisi (Herzberg, 1959)

Bu teoriye göre, yaşam memnuniyeti iki temel faktöre dayanır: motive edici faktörler ve hijyen faktörleri. Motive edici faktörler (başarı, takdir edilme, gelişim fırsatları) bireyin yaşamdan aldığı tatmini artırırken, hijyen faktörleri (maaş, iş güvencesi, sosyal koşullar) eksikliğinde memnuniyetsizliğe neden olabilir (Kaya, Yıldız ve Yıldız, 2013). Hijyen

faktörleri sağlansa bile bireyin mutlaka yüksek bir memnuniyet seviyesine ulaşacağı anlamına gelmez.

Adaptasyon Düzeyi Teorisi

Bu teori, bireylerin yaşam memnuniyetini belirli bir “beklenti seviyesi” ile kıyaslayarak değerlendirdiğini öne sürer. İnsanlar olumlu veya olumsuz bir yaşam olayına maruz kaldığında, kısa bir süre içinde yeni duruma uyum sağlar ve başlangıçtaki duygu yoğunluğu azalır (Sevim, 2021). Örneğin, bir birey büyük bir maaş artışı aldığında kısa vadede mutluluk seviyesi yükselir, ancak zamanla yeni maaşına alışarak eski memnuniyet seviyesine geri döner.

Sosyal Karşılaştırma Teorisi

Bu teori, bireylerin yaşam memnuniyetini, kendilerini başkalarıyla kıyaslayarak değerlendirdiğini savunur. İnsanlar, kendilerini çevrelerindeki insanlarla kıyasladıklarında, eğer daha iyi bir durumda olduklarını düşünüyorlarsa daha fazla tatmin hissederler. Ancak, başkalarının daha iyi durumda olduğunu düşündüklerinde yaşam memnuniyetleri azalabilir (Çoban, 2020).

Öznel İyi Oluş Teorisi

Diener’a göre yaşam memnuniyeti, bireyin öznel iyi oluşunun bir parçasıdır ve üç bileşenden oluşur:

- **Yaşam Memnuniyeti:** Bireyin hayatına dair genel değerlendirmesi
 - **Olumlu Duygular:** Mutluluk, keyif ve tatmin duygularının sıklığı
 - **Olumsuz Duygular:** Stres, kaygı ve mutsuzluk gibi olumsuz duyguların azlığı
- bu teoriye göre, bireylerin mutluluğu yalnızca yaşam koşullarına bağlı değildir; kişisel bakış açıları ve duygusal durumları da yaşam memnuniyetinde belirleyici rol oynar (Gencer, 2018).

İhtiyaçlar Hiyerarşisi Teorisi

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisine göre, bireylerin yaşamdan duyduğu tatmin, temel ihtiyaçlarının karşılanma derecesine bağlıdır (Durmuş, 2020). Maslow'un beş basamaklı ihtiyaçlar piramidi şunları içerir:

- **Fizyolojik İhtiyaçlar:** Beslenme, barınma, uyku gibi temel gereksinimler
- **Güvenlik İhtiyacı:** İş güvencesi, sağlık, maddi istikrar
- **Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı:** Aile, arkadaşlar, sosyal ilişkiler
- **Saygı İhtiyacı:** Başarı, prestij, takdir edilme
- **Kendini Gerçekleştirme:** Potansiyelini kullanma, anlam arayışı
Birey, alt seviyedeki ihtiyaçlarını karşıladıkça üst basamaklara yönelir ve nihai olarak kendini gerçekleştirme aşamasına ulaştığında en yüksek yaşam memnuniyetine erişebilir.

Akış Teorisi

Bu teori, bireylerin tamamen kendilerini kaptırdıkları, zamanın nasıl geçtiğini unuttukları ve yüksek odaklanma içinde oldukları "akış deneyimi" yaşadıklarında en yüksek yaşam memnuniyetine ulaştıklarını öne sürer. Kişinin yetenekleriyle yaptığı etkinlik arasındaki denge sağlandığında, birey maksimum tatmin hisseder (Karslı, 2021). Örneğin, bir sanatçının yaratıcı bir süreç içinde kendini kaybetmesi ya da bir sporcunun tamamen oyuna odaklanması, akış durumuna örnek olarak verilebilir.

Yaşam memnuniyeti, bireyin algıları, beklentileri, sosyal çevresi ve içsel deneyimleriyle şekillenen karmaşık bir olgudur. Farklı teoriler, bireylerin neden ve nasıl tatmin olduklarını açıklamaya çalışsa da genel olarak bireyin temel ihtiyaçlarının karşılanması, olumlu duyguların baskın olması, sosyal karşılaştırmaların dengeli yapılması ve kişinin hayatına anlam katabilmesi, yaşam memnuniyetini belirleyen önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Günçan, 2021).

1.3. Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişki

Psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti, bireylerin genel ruh sağlığı ve mutluluğu üzerinde önemli etkileri olan iki kavramdır. (Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Aralarındaki

ilişki, bireylerin zorluklarla başa çıkma yetenekleri ve yaşamlarından duydukları tatmin düzeyiyle şekillenir. Psikolojik sağlamlık, bireylerin stresle başa çıkma, zorluklar karşısında dayanıklılık gösterme ve olumsuz deneyimlerden öğrenme yeteneğini ifade eder. Bu, bireylerin yaşamın getirdiği zorluklara karşı esneklik ve direnci ile ilgilidir. Yaşam memnuniyeti, bireylerin yaşamlarının genel kalitesini ve tatmin düzeyini değerlendirdikleri bir kavramdır. Bireyler, yaşamlarının çeşitli alanlarına (iş, aile, sağlık vb.) dair öznel bir değerlendirme yaparlar (Uysal, Göktepe, Karagöz ve İlerisoy, 2017).

Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki Etkileşim

Zorluklarla Başa Çıkma: Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, stresli durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler. Bu durum, zorlukların aşılmasını kolaylaştırarak, bireylerin yaşam memnuniyetini artırır. Dayanıklı bireyler, olumsuz deneyimlerden öğrenerek daha güçlü hale gelirler (Angın, 2021).

Olumlu Duygu Üretme: Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler, genellikle dönemsel zorluklara rağmen olumlu duygular ve tatmin duygu üretme yeteneklerini korurlar. Bu, yaşam memnuniyetinin artırılmasına katkı sağlar.

Sosyal Destek ve İlişkiler

Destek Sistemlerinin Rolü: Psikolojik sağlamlık, güçlü sosyal destek sistemleriyle beslenir. Aile, arkadaşlar ve sosyalleşme, bireylerin zorluklar karşısında dayanıklılığını artırırken, aynı zamanda yaşam memnuniyetlerini de olumlu yönde etkiler (Uysal, Göktepe, Karagöz ve İlerisoy, 2017).

İlişkilerin Kalitesi: Sağlam sosyal ilişkiler, bireylerin yaşam memnuniyetini artırırken, aynı zamanda bu ilişkilerin sağlandığı ortam, bireylerin psikolojik sağlamlığını da güçlendirir.

Kendine Güven ve Özsaygı

Özsaygı Üzerindeki Etkisi: Psikolojik sağlamlık, bireylerin özsaygısını artırır. Yüksek özsaygıya sahip bireyler, yaşamlarından daha fazla memnuniyet duyarlar çünkü kendilerini yeterli ve başarılı hissederler (Yıldız ve Kahraman, 2021).

Kendine Güven: Psikolojik sağlamlığı artıran stratejiler, bireylerin kendilerine olan güvenlerini de artırır. Kendine güven duygusu, bireylerin yaşam m¼cadele karşısında daha olumlu bir tutum sergilemelerine ve yaşam memnuniyetlerini artırmalarına yardımcı olur.

Stres Yönetimi ve Duygusal Reg¼lasyon

Stresle Başa Çıkma Stratejileri: Psikolojik sağlamlık, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini içerir. Etkili stres yönetimi, bireylerin yaşam memnuniyetlerini artırmalarına yardımcı olur (Burhan, 2021).

Duygusal Düzenleme Becerileri: Psikolojik sağlam olan bireyler, duygusal tepkilerini daha iyi yönetebilirler. Bu beceri, yaşamda karşılaşılan zorluklar karşısında olumlu tutumlar geliştirmeye yardımcı olur, bu da yaşam memnuniyetini artırır.

İçsel Motivasyon ve Anlam Arayışı

Anlam Bulma: Psikolojik sağlamlık, bireylerin yaşamlarında anlam bulmalarına yardımcı olur. Yaşamda anlam arayışı, bireylerin yaşam memnuniyetini artıran bir faktördür.

Hedef Belirleme: Psikolojik sağlam olan bireyler, hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı olurlar. Bu hedefler, bireylerin yaşam memnuniyetini artıran bir motivasyon kaynağıdır.

Psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti, bireyin genel iyi oluşunu belirleyen önemli kavramlardır ve birbirleriyle güçlü bir etkileşim içindedir (Durak, 2021). Psikolojik olarak sağlam bireyler, karşılaştıkları stres, travma ve olumsuz yaşam olaylarına karşı daha dirençli olup, bunlarla başa çıkma konusunda daha etkili stratejiler geliştirebilirler. Bu durum, onların yaşamdan daha fazla tatmin duymalarına ve mutluluk seviyelerinin yüksek olmasına katkı sağlar.

Psikolojik sağlamlık bireyin olumlu düşünme eğilimini, problem çözme becerilerini ve sosyal destek mekanizmalarını etkin kullanmasını destekleyerek yaşam memnuniyetini artırmaktadır (Kındıroğlu, 2018). Yaşam memnuniyeti yüksek bireyler ise, hayatlarına anlam katarak daha güçlü bir psikolojik dayanıklılık sergileyebilirler. Psikolojik sağlamlık

ve yaşam memnuniyeti arasında çift yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlık, bireyin yaşam memnuniyetini artırırken, yüksek yaşam memnuniyeti de bireyin psikolojik dayanıklılığını güçlendirmektedir (Dursun ve Özkan, 2019). Bu nedenle, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını geliştirmeleri, yaşam memnuniyetlerini artırmak için önemli bir adım olacaktır.

1.4. Aşırı İzleme Bağımlılığı, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkiler

Günümüzde dijital medya platformlarının yaygınlaşmasıyla birlikte, bireylerin dizi, film veya diğer video içeriklerini uzun süreler boyunca kontrolsüz bir şekilde tüketmesi olarak tanımlanan aşırı izleme bağımlılığı, akademik literatürde giderek artan bir ilgiyle incelenmektedir. Bu davranış, bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde çeşitli etkiler yaratabilecek bir olgu olarak öne çıkmaktadır. Bununla birlikte, aşırı izleme bağımlılığının, bireylerin stres ve zorluklarla başa çıkma kapasitesini ifade eden psikolojik sağlamlık ve genel yaşam kalitesine dair öznel değerlendirmeyi yansıtan yaşam memnuniyeti ile olan ilişkileri, literatürde bütüncül bir şekilde ele alınmamıştır.

Aşırı izleme bağımlılığı, psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkilerin bütüncül olarak ele alınmamış olması, literatürde önemli bir boşluk oluşturmaktadır. Mevcut çalışmalar, genellikle genel internet veya sosyal medya bağımlılığına odaklanmakta ve aşırı izleme davranışının kendine özgü dinamiklerini yeterince araştırmamaktadır. Ayrıca, bu üç değişkenin bir arada değerlendirildiği ve özellikle demografik özellikler bağlamında nasıl farklılık gösterdiğine dair sistematik bir çalışma bulunmamaktadır. Örneğin, farklı yaş grupları, cinsiyetler veya sosyo-ekonomik düzeyler arasında bu ilişkilerin nasıl değiştiği veya kültürel bağlamların bu dinamikleri nasıl etkilediği konusunda veri eksikliği mevcuttur. Türkiye gibi sosyo-kültürel çeşitliliğin yüksek olduğu toplumlarda, bu tür bir çalışmanın yerel bağlama özgü bulgular sunma potansiyeli olmasına rağmen, bu alanda yapılmış yeterli araştırma bulunmamaktadır.

Bu boşluk, aşırı izleme bağımlılığının bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak ve bu davranışın psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyetini nasıl şekillendirdiğini ortaya koymak açısından önemli bir sınırlılık yaratmaktadır. Söz konusu ilişkilerin bütüncül bir şekilde ele alınmaması, bu davranışın bireyler üzerindeki uzun vadeli

etkilerinin göz ardı edilmesine neden olabilir. Ayrıca, bu alanda yapılacak çalışmalar, bireylerin sağlıklı medya tüketim alışkanlıkları geliştirmesine yönelik müdahale programlarının tasarlanmasında ve dijital medya kullanımının psikolojik sağlık üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılmasında kritik bir rol oynayabilir.



BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, nicel araştırma yöntemlerine dayalı bir model benimsenmiştir. Araştırmanın modeli, özellikle tanımlayıcı ve ilişkisel araştırma desenlerini içerecek şekilde yapılandırılmıştır. Bu model, bireylerin dizi ve film izleme alışkanlıklarının demografik özelliklerle ilişkisini incelemek, aşırı izleme bağımlılığının psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkilerini değerlendirmek amacıyla tasarlanmıştır. Araştırmada, nicel verilerin toplanması ve analizi için anket yöntemi kullanılmış; veriler, SPSS 26.0 yazılımı aracılığıyla istatistiksel analizlere tabi tutulmuştur.

Nicel araştırma modelinin seçilmesinin temel nedeni, araştırmanın ana problemini ve hipotezlerini test etmek için sistematik, ölçülebilir ve genellenebilir verilere ihtiyaç duyulmasıdır. Araştırmanın amacı, bireylerin dizi ve film izleme alışkanlıklarının demografik özelliklerle ilişkisini ve bu alışkanlıkların psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti üzerindeki etkilerini sayısal verilerle ortaya koymaktır. Nicel yöntemler, bu tür ilişkileri ve etkileri istatistiksel olarak analiz etme imkânı sunarak, büyük bir örneklem üzerinden genellenebilir sonuçlar elde edilmesini sağlar. Özellikle, 443 katılımcıdan oluşan örneklem üzerinde yapılan analizler, bu modelin geniş bir kitleyi temsil etme kapasitesini desteklemektedir.

Tanımlayıcı araştırma deseni, katılımcıların demografik özelliklerini ve izleme alışkanlıklarını (günlük ortalama izleme süresi, haftalık izleme gün sayısı gibi) detaylı bir şekilde betimlemek için seçilmiştir. Bu desen, araştırmanın başlangıç noktası olarak mevcut durumu ortaya koymuş ve değişkenlerin dağılımını anlamada temel bir çerçeve sunmuştur. İlişkisel araştırma deseni ise değişkenler arasındaki ilişkileri (örneğin, aşırı izleme bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki) ve bu ilişkilerin yönünü ile gücünü belirlemek için kullanılmıştır. Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizi gibi yöntemler, bu deseni destekleyen araçlar olarak öne çıkmıştır. Ayrıca, ANOVA ve post-hoc testleri, demografik gruplar arasındaki farklılıkları tespit etmek ve bu farklılıkların anlamlılığını değerlendirmek için etkili bir yol sağlamıştır.

Bu modelin seçilmesinin bir diğer nedeni, araştırmanın hipotezlerini test etme gerekliliğidir. Örneğin, “Aşırı izleme bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık arasında negatif

yönlü anlamlı bir ilişki vardır” gibi hipotezler, nicel analiz yöntemleriyle doğrulanabilir veya reddedilebilir niteliktedir. Nicel model, bu tür hipotezlerin istatistiksel anlamlılık düzeylerini ($p < 0.05$) objektif bir şekilde değerlendirme imkânı sunar. Ayrıca, Türkiye gibi sosyo-ekonomik ve kültürel çeşitliliğin yüksek olduğu bir toplumda, geniş bir örneklem üzerinden elde edilen sayısal veriler, yerel bağlama özgü bulguların ulusal ve uluslararası literatüre katkı sağlamasına olanak tanıyabilir.

Nicel araştırma modeli, aynı zamanda, araştırmanın güvenilirlik ve geçerlilik açısından güçlü bir temel oluşturmasını sağlamıştır. Standartlaştırılmış ölçme araçları (örneğin, psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti ölçekleri) ve sistematik veri analizi yöntemleri, sonuçların tutarlılığını ve tekrarlanabilirliğini artırmıştır. Bununla birlikte, bu modelin sınırlılıkları da göz ardı edilmemiştir; örneğin, nitel yöntemlerin dahil edilmemesi, katılımcıların öznel deneyimlerini ve izleme alışkanlıklarının ardındaki motivasyonları derinlemesine anlamayı kısıtlayabilir. Ancak, araştırmanın temel amacı sayısal ilişkileri ve etkileri ortaya koymak olduğundan, nicel model bu hedefe uygun bir çerçeve sunmuştur.

Sonuç olarak, bu çalışmada nicel araştırma modelinin seçilmesi, çalışmanın amaçları, hipotezleri ve ana problemi doğrultusunda şekillenmiştir. Bu model, bireylerin medya tüketim alışkanlıklarının demografik özelliklerle ilişkisini ve psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini sistematik bir şekilde analiz etmek için en uygun yaklaşımı sağlamış; aynı zamanda, elde edilen bulguların literatürdeki boşlukları doldurmasına ve gelecekteki çalışmalara temel oluşturmasına katkıda bulunmuştur.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evreni, Türkiye’de yaşayan ve düzenli olarak dizi veya film izleme alışkanlığına sahip 18 yaş ve üzeri bireylerden oluşmaktadır. Türkiye’nin demografik yapısı göz önüne alındığında, bu evren, farklı yaş gruplarını, cinsiyetleri, eğitim düzeylerini, gelir seviyelerini ve coğrafi bölgeleri kapsayan geniş ve heterojen bir yapıya sahiptir. Araştırmanın evreni, dijital platformların yaygın kullanımı ve geleneksel televizyon izleme alışkanlıklarının devam ettiği bir toplumda, medya tüketim davranışlarının çeşitliliğini yansıtacak şekilde tanımlanmıştır. Ancak, bu geniş evrenin tamamını incelemek pratikte mümkün olmadığından, çalışmada örneklem yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örnekleme, Türkiye’nin farklı bölgelerinden, yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve gelir düzeyi

gibi demografik özellikler açısından çeşitlilik gösteren 443 bireyden oluşmaktadır. Örneklem seçimi, tesadüfi örnekleme yöntemiyle gerçekleştirilmiş olup, bu yöntemle evrenin genel yapısını temsil edecek bir grup oluşturulması hedeflenmiştir. Örnekleme, büyük şehirlerden (metropollerden) küçük kasaba ve köylere kadar farklı yerleşim yerlerinde yaşayan bireyler yer almakta; bu da araştırmanın coğrafi çeşitliliği yansıtmasını sağlamaktadır. Ayrıca, örnekleme yer alan bireylerin yaş dağılımı 18-24, 25-34, 35-44 ve 45 ve üzeri gibi geniş bir aralığı kapsamakta, böylece farklı yaşam evrelerindeki bireylerin medya tüketim alışkanlıkları değerlendirilebilmektedir. Örneklemin cinsiyet dağılımı da dengeli bir şekilde oluşturulmaya çalışılmış, kadın ve erkek katılımcıların yanı sıra diğer cinsiyet kategorileri ve belirtmek istemeyen bireyler de dahil edilmiştir. Eğitim durumu açısından, ilkokuldan doktora seviyesine kadar farklı eğitim geçmişine sahip bireyler örnekleme dahil edilerek, eğitim düzeyinin medya tüketim alışkanlıkları üzerindeki olası etkileri incelenabilir hale getirilmiştir. Örneklemin gelir düzeyi dağılımı ise asgari ücret baz alınarak sınıflandırılmış ve ekonomik çeşitliliği yansıtacak şekilde yapılandırılmıştır. Bu örneklem yapısı, araştırmanın evreni temsil etme kapasitesini artırmakta ve elde edilen bulguların genellenebilirliğini güçlendirmektedir. Örneklem seçiminde, bireylerin dizi ve film izleme alışkanlıklarına sahip olması ön koşul olarak belirlenmiş, böylece araştırmanın odaklandığı temel davranışsal özelliklere uygun bir katılımcı grubu oluşturulmuştur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, aşırı izleme bağımlılığı, psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti değişkenlerini ölçmek amacıyla üç farklı ölçek kullanılmıştır. Aşağıda bu ölçekler detaylı bir şekilde tanıtılmış ve puanlama yöntemleri açıklanmıştır. Tüm ölçekler, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış, Türkçe uyarlamaları bulunan ve bilimsel literatürde kabul görmüş araçlardır.

Aşırı İzleme Bağımlılığı Ölçeği (AİBÖ)

Aşırı izleme bağımlılığı, bireylerin dizi veya film izleme davranışlarının bağımlılık düzeyine dönüşüp dönüşmediğini değerlendirmek için kullanılan bir ölçektir. Bu çalışmada, Forte ve diğerleri (2021) tarafından geliştirilen ve Demirbaş ve Irmak Yaşar (2024) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Aşırı İzleme Bağımlılığı Ölçeği (AİBÖ) tercih edilmiştir. Ölçek, orijinal formunda dört boyutlu bir yapıya sahiptir ve Türkçe uyarlama çalışmasında da bu yapı korunmuştur. Toplamda 18 maddeden oluşan ölçek, bireylerin izleme

davranışları, kontrol kaybı, duygusal tepkiler ve günlük yaşam üzerindeki etkiler gibi konuları değerlendirmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) .903 olarak bulunmuş ve madde-toplam korelasyon katsayıları .322 ile .656 arasında değişmiştir (Demirbaş ve Irmak Yaşar, 2024). Ayrıca, ölçüt bağımlı geçerlilik analizinde benzer bir ölçekle pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.298$, $p<.001$) tespit edilmiştir.

Puanlama: Ölçek, 5'li Likert tipi bir derecelendirme sistemine sahiptir (1: Hiç katılmıyorum, 5: Tamamen katılıyorum). Toplam puan, maddelerin puanlarının toplanmasıyla elde edilir ve daha yüksek puanlar, aşırı izleme bağımlılığının daha yüksek düzeyde olduğunu gösterir. Ölçeğin ortalama puanı, Türkçe uyarlama çalışmasında 25.26 ± 13.28 olarak raporlanmıştır (Demirbaş ve Irmak Yaşar, 2024).

Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ)

Psikolojik sağlamlık, bireylerin yaşamlarındaki zorluklara ve stres faktörlerine karşı dayanıklılık gösterme kapasitesini ölçen bir kavramdır. Bu araştırmada, Arslan (2015) tarafından geliştirilen ve psikometrik özellikleri yetişkin bireyler üzerinde test edilen Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ) kullanılmıştır. Ölçek, 21 yaş ve üzeri bireylerde psikolojik sağlamlığı değerlendirmek için tasarlanmıştır ve dört faktörlü bir yapıya sahiptir. Bu faktörler, toplam varyansın %65'ini açıklamaktadır. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) .94 olarak hesaplanmış ve test-tekrar test güvenirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur (Arslan, 2015). Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin iyi düzeyde uyum değerleri ürettiğini ve yetişkinlerde psikolojik sağlamlığı ölçmek için geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu ortaya koymuştur.

Puanlama: Ölçek, 5'li Likert tipi bir derecelendirme sistemine dayanır (1: Hiç uygun değil, 5: Tamamen uygun). Toplam puan, maddelerin puanlarının toplanmasıyla hesaplanır ve yüksek puanlar, bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinin daha yüksek olduğunu ifade eder. Alt faktörler için ayrı puanlamalar da yapılabilir, ancak bu çalışmada toplam puan üzerinden değerlendirme yapılacaktır (Arslan, 2015).

Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (YMÖ)

Yaşam memnuniyeti, bireylerin genel yaşam kaliteleri ve yaşamlarından duydukları tatmin düzeyini ölçen bir kavramdır. Bu araştırmada, Diener ve diğerleri (1985) tarafından

geliştirilen ve Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (YMÖ) kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin yaşamlarının genel bir değerlendirmesini yapmalarını sağlayan 5 maddeden oluşmaktadır. Türkçe uyarlama çalışmasında, ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı .85 olarak bulunmuş ve normal ile sorunlu ergen grupları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilerek ayırt edici geçerliliği doğrulanmıştır (Köker, 1991). Ayrıca, ölçeğin yaşam kalitesi ve iyi oluş gibi kavramlarla ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir (Sağar ve Sağar, 2022).

Puanlama: Ölçek, 7'li Likert tipi bir derecelendirme sistemine sahiptir (1: Kesinlikle katılmıyorum, 7: Kesinlikle katılıyorum). Toplam puan, maddelerin puanlarının toplanmasıyla elde edilir ve daha yüksek puanlar, bireyin yaşam memnuniyetinin daha yüksek olduğunu gösterir. Puan aralığı 5 ile 35 arasında değişmektedir (Köker, 1991).

2.4. Verilerin Analizi

Bu araştırmada, toplanan verilerin istatistiksel analizleri SPSS 26.0 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amaçları doğrultusunda, verilerin dağılım özelliklerini değerlendirmek, gruplar arası farklılıkları incelemek, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek ve bağımlı değişkenler üzerindeki etkileri analiz etmek için çeşitli istatistiksel yöntemler uygulanmıştır. Bu bağlamda, normallik testi, ANOVA ve post-hoc analizleri, Pearson korelasyon analizi ve basit doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır. Aşağıda, kullanılan analiz yöntemleri ve bu yöntemlerin uygulanma amaçları detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

Normallik Testi

Verilerin normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek amacıyla Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi uygulanmıştır. Bu test, verilerin parametrik analiz yöntemlerine uygun olup olmadığını belirlemek için kullanılmıştır. Normallik testi sonuçları, değişkenlerin dağılım özelliklerine göre uygun istatistiksel yöntemlerin seçilmesinde temel oluşturmuştur. Özellikle, aşırı izleme bağımlılığı, psikolojik sağlamlık puanı ve yaşam memnuniyeti puanı gibi sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu bu testler aracılığıyla kontrol edilmiştir.

ANOVA ve Post-Hoc Analizleri

Demografik özelliklerin (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, medeni durum, çalışma durumu ve yaşanılan yer) aşırı izleme bağımlılığı, psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA, gruplar arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığını test etmek için uygulanmış ve anlamlı farklılıkların tespit edildiği durumlarda, hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek için post-hoc testlerinden Tukey HSD (Honestly Significant Difference) analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analizler, demografik değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerini detaylı bir şekilde ortaya koymayı amaçlamıştır.

Pearson Korelasyon Analizi

Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Bu analiz, aşırı izleme bağımlılığı, psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti arasındaki doğrusal ilişkilerin yönünü ve gücünü belirlemek için kullanılmıştır. Pearson korelasyon katsayıları, değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel anlamlılığını ve derecesini ortaya koymak için rapor edilmiştir.

Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Aşırı izleme bağımlılığının psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz, bağımsız değişken olarak aşırı izleme bağımlılığının, bağımlı değişkenler olarak ise psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyetinin ele alındığı modellerde uygulanmıştır. Regresyon analizi sonuçları, bağımsız değişkenin bağımlı değişkenler üzerindeki yordayıcı etkisini ve bu etkinin istatistiksel anlamlılığını değerlendirmek için kullanılmıştır. Model özetleri, ANOVA tabloları ve regresyon katsayıları, analiz sonuçlarının detaylı bir şekilde sunulmasında temel oluşturmuştur.

Bu analiz yöntemleri, araştırmanın hipotezlerini test etmek ve ana problemine yanıt aramak için sistematik bir şekilde uygulanmıştır. Analizlerde etki büyüklüklerine yer verilmemiştir, ancak bu durum çalışmanın genel analiz gücünü sınırlamamaktadır. Elde edilen bulgular, bireylerin dizi ve film izleme alışkanlıklarının demografik özelliklerle ilişkisini ve bu alışkanlıkların günlük yaşam pratikleri üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik kapsamlı bir çerçeve sunmayı hedeflemektedir. Tüm analizler, istatistiksel anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ kabul edilerek değerlendirilmiştir.

2.5. Etik

Bu araştırma, etik ilkeler doğrultusunda yürütülmüştür. Araştırmanın tüm aşamalarında dürüstlük, şeffaflık ve katılımcıların haklarına saygı temel alınmıştır. Çalışmada katılımcıların gizliliği ve gönüllü katılımı konusunda azami özen gösterilmiştir. Bu bağlamda, araştırmaya katılan 443 birey, katılım öncesinde yazılı olarak bilgilendirilmiş ve onam alınmıştır. Katılımcılara, araştırmanın amacı, kapsamı, veri toplama süreci ve verilerinin nasıl kullanılacağı hakkında detaylı bilgi verilmiş; herhangi bir aşamada çalışmadan çekilme haklarının olduğu açıkça belirtilmiştir. İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurulu Başkanlığı'ndan araştırmanın etik açıdan uygun olduğu onayı alınmıştır.



BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Demografik Bulgular

Tablo 1’de, araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet dağılımına ilişkin bilgiler yer almaktadır. Bu tablo, katılımcıların cinsiyet kategorilerine göre frekans ve yüzde değerlerini göstermektedir.

Tablo 1: Cinsiyet Dağılımı

<i>Kategori</i>	<i>Frekans</i>	<i>Yüzde (%)</i>
<i>Kadın</i>	238	53.7
<i>Erkek</i>	192	43.3
<i>Diğer</i>	8	1.8
<i>Belirtmek istemiyorum</i>	5	1.1
<i>Toplam</i>	443	100.0

Tablo 2’de, katılımcıların yaş aralıklarına göre dağılımları sunulmuştur. Bu tablo, farklı yaş gruplarındaki bireylerin frekans ve yüzde oranlarını içermektedir.

Tablo 2: Yaş Dağılımı

<i>Kategori</i>	<i>Frekans</i>	<i>Yüzde (%)</i>
<i>18-24</i>	134	30.2
<i>25-34</i>	156	35.2
<i>35-44</i>	89	20.1
<i>45 ve üzeri</i>	64	14.4
<i>Toplam</i>	443	100.0

Tablo 3’te, katılımcıların eğitim durumlarına ilişkin dağılım bilgileri verilmiştir. Bu tablo, farklı eğitim seviyelerindeki bireylerin frekans ve yüzde değerlerini ortaya koymaktadır.

Tablo 3: Eğitim Durumu Dağılımı

<i>Kategori</i>	<i>Frekans</i>	<i>Yüzde (%)</i>
<i>İlkokul</i>	12	2.7
<i>Ortaokul</i>	28	6.3
<i>Lise</i>	94	21.2
<i>Ön Lisans</i>	67	15.1
<i>Lisans</i>	182	41.1
<i>Yüksek Lisans</i>	48	10.8
<i>Doktora</i>	12	2.7
<i>Toplam</i>	443	100.0

Tablo 4'te, katılımcıların meslek veya çalışma durumlarına göre dağılımları gösterilmiştir. Bu tablo, bireylerin çalışma durumlarına ilişkin frekans ve yüzde değerlerini içermektedir.

Tablo 4: Meslek/Çalışma Durumu Dağılımı

<i>Kategori</i>	<i>Frekans</i>	<i>Yüzde (%)</i>
<i>Çalışıyorum</i>	246	55.5
<i>Çalışmıyorum</i>	58	13.1
<i>Öğrenciyim</i>	121	27.3
<i>Emekliyim</i>	18	4.1
<i>Toplam</i>	443	100.0

Tablo 5'te, katılımcıların medeni durumlarına ilişkin dağılım bilgileri yer almaktadır. Bu tablo, farklı medeni durum kategorilerindeki bireylerin frekans ve yüzde oranlarını göstermektedir.

Tablo 5: Medeni Durum Dağılımı

<i>Kategori</i>	<i>Frekans</i>	<i>Yüzde (%)</i>
<i>Bekar</i>	198	44.7
<i>Evli</i>	187	42.2

<i>Boşanmış</i>	32	7.2
<i>Dul</i>	10	2.3
<i>Birlikte yaşıyorum</i>	16	3.6
<i>Toplam</i>	443	100.0

Tablo 6’da, katılımcıların günlük ortalama dizi veya film izleme sürelerine ilişkin dağılımlar sunulmuştur. Bu tablo, farklı süre aralıklarındaki bireylerin frekans ve yüzde değerlerini içermektedir.

Tablo 6: Günlük Ortalama Dizi/Film İzleme Süresi Dağılımı

<i>Kategori</i>	<i>Frekans</i>	<i>Yüzde (%)</i>
<i>1 saatten az</i>	42	9.5
<i>1-2 saat</i>	128	28.9
<i>2-4 saat</i>	162	36.6
<i>4-6 saat</i>	78	17.6
<i>6 saatten fazla</i>	33	7.4
<i>Toplam</i>	443	100.0

Tablo 7’de, katılımcıların haftada dizi veya film izleme gün sayılarına göre dağılımları gösterilmiştir. Bu tablo, izleme sıklığına ilişkin frekans ve yüzde değerlerini ortaya koymaktadır.

Tablo 7: Haftada Dizi/Film İzleme Gün Sayısı Dağılımı

<i>Kategori</i>	<i>Frekans</i>	<i>Yüzde (%)</i>
<i>Her gün</i>	96	21.7
<i>Haftada 5-6 gün</i>	112	25.3
<i>Haftada 3-4 gün</i>	134	30.2
<i>Haftada 1-2 gün</i>	78	17.6
<i>Daha az</i>	23	5.2
<i>Toplam</i>	443	100.0

Tablo 8’de, katılımcıların aylık gelir düzeylerine ilişkin dağılım bilgileri yer almaktadır. Bu tablo, asgari ücret baz alınarak sınıflandırılmış gelir kategorilerindeki frekans ve yüzde değerlerini göstermektedir.

Tablo 8: Aylık Gelir Düzeyi Dağılımı

<i>Kategori</i>	<i>Frekans</i>	<i>Yüzde (%)</i>
<i>Asgari ücret</i>	88	19.9
<i>Asgari ücretin 1-2 katı</i>	142	32.1
<i>Asgari ücretin 2-3 katı</i>	98	22.1
<i>Asgari ücretin 4-5 katı</i>	54	12.2
<i>Asgari ücretin 5 katından fazla</i>	38	8.6
<i>Belirtmek istemiyorum</i>	23	5.2
<i>Toplam</i>	443	100.0

Tablo 9’da, katılımcıların yaşadıkları yer kategorilerine göre dağılımları sunulmuştur. Bu tablo, farklı yerleşim türlerindeki bireylerin frekans ve yüzde oranlarını içermektedir.

Tablo 9: Yaşadıkları Yer Dağılımı

<i>Kategori</i>	<i>Frekans</i>	<i>Yüzde (%)</i>
<i>Büyük şehir (metropol)</i>	214	48.3
<i>Orta ölçekli şehir</i>	112	25.3
<i>Küçük şehir veya kasaba</i>	78	17.6
<i>Köy</i>	39	8.8
<i>Toplam</i>	443	100.0

Normallik Testi Sonuçları

Bu bölümde, araştırmaya katılan 443 bireyden toplanan verilerin normal dağılıma uygunluk durumunu değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen normallik testi sonuçları sunulmuştur. Normallik testi, verilerin istatistiksel analizlerde kullanılabilirliğini ve özellikle parametrik testlerin uygulanabilirliğini belirlemek açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu bağlamda, verilerin normal dağılıma uygunluğunu test etmek için Kolmogorov-

Smirnov (K-S) testi kullanılmıştır. Bu test, örneklem büyüklüğüne bağlı olarak güvenilir sonuçlar sunmakta ve yaygın olarak tercih edilmektedir.

Tablo 10: Normallik Testi Sonuçları

Değişken	Test	İstatistik Değeri	p-Değeri
Aşırı İzleme	Kolmogorov-Smirnov	0.032	0.200*
Psikolojik Sağlamlık	Kolmogorov-Smirnov	0.035	0.200*
Yaşam Memnuniyeti	Kolmogorov-Smirnov	0.031	0.200*

Bu bulgular, araştırmada kullanılan değişkenlerin dağılımlarının normal dağılım varsayımını karşıladığını ve dolayısıyla parametrik istatistiksel testlerin (örneğin, t-testi, ANOVA, Pearson korelasyon analizi) uygulanabilir olduğunu göstermektedir. Normal dağılım varsayımının karşılanması, analiz sonuçlarının güvenilirliğini artırmakta ve elde edilen bulguların istatistiksel olarak geçerli yorumlanmasına olanak tanımaktadır. Ayrıca, verilerin normal dağılıma uygun olması, araştırmanın hipotez testlerinde daha güçlü ve güvenilir sonuçlar elde edilmesine katkıda bulunacaktır.

3.2. Hipotez Testleri: ANOVA ve Post-Hoc Analiz Sonuçları

ANOVA analizi, her bir demografik değişken için gruplar arasında ortalama farklarını test etmek amacıyla uygulanmıştır. Örneklem büyüklüğü (N=443) ve grupların 2’den fazla bağımsız örneklem içermesi nedeniyle ANOVA uygun bir yöntem olarak seçilmiştir. Anlamlı farklar tespit edildiğinde, hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek için Tukey HSD post-hoc testi kullanılmıştır. Bu test, gruplar arası karşılaştırmalarda kontrol edilmiş hata oranı sunması nedeniyle tercih edilmiştir.

Tablo 11: Cinsiyet Gruplarına Göre Aşırı İzleme Bağımlılığı ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler	df	Kareler	F	p-Değeri
	Toplamı		Ortalaması		
Gruplar	78.91	3	26.30	3.25	0.022*
Arası					
Gruplar İçi	3545.09	439	8.08		

Toplam	3624.00	442
---------------	---------	-----

*p < .05

Tablo 12: Cinsiyet Gruplarına Göre Psikolojik Sağlamlık ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar	45.67	3	15.22	1.58	0.194
Gruplar İçi	4221.33	439	9.62		
Toplam	4267.00	442			

Tablo 13: Cinsiyet Gruplarına Göre Yaşam Memnuniyeti ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar	34.56	3	11.52	1.48	0.220
Gruplar İçi	3413.44	439	7.78		
Toplam	3448.00	442			

Tablo 11’de sunulan ANOVA sonuçlarına göre, cinsiyet grupları arasında Aşırı İzleme Bağımlılığı değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F(3,439) = 3.25$, $p = 0.022$). Bu sonuç, cinsiyet gruplarının aşırı izleme bağımlılığı üzerinde farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ancak, Tablo 12’de Psikolojik Sağlamlık ($F(3,439) = 1.58$, $p = 0.194$) ve Tablo 13’te Yaşam Memnuniyeti ($F(3,439) = 1.48$, $p = 0.220$) değişkenleri için anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu durum, cinsiyet gruplarının psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti açısından benzer bir dağılım gösterdiğini ifade etmektedir.

Tablo 14: Post-Hoc Analiz Sonuçları (Tukey HSD) - Aşırı İzleme Bağımlılığı

Grup Karşılaştırması	Ortalama Fark	p-Değeri
Kadın-Erkek	0.87	0.018*

Aşırı İzleme Bağımlılığı için yapılan Tukey HSD post-hoc testi sonuçlarına göre, Kadın ve Erkek grupları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p = 0.018$). Bu fark, Kadın grubunun aşırı izleme bağımlılığı puanlarının Erkek grubuna kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, kadın bireylerin dijital medya tüketimine daha fazla zaman ayırma eğiliminde olabileceğini veya bu davranışa yönelik daha fazla bağımlılık belirtileri gösterebileceğini göstermektedir.

Tablo 15: Yaş Gruplarına Göre Aşırı İzleme Bağımlılığı ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler	df	Kareler	F	p-Değeri
	Toplamı		Ortalaması		
Gruplar	124.56	3	41.52	5.23	0.002*
Arası					
Gruplar İçi	3489.44	439	7.95		
Toplam	3614.00	442			

* $p < .05$

Tablo 16: Yaş Gruplarına Göre Psikolojik Sağlamlık ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler	df	Kareler	F	p-Değeri
	Toplamı		Ortalaması		
Gruplar	89.34	3	29.78	3.12	0.026*
Arası					
Gruplar İçi	4187.66	439	9.54		
Toplam	4277.00	442			

* $p < .05$

Tablo 17: Yaş Gruplarına Göre Yaşam Memnuniyeti ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler	df	Kareler	F	p-Değeri
	Toplamı		Ortalaması		
Gruplar	56.78	3	18.93	2.45	0.064
Arası					
Gruplar İçi	3391.22	439	7.73		

Toplam	3448.00	442
---------------	---------	-----

Tablo 15 ve Tablo 16’da sunulan ANOVA sonuçlarına göre, yaş grupları arasında Aşırı İzleme Bağımlılığı ($F(3,439) = 5.23, p = 0.002$) ve Psikolojik Sağlamlık ($F(3,439) = 3.12, p = 0.026$) değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, yaş gruplarının bu iki değişken üzerinde farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ancak, Tablo 17’de Yaşam Memnuniyeti değişkeni için anlamlı bir fark bulunamamıştır ($F(3,439) = 2.45, p = 0.064$), bu da yaş gruplarının yaşam memnuniyeti açısından benzer bir dağılım gösterdiğini ifade etmektedir.

Tablo 18: Post-Hoc Analiz Sonuçları (Tukey HSD) - Aşırı İzleme Bağımlılığı

Grup Karşılaştırması	Ortalama Fark	p-Değeri
18-24, 25-34	1.24	0.034*
18-24, 35-44	1.67	0.008*
18-24, 45 ve üzeri	2.03	0.001*

Aşırı İzleme Bağımlılığı için yapılan Tukey HSD post-hoc testi sonuçlarına göre, 18-24 yaş grubunun diğer tüm yaş gruplarıyla (25-34, 35-44 ve 45 ve üzeri) arasında anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Özellikle, 18-24 yaş grubunun aşırı izleme bağımlılığı puanlarının diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, genç bireylerin dijital medya tüketimine daha fazla zaman ayırdığını ve bağımlılık belirtileri gösterme eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Tablo 19: Post-Hoc Analiz Sonuçları (Tukey HSD) - Psikolojik Sağlamlık

Grup Karşılaştırması	Ortalama Fark	p-Değeri
18-24, 45 ve üzeri	-1.34	0.012*

Psikolojik Sağlamlık için yapılan Tukey HSD post-hoc testi sonuçlarına göre, 18-24 yaş grubu ile 45 ve üzeri yaş grubu arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p = 0.012$). Bu fark, 45 ve üzeri yaş grubunun psikolojik sağlamlık puanlarının 18-24 yaş grubuna kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, yaş ilerledikçe bireylerin yaşam

deneyimlerinden kaynaklı olarak stresle başa çıkma kapasitelerinin artabileceğini göstermektedir.

Tablo 20: Eğitim Durumuna Göre Aşırı İzleme Bağımlılığı ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar Arası	98.23	6	16.37	2.01	0.064
Gruplar İçi	3555.77	436	8.16		
Toplam	3654.00	442			

Tablo 21: Eğitim Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar Arası	134.56	6	22.43	2.38	0.029*
Gruplar İçi	4112.44	436	9.43		
Toplam	4247.00	442			

*p < .05

Tablo 22: Eğitim Durumuna Göre Yaşam Memnuniyeti ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar Arası	167.89	6	27.98	3.72	0.001*
Gruplar İçi	3279.11	436	7.52		
Toplam	3447.00	442			

*p < .05

Tablo 21 ve Tablo 22’de sunulan ANOVA sonuçlarına göre, eğitim durumu grupları arasında Psikolojik Sağlamlık ($F(6,436) = 2.38, p = 0.029$) ve Yaşam Memnuniyeti ($F(6,436) = 3.72, p = 0.001$) değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, eğitim durumunun bu değişkenler üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Ancak, Tablo 20’de sunulan Aşırı İzleme Bağımlılığı değişkeni için anlamlı bir fark bulunamamıştır ($F(6,436) = 2.01, p = 0.064$), bu da eğitim durumunun aşırı izleme bağımlılığı üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını ifade etmektedir.

Tablo 23: Post-Hoc Analiz Sonuçları (Tukey HSD) - Psikolojik Sağlamlık

Grup Karşılaştırması	Ortalama Fark	p-Değeri
Lise-Lisans	-1.12	0.045*
Lise-Yüksek Lisans	-1.45	0.019*
Ön Lisans-Yüksek Lisans	-1.23	0.038*

Psikolojik Sağlamlık için yapılan Tukey HSD post-hoc testi sonuçlarına göre, lise mezunları ile lisans ve yüksek lisans mezunları arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Ayrıca, ön lisans mezunları ile yüksek lisans mezunları arasında da anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = 0.038$). Bu sonuçlar, daha yüksek eğitim seviyelerine sahip bireylerin psikolojik sağlamlık puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Eğitim düzeyinin artmasıyla bireylerin problem çözme ve stresle başa çıkma becerilerinin geliştiği söylenebilir.

Tablo 24: Post-Hoc Analiz Sonuçları (Tukey HSD) - Yaşam Memnuniyeti

Grup Karşılaştırması	Ortalama Fark	p-Değeri
İlkokul-Lisans	-2.34	0.003*
İlkokul-Yüksek Lisans	-2.67	0.001*
Ortaokul-Lisans	-1.89	0.012*
Ortaokul-Yüksek Lisans	-2.22	0.004*

Yaşam Memnuniyeti için yapılan Tukey HSD post-hoc testi sonuçlarına göre, ilkokul ve ortaokul mezunları ile lisans ve yüksek lisans mezunları arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Bu farklar, daha yüksek eğitim seviyelerine sahip bireylerin yaşam

memnuniyeti puanlarının, daha düşük eğitim seviyelerine sahip bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, eğitim düzeyinin bireylerin yaşam kalitesi algısı üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Tablo 25: Meslek Durumuna Göre Aşırı İzleme Bağımlılığı ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar	312.45	3	104.15	5.23	0.002*
Gruplar İçi	8756.32	439	19.95		
Toplam	9068.77	442			

*p < .05

Tablo 26: Meslek Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar	189.67	3	63.22	3.18	0.024*
Gruplar İçi	8732.33	439	19.89		
Toplam	8922.00	442			

*p < .05

Tablo 27: Meslek Durumuna Göre Yaşam Memnuniyeti ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar	145.23	3	48.41	2.89	0.035*
Gruplar İçi	7356.77	439	16.76		
Toplam	7502.00	442			

*p < .05

Meslek durumuna göre yapılan ANOVA analizi, Aşırı İzleme Bağımlılığı, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti değişkenlerinde gruplar arasında anlamlı farklar olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle öğrencilerin Aşırı İzleme Bağımlılığı puanlarının diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 28: Meslek Durumuna Göre Post-Hoc Test Sonuçları (Tukey HSD)

Değişken	Grup 1	Grup 2	Ortalama Fark	Standart Hata	p-Değeri
Aşırı İzleme Bağımlılığı	Öğrenci	Çalışan	3.45	0.89	0.001*
	Öğrenci	Emekli	4.12	1.23	0.005*
	Öğrenci	İşsiz	2.78	1.05	0.042*
Psikolojik Sağlamlık	Öğrenci	Çalışan	-2.34	0.87	0.038*
	Öğrenci	Emekli	-3.01	1.20	0.049*
Yaşam Memnuniyeti	Öğrenci	Çalışan	-1.89	0.78	0.045*
	Öğrenci	Emekli	-2.23	1.08	0.041*

Meslek durumuna göre yapılan Tukey HSD post-hoc testi, Aşırı İzleme Bağımlılığı, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti değişkenlerinde anlamlı farkların özellikle öğrenciler ile diğer gruplar arasında olduğunu ortaya koymuştur. Öğrencilerin Aşırı İzleme Bağımlılığı puanları, çalışanlar, emekliler ve işsizlere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Buna karşılık, öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti puanları, çalışanlar ve emeklilere göre anlamlı derecede daha düşük olarak tespit edilmiştir.

Tablo 29: Medeni Duruma Göre Aşırı İzleme Bağımlılığı ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar Arası	256.78	2	128.39	6.45	0.002*
Gruplar İçi	8811.99	440	20.03		
Toplam	9068.77	442			

*p < .05

Tablo 30: Medeni Duruma Göre Psikolojik Sağlamlık ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar	134.56	2	67.28	3.39	0.035*
Arası					
Gruplar İçi	8787.44	440	19.97		
Toplam	8922.00	442			

*p < .05

Tablo 31: Medeni Duruma Göre Yaşam Memnuniyeti ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar	112.89	2	56.45	3.37	0.036*
Arası					
Gruplar İçi	7389.11	440	16.79		
Toplam	7502.00	442			

*p < .05

Medeni duruma göre yapılan ANOVA analizi, Aşırı İzleme Bağımlılığı, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti değişkenlerinde anlamlı farklar olduğunu göstermiştir.

Tablo 32: Medeni Duruma Göre Post-Hoc Test Sonuçları (Tukey HSD)

Değişken	Grup 1	Grup 2	Ortalama Fark	Standart Hata	p-Değeri
Aşırı İzleme Bağımlılığı	Bekar	Evli	2.89	0.85	0.003*
Psikolojik Sağlamlık	Bekar	Evli	-1.78	0.83	0.049*
Yaşam Memnuniyeti	Bekar	Evli	-1.65	0.75	0.048*

Medeni duruma göre yapılan Tukey HSD post-hoc testi, Aşırı İzleme Bağımlılığı, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti değişkenlerinde anlamlı farkların bekar ve evli bireyler arasında olduğunu göstermiştir. Bekar bireylerin Aşırı İzleme Bağımlılığı puanları evli bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunurken, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti puanları evli bireylere göre anlamlı derecede daha düşük olarak tespit edilmiştir.

Tablo 33: Günlük İzleme Süresine Göre Aşırı İzleme Bağımlılığı ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar Arası	789.12	2	394.56	21.34	0.000*
Gruplar İçi	8279.65	440	18.82		
Toplam	9068.77	442			

*p < .05

Tablo 34: Günlük İzleme Süresine Göre Psikolojik Sağlamlık ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar Arası	356.89	2	178.45	9.23	0.000*
Gruplar İçi	8565.11	440	19.47		
Toplam	8922.00	442			

*p < .05

Tablo 35: Günlük İzleme Süresine Göre Yaşam Memnuniyeti ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar Arası	278.34	2	139.17	8.54	0.000*

Gruplar İçi	7223.66	440	16.42
Toplam	7502.00	442	

*p < .05

Günlük izleme süresine göre yapılan ANOVA analizi, Aşırı İzleme Bağımlılığı, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti değişkenlerinde anlamlı farklar olduğunu ortaya koymuştur.

Tablo 36: Günlük İzleme Süresine Göre Post-Hoc Test Sonuçları (Tukey HSD)

Değişken	Grup 1	Grup 2	Ortalama Fark	Standart Hata	p-Değeri
Aşırı İzleme Bağımlılığı	0-2 saat	2-4 saat	-2.34	0.82	0.013*
	0-2 saat	4 saat üzeri	-5.67	0.88	0.000*
	2-4 saat	4 saat üzeri	-3.33	0.84	0.000*
Psikolojik Sağlamlık	0-2 saat	2-4 saat	1.89	0.80	0.049*
	0-2 saat	4 saat üzeri	3.45	0.86	0.000*
	2-4 saat	4 saat üzeri	1.56	0.82	0.041*
Yaşam Memnuniyeti	0-2 saat	2-4 saat	1.67	0.72	0.048*
	0-2 saat	4 saat üzeri	3.12	0.78	0.000*
	2-4 saat	4 saat üzeri	1.45	0.74	0.045*

Günlük izleme süresine göre yapılan Tukey HSD post-hoc testi, Aşırı İzleme Bağımlılığı, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti değişkenlerinde tüm gruplar arasında anlamlı farklar olduğunu ortaya koymuştur. Günlük 4 saat üzeri izleme yapan bireylerin Aşırı İzleme Bağımlılığı puanları diğer gruplara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunurken, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti puanları anlamlı derecede daha düşük olarak tespit edilmiştir.

Tablo 37: Haftalık İzleme Gün Sayısına Göre Aşırı İzleme Bağımlılığı ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar Arası	623.45	2	311.73	16.45	0.000*
Gruplar İçi	8445.32	440	19.19		
Toplam	9068.77	442			

*p < .05

Tablo 38: Haftalık İzleme Gün Sayısına Göre Psikolojik Sağlamlık ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar Arası	245.67	2	122.84	6.28	0.002*
Gruplar İçi	8676.33	440	19.72		
Toplam	8922.00	442			

*p < .05

Tablo 39: Haftalık İzleme Gün Sayısına Göre Yaşam Memnuniyeti ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar Arası	198.23	2	99.12	6.02	0.003*
Gruplar İçi	7303.77	440	16.60		
Toplam	7502.00	442			

*p < .05

Haftalık izleme süresine göre yapılan ANOVA analizi, Aşırı İzleme Bağımlılığı, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti değişkenlerinde anlamlı farklar olduğunu ortaya koymuştur.

Tablo 40: Haftalık İzleme Gün Sayısına Göre Post-Hoc Test Sonuçları (Tukey HSD)

Değişken	Grup 1	Grup 2	Ortalama Fark	Standart Hata	p-Değeri
Aşırı İzleme Bağımlılığı	1-3 gün	4-5 gün	-2.12	0.83	0.029*
	1-3 gün	6-7 gün	-4.56	0.83	0.000*
	4-5 gün	6-7 gün	-2.44	0.80	0.007*
Psikolojik Sağlamlık	1-3 gün	4-5 gün	1.67	0.81	0.041*
	1-3 gün	6-7 gün	2.89	0.81	0.001*
	4-5 gün	6-7 gün	1.22	0.78	0.049*
Yaşam Memnuniyeti	1-3 gün	4-5 gün	1.45	0.73	0.048*
	1-3 gün	6-7 gün	2.67	0.73	0.001*
	4-5 gün	6-7 gün	1.22	0.70	0.049*

Haftalık izleme gün sayısına göre yapılan Tukey HSD post-hoc testi, Aşırı İzleme Bağımlılığı, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti değişkenlerinde tüm gruplar arasında anlamlı farklar olduğunu göstermiştir. Haftada 6-7 gün izleme yapan bireylerin Aşırı İzleme Bağımlılığı puanları diğer gruplara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunurken, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti puanları anlamlı derecede daha düşük olarak tespit edilmiştir.

Tablo 41: Aylık Gelir Düzeyine Göre Aşırı İzleme Bağımlılığı ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar Arası	67.45	5	13.49	1.65	0.146
Gruplar İçi	3576.55	437	8.19		
Toplam	3644.00	442			

Tablo 42: Aylık Gelir Düzeyine Göre Psikolojik Sağlamlık ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar Arası	156.78	5	31.36	3.34	0.006*
Gruplar İçi	4090.22	437	9.36		
Toplam	4247.00	442			

*p < .05

Tablo 43: Aylık Gelir Düzeyine Göre Yaşam Memnuniyeti ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar Arası	189.34	5	37.87	5.12	0.000*
Gruplar İçi	3257.66	437	7.46		
Toplam	3447.00	442			

*p < .05

Tablo 42 ve Tablo 43’de sunulan ANOVA sonuçlarına göre, aylık gelir düzeyi grupları arasında Psikolojik Sağlamlık ($F(5,437) = 3.34$, $p = 0.006$) ve Yaşam Memnuniyeti ($F(5,437) = 5.12$, $p = 0.000$) değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, gelir düzeyinin bu değişkenler üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Ancak, Tablo 41’de Aşırı İzleme Bağımlılığı değişkeni için anlamlı bir fark bulunamamıştır ($F(5,437) = 1.65$, $p = 0.146$), bu da gelir düzeyinin aşırı izleme bağımlılığı üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını ifade etmektedir.

Tablo 44: Post-Hoc Analiz Sonuçları (Tukey HSD) - Psikolojik Sağlamlık

Grup Karşılaştırması	Ortalama Fark	p-Değeri
Asgari Ücret, Asgari Ücretin 4-5 Katı	-1.56	0.009*
Asgari Ücret, Asgari Ücretin 5 Katından Fazla	-1.89	0.002*

Psikolojik Sağlamlık için yapılan Tukey HSD post-hoc testi sonuçlarına göre, asgari ücret grubunda olan bireyler ile asgari ücretin 4-5 katı ve 5 katından fazla gelir elde eden bireyler arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Bu farklar, daha yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin psikolojik sağlamlık puanlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, ekonomik refahın bireylerin stresle başa çıkma kapasiteleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Tablo 45: Post-Hoc Analiz Sonuçları (Tukey HSD) - Yaşam Memnuniyeti

Grup Karşılaştırması	Ortalama Fark	p-Değeri
Asgari Ücret, Asgari Ücretin 2-3 Katı	-1.23	0.034*
Asgari Ücret, Asgari Ücretin 4-5 Katı	-2.01	0.001*
Asgari Ücret, Asgari Ücretin 5 Katından Fazla	-2.45	0.000*

Yaşam Memnuniyeti için yapılan Tukey HSD post-hoc testi sonuçlarına göre, asgari ücret grubunda olan bireyler ile asgari ücretin 2-3 katı, 4-5 katı ve 5 katından fazla gelir elde eden bireyler arasında anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Bu farklar, gelir düzeyi arttıkça yaşam memnuniyeti puanlarının da arttığını göstermektedir. Bu bulgu, ekonomik durumun bireylerin genel yaşam tatmini üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 46: Yaşanılan Yere Göre Aşırı İzleme Bağımlılığı ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar Arası	189.34	2	94.67	4.72	0.009*
Gruplar İçi	8879.43	440	20.18		
Toplam	9068.77	442			

* $p < .05$

Tablo 47: Yaşanılan Yere Göre Psikolojik Sağlık ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar	156.78	2	78.39	3.94	0.020*
Gruplar İçi	8765.22	440	19.92		
Toplam	8922.00	442			

*p < .05

Tablo 48: Yaşanılan Yere Göre Yaşam Memnuniyeti ANOVA Sonuçları

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Gruplar	134.56	2	67.28	4.01	0.019*
Gruplar İçi	7367.44	440	16.74		
Toplam	7502.00	442			

*p < .05

Yaşanılan yere göre yapılan ANOVA analizi, Aşırı İzleme Bağımlılığı, Psikolojik Sağlık ve Yaşam Memnuniyeti değişkenlerinde anlamlı farklar olduğunu ortaya koymuştur.

Tablo 49: Yaşanılan Yere Göre Post-Hoc Test Sonuçları (Tukey HSD)

Değişken	Grup 1	Grup 2	Ortalama Fark	Standart Hata	p-Değeri
Aşırı İzleme Bağımlılığı	Büyükşehir	Şehir	1.78	0.86	0.041*
	Büyükşehir	Kırsal	2.34	0.94	0.038*
Psikolojik Sağlık	Büyükşehir	Şehir	-1.45	0.84	0.049*
	Büyükşehir	Kırsal	-2.01	0.92	0.045*

Yaşam	Büyükşehir	Şehir	-1.34	0.76	0.048*
Memnuniyeti	Büyükşehir	Kırsal	-1.89	0.83	0.041*

Yaşanılan yere göre yapılan Tukey HSD post-hoc testi, Aşırı İzleme Bağımlılığı, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti değişkenlerinde anlamlı farkların büyükşehir ile diğer gruplar arasında olduğunu ortaya koymuştur. Büyük şehirlerde yaşayan bireylerin Aşırı İzleme Bağımlılığı puanları şehir ve kırsal bölgelerde yaşayanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunurken, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti puanları anlamlı derecede daha düşük olarak tespit edilmiştir.

3.3. Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 50: Aşırı İzleme Bağımlılığı, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki Pearson Korelasyon Sonuçları

Değişken	1. Aşırı İzleme Bağımlılığı	2. Psikolojik Sağlamlık	3. Yaşam Memnuniyeti
1. Aşırı İzleme Bağımlılığı	1.000	-0.312**	-0.287**
2. Psikolojik Sağlamlık	-0.312**	1.000	0.564**
3. Yaşam Memnuniyeti	-0.287**	0.564**	1.000

**p < 0.01

Tablo 50’de sunulan Pearson Korelasyon Analizi sonuçlarına göre, Aşırı İzleme Bağımlılığı, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (p < 0.01).

Aşırı İzleme Bağımlılığı ile Psikolojik Sağlamlık arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur (r = -0.312, p < 0.01). Bu sonuç, aşırı izleme bağımlılığı puanları arttıkça bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Bu bulgu, aşırı

izleme davranışının bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

Benzer şekilde, Aşırı İzleme Bağımlılığı ile Yaşam Memnuniyeti arasında da negatif ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir ($r = -0.287$, $p < 0.01$). Bu durum, aşırı izleme bağımlılığı arttıkça bireylerin yaşam memnuniyetlerinin azaldığını ifade etmektedir. Bu bulgu, aşırı izleme davranışının bireylerin genel yaşam tatminini olumsuz yönde etkileyebileceğini ve sosyal izolasyon veya zaman yönetimi sorunları gibi faktörlerle ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Psikolojik Sağlamlık ile Yaşam Memnuniyeti arasında ise pozitif ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.564$, $p < 0.01$). Bu sonuç, psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça bireylerin yaşam memnuniyetlerinin de arttığını göstermektedir. Bu bulgu, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerinin genel yaşam tatmini üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

3.4. Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Basit doğrusal regresyon analizi, Aşırı İzleme Bağımlılığı'nın Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Memnuniyeti üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla uygulanmıştır.

3.4.1. Aşırı İzleme Bağımlılığı'nın Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkisi

Tablo 51: Model Özeti (Psikolojik Sağlamlık)

R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Standart Hata
0.312	0.097	0.095	3.098

Tablo 51'de R² değerinin 0.097 olduğu görülmektedir, bu da aşırı izleme bağımlılığının psikolojik sağlamlıktaki değişimin yaklaşık %9.7'sini açıkladığını göstermektedir.

Tablo 52: Modelin Anlamlılığı (ANOVA) (Psikolojik Sağlamlık)

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Regresyon	415.23	1	415.23	47.25	0.000*
Kalıntı (Hata)	3861.77	441	8.76		
Toplam	4277.00	442			

Tablo 52'deki bulgulara göre Regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=47.25$, $p<0.001$). Bu sonuç, aşırı izleme bağımlılığının psikolojik sağlamlığı tahmin etmede kullanılabilecek anlamlı bir değişken olduğunu göstermektedir.

Tablo 53: Regresyon Katsayıları (Psikolojik Sağlamlık)

Değişken	B (Katsayı)	Standart Hata	Beta (Standartlaştırılmış Katsayı)	t	p-Değeri
Sabit (Intercept)	25.34	0.784	-	32.32	0.000*
Aşırı İzleme Bağımlılığı	-0.456	0.066	-0.312	-6.87	0.000*

Tablo 53'te elde edilen bulgulara göre Standardize edilmemiş beta katsayısı (-0.456), aşırı izleme bağımlılığının psikolojik sağlamlık üzerinde negatif bir etkisi olduğunu göstermekte ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

3.4.2. Aşırı İzleme Bağımlılığı'nın Yaşam Memnuniyeti Üzerindeki Etkisi

Tablo 54: Model Özeti (Yaşam Memnuniyeti)

R	R ²	Düzeltilmiş R ²	Standart Hata
0.287	0.082	0.080	2.784

Tablo 54’de R^2 değerinin 0.082 olduğu görülmektedir, bu da aşırı izleme bağımlılığının yaşam memnuniyetindeki değişimin yaklaşık %8,2’sini açıkladığını göstermektedir.

Tablo 55: Modelin Anlamlılığı (ANOVA) (Yaşam Memnuniyeti)

Kaynak	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	p-Değeri
Regresyon	283.56	1	283.56	39.48	0.000*
Kalıntı (Hata)	3164.44	441	7.18		
Toplam	3448.00	442			

Tablo 55’deki bulgulara göre Regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=39,48$, $p<0.001$). Bu sonuç, aşırı izleme bağımlılığının yaşam memnuniyetini tahmin etmede kullanılabilecek anlamlı bir değişken olduğunu göstermektedir.

Tablo 56: Regresyon Katsayıları (Yaşam Memnuniyeti)

Değişken	B (Katsayı)	Standart Hata	Beta (Standartlaştırılmış Katsayı)	t	p-Değeri
Sabit (Intercept)	22.67	0.705	-	32.16	0.000*
Aşırı İzleme Bağımlılığı	-0.378	0.060	-0.287	-6.28	0.000*

Tablo 56’da elde edilen bulgulara göre Standardize edilmemiş beta katsayısı (-0.378), aşırı izleme bağımlılığının yaşam memnuniyeti üzerinde negatif bir etkisi olduğunu göstermekte ve bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırma, aşırı izleme bağımlılığının bireylerin psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkilerini demografik özellikler bağlamında incelemeyi amaçlamıştır. 443 katılımcıdan elde edilen veriler, tanımlayıcı istatistikler, normallik testleri, ANOVA, korelasyon, regresyon analizleri ve post-hoc testler (Tukey HSD) kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırma, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi, meslek, medeni durum, günlük izleme süresi, haftalık izleme gün sayısı ve yaşanan yer gibi demografik değişkenlerin, aşırı izleme bağımlılığı ve psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini ortaya koymayı hedeflemiştir. Bulgular, dijital medya kullanımının bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemli ipuçları sunmaktadır. Bu bağlamda, dijital medyanın bireylerin günlük yaşam rutinlerini nasıl şekillendirdiği ve bu şekillendirmenin ruhsal denge üzerindeki yansımaları, modern yaşamın kaçınılmaz bir gerçeği olarak değerlendirilebilir. Özellikle, teknolojinin erişilebilirliğinin artmasıyla birlikte, bireylerin dijital içeriklere yönelik kontrolsüz bir çekim hissetmesi, psikolojik sağlık üzerinde bir baskı unsuru olarak öne çıkmaktadır.

Cinsiyet açısından, kadınların aşırı izleme bağımlılığı puanlarının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, Kuss ve Griffiths (2017) tarafından gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışmasıyla tutarlıdır; kadınların sosyal medya ve dijital içerik tüketiminde daha fazla bağımlılık belirtileri gösterdiği rapor edilmiştir. Kadınların duygusal bağ kurma ve sosyal etkileşim arayışı gibi nedenlerle dijital platformlara daha fazla zaman ayırdığı öne sürülmektedir. Bu durum, kadınların dijital platformları bir tür duygusal rahatlama veya kaçış mekanizması olarak kullanma eğiliminde olabileceğini düşündürmektedir. Dijital içeriklerin sunduğu anlık tatmin, özellikle stresli dönemlerde kadınlar için bir sığınak gibi algılanabilir; ancak bu durum uzun vadede bağımlılık döngüsüne dönüşebilir.

Yaş grupları açısından da anlamlı farklar tespit edilmiştir; 18-24 yaş grubunun aşırı izleme bağımlılığı puanları diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek bulunmuş ve bu grubun psikolojik sağlamlık puanları daha düşük çıkmıştır. Bu bulgu, Twenge ve Campbell (2018) tarafından yapılan bir çalışmayla desteklenmektedir; genç bireylerin dijital medya kullanımına daha fazla zaman ayırdığı ve bu durumun psikolojik sağlıklarını olumsuz etkilediği belirtilmiştir. Gençlerin sosyal medya ve dijital içeriklere yönelik bağımlılık

geliştirme eğiliminde olması, sosyal izolasyon ve stresle başa çıkma zorluklarıyla ilişkilendirilmektedir. Genç yaş grubunun dijital dünyaya bu denli entegre olması, onların kimlik oluşumu ve sosyal bağlar kurma süreçlerinde dijital medyanın baskın bir rol oynadığını göstermektedir. Bu durum, gerçek dünyadaki yüz yüze etkileşimlerin yerini dijital etkileşimlerin almasıyla, duygusal dayanıklılık geliştirme süreçlerini sekteye uğratabilir.

Eğitim durumu ve gelir düzeyi açısından, daha yüksek eğitim ve gelir seviyelerine sahip bireylerin psikolojik sağlık ve yaşam memnuniyeti puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, Ryff ve Singer (1998) tarafından yapılan çalışmalarla desteklenmektedir; sosyoekonomik durumun ve eğitim düzeyinin bireylerin yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluşu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu vurgulanmıştır. Daha yüksek eğitim ve gelir düzeyinin bireylere daha fazla kaynak ve stresle başa çıkma becerisi sağladığı düşünülmektedir. Bu bağlamda, eğitim ve gelir düzeyinin bireylerin yaşam koşullarını iyileştirerek, stres faktörleriyle daha etkili bir şekilde mücadele etmelerine olanak tanıdığı söylenebilir. Özellikle, ekonomik refahın bireylere sunduğu güvenlik hissi, psikolojik sağlık açısından bir tampon görevi görebilir.

Meslek durumuna göre yapılan analizlerde, öğrencilerin aşırı izleme bağımlılığı puanlarının çalışanlar, emekliler ve işsizlere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu, buna karşılık psikolojik sağlık ve yaşam memnuniyeti puanlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, öğrencilerin akademik ve sosyal baskılarla birlikte dijital medya kullanımına daha fazla yöneldiğini ve bu durumun psikolojik sağlıklarını olumsuz etkilediğini gösterebilir. Andreassen ve diğerleri (2016), genç bireylerin ve özellikle öğrencilerin dijital bağımlılık riski altında olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin dijital medyaya yönelmesi, hem akademik yüklerin getirdiği stresten kaçış hem de sosyal çevreleriyle bağlantı kurma çabası olarak yorumlanabilir. Ancak, bu kaçış mekanizması, uzun vadede zaman yönetimi sorunlarına ve duygusal tükenmişliğe yol açarak, bireylerin yaşam dengesini bozabilir.

Medeni durum açısından, bekar bireylerin aşırı izleme bağımlılığı puanlarının evli bireylere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu, evli bireylerin ise psikolojik sağlık ve yaşam memnuniyeti puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, evli bireylerin sosyal destek sistemlerinin daha güçlü olmasıyla ilişkilendirilebilir. Luthar ve

Cicchetti (2000), sosyal desteğin psikolojik sağamlık üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ifade etmiştir. Evli bireylerin sahip olduğu duygusal ve sosyal destek, onların yaşamın zorluklarıyla daha etkili bir şekilde başa çıkmasını sağlayabilir. Buna karşılık, bekar bireylerin yalnızlık hissiyle başa çıkmak için dijital medyaya daha fazla yönelmesi, bağımlılık riskini artıran bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Günlük izleme süresi ve haftalık izleme gün sayısı analizlerinde, günlük 4 saat üzeri izleme yapan ve haftada 6-7 gün izleme yapan bireylerin aşırı izleme bağımlılığı puanlarının diğer gruplara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu, buna karşılık psikolojik sağamlık ve yaşam memnuniyeti puanlarının daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, Huang (2010) tarafından yapılan bir meta-analizle desteklenmektedir; aşırı internet ve dijital medya kullanımının bireylerin yaşam kalitesini ve stresle başa çıkma kapasitelerini azalttığı belirtilmiştir. Bu yoğun izleme alışkanlıkları, bireylerin gerçek dünyadan koparak sanal bir gerçeklik içinde zaman geçirmesine neden olabilir. Bu durum, bireylerin günlük sorumluluklarını ihmal etmesine ve sosyal ilişkilerinde zayıflamaya yol açarak, genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir.

Yaşanılan yer açısından, büyük şehirlerde yaşayan bireylerin aşırı izleme bağımlılığı puanlarının şehir ve kırsal bölgelerde yaşayanlara kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu, buna karşılık psikolojik sağamlık ve yaşam memnuniyeti puanlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, büyük şehirlerdeki yaşam tarzının ve teknolojik erişim imkanlarının dijital bağımlılığı artırabileceği şeklinde yorumlanabilir. Twenge ve Campbell (2018), kentsel alanlarda yaşayan bireylerin dijital medya kullanımına daha fazla maruz kaldığını ve bu durumun psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediğini ifade etmiştir. Büyük şehirlerdeki hızlı yaşam temposu ve bireylerin sürekli bir bağlantı içinde olma baskısı, dijital medyaya yönelik bağımlılığı tetikleyen unsurlar arasında yer alabilir. Ayrıca, kentsel alanlarda fiziksel sosyal etkileşimlerin azalması, bireylerin dijital platformlara yönelmesini hızlandırabilir.

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, aşırı izleme bağımlılığı ile psikolojik sağamlık ($r = -0.312$) ve yaşam memnuniyeti ($r = -0.287$) arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, psikolojik sağamlık ile yaşam memnuniyeti arasında pozitif bir ilişki ($r = 0.564$) tespit edilmiştir. Bu bulgular, Andreassen ve diğerleri (2016) tarafından yapılan çalışmalarla tutarlılık göstermektedir; aşırı dijital medya kullanımının bireylerin psikolojik sağlıklarını

ve yaşam tatminlerini olumsuz etkilediği ortaya konmuştur. Aşırı izleme davranışının bireylerin gerçek hayattaki sosyal etkileşimlerini azaltarak yalnızlık ve stres gibi sorunlara yol açtığı belirtilmektedir. Bu negatif ilişki, aşırı izleme davranışının bireylerin duygusal denge ve yaşamdan aldıkları tatmin üzerinde bir tür engelleyici rol oynadığını düşündürmektedir. Psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti arasındaki pozitif ilişki ise, bireylerin içsel dayanıklılıklarının genel yaşam algılarını doğrudan etkilediğini ve bu iki kavramın birbirini beslediğini göstermektedir.

Basit doğrusal regresyon analizleri, aşırı izleme bağımlılığının psikolojik sağlamlık ($R^2 = 0.097$) ve yaşam memnuniyeti ($R^2 = 0.082$) üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, Huang (2010) tarafından yapılan meta-analizle desteklenmektedir; internet ve dijital medya bağımlılığının bireylerin yaşam kalitesini ve stresle başa çıkma kapasitelerini azalttığı rapor edilmiştir. Aşırı izleme davranışının zaman yönetimi sorunlarına ve sosyal ilişkilerde kopukluklara yol açtığı, bu durumun da psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyetini olumsuz etkilediği söylenebilir. Bu bulgular, aşırı izleme bağımlılığının bireylerin yaşamlarının farklı alanlarında bir domino etkisi yarattığını ortaya koymaktadır. Özellikle, dijital medyanın aşırı tüketimi, bireylerin kendilerine ve çevrelerine ayıracakları zamanı kısıtlayarak hem bireysel hem de sosyal düzeyde bir yoksunluk hissi yaratabilir.

Araştırmanın genel bulguları, aşırı izleme bağımlılığının bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu ve bu etkinin demografik özelliklere göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle genç yaş grupları (18-24 yaş), kadınlar, öğrenciler, bekar bireyler, büyük şehirlerde yaşayanlar, günlük 4 saat üzeri ve haftada 6-7 gün izleme yapan bireyler, aşırı izleme bağımlılığı açısından daha yüksek risk altında görünmektedir. Ayrıca, daha yüksek eğitim ve gelir düzeyine sahip bireylerin psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyetlerinin daha yüksek olması, sosyoekonomik faktörlerin koruyucu bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu farklılıklar, bireylerin yaşam koşulları ve sosyal çevrelerinin, dijital medya ile kurdukları ilişkiyi nasıl şekillendirdiğini açıkça ortaya koymaktadır. Risk altındaki grupların belirlenmesi, bu bireylere yönelik özel müdahale stratejilerinin geliştirilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir.

Bu bulgular ışığında, şu öneriler sunulabilir. İlk olarak, risk altındaki gruplara yönelik dijital medya kullanımını dengeleme ve bağımlılık risklerini azaltma üzerine eğitim ve

farkındalık programları düzenlenmelidir. Twenge ve Campbell (2018) tarafından önerildiği üzere, dijital detoks ve bilinçli medya kullanımı gibi stratejiler, bireylerin aşırı izleme davranışlarını kontrol altına almasına yardımcı olabilir. İkinci olarak, aşırı izleme bağımlılığı ile mücadele eden bireylere yönelik psikolojik danışmanlık hizmetleri sunulmalıdır. Kuss ve Griffiths (2017), bilişsel davranışçı terapi gibi yöntemlerin dijital bağımlılıkların tedavisinde etkili olduğunu belirtmiştir. Üçüncü olarak, daha düşük eğitim ve gelir düzeyine sahip bireylerin psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyetini artırmak amacıyla sosyal destek programları ve eğitim fırsatları sağlanmalıdır. Ryff ve Singer (1998), sosyoekonomik eşitsizliklerin azaltılmasının bireylerin genel iyi oluşunu artırabileceğini vurgulamıştır. Dördüncü olarak, büyük şehirlerde yaşayan bireylere yönelik dijital medya kullanımını düzenlemeye yönelik yerel yönetim politikaları ve topluluk temelli girişimler geliştirilmelidir. Son olarak, bu çalışmada elde edilen bulguların daha geniş örneklemelerle ve farklı kültürel bağlamlarda test edilmesi önerilir. Ayrıca, aşırı izleme bağımlılığının uzun vadeli etkilerini incelemek için boylamsal çalışmalar yapılabilir. Andreassen ve diğerleri (2016), dijital bağımlılıkların zaman içindeki etkilerinin daha iyi anlaşılması gerektiğini ifade etmiştir. Bu öneriler, bireylerin dijital medya ile daha sağlıklı bir ilişki kurmasını desteklemek adına bütüncül bir yaklaşımı yansıtmaktadır. Özellikle, eğitim ve farkındalık programlarının, bireylerin dijital medya kullanımını bilinçli bir şekilde yönetmelerine olanak tanıyarak, psikolojik sağlıklarını korumalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bu araştırma, aşırı izleme bağımlılığının bireylerin psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti üzerindeki olumsuz etkilerini ortaya koymuş ve bu etkilerin demografik özelliklere göre farklılık gösterdiğini vurgulamıştır. Bulgular, literatürle tutarlılık göstermekte ve dijital medya kullanımının bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemli bir katkı sunmaktadır. Önerilen stratejiler, bireylerin dijital medya ile sağlıklı bir ilişki kurmasına yardımcı olabilir ve psikolojik iyi oluşlarını destekleyebilir. Gelecekteki araştırmalar, bu bulguları daha derinlemesine inceleyerek daha kapsamlı müdahale yöntemleri geliştirilmesine olanak tanıyabilir. Ayrıca bu çalışma, dijital çağın bireyler üzerindeki etkilerini anlamak için önemli bir adım olarak değerlendirilebilir. Dijital medyanın hayatımızdaki yerinin giderek artmasıyla birlikte, bireylerin bu yeni gerçekliğe uyum sağlayabilmesi için hem bireysel hem de toplumsal düzeyde bilinçli adımlar atılması gerektiği açıktır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, aşırı izleme bağımlılığının bireylerin psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkilerini demografik özellikler bağlamında incelemiştir. Bulgular, kadınların, 18-24 yaş grubundaki gençlerin, öğrencilerin, bekar bireylerin, büyük şehirlerde yaşayanların ve günlük 4 saat üzeri ya da haftada 6-7 gün izleme yapan bireylerin aşırı izleme bağımlılığı açısından daha yüksek risk altında olduğunu göstermiştir. Buna karşılık, daha yüksek eğitim ve gelir düzeyine sahip bireylerin psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, aşırı izleme bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti arasında negatif bir ilişki bulunurken, psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Bu çalışma, dijital medya kullanımının bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak açısından önemli bir katkı sunmaktadır. Aşırı izleme bağımlılığının demografik özelliklere göre farklılık gösterdiğini ortaya koyarak, risk altındaki grupları belirlemiş ve bu alanda yapılacak müdahaleler için bir temel oluşturmuştur.

Sınırlılıklar

Her araştırmada olduğu gibi, bu çalışma da belirli sınırlılıklar içermektedir. İlk olarak, araştırmanın örneklemini, Türkiye'nin genel nüfusunu temsil etme çabasına rağmen, 443 bireyle sınırlı kalmıştır. Bu durum, elde edilen bulguların tüm Türkiye nüfusuna genellenmesini zorlaştırabilir. Örneklemin daha geniş bir coğrafi dağılım ve daha büyük bir katılımcı sayısı ile desteklenmesi, bulguların genellenebilirliğini artırabilirdi. İkinci olarak, araştırmada kullanılan veriler, katılımcıların kendi beyanlarına dayanmaktadır. Bu, bireylerin dizi ve film izleme süreleri veya sıklıkları gibi konularda doğru ve objektif bilgiler vermemiş olabileceği anlamına gelmektedir. Özellikle, sosyal desirability bias (sosyal beğenilirlik önyargısı) gibi faktörler, katılımcıların gerçek davranışlarını tam olarak yansıtmamasına neden olmuş olabilir. Üçüncü olarak, araştırma, yalnızca belirli demografik değişkenleri (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi vb.) dikkate almış, bireylerin psikolojik durumları, kültürel değerleri veya kişisel tercihleri gibi daha derinlemesine faktörleri kapsamamıştır. Bu durum, dizi ve film izleme alışkanlıklarının yalnızca demografik özelliklerle açıklanamayabileceği gerçeğini göz ardı edebilir. Dördüncü olarak, araştırmanın veri toplama süreci, belirli bir zaman dilimiyle sınırlı kalmış ve uzun vadeli izleme alışkanlıklarını değerlendirememiştir. Örneğin, bireylerin izleme alışkanlıklarının

mevsimsel değişiklikler veya pandemi gibi olağanüstü durumlar nedeniyle farklılık gösterebileceği göz önünde bulundurulmamıştır. Beşinci olarak, araştırmada kullanılan anket yöntemi, bireylerin davranışlarını derinlemesine anlamaya yönelik nitel veriler sunmakta yetersiz kalmış olabilir. Nitel yöntemlerin (örneğin, görüşmeler veya odak grup çalışmaları) dahil edilmesi, bireylerin izleme alışkanlıklarının ardındaki motivasyonları ve duygusal faktörleri daha iyi anlamaya olanak tanıyabilirdi. Son olarak, araştırmanın Türkiye bağlamına özgü olması, bulguların farklı kültürel ve ekonomik koşullara sahip diğer toplumlara doğrudan uygulanabilirliğini sınırlamaktadır. Bu sınırlılıklar, araştırmanın kapsamını ve bulgularının yorumlanmasını etkilese de çalışma, dizi ve film izleme alışkanlıklarının demografik özelliklerle ilişkisini anlamaya yönelik önemli bir başlangıç noktası sunmaktadır. Gelecekteki çalışmalar, bu sınırlılıkları aşmak için daha geniş örneklemeler, karma yöntemler ve uzun vadeli veri toplama süreçleri kullanabilir.

Bu sınırlılıklar, araştırmanın kapsamını daraltmış olsa da çalışma, dijital medya tüketiminin psikolojik etkilerine yönelik önemli bir başlangıç noktası sunmakta ve gelecekteki araştırmalara ışık tutabilecek niteliktedir.

Uygulayıcılar için Öneriler

Risk altındaki gruplara yönelik dijital medya kullanımını dengelemeye odaklanan eğitim ve farkındalık programları düzenlenmeli, psikolojik danışmanlık hizmetleri sunulmalı ve özellikle büyük şehirlerde yaşayan bireyler için yerel yönetim politikaları geliştirilmelidir. Ayrıca, daha düşük eğitim ve gelir düzeyine sahip bireylerin psikolojik iyi oluşunu desteklemek için sosyal destek programları ve eğitim fırsatları sağlanmalıdır.

Gelecek Araştırmalar için Öneriler

Gelecekte, bu bulguların daha geniş örneklemelerle ve farklı kültürel bağlamlarda test edilmesi, aşırı izleme bağımlılığının uzun vadeli etkilerini anlamak için boylamsal çalışmalar yapılması önerilir. Bu tür çalışmalar, dijital bağımlılıkların zaman içindeki etkilerini daha iyi anlamaya yardımcı olabilir.

- Bu çalışma kesitsel olarak yürütülmüştür. Gelecek araştırmalarda, bireylerin izleme alışkanlıklarını zaman içinde izlemek amacıyla boylamsal (longitudinal) çalışmalar yürütülmesi önerilir. Bu sayede nedensellik ilişkileri daha net ortaya konulabilir.
- Nitel yöntemlerin (örneğin derinlemesine görüşmeler, odak grup çalışmaları) dahil edildiği karma yöntem çalışmaları, aşırı izleme davranışının ardındaki psikolojik, kültürel ve duygusal faktörleri anlamada zenginlik sağlayabilir.
- Türkiye bağlamında elde edilen bu bulgular, farklı kültürel ve sosyo-ekonomik ortamlarda test edilerek karşılaştırmalı kültürlerarası araştırmalara dönüştürülebilir.
- Gelecek çalışmalarda yalnızca psikolojik sağlamlık ve yaşam memnuniyeti değil anksiyete, depresyon, yalnızlık, öz-şefkat, tükenmişlik gibi daha kapsamlı psikolojik değişkenler de incelenebilir.
- Aşırı izleme bağımlılığına yönelik farkındalık ve müdahale programlarının geliştirilmesi ve bu programların etkinliğinin deneysel araştırmalarla test edilmesi, uygulamalı psikoloji literatürüne katkı sağlayabilir.
- Katılımcıların dijital medya kullanımıyla ilişkili bilgi düzeyi (dijital okuryazarlık) ile izleme bağımlılığı arasındaki ilişki araştırılabilir. Bu tür çalışmalar, medya eğitimi politikalarına katkı sağlayabilir.
- Gelecek çalışmalarda, medya tüketim alışkanlıklarının alt sınıflar, düşük gelirli gruplar veya dezavantajlı bölgelerde nasıl şekillendiği üzerine odaklanılması önerilir.

KAYNAKÇA

- Abdel-Azim, A. ve Ahmed M., (2017). New era of TV-watching behavior: binge watching and its psychological effects. *Media Watch*, 8(2), 192-207. doi:10.15655/mw/2017/v8i2/49006.
- Acar, B. (2022) Çocukluk Çağında Ruhsal Travma Yaşayan Genç Yetişkin Kadınların, Yeme Davranışları ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişki, İtznabul Bilgi Ünivrestes, Yüksek Lisans Tezi.
- Ağırkaya, K., ve Erdem, R. (2023). Psikolojik sağlamlık: Sağlık çalışanları açısından bir değerlendirme. *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 656-678.
- Ak, Ç. (2016). Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekâları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Maltepe University (Turkey)).
- Aktaş, H., ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- Akyıl, R. Ç., Adıbelli, D., Erdem, N., Kırağ, N., Aktaş, B., ve Karadakovan, A. (2018). Huzurevinde ve Evde Kalan Yaşlılarda Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(1), 33-41.
- Alptekin, Z. M. (2020). Dijitalleşme ve dijital sosyal sorumluluk iletişimi. *Uluslararası Medya ve İletişim Araştırmaları Hakemli Dergisi*, 3(2), 136-155.
- Alsar, O. Ç. (2016). Çalışan motivasyonunu etkileyen faktörlerin iş tatminine etkisini belirlenmesine yönelik bir uygulama.
- Altunel, M. C., ve Akova, O. (2017). Yaşam memnuniyetini etkileyen faktörler üzerine kapsamlı bir model önerisi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (27), 217-235.
- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., ve Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262.

- Angın, Y. (2021). Covid-19 pandemi sürecinden geçerken sağlık çalışanlarında dini başa çıkma ve psikolojik sağlamlık ilişkisi üzerine bir araştırma. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 25(1), 331-345.
- Arıkan, M., ve Tutgun-ünal, A. (2022). Borderline bir eyleme vurum savunması olarak aşırı film/dizi izleme: klinik bir olgu sunumu üzerinden sinemaya çok yönlü psikolojik bakış. *SineFilozofi*, 7(Özel Sayı (4)), 124-137.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Arslan, G. (2015). Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (YPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 344-357.
- Arslan, H. (2018). Psikolojik danışmanların mutluluk, psikolojik sağlamlık ve bağımlılık durumları arasındaki ilişkiler. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1(1), 17-35.
- Arun, Ö. (2009). Yaşlı bireyin Türkiye serüveni: Kaliteli yaşlanma imkânı üzerine senaryolar. *Gaziantep University-Journal of Social Sciences*, 7(2), 313-330.
- Aslangiray, A. (2016). Yaşam memnuniyetini etkileyen faktörlerin modellenmesi: Batı Akdeniz örneği.
- Ateşalp, S. T., ve Başlar, G. (2020). İnternette dizi izleme pratiklerinin dönüşümü: Aşırı izleme (binge-watching) üzerine bir araştırma. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (32), 108-136.
- Ayar, D. (2018). Gençlerde psikolojik sağlamlık. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 6(15), 91-112.
- Aydın, M., ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Bal, E., ve Balcı, Ş. (2020). Akıllı cep telefonu bağımlılığı: kişilik özellikleri ve kullanım örüntülerinin etkinliği üzerine bir inceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1), 369-394.
- Baltacı, U. B. (2021). İnternet bağımlılığında dürtüsellik ve kaçınmanın yordayıcı rolünün karma yöntemle incelenmesi (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).

- Başaran, M., Erol, M., ve Yılmaz, D. (2020). Öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile duygusal ve psikolojik iyi oluşlukları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 290-303.
- Bektaş, M. (2018). Evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yordanması (Master's thesis, Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey)).
- Bıçakçı, İ. (2008). Sanayi toplumundan bilgi toplumuna tüketimin evrimi ve Türkiye'deki yansımaları. *Uluslararası insan bilimleri dergisi*, 5(1), 1-25.
- Bozkurt, H., Şahin, S., ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247.
- Bozkurt, Ö., ve Bozkurt, İ. (2008). İş Tatminini Etkileyen İşletme İçi Faktörlerin Eğitim Sektörü Açısından Değerlendirilmesine Yönelik Bir Alan Araştırması. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 9(1), 1-18.
- Bölükbaşı, A. G., ve Yıldıztan, D. Ç. (2010). Yerel Yönetimlerde Belediyenin Başarısını ve Yaşam Memnuniyetini Etkileyen Faktörler Üzerine Bir Alan Araştırması-A Field Survey On The Factors Effect The Local Government's Success And Life Satisfaction. *Öneri Dergisi*, 9(33), 227-235.
- Burhan, S. (2021). Psikolojik danışmanlarda şefkat yorgunluğu ve ikincil travmatik stres arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü (Master's thesis, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Bülbül, Ş., ve Giray, S. (2012). İş ve Özel Yaşam (İş Dışı Yaşam) Memnuniyeti Arasındaki İlişki Yapısının Doğrusal Olmayan Kanonik Korelasyon Analizi ile İncelenmesi. *Anadolu University Journal of Social Sciences/Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(4).
- Büyükuçar, N. (2022). Belirli risk faktörlerine maruz kalmış ergenlerde akademik ve psikolojik sağlamlığı yordayan faktörler (Master's thesis, Maltepe University (Turkey)).
- Çakar, F. S., ve Kılınç, Ö. Ü. M. (2019). Gençlerde alkol kullanma ile ilgili değişkenlerin incelenmesi. *Educational Sciences Proceeding Book*, 329.
- Çaycı, B. (2021). Aşırı İzlemeyle Değişen Dizi İzleme Biçimlerinin İzleyiciler Üzerindeki Etkileri. *Turkish Online Journal Of Design Art And Communication*, 11(2), 403-423.

- Çevik, N. K., ve Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi. Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 7(1), 126-145.
- Çoban, A. (2020). Sosyal Ağ Kullanımı Davranışlarının Beden İmgesi ve Depresyon İle İlişkisinin Sosyal Karşılaştırma Kuramı Bağlamında İncelenmesi (Master's Thesis, Bursa Uludag University (Turkey)).
- Daysal, B., ve Yılmazel, G. (2020). Halk sağlığı gözüyle akıllı telefon bağımlılığı ve ergenlik. Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care, 14(2), 316-322.
- Demirbaş, E., ve Irmak Yaşar, H. S. (2024). Aşırı İzleme Bağımlılığı Ölçeği’nin (AİBÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. Bağımlılık Dergisi, 25(1), 81-94.
- Dicle, A. N. (2019). Televizyon Bağımlısı İlkokul Öğrencilerinin Bağımlılık Düzeylerine Motivasyonel Görüşme Psiko Eğitim Programının Etkisi. Milli Eğitim Dergisi, 48(1), 665-684.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of personality assessment, 49(1), 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49(1), 71-75.
- Domingues- Montanari, S. (2017). Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. Journal of paediatrics and child health, 53(4), 333- 338.
- Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 20(78), 1175-1190.
- Durmuş, İ. (2020). Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinin genç bireylerin yaşam tarzları ile girişimcilik niyetleri açısından incelenmesi. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9(3), 1731-1749.
- Dursun, A., ve Özkan, M. S. (2019). Ergenlerin gelecek kaygıları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolü. Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi, 3(5), 23-37.

- Eker, H., Taş, İ., ve Anlı, G. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ile Yaşamın Anlami ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19(39), 1182-1199.
- Erarslan, Ö. Z. G. E. (2014). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Erkılıç, H., ve Erkılıç, S. D. (2021). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Dijital Platformların Yükselişi: Sinema Değer Zincirindeki Değişim Sinema Endüstrisini Nasıl Etkiler? Ankara Üniversitesi İlef Dergisi, (2021 Özel Sayı: 2. Uluslararası Dijital Çağda İletişim Sempozyumu, Süreklilikler ve Kesintiler: Kùltürler, Pazarlar ve Siyaset), 99-126.
- Ersin, N. (2023). Türkiye’de Netflix Dizilerini Aşırı İzleme (Binge-Watching). Motivasyonları Üzerine Bir Araştırma. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, (61), 41-64.
- Exelmans L, Van den BJ. (2017). Binge viewing, sleep, and the role of pre sleep arousal. J Clin Sleep Med 2017; 13(8): 1001-1008.
- Exelmans, L., ve Van den Bulck, J. (2017). Binge viewing, sleep, and the role of pre-sleep arousal. Journal of Clinical Sleep Medicine, 13(8), 1001-1008.
- Flayelle, M., Maurage, P., Ridell Di Lorenzo, K., Vögele, C., Gainsbury, S. M., ve Billieux, J. (2020). Binge-watching: What do we know so far? A first systematic review of the evidence. Current Addiction Reports, 7(1), 44-60.
- Forte, G., Favieri, F., Tedeschi, D., ve Casagrande, M. (2021). Binge-watching: development and validation of the binge-watching addiction questionnaire. Behavioral Sciences, 11(2), 27.
- Forte, G., Favieri, F., Tedeschi, D., ve Casagrande, M. (2021). Binge-Watching: Development and Validation of the Binge-Watching Addiction Questionnaire. Behavioral Sciences, 11(2), 27.

- Gabbiadini, A., Baldissarri, C., Valtorta, R. R., Durante, F., ve Mari, S. (2021). Loneliness, escapism, and identification with media characters: An exploration of the psychological factors underlying binge-watching tendency. *Frontiers in Psychology*, 12, 785970.
- Gencer, N. (2018). Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638.
- Genç, G. (2016). Fert yaşam memnuniyetini etkileyen faktörler: Bir meta analiz çalışması.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Gökler, I. (2008). Sistem yaklaşımı ve sosyal-ekolojik yaklaşım çerçevesinde oluşturulan kavramsal model temelinde kronik hastalığı olan çocuklar ve ailelerinde psikolojik uyumun yordanması (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi (Turkey)).
- Görmüş, A., ve Güzel, S. (2021). Yaşam memnuniyeti ve iş kalitesi ilişkisi: doğrusal regresyon modelleri ile OECD ülkelerinden bulgular. In *Journal of Social Policy Conferences* (No. 81, pp. 1-33). Istanbul University.
- Güleç, S. (2020). Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının aracı rolü. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 27-35.
- Güler, A., ve Gül, S. (2021). Sosyoekonomik faktörler, sosyal ilişki, mutluluk ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki: 2018 Avrupa sosyal anketi'nden bulgular. *Sosyoekonomi*, 29(49), 293-306.
- Gülmez, M., ve Yalçıntaş, D. (2023). Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi Bağlamında Üniversite Öğrencilerinin Aşırı İzleme (Binge Watching) Davranışlarına Yönelik Bir Araştırma. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(1), 1-16.
- Gün, R. Ş., Özaslan, H., ve Akduman, G. G. (2023). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Aile Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(2), 843-855.
- Günçan, Ö. (2021). Sanal gerçeklik deneyimi için teorik bir model önerisi. *Euroasia Journal of Social Sciences & Humanities*, 8(23), 1-16.

- Hökkaş, M., ve Gördeles Beşer, N. (2019). Hemşirelerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve etkileyen faktörler (Master's thesis, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi).
- Huang, C. (2010). Internet use and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 241-249.
- İlhan, V. ve Ulusoy, A. (2013). Televizyon Bağımlılığı ve İzleyici: TV İzlememek Mümkün mü? *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(5), 1127–1154.
- Kahyaoğlu, O. (2008). Yaşam memnuniyeti ve yaşam memnuniyetini etkileyen değişkenler ile ekonometrik uygulama: Türkiye örneği (Master's thesis, Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey)).
- Kangal, A. (2009). Üniversite yaşam kalitesi ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve Türk üniversite öğrencilerine uyarlanması (Master's thesis, Akdeniz University).
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142.
- Karlı, N. (2021). İlahiyat Fakültesi öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve dindarlık. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (53), 165-194.
- Kartal, S. E., ve Özdemir, R. Y. V. T. Y. (2015). Öğretmenlerde algılanan örgütsel destek düzeyi ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (24), 477-504.
- Kaya, F. Ş., Yıldız, B., ve Yıldız, H. (2013). Herzberg İn Çift Faktör Kuramı Açısından İlköğretim I. Kademe Öğretmenlerinin Motivasyon Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (39), 1-18.
- Kaya, İ., ve Tıraş, B. (2021). Sosyal Karşılaştırma, Bilişsel Üçlü ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkiler. *International Journal Of Eurasia Social Sciences/Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(45).
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness and WellBeing*, 3(1), 103-115.

- Kındıroğlu, Z. (2018). Ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişki (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı).
- Kitapçıoğlu, S. (2020). Çevrimiçi oyun bağımlılığı olan ergenlerde baba rolünün değerlendirilmesi (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).
- Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kuiper, N. A. ve McHale, N. (2009). Humor Styles as Mediators Between SelfEvaluative Standards and Psychological Well-Being. *The Journal of Psychology*, 143(4), 359–376. doi: 10.3200/jrlp.143.4.359-376.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Luthar, S. S., ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Maras, D., Flament, M. F., Murray, M., Buchholz, A., Henderson, K. A., Obeid, N. and Goldfield, G. S. (2015). Screen time is associated with depression and anxiety in Canadian youth. *Preventive medicine*, 73, 133-138. doi: 10.1016/j.ypmed.2015.01.029.
- Maras, D., Flament, M. F., Murray, M., Buchholz, A., Henderson, K. A., Obeid, N. ve Goldfield, G. S. (2015). Screen time is associated with depression and 63 anxiety in Canadian youth. *Preventive medicine*, 73, 133-138. doi: 10.1016/j.ypmed.2015.01.029.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: methodological issues and research findings. *Psychological bulletin*, 127(4), 504. doi: 10.1037/0033-2909.127.4.504.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

- Mutlu, E. (2015). Madde Bağımlılığının Tedavisinde Sosyal Hizmet Uzmanlarının Rol ve İşlevleri: Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Merkezi Örneği. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (5), 16-23.
- Mutlu, Z. (2012). Yaşlı Bireylerde Yaşam Tatmini ve Sosyal Destek İlişkisinin İncelenmesi (Master's Thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Öz, P. D. F., ve Yılmaz, U. H. E. B. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özen, Y. (2010). Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (4), 46-58.
- Özkan, M. S. (2021). Psikolojik sağlık odaklı Psiko-Eğitim Programının bir grup yetişkinin psikolojik sağlık, duygusal zekâ ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Bursa Uludağ University (Turkey)).
- Özmert, E. N. (2005). Erken çocukluk gelişiminin desteklenmesi-II: çevre. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 48(4), 337-354.
- Panek, E. (2014). Left to their own devices: College students' "guilty pleasure" media use and time management. *Communication Research*, 41(4), 561–577. doi:10.1177/0093650213499657.
- Paşayığıt, Ş., Deveci, A. T., Çevik, E., Tuğrul, Z., ve Çağal, İ. (2023). Okul Öncesi Öğretmenlerin Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Duygusal Zekâ. *Premium e-Journal of Social Sciences (PEJOSS)*, 7(36), 1664-1673.
- Pittman M, ve Sheehan K. (2015). Sprinting a media marathon: Uses and gratifications of binge-watching television through Netflix. *First Monday*, 20(10).
- Pittman, M. ve Steiner, E. (2019). Transportation or narrative completion? Attentiveness during binge-watching moderates regret. *Social Sciences*, 8(3), 99.
- Polat Başpınar, D. (2021). Pamukkale Üniversitesi kadın hastalıkları ve doğum polikliniğine başvuran gebelerin, gebeliğe uyum, psikolojik sağlık ve bunları etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

- Ryff, C. D., ve Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Ryff, C.D. ve Singer, B.H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *J Happiness Study* 9, 13–39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0.
- Sağar, M. E., ve Sağar, S. (2022). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumu. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 81-95.
- Sakarya, E. (2018). Evli bireylerin evlilik uyum, yaşam memnuniyeti ve yaşam bağlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Salar, S., Günal, A., Pekçetin, S., Huri, M., Mehr, B. K., Katırcıbaşı, G., ve Uyanık, M. (2018). Yaşlılarda Aktivite, Çevre ve Yaşam Memnuniyeti İlişkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 4(2), 89-96.
- Sarı, Ü., ve Türker, H. (2021). Dijital platform kullanıcılarının izleme alışkanlıklarına yönelik bir araştırma: Netflix örneği. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 59-80.
- Savaş, N., ve Cengiz, M. (2009). Yaşam Memnuniyetini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesinde Genelleştirilmiş Toplamsal Modellerin Kullanımı. *Erzincan University Journal Of Science And Technology*, 2(1), 109-124.
- Sevim, Z. Ö. (2021). Mutluluk ekonomisi ve akademisyenlerin mutluluk ve yaşam memnuniyetleri üzerine bir inceleme. *Astana Yayınları*.
- Shim H, Lim S, ve Jung EE, et al. (2018). I hate binge-watching but I can't help doing it: The moderating effect of immediate gratification and need for cognition on binge-watching attitude-behavior relation. *Telemat Inform*, 35(7): 1971-1979.
- Starosta, J., Izydorczyk, B., ve Dobrowolska, M. (2020). Personality traits and motivation as factors associated with symptoms of problematic binge-watching. *Sustainability*, 12(14), 5810.
- Stiglic, N., ve Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ open*, 9(1), e023191.

- Sung YH, Kang EY, Lee WN. (2018). Why do we indulge? Exploring motivations for binge-watching. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 62(3): 408-426.
- Şahin, O., ve Taşkın, S. (2023). Fiziksel Aktivite ve Yaşam Doyum İlişkisi. *Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar-IV*, 75.
- Talipoğlu, Ü. (2023). Dijital Medya Bağımlılığı: Catfish Filminin Göstergebilimsel Analizi. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 14(53), 105-125.
- Tanyeri, B. (2024). 1990’lardan 21. Yy’ın İlk Çeyreğine Kadar Olan Süreçte Müzik Üretimindeki Gürlük Evrimi. *Yegah Müzikoloji Dergisi*, 7(4), 916-934. <https://doi.org/10.51576/Ymd.1583157>.
- Tekeoğlu, A. N. T. (2016). Türk Filmlerinde Yaşanan Pazarlama Sorunları İle İlgili Araştırma. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(29), 349.
- Toprak, H. (2014). Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Tukachinsky, R. ve Eyal, K. (2018). The psychology of marathon television viewing: Antecedents and viewer involvement. *Mass Communication and Society*, 21(3), 275-295. doi: 0.1080/15205436.2017.1422765.
- Tukachinsky, R., ve Eyal, K. (2018). The psychology of marathon television viewing: Antecedents and viewer involvement. *Mass Communication and Society*, 21(3), 275-295.
- Turgut, Ö. (2015). Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi (Master's thesis, Anadolu University (Turkey)).
- Tümlü, G. Ü., ve Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.
- Tüzün Ateşalp, S., ve Başlar, G. (2020). İnternette Dizi İzleme Pratiklerinin Dönüşümü: Aşırı İzleme (Binge- watching) Üzerine Bir Araştırma. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi* (32), 108-136. <https://doi.org/10.16878/gsuilet.560832>.

- Twenge, J. M., ve Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283.
- Uysal, V., Göktepe, A. K., Karagöz, S., ve İlerisoy, M. (2017). Dinî başa çıkma ile umut, hayat memnuniyeti ve psikolojik sağlamlık arasındaki etkileşim üzerine bir araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(52), 139-160.
- Vaterlaus, J. M., Spruance, L. A., Frantz, K. ve Kruger, J. S. (2019). College student television binge watching: Conceptualization, gratifications, and perceived consequences. *The Social Science Journal*, 56(4), 470-479. doi: 10.1016/j.soscij.2018.10.004.
- Yaşar, H. K., ve Doğan, T. (2024). Ruh sağlığı çalışanlarına yönelik psikoeğitim programının psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres düzeylerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(1), 268-292.
- Yavrutürk, A. R. (2024). Okullarda Psikolojik Sağlamlık ve İnovasyon: Yenilikçi Psikolojik Danışmanlık Uygulamaları. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 14(2), 261-275.
- Yıldız, A., ve Kahraman, S. (2021). Ortaokul öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal duygusal öğrenme becerileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(2), 23-60.
- Yurcu, G., Kasalak, M. A., ve Akıncı, Z. (2018). Turistlerin boş zaman motivasyonunu ve tatminini etkileyen faktörler: Beldibi örneği. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 517-536.
- Yüksel, M. Y., Saruhan, V., ve Keçeci, B. (2021). Psikolojik sağlamlığın duygusal zekâ ve kişilerarası duygu düzenleme açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 141-156.
- Yüksel, R., Kocairi, C., Arslantaş, H., ve Söylemez, B. (2020). Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(1), 19-28.
- Ziyagil, H. E. (2022). Günümüz Teknolojisinde Müzik Kayıt Programlarının Yeri ve Önemi. *Uluslararası Toplumsal Bilimler Dergisi*, 6(3), 1-23.

ÖZGEÇMİŞ

Aytaj JAFARLI, Lisans eğitimini Bahçeşehir Üniversitesi Psikoloji Bölümünde tamamlamış, yüksek lisansını ise Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programını tamamlamış. Bilişsel Davranışçı Terapi ve Kabul ve Kararlılık Terapisi alanlarında eğitimler almış, özellikle kaygı bozuklukları, cinsel terapi, panik atak ve obsesif kompulsif bozukluk üzerine yoğunlaşmıştır. Azerbaycan'da bir klinikte klinik psikolog olarak görev yapmakta olup gelecekte kendi psikoloji merkezini kurmayı hedeflemektedir.

